



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

JANVIER 2022

DOCUMENTS

Document politique

Jean-Pierre JOUYET

NOTRE VIEUX ROYAUME

Relations presse : Agnès Olivo

p. 5

ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

Essai

Alain LEGROS

MONTAIGNE EN QUATRE-VINGTS JOURS

Relations presse : Frédérique Pons

p. 6

Histoire

Jacques SEMELIN
avec Laurent LARCHER

UNE ÉNIGME FRANÇAISE

Pourquoi les trois quarts des Juifs en France n'ont pas été
déportés

Relations presse : Frédérique Pons / Raphaëlle Gourvat

p. 7

Spiritualité

Martin BUBER
Préface de Dominique Bourel

LE MESSAGE HASSIDIQUE

Relations presse : Frédérique Pons

p. 8

Psychologie

Monique DE KERMADEC

LES FORCES DES SURDOUÉS DANS UN MONDE EN
CRISE

Intelligence et résilience

Relations presse : Virginie Giraudier

p. 9

BANDE DESSINÉE

Jordan MORRIS / Sarah
MORGAN / Tony CLIFF

HUNTR T.2

La brousse

Relations presse : Pascaline Tesnière

p. 10

PRATIQUE

Puériculture

- Laurence PERNOUD J'ATTENDS UN ENFANT (*édition 2022*)
Relations presse : Marion Lecuyer p. 11
- Laurence PERNOUD J'ÉLÈVE MON ENFANT (*édition 2022*)
Relations presse : Marion Lecuyer p. 12

Bien-être – médecine naturelle

- Caroline CHERMEUX RITUELS DE LA TERRE
Plantes, arbres et cristaux : savoirs ancestraux
Relations presse : Marion Lecuyer p. 13

Santé – bien-être

- Michel ODOUL DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI
(*nouvelle édition augmentée*)
Relations presse : Marion Lecuyer p. 14
- Bernadette DE GASQUET POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS (*nouvelle édition
avec vidéos*)
Relations presse : Virginie Giraudier p. 15

Ésotérisme

- Régine QUÉVA LES 7 CHEMINS QUI MÈNENT À SOI
Relations presse : Marion Lecuyer p. 16

ESPACES LIBRES - Poches

Écritures

- Pierre MICHON LE ROI VIENT QUAND IL VEUT
Propos sur la littérature
Relations presse : Frédérique Pons p. 17
- Gilles LAPOUGE L'ENCRE DU VOYAGEUR
Relations presse : Frédérique Pons p. 18

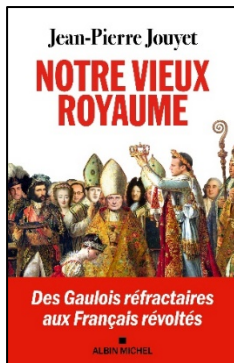
Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

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 Ana-Maria Salejan (01 42 79 10 02)
Pascaline Tesnière (01 42 79 46 30)
Virginie Giraudier (06 85 21 68 16)
Marion Lecuyer (06 35 48 03 43)

Régions, Belgique et Suisse :

Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86)



NOTRE VIEUX ROYAUME

Jean-Pierre JOUYET

En librairie en janvier 2022

L'Histoire de France revisitée par l'ancien secrétaire général de l'Élysée.

LE LIVRE

Aux rois ont succédé des présidents. Mais la façon de gouverner les Français a-t-elle tellement changé ?

Au-delà des révolutions, les personnages ne sont-ils pas toujours les mêmes ?

Le Président Macron ressemble-t-il à Charles VII ou à Louis XIV ? François Hollande était-il le digne successeur d'Henri IV... ou de Louis XI ?

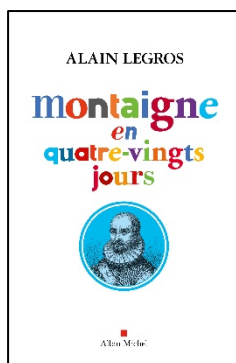
Et se pose la question dont on craint la réponse : cette histoire qui nous a poussé à la conquête nous entrave-t-elle désormais ?

Une fresque historique, iconoclaste, érudite, inattendue qui nous emporte comme un véritable roman d'aventure.

L'AUTEUR

Jean-Pierre Jouyet a servi quatre présidents de la République. Après avoir été directeur du Trésor, il a été ministre des Affaires européennes puis nommé à la direction de la Caisse des Dépôts et Consignations. Il sera ensuite Secrétaire général de la présidence de la République puis ambassadeur de France en Grande-Bretagne. Il a déjà publié plusieurs ouvrages dont, *Ils ont fait la révolution sans le savoir* et *L'envers du décor*.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



MONTAIGNE EN QUATRE-VINGTS JOURS

Alain LEGROS

En librairie le 5 janvier 2022

LE LIVRE

Quatre-vingts escales au pays de Montaigne, qu'**Alain Legros** a passionnément et patiemment exploré durant trente années de compagnonnage avec l'auteur des *Essais*. Bien que né voilà près de cinq siècles, Montaigne nous parle encore, il nous fait du bien, nous aimons sa compagnie.

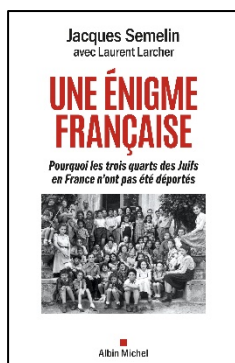
Le voyage auquel invite le titre enjoué de ce livre, chaque lecteur ou lectrice le construira à sa guise, en sautant d'un lieu à l'autre au gré de ses caprices, de ses curiosités.

On ne fait pas le tour de Montaigne. Tout au plus peut-on, comme ici, dans des textes courts, donc lisibles d'une traite – à raison d'un par jour ? comme on lit un article de journal, une fiche de cuisine, une notice de catalogue... –, exposer à un large public les considérations fragmentaires et les découvertes originales d'un chercheur soucieux d'exactitude et de vérité, qui s'est rêvé aussi auteur, en quête de partenaire avec qui jouer à la paume sur le terrain des mots: « **La parole, dit Montaigne, est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui l'écoute.** » La balle est maintenant dans votre camp.

L'AUTEUR

Chercheur associé au Centre d'études supérieures de la Renaissance (Tours), membre du comité de lecture des Montaigne Studies (Chicago), **Alain Legros** est l'auteur de nombreux articles et ouvrages sur Montaigne, sa bibliothèque, ses écrits autographes, sa réflexion philosophique et religieuse ; il est l'un des responsables de l'édition numérique en ligne de ses *Essais*.

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



UNE ÉNIGME FRANÇAISE

*Pourquoi les trois quarts des Juifs en France
n'ont pas été déportés*

Jacques SEMELIN
avec Laurent Larcher

En librairie le 12 janvier 2022

LE LIVRE

Tout a commencé par une question posée par Simone Veil à Jacques Semelin en 2008 : « Comment se fait-il que tant de Juifs ont pu survivre en France malgré le gouvernement de Vichy et les nazis ? »

Un vrai défi pour Jacques Semelin, spécialiste des crimes de masse et de la Shoah.

Si Serge Klarsfeld a établi que trois quarts des Juifs en France ont échappé à la mort (chiffre exceptionnel en Europe), ce n'est en effet pas l'action des quelque 4 000 Justes français qui peut à elle seule l'expliquer. Et ce n'est pas davantage (comme certains le soutiennent à nouveau aujourd'hui) une imaginaire mansuétude de Vichy, dont l'implication criminelle n'est plus à démontrer. Il y avait donc bien une « énigme française » sur laquelle l'historiographie était encore très pauvre.

D'une plume alerte, en collaboration avec Laurent Larcher, l'historien nous raconte son enquête passionnante dans la mémoire des Juifs non déportés, son analyse des circonstances de l'époque, ses rencontres avec Robert Paxton, Robert Badinter, Pierre Nora, Serge Klarsfeld... C'est une toute autre histoire des Français sous l'Occupation qui est ici mise au jour et confrontée au régime mémoriel institué par le discours de Jacques Chirac le 16 juillet 1995 – sans que jamais la Collaboration ni le sort tragique des victimes ne soient oubliés.

LES AUTEURS

Directeur de recherche émérite au CNRS (CERI), **Jacques Semelin** est spécialiste des violences extrêmes et des génocides, sujets qu'il enseigne à Sciences Po depuis plus de 20 ans. Il a publié de nombreux ouvrages, dont *Persécutions et entraides dans la France occupée* (Seuil, 2013, Prix « Emeraude » de l'Académie française) et *La survie des juifs en France, 1940-1944* (CNRS, 2018) préfacé par Serge Klarsfeld.

Laurent Larcher est journaliste à La Croix. Reporter de guerre depuis 1995, il est auteur de plusieurs ouvrages dont *Rwanda, ils parlent. Témoignages pour l'histoire* (Le Seuil, 2019). Il est également membre fondateur de l'association *Liberté pour l'esprit* et de *l'Observatoire Pharos*.

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

Régions, Suisse, Belgique : Raphaëlle Gourvat ☎ 01 42 79 18 86
raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



LE MESSAGE HASSIDIQUE
suivi de Le message de Martin Buber
par Emmanuel LEVINAS

Martin BUBER
Préface de Dominique BOUREL
Traduit par Wolfgang Heumann

En librairie le 12 janvier 2022

LE LIVRE

Au sein de l'œuvre prolifique du penseur juif viennois **Martin Buber** (1878-1965), la spiritualité hassidique constitue une sorte de fil rouge, depuis les Contes de Rabbi Nahman (1906) jusqu'à ce *Message hassidique* paru en 1952 et totalement inédit en français. Ce dernier constitue avec les célèbres *Récits hassidiques* une seule œuvre, comme l'expose Buber lui-même. Écrit au soir de sa vie, il propose une magistrale synthèse où l'on retrouve l'apport des travaux de Gershom Scholem sur la kabbale et le messianisme, sa propre philosophie du dialogue (Je et Tu), ou encore ses recherches sur les religions comparées. Fidèle à son intuition, il montre comment le message hassidique n'est pas à chercher dans les textes, mais dans la vie concrète de la communauté et du maître (tsaddik). Car ce message ne consiste en rien d'autre qu'à accueillir Dieu dans la vie quotidienne et à sanctifier l'intégralité du réel, même dans ses aspects les plus profanes.

Comme l'écrit Emmanuel Levinas, **Buber** « fut un grand seigneur du verbe ». Avoir su parler en Juif du judaïsme comme il a parlé est, sans conteste, la grande merveille de cette vie et... le miracle de l'histoire intellectuelle juive de ces cent dernières années. »

L'AUTEUR

Martin Buber (1878-1965) est une figure majeure du judaïsme allemand du XXe siècle. Son destin, qui croise celui de Freud, d'Einstein, de Rosenzweig, de Scholem, de Ben Gourion et de bien d'autres, est non seulement celui d'un philosophe de l'altérité (Je et Tu) et de la piété mystique (Les Récits hassidiques), mais aussi celui d'un infatigable sioniste partisan de la coexistence pacifique avec les Arabes et ennemi des totalitarismes hitlérien comme stalinien.

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



LES FORCES DES SURDOUÉS DANS UN MONDE EN CRISE *Intelligence et résilience*

Monique DE KERMADEC

En librairie le 12 janvier 2022

LE LIVRE & L'AUTEURE

Véritable séisme international, la pandémie a entraîné des bouleversements irréversibles, qui ont mis à mal les illusions de pouvoir contrôler l'environnement, les relations, les émotions. Si cette crise a fait grandir certains, elle a fait sombrer les autres dans la dépression ou la colère. Pourquoi ? Parce que l'accélération du développement de la communication virtuelle a complètement transformé la vie sociale, par l'absence de contact physique et l'isolement notamment, non sans souffrance psychologique. Et si les surdoués détenaient les codes pour pouvoir y faire face ? Dotés d'une hypersensibilité et d'une empathie exacerbée, s'appropriant des moyens de communication et d'expression qui leur sont propres, ils savent comment maintenir le contact avec les autres. Leur intelligence relationnelle et leur intelligence émotionnelle sont des atouts plus importants encore que leur intelligence cognitive naturelle. Ils s'imposent aujourd'hui, comme des modèles de résilience.

Monique de Kermadec, psychologue clinicienne et psychanalyste, spécialisée dans l'écoute des adultes surdoués, analysant leur précocité et leur réussite, a publié de nombreux ouvrages sur leur problématique. Après les succès incontestés et incontestables de *L'adulte surdoué*, apprendre à faire simple quand on est compliqué, *L'adulte surdoué à la conquête du bonheur*, *L'enfant précoce aujourd'hui*, *Le petit surdoué, de la naissance à deux ans*, *Un sentiment de solitude*, *La femme surdouée* et *Le surdoué et l'amour*, l'autrice propose un nouvel angle avec *Les forces des surdoués dans un monde en crise, Intelligence et résilience*.

Ce livre rassemble ses observations sur la façon des surdoués **de faire face positivement à la situation**. Elle démontre comment ces femmes et ces hommes, curieux, sensibles, intenses, ont su mobiliser les atouts nécessaires et les conjuguer avec souplesse. Elle livre **des outils thérapeutiques et des conseils applicables au quotidien et encourage à acquérir de nouvelles compétences**, précieuses pour **l'équilibre personnel mais aussi pour l'harmonie de toute la société**. Convaincue que tout le monde, surdoués ou non, possède une intelligence multiple cognitive, émotionnelle et relationnelle, elle partage ses idées pour utiliser et marier ses différentes facettes afin d'être plus fort et de savoir surmonter le mal-être et les dépressions auxquels expose ce monde en crise.

En prenant en compte les nouvelles données de la vie quotidienne, en comprenant que réparer/réinventer le lien, accepter et investir le changement peut être accessible à tous, en cultivant la positive attitude, chaque individu peut désormais contribuer à la richesse et à l'humanité d'un monde en pleine reconstruction. Et vous, êtes-vous prêts à répondre à ce formidable défi ?

Virginie Giraudier ☎ 06 85 21 68 16
virginie.giraudier@13attaches.com



HUNTR T.2
La brousse
BD

Jordan MORRIS / Sarah MORGAN / Tony CLIFF

En librairie en janvier 2022

Vous connaissiez UBER...
Vous connaissiez TINDR...
Découvrez HUNTR !

LE LIVRE

Les hipsters de la Bulle se retrouvent au milieu de la Brousse. Suite et fin d'une aventure générationnelle et déjantée.

Annie, Morgan, Van et Mitch sont désormais des utilisateurs réguliers de l'appli HUNTR... et des chasseurs de xémons reconnus ! Ensemble, ils partent à la poursuite du père de Morgan, qui s'est approprié un bijou aux pouvoirs étranges. Mais cette chasse à l'homme les contraint à quitter la confortable sécurité de la Bulle pour entrer dans les dangereux territoires de la Brousse natale de Morgan et Van.

LES AUTEURS

Jordan Morris est un écrivain et podcaster installé à Los Angeles. Il a travaillé sur des projets pour Comedy Central, Cartoon Network et Disney. En 2018, il publie le podcast d'humour SF *Bubble*, qui rencontre un immense succès aux États-Unis, et fait déjà l'objet d'une option audiovisuelle.

Sarah Morgan est scénariste pour la télévision et la radio. Elle a notamment écrit *Intelligence*, récompensé par le BAFTA Film Award 2020 (équivalent des César), et bien d'autres. Elle est également la créatrice et l'animatrice d'un podcast (choc) intitulé *The Fear*.

Tony Cliff est l'auteur de la série BD *Delilah Dirk*, acclamée par la critique aux États-Unis et best-seller du *New-York Time*. Plus récemment, il a écrit et illustré une histoire pour enfant *Let's Get Sleepy !*

Pascaline Tesnière ☎ 01 42 79 46 30 / 07 86 13 26 52
pascaline.tesniere@albin-michel.fr



J'ATTENDS UN ENFANT (édition 2022)

Laurence PERNOUD

En librairie en janvier 2022

LE livre de référence pour les futurs parents, depuis 1956 !

LE LIVRE

Souvent imité – mais jamais égalé ! –, *J'attends un enfant* est le livre complet qui traite de façon thématique la grossesse et l'accouchement. Il fédère depuis toujours les mères et leurs filles. Il est chaque année mis à jour par une équipe de spécialistes.

Pour cette nouvelle édition, l'accent a été mis sur les points suivants :

- **Le mode de vie de la femme enceinte :** focus sur les risques liés à la consommation de tabac, d'alcool, de drogues, ainsi que sur les perturbateurs endocriniens.
- **L'alimentation :** le choix des aliments, l'étiquetage des produits, l'agriculture biologique... Les menus ont été mis à jour.
- **Les couples homoparentaux et l'AMP** (assistance médicale à la procréation).
- **La surveillance de la grossesse :** focus sur les handicaps et sur les troubles psychologiques liés notamment à un événement traumatique.
- **Covid-19 :** la vaccination de la femme enceinte, les conséquences psychologiques liées à la pandémie.

Sans oublier les indispensables : un cahier spécial avec le suivi de grossesse mois par mois, un guide des démarches administratives, juridiques et pratiques mis à jour et un accompagnement avec le site www.laurencepernoud.com

L'AUTEURE

En 1956, **Laurence Pernoud**, journaliste visionnaire, entourée d'une équipe pluridisciplinaire, rédige *J'attends un enfant*, le premier ouvrage consacré à la maternité. Le succès est immédiat : elle reçoit un prix de l'Académie de Médecine et le livre est publié dans plus de 70 pays en français et traduit dans 40 langues. En 2009, c'est sa **collaboratrice Agnès Grison** qui reprend le flambeau et assure chaque année l'actualisation du livre, avec l'aide d'un comité d'experts renouvelé. *J'attends un enfant* est toujours, depuis son lancement, le leader sur le marché des ouvrages de maternité. Il est souvent cité comme la « bible » des futurs parents.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichepresse.fr



J'ÉLÈVE MON ENFANT (édition 2022)

Laurence PERNOUD

En librairie en janvier 2022

LE livre de référence pour l'éducation du petit enfant de 0 à 5 ans, depuis 1965 !

LE LIVRE

J'élève mon enfant accompagne les nouveaux parents et leur indique les repères essentiels sur la petite enfance : comprendre l'éveil de l'enfant, réguler son sommeil, diversifier son alimentation, prendre soin de lui...

Pour cette nouvelle édition, l'accent a été mis sur les points suivants :

- **L'alimentation de l'enfant** : la diversification alimentaire, les menus-types, les aliments et quantités recommandés, les aliments à limiter, le choix du lait, les matières grasses, les modes de cuisson, les allergies et les intolérances, les régimes végétalien et végétarien...
- **L'enfant et les écrans** : apprendre à créer un lien de qualité avec son enfant en limitant l'utilisation des écrans.
- **La psychologie de l'enfant** : focus sur les troubles du comportement, l'autisme, l'hypersensibilité.
- **Covid-19** : l'adaptation dans les écoles maternelles, l'impact de la pandémie sur le moral des enfants...
- **Grandir dans une famille homoparentale** : quelques repères.
- **Dictionnaire médical** : ajout et mise à jour de quelques maladies et troubles médicaux comme la dengue, le chikungunya, la drépanocytose, les dysphasies, les troubles et retard du langage...

Sans oublier les indispensables : un suivi étape par étape de l'éveil psychologique de l'enfant, un guide des démarches administratives, juridiques et pratiques mis à jour et un accompagnement avec le site www.laurencepernoud.com

L'AUTEURE

Forte du succès de *J'attends un enfant* (1956), **Laurence Pernooud**, journaliste visionnaire, lance en 1965 la suite : *J'élève mon enfant*. À l'instar de son prédécesseur, le succès de ce livre est immédiat, y compris à l'international. À sa mort en 2009, sa collaboratrice Agnès Grison reprend le flambeau et assure chaque année l'actualisation du livre, avec l'aide d'un comité d'experts renouvelé. *J'élève mon enfant* est toujours resté, depuis son lancement, le leader sur le marché des bibles sur l'éducation du jeune enfant.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichepresse.fr



RITUELS DE LA TERRE

Caroline CHERMEUX

En librairie le 5 janvier 2022

Dans ce livre-grimoire, Caroline Chermeux partage des savoirs ancestraux pour permettre aux femmes de se reconnecter à leur corps, de retrouver leur sécurité intérieure, leur équilibre émotionnel grâce aux forces incroyables de la nature. Découvrez toute la puissance d'une femme guérisseuse, une sorcière des temps modernes.

LE LIVRE

Ce livre est conçu comme un véritable chemin initiatique où la nature et les savoirs ancestraux tiennent les rôles principaux et permettent aux femmes de :

- Se reconnecter à leur corps
- Retrouver leur sécurité intérieure et leur équilibre émotionnel
- S'aimer et aimer les autres
- S'exprimer et affirmer leur singularité
- Développer leur intuition et leur créativité

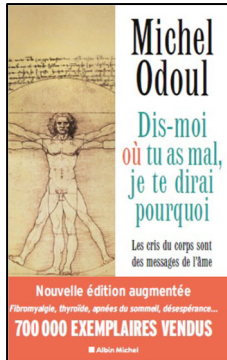
Caroline Chermeux baigne depuis l'enfance dans un univers de magie et de nature, elle est très reliée au monde végétal, minéral et animal. Elle propose à travers ce livre-grimoire de nombreux rituels de médecine des plantes, des cristaux et de la terre. Son but ? Apprendre aux femmes à avancer d'une façon saine et positive, à se détacher du monde matériel, et à soigner leurs blessures par elles-mêmes et sans médicaments.



L'AUTEURE

Petite-fille de coupeur de feu, Caroline Chermeux est une artiste passionnée par les savoirs ancestraux. Initiée aux soins énergétiques, elle est aujourd'hui spécialisée dans le développement personnel et aide, à travers les cristaux, les plantes médicinales et la thérapie holistique, à la guérison de l'âme, au bien-être féminin ainsi qu'à la connaissance de son propre cheminement vers une harmonie du cœur, du corps et de l'esprit.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichepresse.fr



DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI (nouvelle édition augmentée)

Michel ODOUL

En librairie en janvier 2022

Nouvelle édition augmentée du long-seller à plus de 700 000 exemplaires

LE LIVRE

Un manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent les clés permettant de décoder le langage du corps.

Notre corps parle. Encore faut-il savoir l'entendre.

Allergies, anorexie, boulimie, cancer, fièvres, maux de gorge, inflammations, kystes, lombagos, migraines, maux de nez, nodules, excès de poids, sciatiques, spasmophilie, tumeurs, vertiges, etc. sont le signe qu'à l'intérieur de nous, des tensions plus profondes cherchent à s'exprimer...

**Dans cette nouvelle édition, sept nouveaux chapitres :
la thyroïde, le syndrome du coeur brisé, la fibromyalgie, la désespérance,
les apnées du sommeil, l'hallux valgus et la capsulite rétractile.**

Cet ouvrage nous apprend à ne plus voir la **maladie** comme le fait du hasard ou de la fatalité, mais comme **un message de notre conscience**, de notre être intérieur. Il nous permet de découvrir derrière telle souffrance une « maladie créatrice » au sens d'un moyen de progression dans notre évolution.

Fondées sur près de 20 ans d'expérience et plusieurs milliers de consultations individuelles, toutes les informations contenues dans ce livre ont été vérifiées à l'aune du terrain et de la pratique quotidienne.

L'AUTEUR

Michel Odoul est le fondateur de l'*Institut français de Shiatsu* (formation professionnelle aux médecines douces) et l'auteur de plusieurs ouvrages parus chez Albin Michel : *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* ; *Dis-moi où tu as mal, le Lexique* ; *Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi* ; *Cheveu parle-moi de moi* ; *L'Harmonie des énergies* ; *Aux sources de la maladie*. Il est également conférencier et formateur.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
[**marion@bibichepresse.fr**](mailto:marion@bibichepresse.fr)



POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS *(nouvelle édition)*

Dr Bernadette DE GASQUET

En librairie le 5 janvier 2022

LE LIVRE & L'AUTEURE

Après avoir **révolutionné l'obstétrique** avec le livre *Bien-être et maternité*, devenu la bible des sages-femmes et le guide pratique des parents depuis les années 90 ; après avoir modifié fondamentalement la **pratique des abdominaux** avec le livre *Abdominaux, arrêtez le massacre!* en 2003, référence dans le monde du fitness et vendu à plus de 200 000 exemplaires, récemment bouleversé le gainage avec le livre *La puissance insoupçonnée du gainage* (avec Teddy Riner), influençant ainsi le monde du sport jusqu'au plus haut niveau, **Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga**, consacre un livre entier au **mal du siècle : le mal de dos**. Parce qu'il touche tout le monde : les jeunes, comme les moins jeunes, les sédentaires comme les travailleurs de force ou les sportifs.

Vous qui souffrez, ne baissez surtout pas les bras, même après une opération ou des traitements lourds. Vous allez être étonné.e.s de tout ce que vous allez pouvoir faire pour vous! Grâce à sa **méthode « APOR » (approche posturo-respiratoire)** l'auteur livre les clés pour faire face au mal au dos, de façon durable et active. Cette méthode, issue du yoga éclairé par une lecture biomécanique, peut s'appliquer à tous les âges et à toutes les situations. Elle a notamment fait l'objet d'un programme vidéo publié par la société Santé, Nature, Innovation et suivi par plus de 15 000 personnes, dont les témoignages prouvent la faisabilité et l'efficacité.

Prendre conscience de la nécessité de bien bouger, que ce soit dans les gestes les plus quotidiens, de savoir prévenir et soulager lors des crises, éviter les récurrences, se muscler et s'étirer sans faire souffrir ses articulations, c'est ce que vous permettra ce livre.

Découvrez, au fil des pages, des exercices simples et bien détaillés, adaptables par tous, en fonction des morphologies ou des limitations grâce parfois à des petits accessoires.

Et même, si aucun mouvement n'est possible, un travail très profond, par visualisation, permettra de garder une musculature prête à fonctionner.

Laissez-vous guider par les **400 photos et schémas** et par **une trentaine de vidéos, accessibles par QR codes**, pour une pratique guidée directement par le Dr Bernadette de Gasquet. *Pour en finir avec le mal de dos* est un livre dédié à celles et ceux qui veulent sauver leur dos! Conçu comme un **programme personnalisé de renforcement, d'assouplissement et de détente**, c'est votre nouvelle assurance contre le mal de dos.

Virginie Giraudier ☎ 06 85 21 68 16
virginie.giraudier@13attaches.com



LES 7 CHEMINS QUI MÈNENT À SOI

Régine QUÉVA

En librairie le 12 janvier 2022

L'astrologie est aujourd'hui de plus en plus plébiscitée.

Elle permet de prendre du recul sur soi et sa relations aux autres. En témoigne l'engouement depuis 2020 – année de la Covid – d'une majorité de Français qui a cherché à comprendre ce que le ciel nous transmettait comme message.

LE LIVRE

Régine Quéva est, depuis de nombreuses années, astronome amateur. Elle ne croyait pas et ne comprenait pas l'astrologie jusqu'à ce qu'elle assiste un jour à une conférence d'où elle est ressortie bluffée et bouleversée par l'interprétation – très précise – de son thème astral. **Depuis, Régine Quéva démontre que l'on peut être astronome ET astrologue.**

Les 7 chemins qui mènent à soi n'est pas un énième livre d'astrologie. Il s'agit d'un livre dont vous êtes le héros, un livre pour mieux se connaître, mieux appréhender ses relations amoureuses, amicales, professionnelles, un livre pour faire la lumière sur des événements passés et permettre de décrypter notre façon d'agir.

- Chemin n°1 - Quelle est votre nature profonde et quels sont vos besoins ? (votre signe astrologique)
- Chemin n°2 - Qu'êtes-vous venu.e explorer ? (votre heure de naissance)
- Chemin n°3 - Quel est votre type d'intelligence ? (Mercure)
- Chemin n°4 - Quelle est votre sensibilité et quel est votre type de mémoire ? (Lune)
- Chemin n°5 - Quelle est votre façon d'aimer ? (Vénus)
- Chemin n°6 - Quelle est votre façon d'agir ? (Mars)
- Chemin n°7 - Quelle image donnez-vous aux autres ? (L'ascendant)

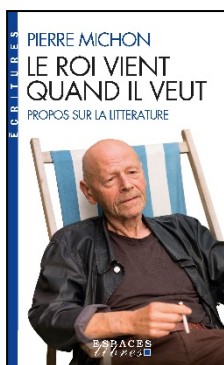
Point de départ de cette exploration de soi : **le thème astral**. Alors que l'horoscope se contente d'une généralité signe par signe, le thème astral décrypte l'individu dans sa singularité. Il représente la carte du ciel sur 360° à l'heure et à l'endroit de notre naissance.

L'ensemble des 7 chemins constitueront la mosaïque, le kaléidoscope de votre personnalité.

L'AUTEURE

Passionnée d'astrologie depuis trente ans, **Régine Quéva** souhaite désormais partager sa passion en apprivoisant le ciel, les étoiles et les symboles qui guident notre vie. Elle a déjà publié des livres chez plusieurs éditeurs.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichepresse.fr



LE ROI VIENT QUAND IL VEUT ***Propos sur la littérature***

Pierre MICHON

Espaces libres-POCHES

En librairie le 5 janvier 2022

LE LIVRE

« Parmi les entretiens que j'ai donnés depuis 1984, j'en ai réuni trente. On y trouvera le jeu de masques que ce genre exige, des contrevérités peut-être, de l'incongru, des traits de mauvaise foi, mais sûrement aussi quelques vérités, pas toutes involontaires. Et puis, relisant ces propos, je me dis qu'à défaut de la vérité introuvable, on y trouve enlacés les souvenirs et les lectures qui m'ont constitué : le panthéon aztèque et la chasse à Dieu dans Moby Dick, "le petit roman de trente pages" de Lautréamont et le rasoir d'un théologien anglais, une écoute enfantine de Salammbô qui est ma scène primitive, des lieux et des noms.

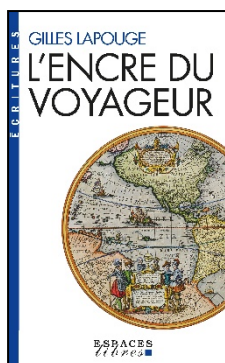
Melville et Faulkner, Beckett y voyagent parmi des toponymes limousins. Mes morts bavards, Flaubert, Rimbaud et Villon, Giono et Borges, Hugo, y fréquentent des prolétaires morts sans discours. »

Pierre Michon

L'AUTEUR

Depuis *Vies minuscules* (Prix France Culture 1984), Pierre Michon a publié notamment *Rimbaud le fils*, *La Grande Beune*, *Les Onze* (Grand prix du roman de l'Académie française)... En 2015, il a reçu le prix Marguerite-Yourcenar pour l'ensemble de son œuvre et, en octobre 2019, le prix Franz-Kafka.

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



L'ENCRE DU VOYAGEUR

Gilles LAPOUGE

Espaces libres-POCHES

En librairie le 5 janvier 2022

LE LIVRE

« Un jour, ils m'ont mis dans les écrivains voyageurs. Je n'avais pas vu venir le coup mais j'ai conservé mon sang-froid. J'ai réagi. J'ai cherché mes voyages. J'en ai trouvé plusieurs. »

Nomade, c'est pourtant « comme une huître sur son rocher » que Gilles Lapouge aimait relater ses voyages, célébrant autant le lointain que le proche – le Brésil, l'Inde, l'Islande ou Tahiti, son Algérie natale et les œuvres qui lui sont chères. L'écrivain sait, en effet, « qu'un voyage non seulement n'existe qu'à partir du moment où on le convertit en encre, mais encore que tout voyage, y compris dans les terres inconnues, n'est que le souvenir d'une encre ancienne (...) : vous ne marchez jamais que dans les encres des explorateurs qui vous ont précédé. » En lisant, en écrivant, il partage ici ses enthousiasmes comme son érudition, dans une prose élégante et poétique .

L'AUTEUR

Journaliste, Gilles Lapouge (1923-2020) était aussi essayiste, critique et romancier. L'essentiel de son œuvre, couronnée de nombreux prix, depuis *Les Folies Kænigsmark* (1989), est publié aux éditions Albin Michel. *L'Encre du voyageur* a reçu le prix Femina Essai 2007.

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