

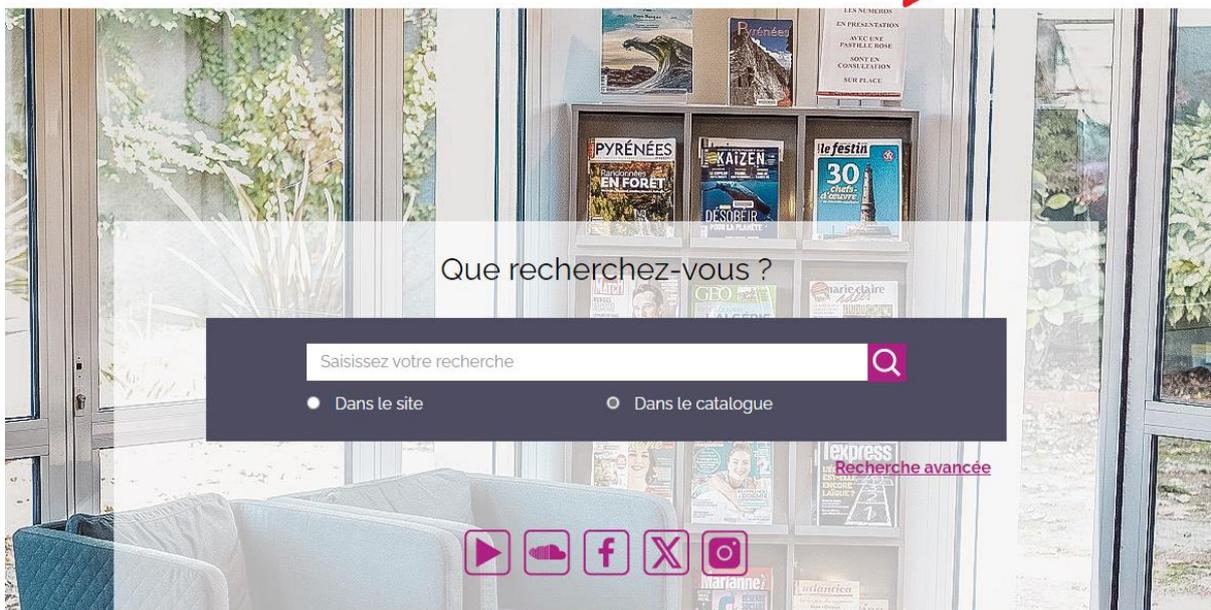
Mode d'emploi pour les livres audios numériques

Les livres audios numériques sont écoutables en ligne et/ou téléchargeables dans l'application *Baobab* lorsque l'éditeur le permet.



Pour accéder à cette ressource, vous devez vous connecter à votre espace en cliquant sur **“Se connecter”** (icône bonhomme) en haut à droite du site du réseau des médiathèques Pau Béarn Pyrénées. Vous devrez ensuite renseigner votre numéro de carte et votre mot de passe. Pour plus de détails, suivez la procédure [ici](#).

Les Médiathèques | **PAU** BÉARN
PYRÉNÉES
Communauté d'Agglomération



✕

Connexion

Mon numéro de carte

Mon mot de passe

👁️

Connexion

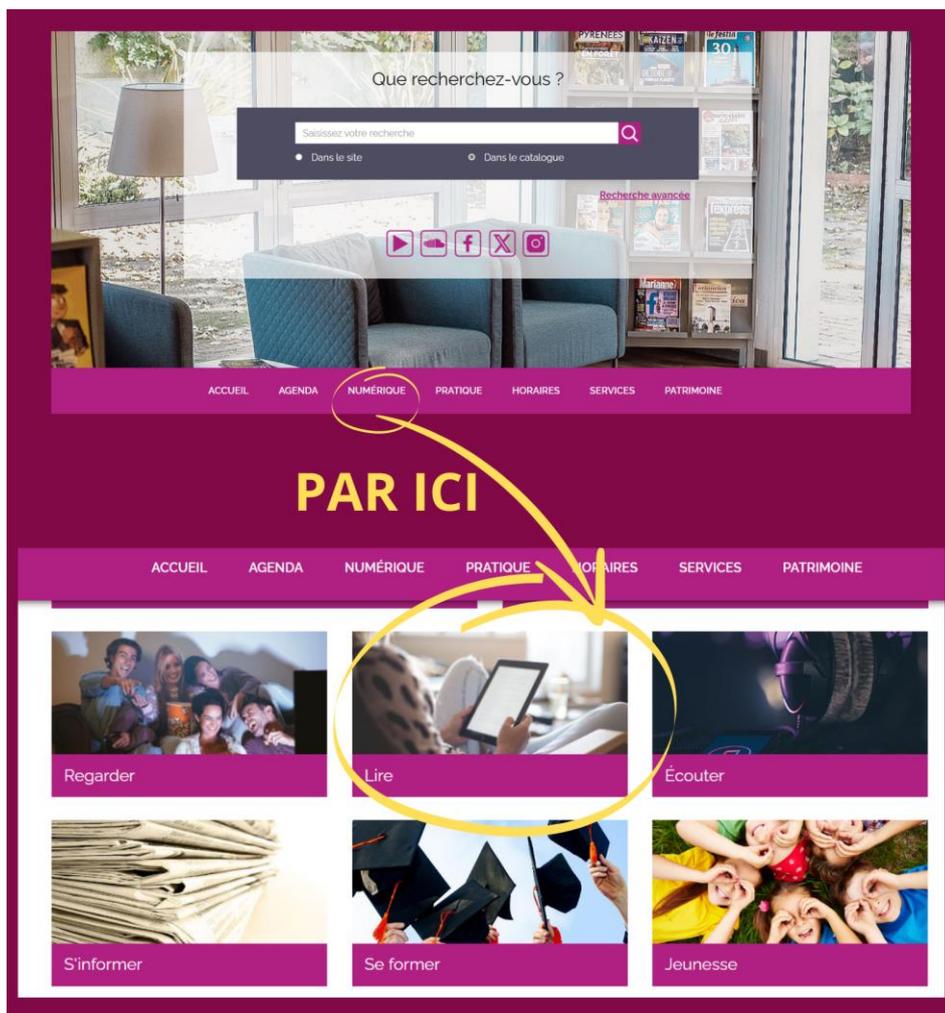
Mot de passe oublié

A la première connexion, saisir votre date de naissance dans le champ mot de passe au format jjmmaaaa.

Annuler

1 – Choisir un livre audio numérique

Pour emprunter un livre audio numérique, il suffit de cliquer sur **Numérique** dans la barre de menu du site puis **Lire** puis **Livres audio numériques**. Choisissez ensuite **les livres audio numériques** de notre catalogue ou bien **les classiques à écouter** libres de droit.



Il est aussi possible d'accéder aux livres audio numériques en passant par **les collections adaptées** situées en bas de la page d'accueil.



Choisissez le livre que vous souhaitez en cliquant sur son titre. Vous aurez accès à sa notice.

L'autre information importante à vérifier est la manière dont vous pourrez profiter de votre livre audio numérique :

- **Fichier audio téléchargeable et consultable en ligne** : le livre peut être écouté par l'interface web ou téléchargé dans l'application Baobab pour une écoute hors ligne.

Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Numérique](#) > [Lire](#) > [Livres audio numériques](#) > [Livres audio numériques](#) > [Un esprit bof dans un corps pas ouf](#)



Un esprit bof dans un corps pas ouf

Document numérique



Auteur(s) : [Girard, Anne-Sophie](#), [Girard, Anne-Sophie](#) (Narrateur)

Titre(s) : Un esprit bof dans un corps pas ouf [\[Audio téléchargeable et consultable en ligne\]](#) Un livre de développement personnel pour ceux qui n'en peuvent plus du développement personnel.

Editeur(s) : [UNIVERS_POCHE](#), 2024.

Résumé : Un livre de développement personnel pour ceux qui n'en peuvent plus du développement personnel. Toutes les instructions pour être positif, chercher à vous améliorer, travailler à devenir " la meilleure version de vous-mêmes ", pour soi-disant devenir heureux, beaux, riches et en bonne santé vous minent ? Un esprit bof dans un corps pas ouf vous invite à vous libérer de ces injonctions. Apprenez à faire la paix avec vous, à ne plus vous culpabiliser, à trouver de vrais objectifs, vos véritables désirs, des cheminements réalistes... Un guide à contre-courant. " Un éloge de l'imperfection à pratiquer sans plus tarder. " Psychologie " Avec lucidité et humour, Anne-Sophie Girard raconte dépression, burn-out, maladie. Et conclut sagement qu'arriver à la 'meilleure version de soi-même' n'est jamais une fin... en soi. " Lire Table des matières !: LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME " L'injonction au bonheur Du développement personnel à la toute-puissance Comment j'ai raté mon miracle morning Crises d'angoisse et dépression Vous avez le droit d'être malheureux Il n'y a pas d'échelle de valeur dans la souffrance Vous n'êtes pas obligé d'être résilient Le pouvoir magique des exceptions Vers une génération d'égoïstes II. REDÉFINIR LA RÉUSSITE L'escroquerie du " si tu veux tu peux " Le mythe du self-made-man De l'importance d'apprendre à échouer Ne voyez pas d'échec là où il n'y en a pas On arrêtera de se comparer Différence entre réussite et image de réussite Quitte à avoir des problèmes, autant les choisir À chaque problème, il n'y a peut-être pas de solution III. REVOIR SES EXIGENCES...pour ne plus culpabiliser On ne va pas vous donner une médaille Foutez-vous la paix ! Vous avez le droit de mal faire les choses Venez, on s'en fout ! Et si on était déjà heureux ? Être moyen mais heureux Remerciements.

Notes : Configuration requise : LCP DRM.

Sujet(s) : [Développement personnel](#)

Lien : <https://assets.cantook.net/medias/16/2adbd93443966a6a55cec603fdeb4c04bafab2.jpg?h=-&w=200>

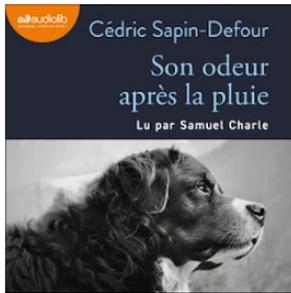


Listes -

Emprunter

Donnez votre avis

- **Fichier audio en streaming** : le livre ne peut être écouté que par l'interface web.



Son odeur après la pluie Document numérique



Auteur(s) : Sapin-Defour, Cédric
Titre(s) : Son odeur après la pluie Audio consultable en ligne Préface de Jean-Paul Dubois.
Editeur(s) : Audiolib, 2024.
Résumé : C'est une histoire d'amour, de vie et de mort entre un homme et son chien. Un bouvier bernois, Ubac, qui, en même temps qu'il grandit, prend une place toujours plus centrale dans les jours du narrateur. Certaines pages, Ubac pue le chien, les suivantes, on oublie qu'il en est un, et l'on observe ces deux êtres s'aimant tout simplement. Un amour mystérieux qui, se passant de mots, nous tient en haleine. Une vie intense, inquiète et riieuse où tout va plus vite et qu'il s'agit de retenir. Et la mort dont on ne voudrait pas mais qui donne à l'existence toute sa substance. Reste ce fichu manque. Ces griffes que l'on croit entendre sur le plancher et cette odeur, malgré la pluie, à jamais disparue. Nul besoin d'être converti pour partager ces treize années d'une vie commune. Cette histoire est universelle. Durée : 06H35 ©Éditions Stock, 2023 © et (P) Audiolib, 2024.
Notes : Configuration requise : Aucune protection.
Sujet(s) : Romans francophones
Lien : https://couverture.numilog.com/9791035415393_W300.jpg



Listes ▾

Emprunter

Donnez votre avis

2 – Emprunter le livre audio numérique

Cliquez sur le bouton **Emprunter**.

Vous êtes ici : Accueil > Numérique > Lire > Livres audio numériques > Livres audio numériques > Un esprit bof dans un corps pas ouf

Un esprit bof dans un corps pas ouf Document numérique

Auteur(s) : Girard, Anne-Sophie, Girard, Anne-Sophie (Narrateur)
Titre(s) : Un esprit bof dans un corps pas ouf [Audio téléchargeable et consultable en ligne] ; Un livre de développement personnel pour ceux qui n'en peuvent plus du développement personnel.
Editeur(s) : UNIVERS POÛCHE, 2024.
Résumé : Un livre de développement personnel pour ceux qui n'en peuvent plus du développement personnel. Toutes les instructions pour être positif, chercher à vous améliorer, travailler à devenir "la meilleure version de vous-mêmes", pour soi-disant devenir heureux, beaux, riches et en bonne santé vous minent ? Un esprit bof dans un corps pas ouf vous invite à vous libérer de ces injonctions. Apprenez à faire la paix avec vous, à ne plus vous culpabiliser, à trouver de vrais objectifs, vos véritables désirs, des cheminements réalistes... Un guide à contre-courant. "Un éloge de l'imperfection à pratiquer sans plus tarder." "Psychologie" Avec lucidité et humour, Anne-Sophie Girard raconte dépression, burn-out, maladie. Et conclut sagement qu'arriver à la "meilleure version de soi-même" n'est jamais une fin... en soi. "Lire Table des matières !" LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME " L'injonction au bonheur Du développement personnel à la toute-puissance Comment j'ai raté mon miracle morning Crises d'anxiété et de dépression Vous avez le droit d'être malheureux Il n'y a pas d'échelle de valeur dans la souffrance Vous n'êtes pas obligé d'être résilient. Le pouvoir magique des exceptions Vers une génération d'égoïstes II. REDÉFINIR LA RÉUSSITE L'escroquerie du "si tu veux tu peux" Le mythe du self-made-man De l'importance d'apprendre à échouer Ne voyez pas d'échec là où il n'y en a pas On arrêtera de se comparer Différence entre réussite et image de réussite Quitte à avoir des problèmes, autant les choisir À chaque problème, il n'y a peut-être pas de solution III. REVOIR SES EXIGENCES... pour ne plus culpabiliser On ne va pas vous donner une médaille Foutez-vous la paix ! Vous avez le droit de mal faire les choses Venez, on s'en fout ! Et si on était déjà heureux ? Être moyen mais heureux Remerciements.
Notes : Configuration requise : LCP DRM.
Sujet(s) : Développement personnel
Lien : <https://assets.cantook.net/medias/16/2adb934439668a6a55cc6c603fdeb4c04bafab2.jpg?h--&w=200>

« < > »

Listes ▾ Emprunter Donnez votre avis

Dans la fenêtre qui s'ouvre dans *Votre application de lecture*, choisissez **Baobab**, même si vous n'utilisez pas cette application. Renseigner également un mot de passe ainsi que son indice. Puis cliquez sur **Emprunter et consulter** (pour écouter le livre audio en streaming sur votre navigateur) ou sur **Emprunter et télécharger** (pour écouter le livre audio sur l'application Baobab).

Emprunter

Il s'agit d'un document audio téléchargeable ou consultable en streaming. Si vous souhaitez le consulter en streaming, le choix de l'application, bien qu'obligatoire, n'a pas d'importance pour la suite.

Application de lecture

Application Baobab (smartphone/tablette)

Mot de passe pour accéder au document

Edwige

Indice pour retrouver le mot de passe

le prénom de mon animal domestique

Emprunter et consulter Emprunter et télécharger

Pour ouvrir sur le navigateur Pour ouvrir sur l'application Baobab Fermer

Une fois le prêt validé, cliquez sur le lien pour télécharger le document.

Emprunter

x

Un esprit bof dans un corps pas ouf

Prêt enregistré

Ecouter ce livre audio via le lien ci-dessous :

↓ Un esprit bof dans un corps pas ouf

Vous pourrez retrouver ces liens sur votre compte, dans votre liste de emprunts.

Gestion des services

1

Fermer

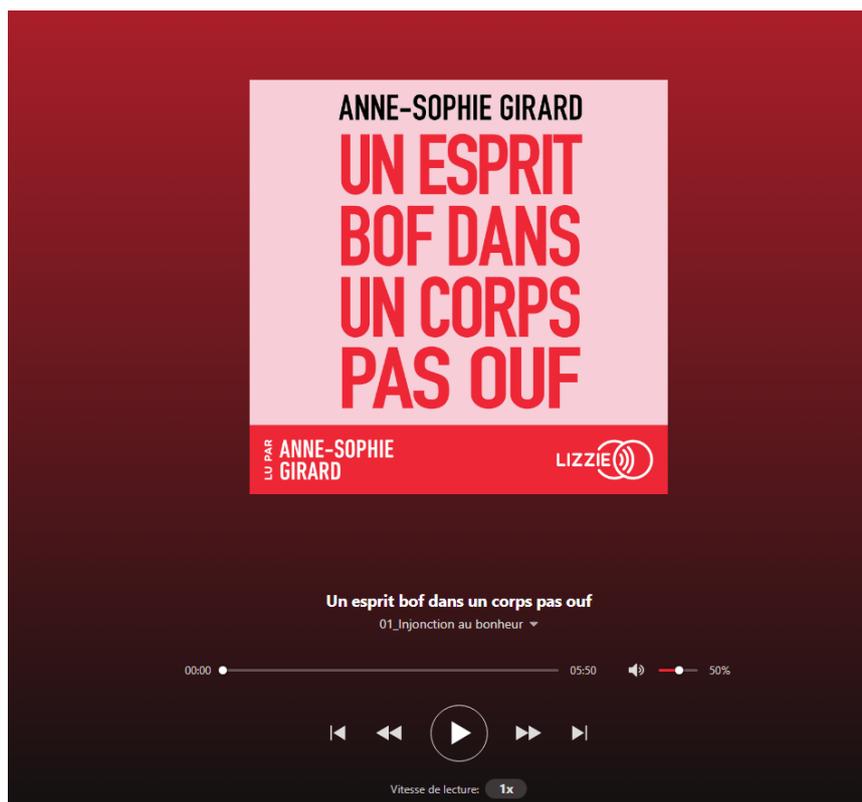
Vous accèderez alors à l'interface web de lecture du livre audio et vous pourrez commencer son écoute sur ordinateur.

3 – Écouter le livre audio numérique en streaming (interface web – consultable en ligne)

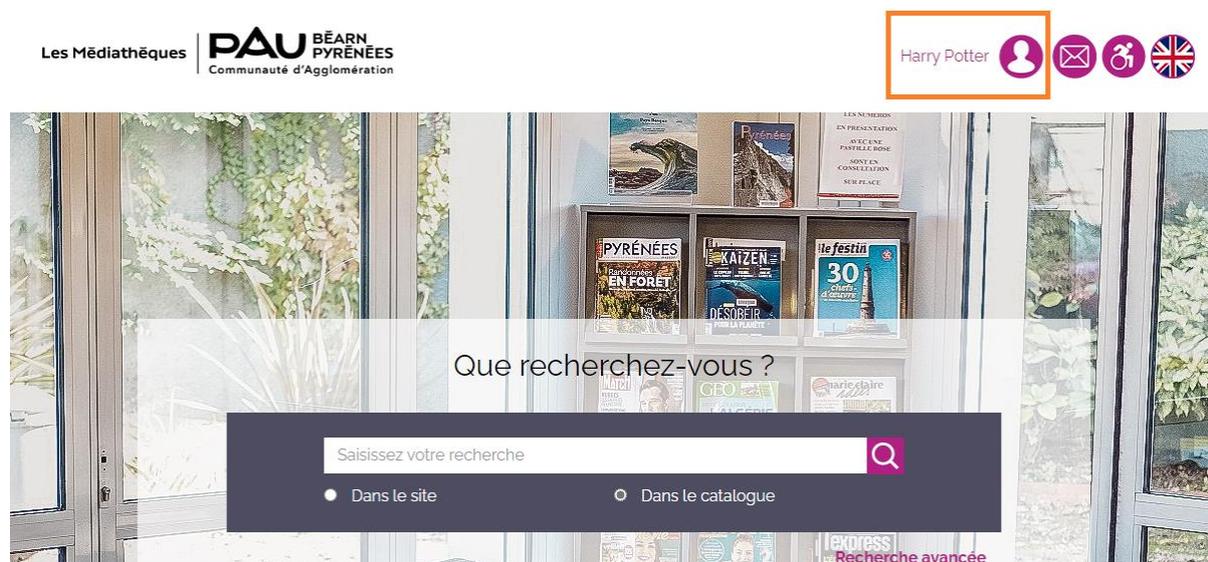
Cette procédure est valable sur ordinateur, une tablette ou un smartphone via un navigateur Internet et une connexion réseau.

Une fois le document emprunté, l'interface de lecture s'ouvre.

Notez que l'interface peut sensiblement changer en fonction du livre audio et de son éditeur.



Pour reprendre votre écoute, il suffit de vous connecter de nouveau sur le site du réseau des médiathèques de Pau Béarn Pyrénées, de positionner votre curseur sur mon nom et prénom (en haut, à droite), puis de cliquer sur **Mes emprunts**.



Bonjour, Harry Potter



Mes informations

Mes emprunts

Mes réservations

Mon historique des emprunts

Mes listes

Modifier mon mot de passe

Mes avis

Mes animations

Votre médiathèque d'inscription

André-Labarrère

Déconnexion

Dans la liste de vos prêts, retrouvez le livre audio. Cliquez sur **Consulter en streaming**. Puis sur **Ecouter en streaming**.

Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Mon compte](#) > [Mes informations](#) > [Mes emprunts](#)

MES EMPRUNTS



Vous avez 1 emprunt



Un esprit bof dans un corps pas ouf : Un livre de dév...



Nouveauté

Auteur : Girard, Anne-Sophie

Editeur : UNIVERS POCHE

A rendre le : 10/11/2024

Nb prolongations 0



Prolonger l'emprunt

Consulter en streaming

Télécharger l'emprunt numérique

Retourner le prêt numérique

Prolonger la sélection

Emprunter

✕

Ecouter en streaming



Fermer

L'interface web de lecture s'ouvre et vous reprenez votre écoute à l'endroit où vous l'aviez laissée.

4 – Télécharger le livre audio numérique dans *Baobab* et l'écouter hors connexion

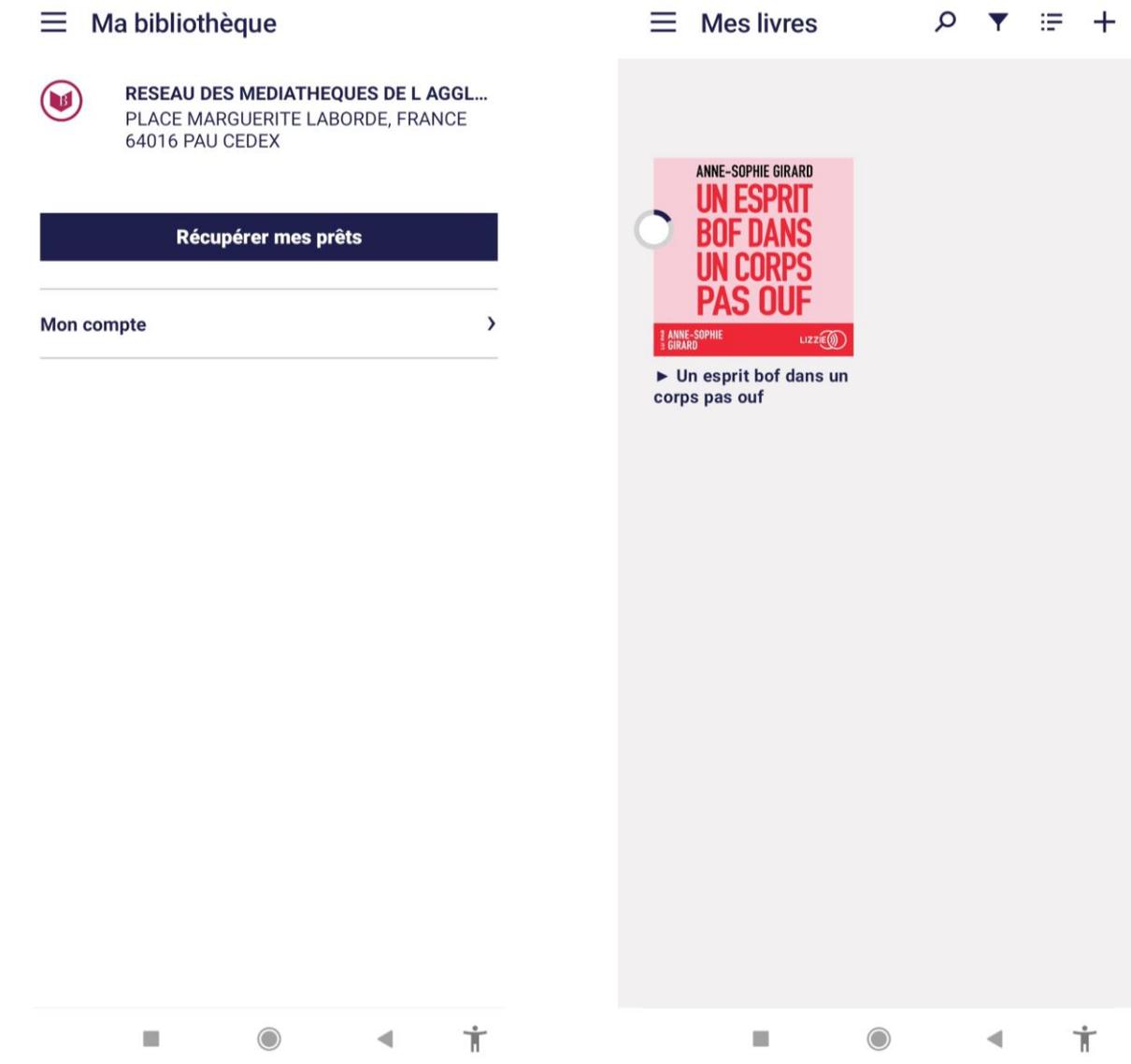
Baobab est une application gratuite de lecture de livres numériques et d'écoute de livres audio numériques, avec ou sans verrou (DRM) qui s'affranchit d'Adobe en privilégiant un système moins contraignant et libre de droits (la DRM LCP).

Cette procédure est valable sur smartphone et tablette si, sur la notice du livre, il est indiqué **Fichier audio téléchargeable** (voir plus haut).

Sur votre périphérique de lecture, ouvrez l'application *Baobab*. (Pour savoir comment télécharger et installer cette application, rendez-vous [ici](#)).

Cliquer sur les 3 traits horizontaux en haut à gauche et choisissez le menu **Ma Bibliothèque** et cliquez sur **Récupérer mes prêts**.

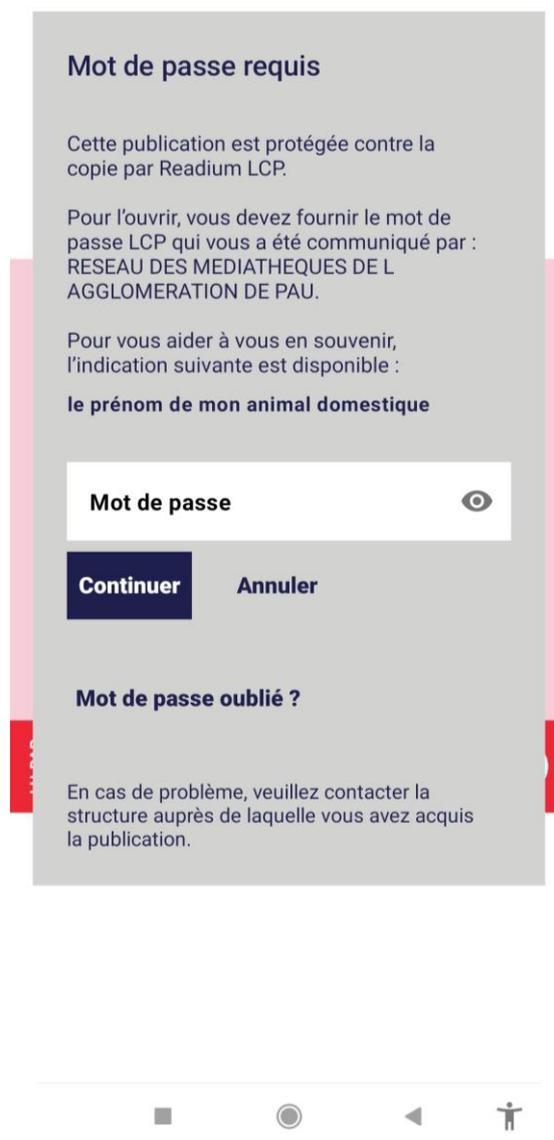
Puis, toujours en cliquant sur les 3 traits horizontaux en haut à gauche, choisissez **Mes livres**. Le livre audio que vous avez choisi devrait apparaître, accompagné d'une pastille représentant **un nuage et une flèche dirigé vers le bas**. Cliquez dessus pour commencer le téléchargement. La pastille se transforme en un cercle qui se remplit au fur et à mesure de la progression.



Attention : le temps de téléchargement dépend de votre vitesse de connexion et de la taille du fichier.

Soyez attentif à avoir assez d'espace libre sur votre smartphone ou sur votre tablette pour stocker le fichier.

Une fois le téléchargement terminé, **la pastille sur la couverture du livre se transforme en un cercle avec un P au centre**. Cliquez dessus pour ouvrir l'interface de lecture. Lors de la première ouverture, il est probable que l'on vous demande d'indiquer **votre mot de passe LCP**.





L'interface d'écoute s'ouvre alors. Vous avez même la possibilité de *caster* l'écoute sur un périphérique compatible (une enceinte connectée par exemple) en cliquant sur la petite icône en bas de l'écran.

Pour reprendre l'écoute de votre livre audio plus tard, il suffit d'ouvrir de nouveau *Baobab* et de le sélectionner. L'interface d'écoute s'ouvre et reprend à l'endroit exact où vous vous étiez arrêté.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : mediatheques@agglo-pau.fr