



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

AVRIL 2017

ESSAIS / DOCUMENTS

- Marc AUGÉ
L'AVENIR DES TERRIENS
Fin de la préhistoire de l'humanité comme société
planétaire
Frédérique Pons – p.5
- Sophie DAVANT
Avec la collaboration de Christophe Fauré
IL EST TEMPS DE CHOISIR SA VIE !
Françoise Doux & Gaëlle Job – p.6
- Thierry MAGNIN
PENSER L'HUMAIN AU TEMPS DE L'HOMME
AUGMENTÉ
Face aux défis du transhumanisme
Frédérique Pons – p.7
- Pierre PÉAN
MA PETITE FRANCE
Chronique d'une ville ordinaire sous l'Occupation
Agnès Olivo – p.8
- Michel ZINK
L'HUMILIATION, LE MOYEN-ÂGE ET NOUS
Agnès Dumortier – p.9

SCIENCES HUMAINES

- Élisabeth CROUZET-PAVAN
LA MORT LENTE DE TORCELLO
Histoire d'une cité disparue
Agnès Olivo – p.10

PSYCHOLOGIES

- Sabine CALLEGARI
LA VIE AUGMENTÉE
Comment la psychanalyse change une vie
Aurélié Delfly – p.11
- Serge TISSERON
EMPATHIE ET MANIPULATIONS
Les pièges de la compassion
Agnès Olivo – p.12

SPIRITUALITÉS

- Julien DARMON
L'ESPRIT DE LA KABBALE
Frédérique Pons – p.13
- Jean-Marie GUEULLETTE
L'ASSISE ET LA PRÉSENCE
La prière silencieuse dans la tradition chrétienne
Frédérique Pons – p.14
- Cyrille J. D. JAVARY
Préface d'Ivan P. Kamenarovic
LA SOUPLESSE DU DRAGON (*poche*)
Les fondamentaux de la culture chinoise
Suivi : Emilie Corbineau – p.15
- Marion MULLER-COLARD
L'AUTRE DIEU (*poche*)
La plainte, la menace et la grâce
Suivi : Emilie Corbineau – p.16

PRATIQUE

| | | |
|--|--|---------------------------|
| Frantz CAPPÉ | MON CHAT, MON CHIEN VA PARTIR Sa maladie, sa perte, mon chagrin | Aurélie Delfly – p.17 |
| Christine Sarah CARSTENSEN | AVOIR DE LA CHANCE, ÇA S'APPREND ! | Aurélie Delfly – p.18 |
| Anne EVERARD Préface de Thierry Janssen | GUIDE DU BURN-OUT Comment l'éviter, comment en sortir | Chantal Mamou-Mani – p.19 |
| Valérie HALFON | SLOW SHOPPING THÉRAPIE Consommez moins, vous irez mieux | Chantal Mamou-Mani – p.20 |
| Rébecca LOULOU-DESREZ | MIAM ! DES LÉGUMES ! 40 recettes anti-grimace | Chantal Mamou-Mani – p.21 |
| Dr Yann ROUGIER | PROGRAMMEZ VOTRE CERVEAU MINCEUR 21 jours pour maigrir avec les neurosciences | Chantal Mamou-Mani – p.22 |

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Agnès Dumortier (01 42 79 10 05) assistée par Emilie Corbineau (01 42 79 18 95)
Aurélie Delfly (01 42 79 18 98) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)
Agnès Olivo (01 42 79 10 03) assistée par Charène Beaufils (01 42 79 10 53)
Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)
Chantal Mamou-Mani (01 47 54 91 28)
Françoise Doux (06 61 60 91 66)
Gaëlle Job (07 61 18 70 41)

ALBIN MICHEL LICENCE

DORA
L'EXPLORATRICE

MES CHATS À COLORIER
MON ÉCOLE À COLORIER
JOYEUSES PÂQUES

Suivi : Emilie Corbineau

Suivi de presse / Partenariats

National, Régions, Belgique et Suisse :

Emilie Corbineau (01 42 79 18 95)



L'AVENIR DES TERRIENS ***Fin de la préhistoire de l'humanité*** ***comme société planétaire***

Marc AUGÉ

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Nous vivons un changement sans précédent : les technologies bouleversent notre rapport à l'espace, au temps, à la vie. À l'époque de l'ubiquité et de l'instantanéité, l'homme risque d'être victime des puissants instruments qu'il a mis au point et qui menacent de subvertir la relation de chaque individu avec les autres. Devant ces bouleversements, le réel épuise l'imagination et l'humanité renonce aux utopies d'hier.

Nous, humains, prenons conscience d'appartenir à la même planète, au moment où anciens colonisateurs et colonisés sont appelés à affronter ensemble de nouveaux défis écologiques, démographiques, économiques et politiques.

Dans ce livre éclairant, Marc Augé résume sa conception d'une anthropologie engagée dans le monde contemporain. Contre certaines idées reçues, il montre que les mouvements de population, les violences et les crises politiques auxquels nous assistons avec effroi et fascination n'annoncent pas le retour au Moyen Âge, mais au contraire sa fin définitive : ces soubresauts accompagnent la naissance d'une nouvelle société planétaire.

L'AUTEUR

Marc Augé est un ethnologue et anthropologue français de réputation mondiale. Il a été président (1985-1995) de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales. Il doit sa popularité à l'élaboration d'une anthropologie des mondes contemporains. Il a publié notamment *Eloge de la bicyclette* (2008), *Pour une anthropologie de la mobilité* (2009) et *Eloge du bistrot parisien* (2015).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



IL EST TEMPS DE CHOISIR SA VIE

Sophie DAVANT
Avec la collaboration de **Christophe Fauré**

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Après *Ce que j'ai appris de moi*, le nouveau témoignage de Sophie Davant : une lecture salvatrice pour apprendre à transformer ses fragilités en force et savoir rebondir.

« En écrivant *Ce que j'ai appris de moi*, je ne savais pas que j'allais passer brusquement aux travaux pratiques ! C'est à cet instant que j'ai mesuré l'importance de « Toute une histoire » dans ma vie. Juste au moment où l'émission s'arrêtait. Ce qui fut troublant, c'est l'écho des problématiques que je traitais chaque jour. Les mêmes doutes, les mêmes peurs, les mêmes attentes. Plus qu'un écran de télévision, le miroir de moi-même. J'ai surtout mesuré à quel point nous étions des petits soldats du bonheur.

Mais comment rebondir quand nous nous vivons fragiles ? Comment trouver la force après une épreuve comme un divorce ou un échec sentimental, un revers de fortune, un traumatisme d'enfance, la perte d'un être cher, l'annonce d'une maladie grave, un échec professionnel, une trahison... Comment aborder les inévitables contraintes de l'existence ?

Au fil de mes échanges avec Christophe Fauré, j'ai compris ô combien nos fragilités étaient la source de nos forces invisibles. Une clef capitale pour savoir rebondir. Une clef qui a inspiré, nourri, 6 autres clefs pour en finir avec la culpabilité, devenir légitime à soi-même et s'offrir enfin autrement à la vie. Ce livre en est le plus sincère témoignage. »

L'AUTEUR

Journaliste, comédienne, animatrice de télévision (« C'est au programme », « Mille et une vies », « Téléthon »), **Sophie Davant** est l'une des personnalités féminines préférées des Français. Depuis 2015, avec le succès de son témoignage *Ce que j'ai appris de moi*, elle est aussi devenue un véritable phénomène de librairie.

Relations presse : Françoise Doux TV Conseil
Françoise Doux : 01 44 09 36 59 f.doux@tvconseil.fr
& Gaëlle Job : 01 44 09 36 74 g.job@tvconseil.fr



PENSER L'HUMAIN AU TEMPS DE L'HOMME AUGMENTÉ Face aux défis du transhumanisme

Thierry MAGNIN

En librairie le 30 mars 2017

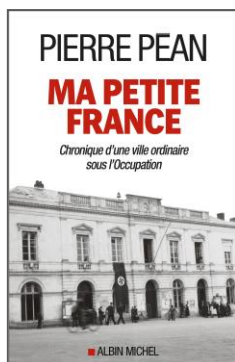
LE LIVRE

Les progrès fulgurants des biotechnologies, combinés à la révolution des technologies de l'information, laisse entrevoir un avenir radicalement différent pour l'humanité. L'homme « augmenté » par les technologies, bientôt « transhumain », peut-il vraiment « sauver l'homme » ou doit-il susciter une profonde réaction de nos sociétés? À travers la critique de l'argumentaire transhumaniste, fondé sur une conception appauvrie de ce qui fait l'humain, Thierry Magnin nous invite à porter un nouveau regard sur la grandeur et la vulnérabilité de notre condition humaine. Qu'est-ce que l'homme à l'heure où l'on pourra bientôt remplacer ses organes par des machines intelligentes, voire transférer son cerveau sur des super-ordinateurs? L'anthropologie chrétienne peut-elle nous aider à aborder avec confiance la révolution annoncée afin que celle-ci nous ouvre, non à un abandon de l'humain, mais à son véritable accomplissement ?

L'AUTEUR

Thierry Magnin, physicien et théologien, actuellement recteur de l'Université catholique de Lyon, est professeur des universités. Après 26 ans d'enseignement et de recherche en physique à l'École nationale supérieure des mines de Saint-Etienne, il s'est spécialisé en éthique des sciences et technologies. Il est membre de l'académie des technologies et de l'académie catholique de France.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



MA PETITE FRANCE *Chroniques d'une ville ordinaire sous l'Occupation*

Pierre PÉAN

En librairie en avril 2017

LE LIVRE

En septembre 1939, la guerre vient bouleverser la vie des habitants de Sablé-sur-Sarthe.

Cinq ans plus tard, deux balles sont tirées dans la nuque de « Papillon », un présumé collabo, par le chef FFI de cette petite ville de six mille habitants.

Entre ces deux dates, c'est une France en réduction, vue du salon de coiffure familial, que nous raconte Pierre Péan, de la mobilisation à l'exode, de l'Occupation à la Libération : commerçants qui s'enrichissent au marché noir, prostituées du bordel local qui ne regimbent pas devant les nouveaux clients allemands, la résistance qui s'organise timidement.

Ceux-là et d'autres traversent ce récit jusqu'à l'épuration qui verra arrestations et règlements de compte, sous la direction du même commissaire de police qui obéissait aux ordres de Vichy.

Pierre Péan fait revivre sa « petite France » grâce aux nombreux récits des derniers témoins et aux informations tirées des archives privées, départementales, nationales, ainsi que du Service historique de la Défense et des archives britanniques.

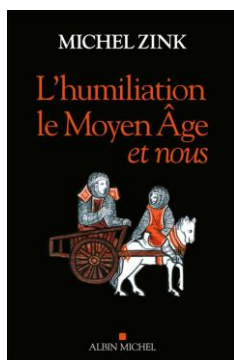
En reconstruisant l'histoire de sa ville avec un fil rouge personnel, l'auteur nous livre une fresque inattendue de ces années tumultueuses, dont l'héritage se fait toujours sentir.

L'AUTEUR

Pierre Péan est le dernier des grands enquêteurs. Incarnation du journalisme d'investigation par excellence, il n'a eu de cesse, pendant sa longue carrière, de mettre à jour les dissimulations et mensonges des puissants.

Il a publié de nombreux bestsellers parmi lesquels *Affaires africaines*, *Une jeunesse française : François Mitterrand* ou encore *La face cachée du monde*.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr



L'HUMILIATION, LE MOYEN-ÂGE ET NOUS

Michel ZINK

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

L'humiliation nous révolte parce que nous la redoutons mais aussi parce que nous nous identifions à l'humilié. Signe d'exclusion, marque d'infamie, elle éveille en nous une douloureuse empathie.

Cette ambivalence, le Moyen Âge nous l'a léguée. Dans la société féodale et chevaleresque comme dans celle de l'Antiquité et dans bien d'autres, chacun doit tenir son rang et rien n'est pire que de perdre l'honneur. Mais le monde médiéval adhère profondément à une religion de l'humilité fondée sur une scène d'humiliation, la passion du Christ. Il est ainsi partagé entre deux idéaux contradictoires.

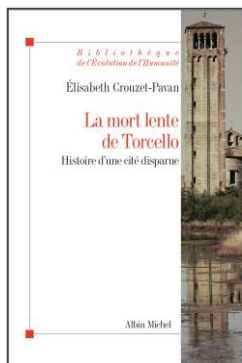
Comment parvient-il à concilier cette contradiction ? Comment considère-t-il Lancelot montant dans sa charrette ? Comment le poète lépreux, que sa maladie, souvent vue comme une punition divine, condamne à l'exclusion et à la honte, se voit-il lui-même ?

À travers récits et poèmes du Moyen Âge, Michel Zink déchiffre des attitudes qui éclairent les nôtres et nous renvoient à nos propres contradictions.

L'AUTEUR

Michel Zink est professeur honoraire au Collège de France, spécialiste international de littérature médiévale et Secrétaire perpétuel de l'Académie des Inscriptions et Belles Lettres. Il a publié dernièrement *D'autres langues que la mienne* (Odile Jacob, 2014), *Les Troubadours* (Perrin, 2013) et *Bienvenue au Moyen Âge* (Les Equateurs, 2015).

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05 /18 95
agnes.dumortier@albin-michel.fr



LA MORT LENTE DE TORCELLO *Histoire d'une cité disparue*

Elisabeth CROUZET-PAVAN

Collection « *Bibliothèque de l'Évolution de l'Humanité* »

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Torcello, aujourd'hui, est un îlot quasi désert au nord de la lagune de Venise, une cathédrale, un baptistère, une église et un décor de mosaïques célèbres. Torcello, hier, fut une communauté humaine nombreuse, un paysage de campaniles et de petites maisons, un horizon de vignes, de jardins, de bois...

Élisabeth Crouzet-Pavan part à la recherche de ce monde perdu, oublié et abandonné dans les derniers siècles du Moyen Âge, à l'époque même où Venise imposait son image providentielle de beauté, de puissance et de richesse. Ce livre est donc l'histoire d'une mort lente, à laquelle se seraient résignés ceux qui la subirent au rythme du flux et du reflux des marées, en se laissant glisser sans drame vers l'irréversible.

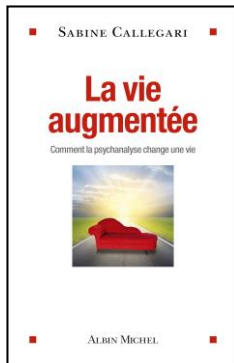
Cette sortie de l'histoire est aussi assumée par Venise, comme si la disparition de Torcello pouvait permettre à la Sérénissime de conjurer la conscience de sa fragilité, ses fantasmes de déclin, ses angoisses d'engloutissement. Torcello meurt, et Venise demeure seule au milieu des eaux de la lagune, dominante et triomphante.

Avec la réédition revue et complétée de *La mort lente de Torcello*, Albin Michel met à la disposition du lecteur la synthèse magistrale sur Venise et sa lagune de sa création à son apogée.

L'AUTEUR

Internationalement reconnue comme la plus grande spécialiste française de Venise et de sa lagune, **Elisabeth Crouzet-Pavan**, professeur d'histoire du Moyen Âge à l'Université de Paris IV-Sorbonne, est notamment l'auteur chez Albin Michel de *Venise triomphante*. Les horizons d'un mythe (1999), qui a reçu le Grand Prix de l'Académie des Inscriptions et Belles Lettres 2000, d'*Enfers et Paradis. L'Italie de Dante et de Giotto* (2001), de *Renaissances italiennes 1380-1500* (2007), de *Le Mystère des rois de Jérusalem 1099-1187* (2013) et de *Le Moyen Âge de Venise. Des eaux salées au miracle de pierres* (2015), récompensé en 2016 par le Prix Henri de Bizemont décerné par la Société de Géographie.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr



LA VIE AUGMENTÉE ***Comment la psychanalyse change une vie***

Sabine CALLEGARI

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

La réalité augmentée, c'est une réalité rendue plus riche, plus colorée, plus intéressante. Et s'il existait aussi une façon singulière d'augmenter sa vie, de la rendre moins douloureuse, plus heureuse et plus accomplie ?

Cette façon singulière, c'est la psychanalyse, avec son incomparable puissance de changement. Pratiquée comme une mise en mouvement, elle permet à chacun de sortir d'une position de souffrant, de choisir l'amour, de trouver un sens à sa vie, d'être fier de son existence et de vivre apaisé. Alors, on ne peut que constater la réalité de ses bienfaits, loin des clichés !

Dans cet essai lumineux, à partir de situations réelles qui parlent à chacun d'entre nous, la psychanalyste Sabine Callegari accompagne pas à pas le lecteur qui souhaite changer sa vie en lui ouvrant concrètement les voies de la libération. Parce que toute existence peut muter vers le mieux, la satisfaction et le sentiment de paix.

L'AUTEUR

Sabine Callegari, psychanalyste à Paris, est l'auteur de nombreux articles publiés dans des revues spécialisées.

Aurélié Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



EMPATHIE ET MANIPULATIONS *Les pièges de la compassion*

Serge TISSERON

En librairie en avril 2017

LE LIVRE

Empathie : évocateur d'altruisme, voire d'amour, ce mot a de quoi séduire en ces temps où nous cherchons des raisons d'espérer.

Pourtant, l'empathie est menacée, notamment par des manipulations qui en brouillent les enjeux. Ainsi, l'empathie pour la souffrance d'autrui est exploitée à des fins malhonnêtes ; l'idéalisme généreux des adolescents est détourné par des extrémistes ; de nouveaux systèmes économiques exonèrent les acteurs de la maltraitance de leurs responsabilités ; des fabricants d'objets plus ou moins utiles cherchent à détourner notre empathie naturelle à leur profit...

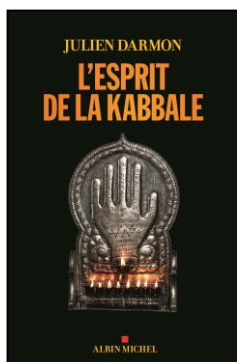
D'où l'alerte lancée par Serge Tisseron, psychanalyste et psychiatre. L'auteur de *L'empathie au cœur du jeu social* nous invite à réfléchir à nos bonnes intentions et aux pièges auxquels elles peuvent nous conduire. L'empathie peut être un terrain miné, un champ de manipulations et même un terrain de luttes idéologiques.

Attention : danger !

L'AUTEUR

Serge Tisseron, psychanalyste, psychiatre, est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages dont cinq essais chez Albin Michel, parmi lesquels : *Comment Hitchcock m'a guéri*, *Vérités et mensonges de nos émotions*, *Virtuel mon amour*, *L'empathie, au cœur du jeu social*, *Fragments d'une psychanalyse empathique*, *Le jour où mon robot m'aimera*.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr



L'ESPRIT DE LA KABBALE

Julien DARMON

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Qu'est-ce que la kabbale ? Une mystique, un ésotérisme, un ensemble de pratiques magiques ? Autant de termes flous qui ne nous disent pas ce qu'est, au fond, cet enseignement multiséculaire et unique en son genre. D'ailleurs, selon les textes kabbalistiques eux-mêmes, la kabbale ne devrait être transmise qu'à des juifs, et même à une élite savante et spirituelle du judaïsme. Alors pourquoi tenter d'en partager « l'esprit », qui plus est dans une langue non hébraïque ?

Tel est pourtant le défi de ce livre, qui ne néglige pas les travaux d'érudits comme Gershom Scholem ou Moshe Idel, mais aborde la question par un autre versant. Le lecteur y est invité à entrer dans une vision globale du monde, de l'homme et du divin - une vision certes profondément enracinée dans la tradition juive, comme le montrent son vocabulaire et ses références à la Torah, mais qui ouvre sur l'universel et peut enrichir tout un chacun. Chaque notion (*tsimtsoum*, *sefirot*, *guematria*...) est replacée dans le système vivant où elle prend tout son sens, au-delà du folklore et des approximations. Tableaux, schémas et annexes permettent de se repérer dans cette complexité, qui nous est rendue accessible par une remarquable clarté d'exposition.

L'AUTEUR

Julien Darmon, docteur de l'EHESS, a été l'élève de Charles Mopsik (1956-2003), grand spécialiste de la kabbale et traducteur entre autres du Zohar.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



L'ASSISE ET LA PRÉSENCE ***La prière silencieuse dans la tradition chrétienne***

Jean-Marie GUEULLETTE

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

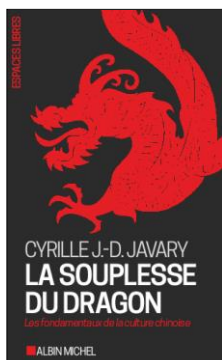
Après nous avoir initiés à un aspect méconnu de la tradition chrétienne dans son *Petit traité de la prière silencieuse*, Jean-Marie Gueullette nous fait découvrir plus avant ce patrimoine à travers les écrits et témoignages de ceux qui ont pratiqué celle-ci. À travers plus d'un millénaire et demi d'histoire, l'auteur nous invite à rencontrer Macaire l'Égyptien, Evagre le Pontique, Anselme de Canterbury, Jeanne de Chantal, Maître Eckhart, François de Sales, Ignace de Loyola, Thérèse d'Avila, Jean de la Croix, Henri Le Saux...

Ce parcours thématique nous ouvre au « combat de la prière », à l'« oraison du simple regard », à la « contemplation de l'invisible » ou encore à « la connaissance de soi au service de la relation ». Nourri des paroles des plus grands mystiques, il constitue une véritable initiation à la vie intérieure et à la disponibilité pour l'Infini.

L'AUTEUR

Jean-Marie Gueullette, dominicain, docteur en médecine et en théologie, enseigne la théologie morale à l'Université catholique de Lyon, où il est directeur du Centre interdisciplinaire d'éthique. Chez Albin Michel, il est l'auteur du *Petit traité de la prière silencieuse* (2011).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



LA SOUPLESSE DU DRAGON *Les fondamentaux de la culture chinoise*

Cyrille J.-D. JAVARY
Préface d'Ivan P. Kamenarovic

Collection poche « *Espaces libres* »

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

On ne pense pas, on n'imagine pas, on ne sent pas de la même façon en Chine et en Occident. Ce constat déroutant doit nous interpeller : notre vision du monde n'est pas universelle, elle est un héritage culturel qui imprègne notre quotidien autant que notre philosophie. Nous avons donc tout à apprendre d'un monde si différent et qui entend aujourd'hui jouer un rôle de premier plan.

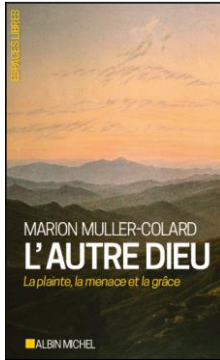
Cyrille Javary, dont on connaît le talent d'initiateur à la culture chinoise, nous livre ici une synthèse à la fois profonde et ludique des dynamiques à l'œuvre dans le « penser » chinois. Ce n'est pas l'essence des êtres et des choses qui est centrale dans cette perception du monde, mais le changement incessant, la dialectique féconde entre Yin et Yang, le subtil balancement entre Terre et Ciel. **Cyrille Javary** nourrit son propos de mille anecdotes du quotidien, mais aussi de la grande Histoire de la Chine, pour nous faire découvrir de l'intérieur cette civilisation à la fois antique et ultra-moderne.

L'AUTEUR

Écrivain et conférencier, formateur en entreprise, **Cyrille J.D. Javary** est un « passeur d'Asie ». Peu de Français connaissent comme lui la Chine où il s'est rendu plus d'une cinquantaine de fois pour ses recherches sinologiques mais aussi comme accompagnateur de voyages. Sa passion est née du *Yi Jing*, dont il a publié une traduction chez Albin Michel en 2002, rééditée en version brochée en 2012.

Il a également publié chez Albin Michel *Le Discours de la tortue*, *100 Mots pour comprendre les Chinois* et *Les Trois Sagesse chinoises*.

Suivi : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



L'AUTRE DIEU ***La plainte, la menace et la grâce***

Marion MULLER-COLARD

Collection poche « *Espaces libres* »

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Comment résister à la souffrance qui absorbe l'existence tout entière dans la plainte ? Où trouver le courage de vivre aux côtés la menace qui plane sur toute vie humaine, marquée par la précarité ?

Dans un texte bouleversant, **Marion Muller-Colard** mêle à une méditation sur le livre de Job le récit personnel d'une traversée. Jeune femme pasteur, elle avait déjà relu le livre de Job à une personne âgée épuisée par la succession des journées de douleur ; jeune mère, après la maladie dont réchappe un de ses enfants, c'est à nouveau la figure de Job qu'elle retrouve pour affronter la plainte. Elle puise avec lui le courage d'échapper peu à peu à la menace et renoue avec une autre foi, audacieuse et sans contrat. Avec cet Autre Dieu, l'auteur invite à prendre le risque de vivre.

L'AUTEUR

Marion Muller-Colard, théologienne protestante, a été aumônier d'hôpital avant de se consacrer entièrement à l'écriture. Elle a notamment publié des ouvrages pour la jeunesse ainsi que *Le Complexe d'Élie*, Labor et Fides, 2016, et tient régulièrement des chroniques dans *Panorama* et *Réforme*.

Suivi : **Emilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



MON CHAT, MON CHIEN VA PARTIR *Sa maladie, sa perte, mon chagrin*

Dr Frantz CAPPÉ

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Le jour où nous accueillons un chien ou un chat, nous savons que nous le perdrons. Lorsque ce moment approche, nous sommes confrontés à une vague d'émotions qui souvent nous échappent : la détresse face au vide laissé par la disparition d'un animal qui a habité notre quotidien, notre cheminement vers la décision d'euthanasie, notre stupeur face à une mort brutale, la difficulté à faire reconnaître à autrui la profondeur de notre peine... D'autant qu'il ne s'agit pas d'un humain et qu'il est difficile de partager notre chagrin.

En s'appuyant sur de nombreux exemples, le Dr Frantz Cappé, vétérinaire, répond à toutes les questions médicales qui se posent alors. Mais autant à l'écoute des chats et des chiens que de leurs propriétaires, il aborde également l'aspect psychologique de l'accompagnement et du deuil. Et aide à envisager de vivre un jour une nouvelle histoire avec un autre animal.

L'AUTEUR

Frantz Cappé est vétérinaire à Paris. Très actif sur les réseaux sociaux, il soigne exclusivement des chats et des chiens dans sa clinique du 1^{er} arrondissement.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



AVOIR DE LA CHANCE, ÇA S'APPREND !

Christine Sarah CARSTENSEN

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

On ne naît pas chanceux, on le devient...

Dans la vie, 50 % de notre chance provient du développement de nos aptitudes et de la faculté à nous adapter aux circonstances, quelle que soit notre personnalité. La fatalité n'existe pas : chacun d'entre nous peut attirer la chance. Il suffit d'un peu d'optimisme, de confiance en soi, et d'exercices...

C'est ce que propose Christine Sarah Carstensen dans ce livre qui fourmille de conseils judicieux et de réflexions pertinentes. Véritable *vade-mecum* de la chance, il nous amène à adopter une discipline douce faite de rituels quotidiens comme autant de points de repères pour se connecter à soi et voir les choses du bon côté.

Enrichi des apports des sciences et de la psychanalyse, ce livre au ton léger et intelligent s'inspire aussi des « cocktails gagnants » qui ont fait la réussite de certaines entreprises ou personnalités.

L'AUTEUR

Christine Sarah Carstensen est psychothérapeute, praticienne PNL, formatrice et coach en développement personnel. Intervenante au sein d'entreprises et de grandes écoles, elle est notamment l'auteure de *Renforcez votre confiance en vous* (Albin Michel, 2014).

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



GUIDE DU BURN-OUT *Comment l'éviter, comment en sortir*

Anne EVERARD
Préface de Thierry Janssen

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

« Un matin, je n'ai plus pu me lever... » C'est un véritable guide de survie qu'Anne Everard vous propose avec ce livre sur le burn-out ; celui qu'elle aurait voulu avoir sur sa table de chevet au moment où elle a pris conscience qu'elle était en train de perdre pied.

Un livre pratique, rassurant, qui vous prend par la main et vous dit comment reprendre soin de vous — surtout sans brûler les étapes —, pour sortir enfin du calvaire.

Vous y découvrirez comment vous reconstruire une hygiène de vie : apprendre à dire non, vous replacer au centre de vos préoccupations, réapprécier les petits plaisirs du quotidien, réexister enfin... et comment vous préparer à une reprise de vos activités en prévenant une rechute. Pour cela, l'auteure s'appuie sur son expérience et sur 230 témoignages de *burnies* (le petit nom gentil qu'elle a inventé pour désigner les personnes victimes de burn-out).

Point fort de l'ouvrage : il intéressera aussi celles et ceux qui se sentent près de craquer, ainsi que les proches, enfants, parents, conjoints, amis et collègues de *burnies*, car l'entourage d'une personne qui souffre joue un rôle essentiel dans son rétablissement, l'empêchant notamment de s'isoler du reste du monde.

Un point de vue inédit – celui des patients – pour comprendre une maladie encore méconnue mais de plus en plus fréquente...

L'AUTEUR

Anne Everard est juriste de formation. Elle a monté sa société après avoir eu diverses vies professionnelles : consultante dans les pays de l'Est, avocate dans un grand cabinet anglo-saxon, directrice juridique et des ressources humaines dans le secteur des télécoms, conseillère du ministre belge de l'Économie...

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



SLOW SHOPPING THÉRAPIE

Consommez moins, vous irez mieux

Valérie HALFON

En librairie le 20 avril 2017

LE LIVRE

Notre argent : et si on y pensait pour ne plus avoir à y penser ?

Miroir de notre personnalité, notre manière de consommer est révélatrice de nos goûts, de nos envies, de nos objectifs mais aussi de nos blessures et de nos peurs. Y réfléchir nous offre un éclairage sur nous-même et peut constituer une véritable « thérapie ». Qu'on se rassure : pour Valérie Halfon, dépenser mieux ne signifie pas tant dépenser moins que dépenser en accord avec nos désirs profonds.

Cette coach en gestion de budget aborde les bénéfiques (financiers, matériels mais aussi spirituels) d'une gestion éclairée du budget, les freins au changement (blocages internes, pressions externes), la prise de conscience de nos besoins réels et de nos dysfonctionnements, et nous donne les clés pour aller au bout de nos rêves et être pleinement nous-même. Pour elle, budget doit être synonyme de bonheur.

Plus qu'un manuel de gestion, sa méthode fait le lien entre notre argent et notre vie. Fourmillant d'exemples concrets tirés de son expérience de coach et de *how to*, son livre est une invitation à revoir notre façon de consommer pour gagner en liberté et vivre plus heureux.

Bonus :

QR code pour accéder en ligne à des tableaux de dépenses et de budget prêts à l'emploi.

L'AUTEUR

Valérie Halfon est conseillère en gestion de budget, avec une approche « développement personnel » : elle accompagne depuis plusieurs années des personnes désirant optimiser leurs finances personnelles, mais souhaitant aussi voir leur vie évoluer. Titulaire d'une maîtrise de gestion de l'université Paris-Dauphine, elle donne de nombreuses conférences en France et à l'étranger.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



MIAM ! DES LÉGUMES ! *40 recettes anti-grimace*

Rébecca LOULOU DESREZ

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

Du vert, l'air de rien !

Oligo-éléments, fibres, vitamines, chlorophylle : les légumes ont tout bon et sont un précieux allié de notre santé. Ils permettent de rester en forme, de bien dormir, d'être plus concentrés... On en est tous convaincus... mais notre nichée, parfois moins !

Opération camouflage pour Rébecca Loulou Desrez, qui a inventé toutes sortes de subterfuges pour ne rien sacrifier à l'équilibre alimentaire en « végétalisant » ses menus ou en glissant incognito des légumes dans ses 0 préparations, même dans les desserts ! Résultat : 40 recettes futées et équilibrées.

Stratagème spirit

Légumes déguisés □ Crackers joker (à la tomate) □ Scones potiron-fromage □ Gaufres de l'espace (aux épinards) □ Risotto complot (à la courge) □ Sandwichs-mayo végétale □ Financiers roses (à la betterave) □ Soufflé chocolat (et avocat) □ Cake citron (et courgette masquée) □ Etc.

Et parce qu'on est toujours pressé, toutes sont réalisables en 30 minutes maxi.

En bonus :

- cuisine, courses et repas : des astuces pour s'organiser ;
- les stratégies à adopter avec des enfants ou des ados.

L'AUTEUR

Rébecca Loulou Desrez est mère de trois enfants. Elle s'intéresse de près aux modes de nutrition alternatifs (graines germées, alimentation crue, etc.) et possède son propre potager. Elle vit entre Paris et la Touraine, où elle travaille comme peintre, illustratrice et professeur de yoga.

Photographies de **Nicolas Leser**. Stylisme d'**Ulrike Skadow**.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



PROGRAMMEZ VOTRE CERVEAU MINCEUR

*21 jours pour maigrir
avec les neurosciences*

Dr Yann ROUGIER

En librairie le 30 mars 2017

LE LIVRE

SURPOIDS, CELLULITE, FRINGALES, KILOS REBELLES, EFFET YO-YO...

C'EST NOUVEAU ! Connaissez-vous le rôle des neurosciences appliquées à la minceur ?

Les dernières recherches à la pointe des neurosciences ont démontré que le contrôle du poids implique la globalité de l'être. Elles ont établi que les causes du surpoids ne résultent pas uniquement de notre mode d'alimentation mais aussi de notre manière d'être (respiration, gestion du stress, émotions et pensées). Il s'agit donc d'interagir avec notre cerveau endocrinien (nos hormones) pour déclencher la perte de poids en tenant compte des 5 facteurs-clés de l'être vivant : respirer, se nourrir, éliminer ses déchets, penser et ressentir des émotions.

Grâce à un programme de 21 jours, le **Dr Yann Rougier** nous apprend à rééquilibrer facilement les facteurs non-alimentaires de notre prise de poids, puis il nous indique comment modifier en douceur notre alimentation.

Pour nous aider, il a mis au point 5 outils-minceur particulièrement adaptés : des exercices de respiration, des conseils détox, de la relaxation, des techniques de gestion du stress et des émotions, des conseils alimentaires.

Ainsi, la minceur et le juste poids deviennent les conséquences naturelles d'un rééquilibrage métabolique global.

*Avec le **Dr Yann Rougier**, retrouvez (enfin !) une silhouette harmonieuse et une vraie minceur-santé durable !*

L'AUTEUR

Le Dr Yann ROUGIER, médecin spécialiste des hôpitaux de Paris, est passionné de Neurosciences appliquées, de Nutrition-santé et de Psycho-neuro-immunologie. Membre fondateur de l'IN2A (Institut de Neuronutrition et de Neurosciences Appliquées) et du Whealth Found dédié à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des neurosciences appliquées (AppliedDelta-Medicine), il intervient comme consultant et coordinateur au sein d'équipes scientifiques internationales. Il a publié aux éditions Albin Michel *Voulez-vous maigrir avec moi ?* (2007), *Prévenir et vaincre le surpoids en famille* (2008), *Le Régime SLIM-data en 120 recettes* (2009) et *Se programmer pour guérir* (2010).

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79

cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95

emilie.corbineau@albin-michel.fr