

# LE CODE

*Les outils pour vivre libre et serein*

**Cyrus North**

*Comment vivre libre ? Que nous disent nos émotions ? Comment vivre heureux et accroître son bonheur ? Qu'est-ce qui dépend de moi ?...*

Toutes ces questions sont des sujets brûlants dans deux domaines que l'on oppose souvent : **le développement personnel... et la philosophie.**

Avec un ton teinté d'humour, Cyrus North explique comment **le stoïcisme, basé sur la prise de recul et l'observation des émotions, peut être un outil extraordinaire de développement personnel.**

Sous la forme de maximes, éclairées d'exemples de situations réelles et d'anecdotes personnelles, **il rend accessible à tous les principes antiques, pour les remettre au service du bonheur au quotidien.**

#### **Pour en savoir plus :**

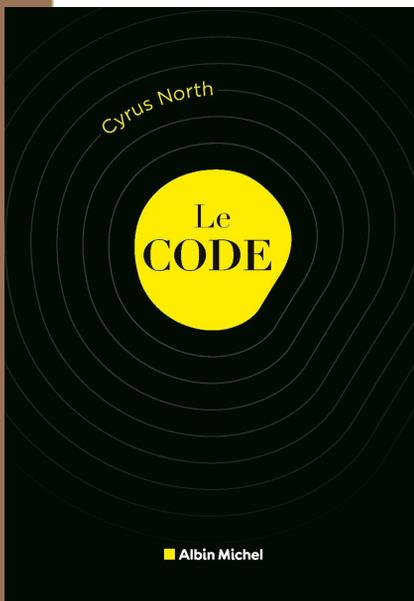
- Le **premier livre** très attendu d'un auteur connu pour la qualité de ses vulgarisations.
- Un auteur avec une notoriété conséquente et durable, totalisant **plus d'un million d'abonnés** tous réseaux confondus.
- Une approche originale du **développement personnel**
- Le bonheur sous l'angle **philosophique**

**Cyrus North** est un créateur de contenu et vidéaste web français qui s'est fait connaître pour son travail de vulgarisation de la philosophie sur YouTube, sur sa chaîne éponyme lancée en 2013 (**704 000 abonnés**).

À partir de 2016, son contenu se diversifie avec des sujets plus généralistes et met en lumière des liens entre certaines branches de la philosophie (axiologie, éthique) et le développement personnel. En dehors de sa chaîne principale, il poursuit la ligne initiale d'initiation à la philo avec la chaîne **l'Antisèche (645 000 abonnés)**. Il a aussi initié de nombreux projets en partenariat avec d'autres youtubeurs, médias ou institutions (PV Nova, France TV éducation, Le musée du Louvre, Ted X...). Cyrus North habite à Paris.

#### **Relations presse :**

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr- 06 47 05 28 43



**Parution : 18 octobre 2023**

**17.90 € - 168 pages**