



ALBIN MICHEL

***PROGRAMME***

***NON-FICTION***

***MAI 2019***

## **ESSAIS / DOCUMENTS**

- Bertrand VERGELY NOTRE VIE A UN SENS !  
Relations presse : Frédérique Pons p. 4  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- Denis TILLINAC ELLE  
Éloge de l'Éternel féminin  
Relations presse : Agnès Dumortier p. 5  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- Jean-Claude LAMY MON POULIDOR  
Relations presse : Agnès Olivo p. 6  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- Malvine ZALCBERG DEVENIR FEMME, DE MÈRE EN FILLE  
Relations presse : Aurélie Delfly p. 7  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

## **SCIENCES HUMAINES**

- Rachel ERTEL MÉMOIRE DU YIDDISH  
Entretiens avec Stéphane BOU Transmettre une langue assassinée  
Relations presse : Frédérique Pons p. 8  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

## **SPIRITUALITÉS**

- Denys RINPOCHE LE GRAND LIVRE DE LA PLEINE PRÉSENCE  
Attentive, ouverte et bienveillante  
Relations presse : Frédérique Pons p. 9  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- François CHENG L'UN VERS L'AUTRE (*Poche*)  
En voyage avec Victor Segalen  
Relations presse : Frédérique Pons p. 10  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- Henri GOUGAUD CONTES ET MYSTÈRES DU PAYS AMOUREUX  
(*Poche*)  
Relations presse : Nadine Straub p. 11  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

## **PRATIQUE**

- Sylvie TENENBAUM PENSEZ ENFIN À VOUS !  
Devenez la personne la plus importante de votre vie  
Relations presse : Chantal Mamou-Mani p. 12  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa
- Sonia KRIEF J'ACCUEILLE MON BÉBÉ  
30 premiers jours essentiels pour créer du lien  
Relations presse : Chantal Mamou-Mani p. 13  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

Claudine GRANGER  
Préface du Dr Pierre FELTAIN

ENCEINTE, JE ME SENS BIEN AVEC LA SOPHRO  
Le meilleur programme pour rester zen avant, pendant et  
après l'accouchement

Relations presse : Agnès Séverin p. 14  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

Florence MILLOT

COMMENT PARLER À SES ENFANTS ?  
Les conseils d'une psy pour aborder avec eux les sujets  
délicats

Relations presse : Agnès Séverin p. 15  
Événementiel et relations libraires : Carine Haffa

**Coordonnées des attachées de presse**

**National, Régions, Belgique et Suisse :**

Agnès Dumortier (01 42 79 10 05) assistée par Raphaëlle Gourvat (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 Philippine Bacquart (01 42 79 10 53)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)

Chantal Mamou-Mani (06 60 63 58 79)

Agnès Séverin (06 10 37 45 04)

**Coordonnées du service événementiel et relations libraires**

Rémy Verne (01 42 79 18 93) assisté par Juliette Zaoui (01 42 79 10 82)

Carine Haffa (01 42 79 18 90)



## **NOTRE VIE A UN SENS !**

**Bertrand VERGELY**

**En librairie le 9 mai 2019**

### **LE LIVRE**

---

Bertrand Vergely s'attaque, dans cette réflexion majeure et originale, au sujet clé qui interroge nos existences : quel est le sens de notre vie ? La société ne répond pas à cette question car elle ne voit pas que, au-delà de la consommation matérielle et de la course à la survie, il y a un désir de croissance morale et spirituelle. Et les religions se révèlent souvent trop dogmatiques et sclérosées. Or nous sommes des êtres de cœur, de raison et d'esprit. Il nous est impossible de vivre une vie qui n'aurait aucun sens. C'est donc à nous-mêmes de résoudre intérieurement cette question cruciale en trouvant une direction à notre existence. Bertrand Vergely va nous y aider, en convoquant à l'appui de sa démonstration, la plupart des philosophes, de l'antiquité à nos jours, mais aussi des écrivains, des poètes, des mystiques... Il prouve que nous ne sommes pas qu'un paquet d'atomes jeté dans l'univers, soumis au hasard et à la nécessité. Cet essai secoue les idées reçues et les bien-pensants de tous bords !

### **L'AUTEUR**

---

**Bertrand Vergely** est normalien, agrégé de philosophie, professeur en khâgne, à Sciences Po et à l'institut théologique orthodoxe Saint Serge. Il a publié une trentaine de livres dont, chez Albin Michel : *Retour à l'émerveillement* (2010) ou *Deviens qui tu es* (2014).

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



**ELLE**  
*Éloge de l'Éternel féminin*

**Denis TILLINAC**

**En librairie le 9 mai 2019**

## **LE LIVRE**

---

À la croisée de l'essai, du pamphlet et du récit personnel, ce voyage intellectuel au cœur de l'Éternel féminin rappelle la singularité des hommes et des femmes.

Dans un monde de plus en plus standardisé où les repères et les certitudes sont instables, Denis Tillinac craint l'avènement d'un « androgynat mental ».

En convoquant ses souvenirs et les figures féminines qui l'ont accompagné toute sa vie au grès d'un itinéraire spirituel et littéraire, il nous invite à préserver ce mystère qu'est la femme pour l'homme.

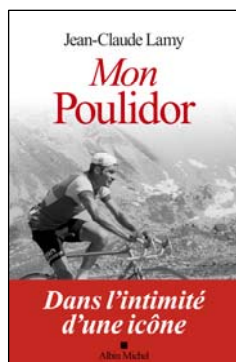
Avec son romantisme, pimenté d'ironie, il démontre que l'Éternel féminin est notre héritage le plus précieux.

## **L'AUTEUR**

---

**Denis Tillinac** a publié des romans, des récits, des poèmes qui lui ont valu de nombreux prix littéraires.

**Agnès Dumortier** ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95  
[agnes.dumortier@albin-michel.fr](mailto:agnes.dumortier@albin-michel.fr)



## **MON POULIDOR**

**Jean-Claude LAMY**

**En librairie le 2 mai 2019**

### **LE LIVRE**

---

« *Me voilà dans le sillage d'un homme à la destinée exceptionnelle. Le dossard de "Poupou" en point de mire. Notre échappée belle. Il est désormais mon Poulidor.* »

Éternel second ? Raymond Poulidor est bien davantage. Rien ne prédestinait ce fils de paysans, qui ne pouvait se payer ni ses études ni un vélo, à devenir un grand champion. S'il n'a jamais gagné le Tour de France (mais a battu Eddy Merckx), Raymond Poulidor appartient à notre patrimoine.

Supporter de toujours, le biographe Jean-Claude Lamy nous entraîne, à la manière des grands journalistes sportifs, dans l'intimité d'une icône. De Michel Audiard à René Fallet, d'Antoine Blondin à Georges Brassens, il nous raconte les amitiés, les passions, les rencontres et les coups d'éclat du cycliste, dont un duel avec Anquetil.

Entre abnégation, rêves et déceptions, le parcours de « Poupou » est celui d'un passionné qui aura gravi tous les échelons pour entrer dans la légende du cyclisme mondial.

### **L'AUTEUR**

---

Journaliste et chroniqueur littéraire au *Midi Libre*, **Jean-Claude Lamy** est auteur d'une quinzaine d'ouvrages, dont les biographies de Françoise Sagan et René Julliard, et chez Albin Michel, celles de Mac Orlan, Brassens, Bernard Buffet, les frères Prévert et Jean-Edern Hallier. Ainsi que sa saga *Et Dieu créa la femme* sur les personnalités marquantes d'après-guerre.

**Agnès Olivo** ☎ 01 42 79 10 03  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



## ***DEVENIR FEMME, DE MÈRE EN FILLE***

**Malvine ZALCBERG**

**En librairie le 2 mai 2019**

**Malvine Zalcborg parle couramment français  
et sera à Paris du 20 au 26 mai.**

### **LE LIVRE**

---

« Qu'est-ce qu'être une femme ? » : c'est pour répondre à cette question fondamentale que la fillette se colle, avec amour, à sa mère. Mais celle-ci, et c'est souvent le cas, n'a elle-même pas forcément trouvé la réponse. Elle cherche alors à tenir sa fille à distance ou, au contraire, se colle à son tour à elle. Dans tous les cas, il faudra bien que la petite fille devenue grande s'éloigne d'elle. Et, dans tous les cas, ce sera difficile. Ainsi, tandis qu'elles essayent d'élaborer leur propre façon d'être femme, mères et filles se perdent et se retrouvent, se combattent et se réconcilient.

À partir des très nombreuses figures mère-fille représentées au cinéma, Malvine Zalcborg, psychologue clinicienne et psychanalyste, explore les étapes de ce devenir, fruit d'une construction mutuelle, en mettant au jour les multiples fils qui tissent ce lien unique. Elle démêle ainsi ces relations complexes où agissent toutes sortes de transmissions, et éclaire leurs difficultés, livrant même certaines clés pour les éviter ou les résoudre.

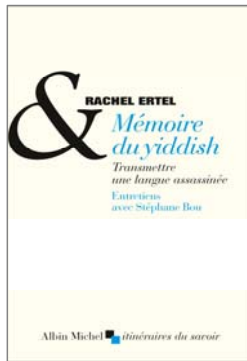
### **L'AUTEURE**

---

**Malvine Zalcborg**, psychologue clinicienne, psychanalyste, a publié *Qu'est-ce qu'une fille attend de sa mère ?* (préface d'Aldo Naouri, Odile Jacob, 2010) ; *Ce que l'amour fait d'elle* (Odile Jacob, 2013).

Elle vit et exerce à Rio.

**Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02**  
**[aurelie.delfly@albin-michel.fr](mailto:aurelie.delfly@albin-michel.fr)**



## **MÉMOIRE DU YIDDISH** *Transmettre une langue assassinée*

**Rachel ERTEL**  
Entretiens avec Stéphane BOU

Collection « *Itinéraires du savoir* »

**En librairie le 2 mai 2019**

### **LE LIVRE**

---

Rachel Ertel a consacré sa vie à faire connaître et reconnaître la littérature yiddish aux lecteurs francophones. Par ses essais, ses traductions et son enseignement, elle a œuvré pour la sauvegarde et la transmission de ce riche espace culturel.

Son parcours personnel est bouleversant : c'est celui d'une petite fille aux parents écrivains rescapés de la Shoah, qui fut déportée en URSS pendant la guerre avant de trouver refuge en France et de voyager aux États-Unis ; c'est aussi celui d'une femme de conviction, déracinée mais passionnée, amie des artistes, des poètes et des grands auteurs yiddish du XXe siècle. Au fil des souvenirs convoqués émergent les grandes problématiques au cœur de la création littéraire, et en particulier les enjeux de toute traduction : Comment transmettre une mémoire perdue, ressusciter un monde aboli ? Comment transposer une langue mourante, liée à un vécu et à une destruction hors parole, en une langue vivante ? Comment concilier le deuil de la langue et la jouissance esthétique de la translation, de la transposition, de l'écriture ?

À travers la voix forte d'une grande passeuse de la mémoire du monde yiddish, nous entendons la langue des assassinés. Rachel Ertel nous rappelle que l'Anéantissement est au-delà des pleurs, du temps, comme une entaille dans l'histoire de l'humanité, dont seule l'écriture peut porter témoignage, afin qu'il ne soit jamais oublié.

### **LES AUTEURS**

---

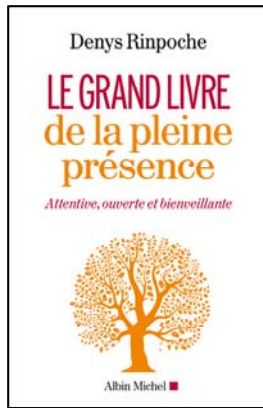
Née en 1939 en Pologne, **Rachel Ertel** a enseigné la littérature américaine à Paris 7 où elle a fondé le Centre d'études judéo-américaines qui, durant les décennies 1970-1980, fut le principal lieu d'enseignement de langue et de littérature yiddish en France. Immense traductrice, elle a contribué à former des traducteurs de yiddish afin d'assurer la « permanence du yiddish », et de son espace culturel. Elle est également présidente d'honneur de la maison de la culture yiddish.

On lui doit notamment : *Le Roman juif américain* (Payot, 1980), *Le Shtetl, la bourgade juive de Pologne* (Payot, 1982, 1986, 2011), *Dans la langue de personne* (Le Seuil, 1993, 2010), *Brasiers de mots* (Liana Levi, 2003).

Historien, **Stéphane Bou** est journaliste. Il a travaillé notamment à France Inter, Marianne, Le Canard Enchaîné, France Culture, RCJ... Il a notamment publié deux livres d'entretiens, avec Élisabeth de Fontenay, *Actes de naissance* (Seuil, 2011), et avec Saul Friedländer, *Réflexions sur le nazisme* (Seuil, 2016).

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





# ***LE GRAND LIVRE DE LA PLEINE PRÉSENCE***

*Attentive, ouverte et bienveillante*

**Denys RINPOCHE**

**En librairie le 16 mai 2019**

## **LE LIVRE**

---

Pratiquer la pleine présence, c'est vivre heureux et libre, c'est cultiver l'harmonie du bien-vivre ensemble en équilibre avec notre monde. Pratiquer la pleine présence c'est faire du bien à soi, aux autres et à la planète.

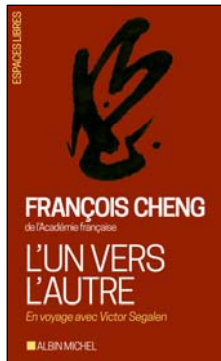
Le Grand Livre de la pleine présence est une somme d'enseignements et de pratiques de la *mindfulness*, la méditation de pleine présence attentive, ouverte et bienveillante, qui est l'essence d'une sagesse intemporelle. Il guide tout un chacun dans sa pratique de la pleine présence, à son rythme et où qu'il soit. Invitation à une méditation laïque et humaniste aux bienfaits scientifiquement validés, présentation théorique et pratique avec une méthode d'entraînement en huit étapes adaptées au contexte de notre monde contemporain, mais aussi évocation de la voie de la pleine présence en tant que philosophie opérative, éthique et spirituelle, ce manuel est un ouvrage fondamental pour tous les étudiants-pratiquants des enseignements de Bouddha, pour les humanistes en quête de l'expérience libératrice, les aventuriers de l'éveil, les révolutionnaires du cœur, les sauveteurs de notre écosystème planétaire.

## **L'AUTEUR**

---

Maître français de la tradition Kagyüpa du bouddhisme tibétain, héritier occidental de Kalou Rinpoche, **Denys Rinpoche** est le fondateur et le supérieur de la congrégation de Karma Ling, en Savoie. Spécialiste du dialogue interreligieux, il a publié chez Albin Michel *Guérir l'esprit* avec Jean-Yves Leloup et Faouzi Skali (2001).

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



## *L'UN VERS L'AUTRE* *En voyage avec Victor Segalen*

**François CHENG**

Collection « *Espaces libres* »

**En librairie le 23 mai 2019**

**Centenaire de la mort de  
Victor Segalen (21 mai 1919)**

### **LE LIVRE**

---

Toute sa vie, François Cheng a été habité par l'errance orientale de Victor Segalen (1878-1919), symétrique de son propre exil occidental. C'est même le cycle chinois de l'œuvre de Segalen – tout comme lui poète, romancier et critique d'art – qui lui a d'abord permis de revisiter de façon imaginaire une Chine trop tôt quittée, et que Segalen, lui, avait été un des premiers à connaître dans toute sa profondeur et sa diversité.

En trois textes et un poème, augmentés dans cette édition de poche d'un texte écrit pour le centenaire de la mort de Segalen, François Cheng exprime l'intime proximité qui le lie à ce frère spirituel. L'un comme l'autre n'ont que faire du tourisme culturel, la surface ne les intéresse pas : ils sont allés voir « ailleurs » pour mieux voir au-dedans – non pour se fuir mais pour se chercher. Les deux poètes « exotes », selon l'expression de Victor Segalen, nous invitent ainsi à une démarche d'élévation où chaque culture épouse l'autre dans sa meilleure part.

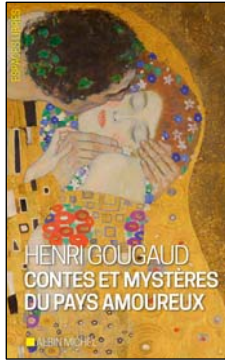
**Inédit : à l'occasion du centenaire de la mort de Victor Segalen, François Cheng a écrit « Paroles du centenaire », préface de *L'un vers l'autre* et hommage lu à Huelgoat dans le cadre du centenaire Victor Segalen du 30 mai au 2 juin 2019.**

### **L'AUTEUR**

---

**François Cheng**, de l'Académie française, est à la fois poète (*Entre source et nuage*, 1990 ; *Le Livre du vide médian*, 2004), romancier (*Le Dit de Tianyi*, Prix Femina 1998, *L'Éternité n'est pas de trop*, 2002, *Quand reviennent les âmes errantes*, 2012) et essayiste (*Cinq méditations sur la beauté*, 2006, *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*, 2013, *Assise*, 2014, *Entretiens*, 2015). Le dernier livre que nous ayons publié de lui est *De l'âme* en 2016.

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



## CONTES ET MYSTÈRES DU PAYS AMOUREUX

**Henri GOUGAUD**

Collection de poche « *Espaces libres* »

**En librairie le 2 mai 2019**

### LE LIVRE

---

*« Je sais, pour les avoir fréquentés toute ma vie, que les contes sont des êtres attentifs et bienveillants. Ils répondent toujours à nos questions, pour peu qu'ils soient interrogés avec cette innocence dont ils sont eux-mêmes pétris. »*

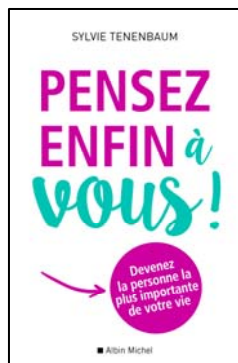
Henri Gougaud

### L'AUTEUR

---

Pionnier du renouveau des contes, **Henri Gougaud** est un touche à tout : romancier, éditeur, poète, parolier (Juliette Gréco, Jean Ferrat, Serge Reggiani l'ont chanté) il débute sur France Inter en 1973 avec Claude Villers une chronique de science-fiction (*Pas de panique*) puis racontera des histoires dans *Marche ou rêve*. Suivront *Le grand parler*, puis *Ici l'ombre*, et *Tout finit par être vrai* dont il était le producteur. Plus récemment c'est sur RTL qu'on a pu l'entendre aux côtés de Jacques Pradel dans l'émission *Les Aventuriers de l'inconnu*.

**Nadine Straub** ☎ 01 42 79 19 12  
[nadine.straub@albin-michel.fr](mailto:nadine.straub@albin-michel.fr)



## ***PENSEZ ENFIN À VOUS !*** *Devenez la personne la plus importante de votre vie*

**Sylvie TENENBAUM**

**En librairie le 3 mai 2019**

### **LE LIVRE**

---

#### **Cessez de vous oublier !**

Certaines personnes se sont totalement oubliées. D'une certaine façon, elles semblent ignorer qu'elles peuvent exister et s'épanouir. **Soit elles se sacrifient totalement aux autres**, à leur travail, à une cause, **soit elles vivent en mode « automatique »**, entièrement consacrées à leurs habitudes, à leur routine. Elles se sont coupées d'elles-mêmes, de leurs besoins profonds, de leurs véritables désirs. Elles ignorent qu'elles ont le droit d'être heureuses. L'abandon de soi est aux commandes. Sylvie Tenenbaum nous explique comment cet oubli de soi s'installe au fil du temps, généralement depuis l'enfance, à cause d'une éducation (familiale, religieuse) trop stricte. Ou après avoir vécu une ou plusieurs expériences très douloureuses.

Mais le retour sur soi est possible en apprenant à découvrir sa véritable personnalité et à entendre ses besoins et ses désirs pour leur offrir un espace de vie. Grâce à des exercices pratiques, ce livre propose d'atteindre plusieurs objectifs (entendre ses besoins et ses désirs négligés, identifier ses propres valeurs, reconnaître ses croyances limitantes et les assouplir pour s'engager sur une voie d'ouverture, etc.). Pour se permettre enfin de devenir la personne la plus importante de sa vie.

### **L'AUTEURE**

---

Psychothérapeute depuis 35 ans, certifiée en PNL, analyse transactionnelle, hypnose éricksonienne, **Sylvie Tenenbaum** est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Vaincre la dépendance affective* (2010), *Apprendre à vivre avec les attentats* (2016) et *Dépression, et si ça venait de nos ancêtres ?* (2016) parus chez Albin Michel.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)



## ***J'ACCUEILLE MON BÉBÉ*** ***30 premiers jours essentiels pour créer du lien***

**Sonia KRIEF**

**En librairie le 16 mai 2019**

### **LE LIVRE**

---

**Un véritable accompagnement pour rester zen les premières semaines, si cruciales pour tisser avec bébé un lien fondateur pour la vie.**

Sonia Krief aborde toutes les questions que les jeunes parents se posent depuis la naissance du bébé jusqu'à la fin de son premier mois de vie. 4 semaines pour créer un lien d'attachement indéfectible avec ses parents : peau à peau, allaitement ou biberon, bain et massage, retour à la maison, pleurs, communication avec bébé... Avec douceur, sensibilité et bienveillance, Sonia renouvelle l'art du maternage et guide les parents dans les premiers instants de cette grande aventure qui cristallise bonheur et inquiétude. Elle dépasse la simple dimension technique en éveillant les parents à la dimension psycho-affective de tous ces gestes « ordinaires » du maternage.

Très pratique, l'ouvrage propose des conseils concrets et détaille les bonnes attitudes et les réflexes à avoir pour être sereins le jour J... et tous les autres !

### **L'AUTEURE**

---



#### **La femme qui murmure à l'oreille des bébés.**

**Sonia Krief** est auxiliaire de puériculture depuis près de 40 ans. Au fil de ses missions auprès des nouveau-nés et de leurs parents, elle a mis au point la Thalasso Bain Bébé qu'elle propose dès le premier jour de vie, en présence des parents émerveillés. Il s'agit d'un véritable bain-caresse, un soin apaisant après le choc qu'est la naissance, et se distingue ainsi du bain-toilette. Elle est formatrice Thalasso Bain bébé dans les maternités qui la sollicitent. Elle a aussi ouvert un cabinet privé fin 2018.

C'est aussi une star des réseaux sociaux et des médias (Les Maternelles, 20 h TF1...).avec le formidable succès de ses vidéos sur sa chaîne Youtube « Le bain de Sonia » : 50 millions de vues pour celle des jumeaux.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
**[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)**



***ENCEINTE,  
JE ME SENS BIEN AVEC LA SOPHRO***  
*Le meilleur programme pour rester zen avant, pendant et  
après l'accouchement*

**Claudine GRANGER**  
Préface du Dr Pierre FELTAIN

**En librairie le 2 mai 2019**

**Un véritable programme d'accompagnement de la femme enceinte qui permet sa mise en pratique grâce à des séances audioguidées disponibles sur CD ou en téléchargement.**

## **LE LIVRE**

---

Claudine Granger propose un programme de sophrologie adapté à la maternité qui aide les futures mamans à vivre sereinement leur grossesse et à se préparer à l'accouchement.

### **Un programme de sophrologie facile à pratiquer chez soi ou à la maternité**

Grâce aux exercices et aux séances audio-guidées (à écouter sur CD ou à télécharger), ce programme simple permet à la femme enceinte d'accéder en quelques minutes par jour à une meilleure conscience de sa grossesse. Elle apprend ainsi à respirer, à lâcher prise et à profiter pleinement de chaque instant.

### **Un accompagnement de la grossesse, étape par étape**

Mois après mois, trimestre après trimestre, jusqu'à l'accouchement et aux premiers jours du bébé, la femme enceinte apprend à connaître ses points d'ancrage, de ressource et de relaxation et aussi à améliorer la perception qu'elle a de son corps. Elle apprend également à communiquer avec son bébé in utero et à construire une relation d'amour et de confiance avec lui. Ces séances peuvent aussi être pratiquées en couple.

### **Un programme bénéfique avant, pendant et après l'accouchement, pour toute la famille**

À toutes les étapes de la grossesse et même après la naissance du bébé, le programme de Claudine Granger apporte ses bienfaits tant à la future mère (respiration plus fluide, stress réduit, accouchement dans les meilleures conditions), qu'aux deux parents (préparation à la parentalité par des exercices de visualisation et de lâcher-prise) et au bébé (meilleure connexion avec sa mère).

## **L'AUTEURE**

---

**Claudine Granger** est sophrologue, relaxologue, praticienne en méditation de pleine conscience et hypnothérapeute. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des futures mères et de leur conjoint(e). Elle exerce à la maternité d'Antony ainsi qu'en libéral. *Enceinte, je me sens bien avec la sophro* est son premier livre. Les propos de l'auteur sont étayés par l'expertise d'une sage-femme.

**Agnès Séverin ☎ 06 10 37 45 04**  
[agnes.severin@orange.fr](mailto:agnes.severin@orange.fr)



## **COMMENT PARLER À SES ENFANTS ?** *Les conseils d'une psy pour aborder avec eux les sujets délicats*

**Florence MILLOT**

**En librairie le 23 mai 2019**

**Comment oser échanger avec ses enfants sur tous les sujets, sans tabou et avec le ton juste ?**

### **LE LIVRE**

---

#### **Un livre essentiel pour apprendre à dialoguer en famille**

La naissance d'un petit frère ou d'une petite soeur, le divorce des parents, le chômage, le cyber-harcèlement, le terrorisme, le mort, la sexualité, le racisme, la religion... les enfants se posent tous les jours mille questions sur leur quotidien et le monde qui les entoure. Ils attendent de leurs parents des réponses claires et rassurantes. Comment trouver le ton juste et les paroles appropriées à leur âge ?

#### **Les clés d'une communication réussie**

Le nouveau livre de Florence Millot aide les parents à décrypter les interrogations et les émotions de leurs petits. Il apporte une véritable méthode d'accompagnement psychologique ainsi que les clés d'une communication réussie :

- Analyser ce qui se joue dans les questions de l'enfant, comprendre ses différents modes de réaction et de protection.
- L'aider à gérer ses émotions et ses craintes en trouvant les bons mots pour expliquer les situations (se mettre à sa hauteur en utilisant des mots et des images qu'il comprend).
- Nouer le dialogue avec lui, l'aider à réfléchir et à se construire sa propre vision du monde.

#### **Des outils à mettre en pratique**

Accessible et immédiatement applicable, cette méthode propose des exercices à reproduire, des questionnements guidés, la méthode des « Sept portes » et des « émoticontes », petites fables symboliques à raconter aux enfants pour qu'ils s'identifient aux héros.

Ce livre s'adresse aux parents qui ont des enfants de 0 à 12 ans.

### **L'AUTEURE**

---

**Florence Millot** est psychologue et psychopédagogue spécialiste des enfants et des adolescents. Elle est l'auteur de nombreux livres parmi lesquels *J'me laisse pas faire dans la cour de récré !* (Horay, 2018).

**Agnès Séverin ☎ 06 10 37 45 04**  
[agnes.severin@orange.fr](mailto:agnes.severin@orange.fr)