



ALBIN MICHEL

***PROGRAMME***

***NON-FICTION***

***JANVIER 2024***

## DOCUMENTS

### Société

Thérèse HARGOT  
TOUT LE MONDE EN REGARDE (OU PRESQUE)  
Comment le porno détruit l'amour  
Relations presse : Frédérique Pons p. 4

M<sup>e</sup> Caty RICHARD  
& Catherine SIGURET  
CRIMES, DÉLITS ET VIES BRISÉES  
Les combats d'une avocate éprise de justice  
Relations presse : Agnès Olivo p. 5

## ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

### Histoire

Camilla TOWNSEND  
LE CINQUIÈME SOLEIL  
Une autre histoire des Aztèques  
Relations presse : Frédérique Pons p. 6

## PRATIQUE

### Parentalité

Laurence PERNOUD  
J'ATTENDS UN ENFANT (édition 2024)  
J'ÉLÈVE MON ENFANT (édition 2024)  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 7

### Santé – bien-être

Monsieur Réflexo  
LES AUTOMASSAGES DE MONSIEUR RÉFLEXO  
La réflexologie pour soulager facilement 50 maux de la vie  
quotidienne  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 8

### Développement personnel

Bastien BRICOUT  
J'AI CHOISI D'ÊTRE LIBRE... POURQUOI PAS VOUS ?  
Les clés pour générer des revenus en ligne où vous voulez,  
quand vous voulez  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 9

Keila SHAHEEN

THE SHADOW WORK JOURNAL

Le guide pour explorer ses parts d'ombre et se libérer

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 10

**Vie quotidienne**

Björn DUVAL

0 € DE FACTURE

Le guide pratique de l'autosuffisance

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 11

**ESPACES LIBRES - POCHEs**

**Histoire**

Iakovos KAMBANELLIS

MAUTHAUSEN

Relations presse : Frédérique Pons

p. 12

**Idées**

Frédéric GROS

LE POUVOIR DE LA HONTE

Essai sur un sentiment révolutionnaire

Relations presse : Frédérique Pons

p. 13

**Psychologie**

Eudes SÉMÉRIA

LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT DE VIVRE

Relations presse : Agnès Olivo

p. 14

**Coordonnées des attachées de presse**

Agnès Olivo (06 23 94 49 11) assistée par Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

Elya Cohen-Journo (06 47 05 28 43)



# ***TOUT LE MONDE EN REGARDER (OU PRESQUE)*** ***Comment le porno détruit l'amour***

**Thérèse HARGOT**

**En librairie le 4 janvier 2024**

## **LE LIVRE**

---

Après avoir dénoncé en 2016 les conséquences de l'exposition des mineurs à la pornographie dans *une jeunesse sexuellement libérée (ou presque)*, **Thérèse Hargot** analyse aujourd'hui l'impact de la consommation du porno chez les adultes.

Les dernières études montrent que **25% des français consomment une à plusieurs fois par semaine de la pornographie, les hommes exposés à la pornographie présentent 3 fois plus de risques d'avoir des comportements sexuels violents, 58% des femmes victimes de violences conjugales estiment que le porno a eu une incidence sur les agressions subies.**

Avec l'explosion de l'industrie pornographique, qui génère 140 milliards de dollars par an, et l'évolution qu'elle a connue depuis les années 2000 avec l'arrivée des plates formes gratuites (1/3 du trafic sur internet concerne du contenu pornographique), Thérèse Hargot nous alerte sur l'influence de cette consommation sur notre vie amoureuse et sexuelle.

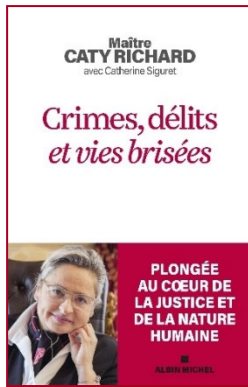
Preuves à l'appui et hors de toute considération morale, **Thérèse Hargot** dénonce les conséquences d'un phénomène qui ne doit pas être banalisé et donne des pistes pour résister à cette addiction. Elle plaide pour une réflexion et des actes, car il est urgent de sortir de cette spirale et de réhabiliter le désir et l'érotisme.

## **L'AUTEURE**

---

**Thérèse Hargot** est thérapeute de couple, sexologue et conférencière. Elle intervient également en milieu scolaire pour l'éducation affective, relationnelle et sexuelle.

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**  
**[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)**



## ***CRIMES, DÉLITS ET VIES BRISÉES***

**Maître Caty RICHARD  
& Catherine SIGURET**

**En librairie le 4 janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

Qu'est-ce que les faits divers nous disent de la nature humaine ? L'avocate pénaliste Caty Richard, dont le nom reste lié aux affaires du violeur de la Sambre, du Barbe-bleue de l'Essonne, de Jonathann Daval, le curé crucifié, etc. a beaucoup vu et beaucoup vécu, loin du parisianisme des ténors.

Avec la rage des combats menés tambour battant, elle raconte pour la première fois l'exercice d'un métier qui ne lui a jamais fait oublier de raisonner d'abord en mère, en femme, en citoyenne. En empathie avec les victimes, celle qui a choisi d'être du côté des familles, et parfois aussi de celui des coupables, a un credo : l'émotion, la compréhension, pour tendre vers une peine juste qui rende les hommes meilleurs.

À travers des histoires poignantes, c'est un témoignage impressionnant sur les coulisses du système judiciaire qu'elle livre, tout autant qu'une expérience révélatrice du genre humain, après trente ans de métier. Autant de vies brisées qu'elle porte à bout de bras et dont elle garde une trace au fond du cœur.

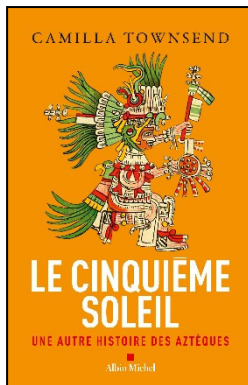
### **LES AUTEURS**

---

**Caty Richard** est une avocate pénaliste, qui a participé à de nombreux procès très médiatisés (procès Daval, procès Colonna, procès du violeur en série Dino Scala...). Elle est connue pour sa parole sans langue de bois, et dévoile dans ce livre les ressorts des drames, leur impact, et les coulisses de la justice.

**Catherine Siguret** est auteure, et a prêté sa plume pour une cinquantaine d'ouvrages.

**Agnès Olivo** ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



## ***LE CINQUIÈME SOLEIL*** *Une autre histoire des Aztèques*

**Camilla TOWNSEND**

**En librairie le 4 janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

L'Histoire, on le sait, est toujours écrite par les vainqueurs.

C'est le cas notamment de la conquête de l'empire aztèque, entreprise en 1519 par Hernán Cortés, et racontée à de multiples reprises mais toujours du point de vue des Espagnols.

Or les autochtones, initiés à l'alphabet romain par les missionnaires, ont eux aussi consigné leur histoire dans leur propre langue, le nahuatl.

C'est en s'appuyant sur ces sources, jusqu'alors peu exploitées, que **Camilla Townsend** met un terme à la légende dorée des conquistadors et au stéréotype des sauvages assoiffés de sang. À partir de leurs écrits, elle retrace **l'incroyable histoire des Aztèques du XIII<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle**. Cette civilisation fascinante a été à l'origine d'une cité fabuleuse et sans équivalent à l'époque, Tenochtitlan, qui deviendra plus tard Mexico. Contrairement à ce que l'on a longtemps considéré, elle a su s'adapter et développer des technologies nouvelles pour survivre à l'invasion espagnole.

### **L'AUTEURE**

---

**Camilla Townsend**, diplômée de Bryn Mawr College et de Rutgers University où elle enseigne aujourd'hui l'histoire, est spécialiste de l'Amérique précolombienne et du nahuatl. *Le Cinquième Soleil* a été récompensé en 2020 par le prestigieux Cundhill History Prize.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## ***J'ATTENDS UN ENFANT J'ÉLÈVE MON ENFANT (éditions 2024)***

**Laurence PERNOUD**

**En librairie en janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

*LES livres de référence pour les futurs parents depuis 1956 !*

#### ***\*J'attends un enfant***

Un livre complet qui traite de la grossesse et de l'accouchement à travers 10 chapitres thématiques et 1 chapitre « Guide pratique ». *J'attends un enfant* est resté, depuis son lancement, le **leader sur le marché des guides sur la maternité**.

Il fédère depuis toujours les mères et leurs filles.

Une nouvelle édition **toujours plus proche des femmes et de ce qu'elles vivent durant leur grossesse**, incluant un cahier spécial avec suivi de grossesse mois par mois et mettant l'accent sur l'accompagnement psychologique.

#### ***\*J'élève mon enfant***

C'est l'**ouvrage de référence**, depuis 1965, pour l'éducation du petit enfant (de 0 à 5 ans). *J'élève mon enfant* est le **leader sur le marché des bibles consacrées à l'éducation du jeune enfant**.

Ce livre accompagne les nouveaux parents en leur donnant les **repères essentiels sur la petite enfance** : comprendre l'éveil de l'enfant, réguler son sommeil, diversifier son alimentation, prendre soin de lui...

On y trouve un suivi étape par étape de l'éveil psychologique de l'enfant, un dictionnaire de la santé de l'enfant et même un guide des principales démarches administratives et juridiques.

### **L'AUTEURE**

---

**Laurence Pernoud** est une journaliste visionnaire. Elle reçoit en 1956 le prix de l'Académie de médecine pour *J'attends un enfant*. À sa mort en 2009, c'est sa collaboratrice Agnès Grison qui reprend le flambeau et assure chaque année l'actualisation de ses livres.

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



# **LES AUTOMASSAGES DE MONSIEUR RÉFLEXO**

*La réflexologie pour soulager facilement  
50 maux de la vie quotidienne*

**Monsieur Réflexo**

**En librairie le 24 janvier 2024**

## **LE LIVRE**

---

*Un livre comme un couteau suisse qui répond à tous les besoins pour toute la famille !*

Rapides et faciles, les automassages de **Monsieur Réflexo** vous soulageront de nombreux maux de la vie quotidienne, n'importe où et n'importe quand (dans le bus, dans une file d'attente, sur votre canapé...) ! Pratique manuelle basée sur la stimulation des zones réflexes des mains, la réflexologie permet un rétablissement naturel de l'équilibre énergétique du corps qui favorise la guérison.

**On y trouve :**

- **Les bases de la réflexologie palmaire** : son fonctionnement, ses effets sur le corps, les gestes techniques de massage...
- **50 protocoles pour soulager vos maux** : nervosité, déprime, torticolis, toux, règles douloureuses, bronchite...
- **10 astuces clés pour surmonter l'anxiété** : pleine conscience, EFT, cohérence cardiaque ou encore marche afghane... Des techniques facilement applicables au quotidien.

**Plus d'informations :**

- **Un chapitre pour apprendre à gérer son stress chronique.**
- **Pour chaque trouble** : présentation du trouble, un automassage illustré de photos et de zones de couleurs, un conseil naturo pour améliorer son mode vie et une anecdote.
- Des QR codes avec accès à une vidéo pour chaque protocole.

## **L'AUTEUR**

---

**Emeric Persillet, alias Monsieur Réflexo** est un réflexologue praticien certifié, passionné par les approches thérapeutiques alternatives. Il partage sur son compte Instagram @monsieur.reflexo (215K abonnés) des vidéos de réflexologie palmaire ainsi que des astuces de médecine naturelle. Il exerce à Vannes.

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)





# ***J'AI CHOISI D'ÊTRE LIBRE... POURQUOI PAS VOUS ?***

**Bastien BRICOUT**

**En librairie en janvier 2024**

## **LE LIVRE**

---

*Un guide pratique complet pour accéder à une vie pleine de sens.*

**Depuis le covid-19, les Français n'ont jamais été aussi nombreux à quitter leurs emplois. En cause, un métier qui ennuie, le salariat qui ne convient plus, un problème avec la hiérarchie, un sentiment de ne pas pouvoir évoluer, créer, se projeter. En somme, un manque de sens dans le travail.**

Comme de nombreux français, c'est le constat qu'a fait Bastien Bricout il y a quelques années, et il a décidé que cette vie ne lui convenait plus. Mais comment rebondir ?

Cet ouvrage est un **guide pratique concret** pour se lancer dans une ou plusieurs activités génératrices de revenus en ligne. Véritable **mode d'emploi**, on y trouve des conseils et des exemples tirés de son expérience. L'objectif est de **permettre à chacun de devenir libre et d'accéder à une vie pleine de sens.**

Il se compose de trois grands chapitres : **la liberté financière, la liberté géographique et la liberté temporelle.**

### **Plus d'informations :**

- **Auteur à succès** : ses deux premiers livres et son coffret se sont vendus à plus de 110 000 exemplaires.
- Six interviews d'entrepreneurs libres accessibles par un QR code

## **L'AUTEUR**

---

**Bastien Bricout** a d'abord été thérapeute avant de s'intéresser à l'entrepreneuriat en ligne. Il partage son expérience sur YouTube (6,08K abonnés) et dans des séances de coaching qui connaissent un grand succès. Il est l'auteur de deux livres, *Devenez mentaliste* et *Manipuler, pourquoi, comment*, chez J'ai lu. Lorsqu'il est en France, il vit à Bordeaux.

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



# ***THE SHADOW WORK JOURNAL***

## ***Le guide pour explorer ses parts d'ombre et se libérer***

**Keila SHAHEEN**

**En librairie le 17 janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

*Faire face à ses côtés les plus sombres pour les accepter et vivre mieux avec.*

Nous avons tous en nous des aspects que nous aimons, et d'autres dont nous ne sommes pas fiers. Certaines facettes de notre personnalité nous paraissent tellement honteuses, mauvaises, effrayantes, que nous mettons tout en place pour les dissimuler et ne surtout pas s'y confronter.

**Le Shadow work (« travail sur ses parts d'ombre ») consiste à faire face à ses côtés les plus sombres, et les accepter, pour mieux vivre avec.**

**Le *Shadow Work Journal* est l'outil idéal pour effectuer ce travail sur soi-même.** Il comporte tout ce dont on a besoin pour faire face à ses parts d'ombre, soigner les coins les plus sombres de notre subconscient, et **prendre conscience des mécanismes d'auto-sabotage que nous subissons** : un guide pour trouver la racine de ses parts sombres, des exercices pour les accepter et en guérir les blessures, des espaces pour exprimer ses pensées...

#### **Les bénéfices :**

- Une relation aux autres apaisée
- La guérison de traumatismes transgénérationnels
- Une aptitude à poser ses propres limites
- Plus de recul sur le monde autour de soi...

#### **Plus d'informations :**

- **LE livre original qui a créé la tendance. C'est aussi le moins cher sur ce thème.**
- **Véritable phénomène sur TikTok** : + de 1000 vidéos de lecteurs, jusqu'à 68 millions de vues par vidéo.
- **Phénomène éditorial mondiale** : sortie simultanée dans 19 pays et déjà 1 million d'exemplaires vendus.

### **L'AUTEURE**

---

**Keila Shaheen**, 24 ans, est américaine. Psychologue diplômée, elle est également formée à de nombreuses méthodes alternatives (thérapie cognitivo-comportementale, pleine conscience, psychologie énergétique etc.). Keila Shaheen est désignée par la presse américaine comme la « prochaine Oprah ».

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



## 0€ DE FACTURE

### *Le guide pratique de l'autosuffisance énergétique*

**Björn DUVAL**

**En librairie en janvier 2024**

## LE LIVRE

---

*Comment se chauffer et produire son gaz et son électricité soi-même afin de ne plus avoir de factures d'énergie et gagner en autonomie.*

L'auteur est convaincu que **l'un des piliers de la vie en autonomie, c'est l'énergie !** Elle est nécessaire pour se chauffer, s'éclairer, se déplacer... C'est aussi un besoin social : elle permet d'échanger avec les autres grâce aux ordinateurs, aux téléphones, etc.

Mais elle a un coût. Après le logement, c'est le plus gros poste de dépenses des foyers français. L'auteur nous montre que contrairement aux idées reçues, ce besoin peut être gratuit... ou presque.

**Pour cela, ce livre nous apprend à être capable de produire nous-même l'énergie nécessaire aux cinq grands besoins du quotidien : le chauffage, la cuisson, l'éclairage, le fonctionnement des appareils électriques et le transport.**

Ce guide pratique riche en conseils apportera au lecteur des solutions pour réduire drastiquement sa consommation d'énergétique : techniques alternatives, équipements peu onéreux tutoriels pour fabriquer son propre matériel...

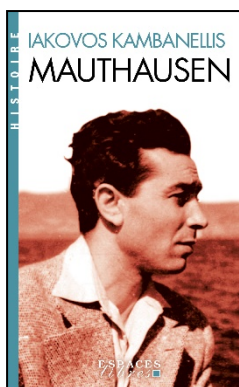
Un ouvrage richement illustré avec une douzaine de fiches méthode (pas à pas illustrés), des schémas, des dessins et de très nombreuses photos.

## L'AUTEUR

---

**Björn Duval** est le créateur de la chaîne YouTube « **Vivre sans argent** » (263 k abonnés) et l'auteur de *Vivre sans argent, les premiers pas vers l'autosuffisance* (Albin Michel, 2022, 13 k vendus source GfK). Björn est aujourd'hui autonome dans tout ce qui peut assurer ses besoins vitaux, et il produit une large partie de l'énergie qu'il consomme. Il habite dans sa ferme, en Franche-Comté.

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



## *MAUTHAUSEN*

**Iakovos KAMBANELLIS**

Espaces libres-POCHES

**En librairie le 4 janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

« C'est Mauthausen qui m'a défini comme homme, je suis encore un homme du camp. »

Mai 1945. Alors que Mauthausen vient d'être libéré par les Américains, **Iakovos Kambanellis**, vingt-trois ans, est nommé représentant de la communauté grecque pour gérer le camp et recueillir les témoignages des déportés.

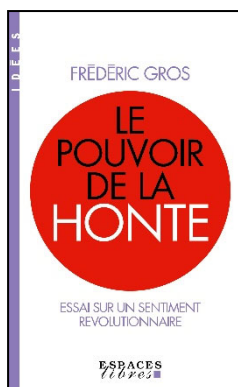
Par son réalisme, sa narration vive et précise, *Mauthausen* offre un tableau hallucinant où alternent les tragiques années de camp et les mois d'après la Libération dans le chaos d'un monde disloqué. Témoignant autant de l'expérience de l'auteur que de celles de ses codétenus, ce récit est aussi, et peut-être surtout, un chant de résistance et de vie exceptionnel qui laisse au lecteur une intense impression d'humanité.

### **L'AUTEUR**

---

Considéré comme le père du théâtre grec contemporain, l'écrivain et dramaturge **Iakovos Kambanellis** (1922-2011) a été déporté à Mauthausen de 1943 à 1945. Ce récit est paru en Grèce en 1963, la même année que *La Trêve* de Primo Levi en Italie et *Le Grand Voyage* de Jorge Semprun en France. *Mauthausen* a reçu le prix du Livre étranger France Inter / JDD en 2020.

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93**  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## **LE POUVOIR DE LA HONTE**

**Frédéric GROS**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 4 janvier 2024**

### **LE LIVRE**

---

« La honte est l'affect majeur de notre temps, le signifiant des luttes nouvelles. On ne crie plus à l'injustice, à l'arbitraire, à l'inégalité. On hurle à la honte. »

On peut avoir honte du monde tel qu'il est, honte de ses propres richesses ou de sa misère, honte de l'état d'une planète que l'humanité asphyxie. Ce sentiment témoigne de notre responsabilité. Il n'est pas seulement tristesse et repli sur soi, il porte en lui de la colère, une énergie transformatrice. C'est pourquoi Marx proclame que la honte est révolutionnaire.

Dans cet essai qui prolonge la réflexion de son livre *Désobéir* et qui convoque notamment Primo Levi et Annie Ernaux, Virginie Despentes et James Baldwin, **Frédéric Gros** explore les profondeurs d'un sentiment longtemps oublié de la philosophie morale et politique.

### **L'AUTEUR**

---

Ancien élève de l'École normale supérieure (Ulm), docteur en philosophie, **Frédéric Gros** est professeur d'humanités politiques à Sciences Po Paris. Il est l'auteur d'essais publiés aux éditions Albin Michel, tels *Marcher, une philosophie* et *Désobéir*.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



# **LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT DE VIVRE**

**Eudes SÉMÉRIA**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 4 janvier 2024**

## **LE LIVRE**

---

Nous avons tous peur de quelque chose : de déranger, d'échouer, de décevoir, d'entrer en conflit, de faire des choix. Et, plus spécifiquement, de rougir, de conduire, de téléphoner... Ces multiples peurs du quotidien relèvent de quatre grandes catégories qui concernent tout le monde : la peur de grandir, la peur de s'affirmer, la peur d'agir, et la peur de se séparer.

Dans ce livre qui a reçu le prix de l'Essai Psychologies-Fnac 2022, **Eudes Séméria** identifie les sentiments qui nous emprisonnent et nous offre des outils pour s'en libérer et vivre pleinement.

## **L'AUTEUR**

---

Psychologue-clinicien et psychothérapeute, **Eudes Séméria** est membre et cofondateur de l'Association française de psychologie existentielle. Traduits dans plusieurs langues, ses ouvrages sont tous publiés aux éditions Albin Michel. Le premier d'entre eux, *Le Harcèlement fusionnel*, est également paru dans la même collection.

**Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11**  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)