

# Catalogue

# 2025

## de l'éditeur

## du bien-être

# JouVence

Développement  
personnel

Ésotérisme  
Spiritualité

Santé

Nature  
Jardin  
Écologie

Couple  
Famille  
Enfants

Vie pratique

Romans

## **VOUS SOUHAITEZ COMMANDER UN OU PLUSIEURS DE NOS OUVRAGES ?**

Nous vous invitons à vous tourner vers votre librairie préféré ou à passer commande depuis notre site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux ! Nous proposons régulièrement des jeux concours, des rencontres inédites avec nos autrices et auteurs, des actualités en avant-première.



# Éditorial

© Olivier Dion



Chère lectrice, cher lecteur,

Derrière chaque ouvrage présenté dans ce catalogue, il y a une histoire, celle d'une autrice ou d'un auteur qui a eu à cœur de partager sa passion, son savoir, son expérience.

Il y a également sa rencontre avec son éditrice ou son éditeur.

Et encore derrière ces deux premières étapes clés, il y a mille et une autres histoires, mille et une autres rencontres. Travail du manuscrit, choix d'une couverture, promotion, conseil en librairie... chaque spécialiste colore la vie d'un livre.

**Mais, plus que jamais, la personne qui marque son chemin, c'est vous.**

**Vous qui, en le choisissant, puis en le lisant, lui donnez vie et magnifiez son histoire sans le savoir.**

Alors, la question qui nous brûle les lèvres, c'est : lesquels de nos ouvrages attireront votre attention ?

Vous hésitez ? Les pages qui suivent devraient vous aider...

Belles découvertes à vous !

**Charlène Guinoiseau-Ferré,  
Co-Directrice des Éditions Jouvence**

# SOMMAIRE

ÉDITORIAL.....	1	Alimentation.....	39	Enfant-famille .....	69
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....	3	Autres thématiques .....	43	Couple.....	71
Les Quatre Accords toltèques .....	3	NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE.....	50	CAHIERS D'EXERCICES.....	72
La Communication NonViolente.....	6	COUPLE, FAMILLE, ENFANTS .....	53	Petits Cahiers d'exercices .....	72
Ho'oponopono.....	8	SOCIÉTÉ .....	56	Les cahiers de Brigitte .....	79
Autres thématiques .....	8	VIE PRATIQUE.....	58	Mon cahier poche.....	79
POUR LES ENFANTS .....	19	COLLECTION PRATIQUES.....	60	Le Soir Venu.....	82
ROMANS .....	21	Alimentation santé .....	60	CHÂTEAU D'ÂMES.....	83
ÉSOTÉRISME, SPIRITUALITÉ .....	24	Vie pratique.....	61	INDEX DES AUTEURS.....	86
Oracles de poche .....	24	Nature, jardin, écologie.....	61	INDEX DES TITRES .....	92
Autres thématiques .....	29	Médecines douces.....	62		
COLLECTION #SANS FILTRE .....	34	Médecines douces/naturopathie....	62		
SANTÉ .....	36	Santé, forme, beauté .....	63		
Naturopathie .....	36	Développement personnel.....	64		

Les prix, titres et couvertures indiqués, non contractuels, sont susceptibles d'être modifiés.

Pour contacter les auteurs, voir notre site [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com), rubrique « Nos auteurs ».

Certains sont présentés dans ce catalogue ; vous les retrouverez et trouverez l'ensemble de leurs œuvres en consultant l'index des titres par auteurs, p. 86.

Certains titres portant un numéro de collection sont identifiés par un code représentant la collection, suivi du numéro.

MCP : Mon cahier poche, P : Pratiques, PCE : Petit Cahier d'exercices.

Visuels : couverture : Claire Méraud ; p. 19 : Nathalie Seidou ; p. 20 : Romain Guyard ; p. 70 : Aurélie de la Pontais ; p. 77 (droite) : François-Xavier Pavion ; Adobe Stock ; p. 30 : © Katikam, p. 33 : © Alena Lyssanov, p. 35 : © smile, p. 36 : © elenabsl, p. 49 : © vik.stock, p. 52 : © grivina, p. 56 : © Good Studio, p. 57 : © Guma, p. 71 : © Nadezda Grapes, p. 77 (gauche) : © Evgenia

Les ouvrages de cette section invitent à suivre la voie du bien-être, pas le bien-être en général, non : LE VÔTRE. Ici, point de recettes toutes faites mais des sentiers que nous vous invitons à emprunter, accompagné par des experts, avec énergie et persévérance pour créer votre chemin de vie propre ! Vous êtes unique, ne l'oubliez jamais !

### Nouveauté



Mon année 2025 avec les Quatre Accords toltèques

Don Miguel Ruiz

144 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-941-3

Avec *Mon année toltèque 2025*, vous n'aurez jamais eu autant envie de dégainer votre agenda !

### Meilleures ventes



La Maîtrise de l'amour Apprendre l'art des relations

Don Miguel Ruiz

En collaboration avec Janet Mills

Version illustrée

192 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-676-4

La version cadeau de l'un des plus beaux textes de don Miguel Ruiz !

### Nouvelle édition

Best seller



Les Quatre Accords toltèques

La voie de la liberté personnelle

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

Format Poche

144 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-921-5

Les quatre accords qui ont BOULEVERSE LA VIE de millions de lecteurs.

Best seller



La Maîtrise de l'amour Apprendre l'art des relations

Don Miguel Ruiz

En collaboration avec Janet Mills

Format Poche

192 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-595-8

L'amour vu par l'auteur du best-seller *Les Quatre Accords toltèques*.

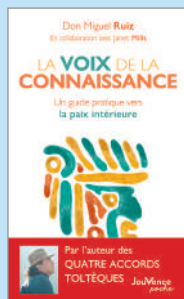


**Don Miguel Ruiz**

est fils d'une guérisseuse du Mexique et petit-fils d'un *nagual* (chaman).

Après des études de médecine, une rencontre avec la mort (NDE) et une expérience extracorporelle ont transformé sa vie. Depuis, don Miguel Ruiz se consacre à la maîtrise de la sagesse ancestrale des Toltèques. Son enseignement rencontre un immense succès aux États-Unis et en Europe.

## Meilleures ventes



**La Voix de la connaissance**  
Un guide pratique vers la paix intérieure  
**Don Miguel Ruiz**  
En collaboration avec Janet Mills  
208 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-435-7

Écoutez-vous, mais cessez de croire aux mensonges pour retrouver votre bonheur inné.



**Les Quatre Accords toltèques**  
La voie de la liberté personnelle  
**Don Miguel Ruiz**  
Avec la collaboration de Janet Mills  
Préface de Maud Séjournant  
Grand format  
128 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-731-0

LE texte pour transformer rapidement votre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.



**L'Oracle des Quatre Accords toltèques**  
**Don Miguel Ruiz**  
Coffret de 48 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-675-7

Un oracle inédit et moderne pour appliquer les Quatre Accords toltèques au quotidien.

Best seller



**La Voix de la connaissance**  
Un guide pratique vers la paix intérieure  
**Don Miguel Ruiz**  
En collaboration avec Janet Mills  
Version illustrée  
240 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-873-7

La version beau livre d'un best-seller !



**Les Quatre Accords toltèques**  
La voie de la liberté personnelle  
**Don Miguel Ruiz**  
Avec la collaboration de Janet Mills  
Version illustrée  
160 p. - 18,95 €  
ISBN : 978-2-88953-727-3

La version illustrée des *Quatre Accords toltèques* !



**Au-delà de la peur**  
Les clés de la sagesse toltèque  
**Don Miguel Ruiz**  
Les enseignements de don Miguel Ruiz recueillis par Mary Carroll Nelson  
288 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-683-2

Observez votre vie sans peur ni jugement et brisez les accords négatifs que vous avez conclus.

## Meilleures ventes



**S'ouvrir à l'amour et au bonheur**  
 Prières et méditations  
 Don Miguel Ruiz  
 En collaboration avec Janet Mills  
 Préface de Maud Séjournant  
 Format Poche  
 120 p. - 8,9 €  
 ISBN : 978-2-88953-699-3

Votre prochain livre de chevet pour vous conduire à la paix intérieure, au sentiment de grâce.



**Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien**  
 Maîtrisez le rêve de votre vie  
 Don Miguel Ruiz  
 Avec la collaboration de Janet Mills  
 Préface de Maud Séjournant  
 Format Poche  
 192 p. - 10,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-109-7

Mettez en pratique les Quatre Accords toltèques pour recouvrer la conscience et la sagesse de votre Moi véritable.



**Le 5<sup>e</sup> Accord toltèque**  
 La voie de la maîtrise de soi  
 Don Miguel Ruiz et don José Ruiz  
 En collaboration avec Janet Mills  
 Format Poche  
 216 p. - 8,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-373-2

Avec ce dernier accord, il s'agit de vous offrir le pouvoir du doute afin de voir toute votre réalité avec les yeux de la vérité, sans mots.



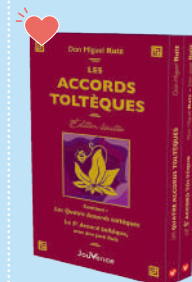
**Le 5<sup>e</sup> Accord toltèque**  
 La voie de la maîtrise de soi  
 Don Miguel Ruiz et don José Ruiz  
 Avec la collaboration de Janet Mills  
 Version illustrée  
 240 p. - 17,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-408-1

Le best-seller de don Miguel Ruiz en format beau livre : le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir !



**L'Oracle du 5<sup>e</sup> Accord toltèque**  
 Don Miguel Ruiz et don José Ruiz  
 Coffret de 48 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-797-6

La sagesse du 5<sup>e</sup> accord toltèque concentré en un oracle puissant !



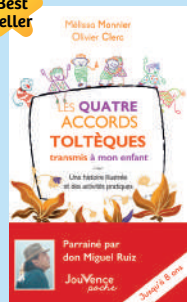
Édition limitée

**Coffret : Les Accords toltèques**  
 Don Miguel Ruiz et don José Ruiz  
 Contient :  
*Les Quatre Accords toltèques*  
 et *Le 5<sup>e</sup> Accord toltèque*  
 352 p. - 22,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-798-3

Offrez-vous grâce à ce coffret les 5 dés essentielles dispensées par don Miguel Ruiz.

## Meilleure vente

Best  
seller



Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant  
Une histoire illustrée et des activités pratiques  
**Mélissa Monnier et Olivier Clerc**

Format Poche  
144 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-739-6

Ne passez pas à côté de ce bijou d'éducation positive parrainé par don Miguel Ruiz!

## Et aussi...

Acteur de votre vie  
**Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys**  
176 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-493-7

Éros  
**Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys**  
176 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-573-6

La Maîtrise de l'amour  
**Don Miguel Ruiz**  
Avec la collaboration de Janet Mills  
Grand format  
176 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-730-3

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant  
**Mélissa Monnier et Olivier Clerc**  
Grand format  
128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-263-6

S'ouvrir à l'amour et au bonheur  
**Don Miguel Ruiz**  
Avec la collaboration de Janet Mills  
Version illustrée  
144 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-097-7

Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour  
**Don Miguel Ruiz**  
96 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88353-863-4

Surmonter l'adversité  
**Don Miguel Ruiz et Barbara Emrys**  
176 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-682-5

Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien  
**Don Miguel Ruiz**  
Avec la collaboration de Janet Mills  
Préface de Maud Séjournant  
Grand format  
192 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-732-7

## La Communication NonViolente

### Nouveautés



Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !  
La Communication NonViolente® en couple et entre amis  
**Marshall B. Rosenberg**  
168 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-893-5  
La Communication NonViolente, outil incontournable des relations !

Best  
seller



Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente  
**Marshall B. Rosenberg**  
144 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-946-8  
Faites la découverte d'une expérience spirituelle intensément satisfaisante et joyeuse !





**Marshall B. Rosenberg** fut psychologue clinicien, homme de paix de renommée internationale et fondateur du Centre pour la Communication NonViolente. L'approche de Marshall B.

Rosenberg constitue un outil puissant pour résoudre les différends de façon pacifique, aux niveaux tant personnel que professionnel et politique.

## Nouvelle édition



**Les mots sont des fenêtres (ou des murs)**  
Introduction à la Communication NonViolente

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France

**Marshall B. Rosenberg**  
Préfaces de Deepak Chopra, d'Arun Gandhi et de Charles Rojzman

312 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-894-2

Le livre RÉFÉRENCE de la Communication NonViolente !

## Meilleures ventes

Best seller



**La Communication NonViolente au quotidien**  
**Marshall B. Rosenberg**

Version illustrée  
128 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88911-973-8

Le livre INCONTOURNABLE d'une communication sans violence !



**Dénouer les conflits par la Communication NonViolente**  
**Marshall B. Rosenberg**

Entretiens avec Gabriele Seils  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-725-9

Marshall B. Rosenberg nous invite à nous engager pour un monde plus vrai et plus humain.



**Quand la girafe danse avec le chacal**  
Les quatre temps de la Communication NonViolente\*  
**Serena Rust**

192 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-596-5

Découvrez un langage qui s'adresse au cœur !

## Et aussi...

Et si on s'écoutait ?  
**Sophie Grosjean**  
224 p. - 18,95 €  
ISBN : 978-2-88953-773-0

**La Communication BienVeillante**  
**Michel Diviné**  
192 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-501-3

**Manuel de Communication NonViolente**

Vente dans tous les pays francophones, sauf la France

**Lucy Leu**  
216 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-659-1

**Sagesse et puissance de la Communication NonViolente**  
**D<sup>r</sup> Anne van Stappen**  
Coffret de 56 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88911-316-3

## Ho'oponopono

### Meilleures ventes

Best  
seller



**Ho'oponopono**  
Le secret des guérisseurs  
hawaïens

**Luc Bodin et  
Maria-Elisa  
Hurtado-Graciet**

144 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-505-7

Le secret des guérisseurs  
hawaïens pour dévelop-  
per sa paix intérieure.



**Le Grand Livre de Ho'oponopono**  
Sagesse hawaïenne  
de guérison

**Luc Bodin, Jean Graciet  
et Nathalie Lamboy**  
Préface de Maria-Elisa  
Hurtado-Graciet

192 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-837-9

Ne cherchez plus à changer les autres et le monde  
extérieur, découvrez plutôt ce qui a besoin d'être  
guéri en vous !

### Et aussi...

Accompagner les enfants  
avec Ho'oponopono  
**Catherine Gremaux-Daviet**

112 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-522-8

L'Essence d'Ho'oponopono  
**Maria-Elisa Hurtado-Graciet**

96 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-530-3

Sagesse et puissance  
de Ho'oponopono  
**Maria-Elisa Hurtado-Graciet  
et Jean Graciet**

Coffret de 22 cartes  
et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-628-3

## AUTRES THÉMATIQUES

### Nouveauté



**La solitude est  
un connard**  
(Mais c'est une bonne  
nouvelle)

**Alexia Borg**  
Préface d'Anna Michalek  
208 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-970-3

Comment passer d'une  
solitude subie à une soli-  
tude choisie ? Alexia Borg

examine comment ce sale personnage qu'est la  
solitude s'infiltre dans nos vies, et donne des clés  
pratiques pour démasquer ses manœuvres. Le  
connard de solitude n'a qu'à bien se tenir !



**Alexia Borg** est entrepreneure, coach  
certifiée d'État et journaliste. Présentatrice  
télévisée marquante, elle a travaillé pour  
des chaînes telles que Le Figaro TV  
et BFM Business, ainsi que pour le magazine  
Forbes France. Elle est ambassadrice  
de l'association ActionSolitude, en France  
et à l'international. Elle figure également  
dans le « Top 20 des femmes

entrepreneures à suivre en 2025 » selon le *New York Weekly  
Magazine*.

## Nouveautés



Les hommes ne quittent jamais leur femme  
Maman, la Pute et le Truand : voyage au pays de l'infidélité  
**Anne Catherine Segonds**  
176 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-968-0

Quelle que soit l'époque, s'il y a bien une seule chose qui ne change pas, c'est l'extra-conjugalité, ses bonheurs et ses drames. Quel avenir pour le couple, l'amour et le désir ?



La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel  
**Damien Catani**  
464 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-916-1

« On ne se réalise pas comme on monte un meuble Ikea. Mais suivre un plan peut faciliter notre progression sur le chemin. »



Mon planner de créateur  
Chasse le chaos, cultive tes talents et révèle ta lumière  
**Eva Coreil et Laura Lane**  
240 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-942-0

L'allié n° 1 pour mener à bien tous vos projets, à votre rythme et jusqu'au bout !



Oser la douceur  
**Anne-Charlotte Sangam Delourme**  
Préface d'Odile Chabrilac  
176 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-914-7

Un plaidoyer incarné, une ode à la puissance de la douceur.



Femme hyper-passionnée  
Multipotentielle, atypique, hypersensible : faites de vos passions un levier de transformation  
**Élodie Crépel**  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-944-4

Transformez vos multiples intérêts en une source inépuisable d'épanouissement !



100 livres qui changent la vie  
**Maïté Defives**  
240 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-88953-937-6

Vous êtes en panne d'inspiration pour votre prochaine lecture ? Découvrez les 100 prochains livres qui changeront votre vie.

## Nouvelle édition



**Apprivoiser la tendresse**  
Pour aller vers l'autre  
**Jacques Salomé**  
Anniversaire 35 ans  
208 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-929-1

Découvrez les multiples visages de la tendresse, apprenez à dépasser les

obstacles qui l'empêchent de s'exprimer, et devenez son allié.

## Meilleures ventes



**Savoir écouter, ça s'apprend !**  
Techniques simples et concrètes pour bien communiquer

**Christel Petitcollin**  
144 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-355-8

Offrir une écoute de haute qualité à ses interlocuteurs, cela s'apprend. Ce livre se propose de vous accompagner dans l'acquisition de ces nouvelles compétences.



**Enfin libre d'être soi-même**

Les relations miroir : révélatrices de qui nous sommes

**Christian Junod et Evelynne Faniel**  
Préface d'Armelle Six

**Format Poche**  
240 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-700-6

Le miroir de l'autre : un des meilleurs outils de développement personnel.



**Burn-out : le détecter et le prévenir**  
Préservez-vous dans un contexte professionnel exigeant  
**Catherine Vasey**  
168 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-690-0

Découvrez les outils de prévention existant afin de vous préserver des effets néfastes du stress chronique.

**Best seller**



**Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?**  
**Christel Petitcollin**

160 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-728-0

Un petit livre pratique et précis pour déjouer les pièges de nos relations !



**Les 7 étapes du lâcher-prise**  
De l'agitation à la quiétude  
**Colette Portelance**

120 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-554-5

« Lâcher-prise, c'est traverser le pont qui mène de la rive de l'agitation du monde extérieur à celle de la quiétude et de la profondeur du monde intérieur. »

## Meilleures ventes

Best  
seller



Les 7 Lois spirituelles du succès

Un guide pratique pour réaliser vos rêves  
**Deepak Chopra**

144 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-702-0

Les précieux conseils de Deepak Chopra pour se connecter au divin et générer de l'abondance dans sa vie.



Best  
seller

Femme atypique  
Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail

**Élodie Crépel**  
224 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-550-7

Femmes atypiques, assumez votre potentiel et déployez vos ailes pour vous épanouir professionnellement !

Best  
seller



Sur le chemin des Rêves  
**Flo Delavega**

224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-677-1

À travers ce récit initiatique et spirituel, Flo Delavega revient sur son cheminement, ses peurs, ses rêves et son voyage entre le réel et l'irréel.



Femme aux multi-potentiels  
S'épanouir quand on aime, pense et vit intensément

**Élodie Crépel**  
288 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-726-6

Un ouvrage rempli d'espoir porté par l'experte en hypersensibilité, douance et TDAH.



**Élodie Crépel** est psychanalyste et médiatrice familiale spécialisée dans la douance et l'hypersensibilité. Elle-même hypersensible et surdouée avec des TDAH, elle a à cœur

de montrer, à travers ses livres et ses réseaux sociaux, comment faire de ses atypies des atouts dans sa vie professionnelle et personnelle.



Il n'est pas trop tard pour naître  
**Harry Roselmack**  
208 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-823-2

Entre science et spiritualité, découvrez l'essai passionnant d'Harry Roselmack !

## Meilleures ventes



Aucune rencontre  
n'arrive par hasard

Se découvrir à travers  
les autres

**Kay Pollak**

Préface de **Françoise Dorn**

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-473-9

Chaque rencontre est l'occasion de mieux se connaître soi-même et de mieux appréhender les autres.



Ennéagramme : des clés  
pour se comprendre

Transformer et choisir sa vie  
**Marie-Christine d'Onofrio et  
Thierry Lalot**

192 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-743-3

Un outil puissant pour vous transformer en profondeur.



Genki, les dix règles d'or  
des Japonais

Persévérer en donnant  
du sens à sa vie

**Nicolas Chauvat**

168 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-851-5

Plongez dans la sagesse millénaire du Japon et transformez votre vie grâce à ses précieuses leçons.



**L'EFT**

Emotional Freedom

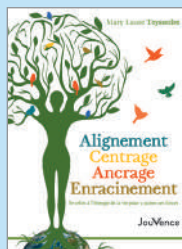
Techniques : mode d'emploi

**Maria-Elisa Hurtado-Graciet  
et Luc Bodin**

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-634-4

L'EFT, la méthode révolutionnaire pour soulager vos douleurs et vos blocages émotionnels.



Alignement - Centrage -  
Ancrage - Enracinement

Se relier à l'énergie de la vie  
pour y puiser ses forces

**Mary Laure Teysse**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88911-878-6

Comprendre l'ancrage, avec une autrice de référence.



La Liberté

Le courage d'être soi-même

**Osho**

256 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-480-7

Un classique où maître Osho remet en cause nos habitudes et nos croyances.

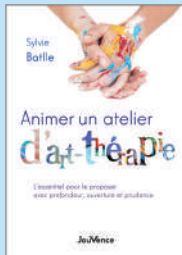


## Meilleures ventes



**Loi de l'attraction :  
mode d'emploi**  
Vers le bonheur, le succès  
et la réussite  
**Slavica Bogdanov**  
144 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-638-2

Attirez les situations, per-  
sonnes et expériences en  
harmonie avec vous-même.



**Animer un atelier  
d'art-thérapie**  
L'essentiel pour le proposer  
avec profondeur, ouverture  
et prudence  
**Sylvie Batlle**  
240 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-169-1

LA bible de l'art-thérapie qui  
vous explique comment  
cette discipline soulage et  
contribue à faire évoluer les  
participants.



**Achète-toi toi-même  
ces p'tains de fleurs**  
Et autres rituels pour prendre  
sa vie en main. Par quelqu'un  
qui est passé par là  
**Tara Schuster**  
Format Poche  
464 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-782-2

Devenez une ninja de  
l'amour de soi !



**Au diable la culpabilité !**  
Retrouvez votre liberté  
intérieure  
**Yves-Alexandre Thalmann**  
264 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-447-0

Quelle libération de déposer  
le fardeau de la culpabilité  
pour de bon ! Un best-seller  
Jouvence en format poche.

## Et aussi...

10 étapes clés sur le chemin du bonheur  
**Carl de Miranda**  
224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-167-7

12 mois pour se reconnecter à soi  
**Sabrina Romeo-Dussart**  
224 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-689-4

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !  
**Chloé Mason**  
144 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-697-9

50 super activités pour cultiver la patience  
en toutes circonstances  
**Floréal Sotto**  
112 p. - 9,80 €  
ISBN : 978-2-88953-166-0

100 conseils spirituels pour être heureux  
**Carl de Miranda**  
240 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-879-3

365 jours pour éveiller les ressources  
qui sont en vous  
**Rosette Poletti et  
Barbara Dobbs**  
224 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-760-4

365 méditations et exercices de pleine conscience  
**Catherine Pourquier**  
240 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-627-6

À la recherche du féminin perdu

**Julie Cabot Nadal**

160 p. - 17,00 €  
ISBN : 978-2-88953-188-2

Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie

**Eva Dolezel**

176 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88953-268-1

Apaiser le mental

**Jean-Christophe Dulot**

208 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-028-1

Apprendre à s'aimer

**Pierre Pradervand**

Version illustrée  
128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-238-4

Arrêter de tout contrôler

**Odile Chabrilac**

160 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-302-6

Atelier d'écriture du matin

**Myriam Jézéquel**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-182-0

Atelier d'écriture du soir

**Myriam Jézéquel**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-183-7

Attirer l'amour par la loi de l'attraction

**Slavica Bogdanov**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-827-4

Attirer le meilleur à soi

**Slavica Bogdanov**

Coffret de 49 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-086-1

Au cœur de la codépendance

**Daniela Danis**

256 p. - 22,00 €  
ISBN : 978-2-88953-289-6

Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien

**Patricia Emmerling**

216 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-624-5

Bore-out / Brown-out, c'est fini !

**Florence Vertanessian de Boissoudy**

128 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88953-006-9

Carpe diem du matin

**Cindy Chapelle**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-380-0

Carpe diem du soir

**Cindy Chapelle**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-381-7

Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur

**Chantal Pisani**

Coffret de 60 cartes et un livret de 64 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-927-1

Cette fois, c'est la bonne !

**Yves-Alexandre Thalmann**

192 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-501-9

Cette lumière en moi

**Elina Vorger**

240 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-394-7

Changer sa vie

**Isabelle Gauduchau et Mary Laure Teyssedre**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-523-5

Changer son rapport à l'argent

**Mary Laure Teyssedre**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-930-1

Chemin de résilience dans l'épreuve

**Christian Miquel**

208 p. - 12,90 €  
ISBN : 978-2-88953-567-5

Chic, j'ai 40 ans !

**Merette Fard**

160 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-436-4

Comment se dire adieu...

**Rosette Poletti et Barbara Dobbs**

128 p. - 11,90 €  
ISBN : 978-2-88353-779-8

Conseils de fées : le coffret

**Valérie Motté**

40 cartes et un livret de 64 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-467-2

Consultation intérieure

**Amandine Issaverdens**

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-536-1

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !

**Emmanuelle Turquet**

256 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-756-7

Daishizen

**Nicolas Chauvat**

128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-240-7

Décodez votre cerveau

**Yves-Alexandre Thalmann**

312 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-533-0

Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit

**Yves-Alexandre Thalmann**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-320-6

Déployer son énergie sans disjoncter

**Emmy Druesne**

304 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-776-1

Des constellations familiales aux constellations de vie

**Martine Garcin-Fradet**

144 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-843-0

Devenez génial

**David Perroud**

288 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-846-1

Donne-moi des Elles

**Caroline Lesire et Alexandra Ughetto**

304 p. - 18,95 €  
ISBN : 978-2-88953-650-4

Éclats de vie en 60 poèmes

**Eve Ricard**

128 p. - 12,90 €  
ISBN : 978-2-88953-379-4



Écllosion : se reconnecter à son corps et aux émotions grâce au mouvement

**Élodie Leclercq**

256 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-599-6

Écoute-toi de tout ton corps

**Myriam Jézéquel**

256 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-460-9

Émotions et huiles essentielles

**Solange Cousin**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-521-7

Émotions, mode d'emploi

**Christel Petitcollin**

Version illustrée  
128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-239-1

Enfin à ta place : ose vivre selon tes propres rêves !

**Marine Faux @unautrehorizon**

272 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-814-0

Enfin libre d'être soi-même !

**Christian Junod et  
Evelyne Faniel**

Grand format  
160 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-870-0

Et ainsi coule la rivière

**Pierre Pradervand**

128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-641-2

Et si j'étais plus

**Elina Vorger**

Grand format  
256 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-010-6

Et si j'étais plus

**Elina Vorger**

Format Poche  
272 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-332-9

Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie

**Rosette Poletti**

128 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-117-2

Explore-toi

**Elena Brower**

160 p. - 18,95 €  
ISBN : 978-2-88953-766-2

Extraordinaires émotions

**Élodie Crépel**

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-640-5

Fables d'aujourd'hui

**Luc Fivet**

160 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-530-9

Faire changer les autres sans les manipuler

**Yves-Alexandre Thalmann**

192 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-291-9

Faire la paix avec la terre

**Collectif**

208 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-850-2

Fais de l'hiver ton deuxième été

**Virginie Hilssone**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-412-8

Guérir par l'Amour

**D' Leonard Laskow**

288 p. - 23 €  
ISBN : 978-2-88911-630-0

Hypersensible et bien dans ma peau

**Susanne Moeberg**

168 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-331-2

Introspection : jeu de cartes thérapeutiques

**Rachel Lev**

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €  
ISBN : 978-2-88953-800-3

J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison

**Elina Vorger**

224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-215-5

J'optimise mon cycle féminin

**Judith Castro**

128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-157-8

J'ose être qui je suis

**Catherine Barry**

192 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-796-9

Je booste ma concentration

**Florence Vertanessian de Boissoudy**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-699-7

Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin

**Manon Smahi Cuzin**

272 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-615-3

Je ne l'ai jamais dit à personne

**Véronique Agrapart**

160 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-819-5

Je rumine moins, c'est parti !

**Denis Inkei**

128 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88953-120-2

L'Anti-Guide de développement personnel

**Mathilde Blancal**

192 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-842-3

L'Essentiel du lâcher-prise

**Rosette Poletti**

96 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-529-7

L'Éthique de la joie avec Spinoza

**Christian Miquel**

144 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-204-9

La Bible des couleurs

**Réjane Masini-Frydig**

160 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88353-798-9

La Colère, cette émotion mal aimée

**Carolle et Serge Vidal-Graf**

144 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-633-7

La Coopération positive au travail et dans vos relations

**Jean-Dominique Zanus**

240 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-172-1

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Courrier-thérapie

Élisabeth Horowitz

192 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-794-9

La géobiologie par soi-même,  
c'est parti !

Eva Dolezel

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-102-8

La Joie de vivre selon Épicure

Xavier Cornette de Saint Cyr

144 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-989-9

La Land-art thérapie,  
c'est parti !

Alain Dikann

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-838-0

La Magie des synchronicités

Françoise Dorn

Grand format

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-218-6

La Magie des synchronicités

Françoise Dorn

Format Poche

216 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-506-4

La Médiation en pratique

Samuel Perriard

144 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88353-888-7

La Performance :  
desserrer les freins,  
booster les ressources

Denis Inkei

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-997-4

La plus belle étoile,  
c'est toi

Mélanie Colleaux

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-396-1

La Réduction de la dissonance  
cognitive

Yves-Alexandre Thalmann

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-931-8

Lâcher prise

Rosette Poletti et

Barbara Dobbs

Version illustrée

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-241-4

Le Lâcher-prise  
selon Épicète

Xavier Cornette de Saint Cyr

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-889-2

Le Livre de développement  
personnel dont vous êtes  
le héros

Valérie de Roguin

224 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-915-8

Le lundi, c'est happy !

Benoit Pineau et

Lucie Renaudeau

288 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-812-6

Le Non-jugement,  
de la théorie à la pratique

Yves-Alexandre Thalmann

224 p. - 17,30 €

ISBN : 978-2-88353-651-7

Le Pouvoir de l'intention

Slavica Bogdanov

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-791-4

Le Pouvoir du symbole

Mireille Rosselet-Capt

224 p. - 18,00 €

ISBN : 978-2-88953-228-5

Le Temps de la douceur

Françoise Dorn

Format Poche

192 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-701-7

Le Temps de la douceur

Françoise Dorn

Version illustrée

224 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-926-4

Les 9 perles de la déesse

Monique Grande

256 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88911-920-2

Les Actes symboliques

Élisabeth Horowitz

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-594-5

Les Archéstyles

Brigitte Riom-Tendron

240 p. - 23 €

ISBN : 978-2-88953-234-6

Les crises d'angoisse  
et de panique, c'est fini !

Christophe Tissier

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-446-3

Les Écoliers du bonheur

Contient *Petit cahier d'exercices  
de bienveillance envers soi-même,*

*D' Anne van Stappen, Petit  
cahier d'exercices pour rester  
zen dans un monde agité, Erik  
Pigani, Petit cahier d'exercices  
pour découvrir ses talents cachés,  
Xavier Cornette de Saint Cyr*

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-805-8

Les lois du miroir : créez  
la vie que vous désirez

Caroline Beauchamp

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-027-4

Les pensées négatives,  
c'est fini !

Slavica Bogdanov

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-937-0

Les phobies, c'est fini !

Alexandra de Sénéchal

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-877-9

Les Secrets d'une bonne  
concentration

Florence Vertanessian

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-657-7

Les Trésors du cycle  
de la femme

Maitié Trélaün

192 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-744-0

Lettre à un jeune méditant

Christian Miquel

128 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-305-3

Mandalas bien-être  
Féminitude

Monique Grande

96 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-645-4

Mandalas bien-être  
Ho'oponopono

Jean Graciet

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-572-3

Mandalas bien-être  
Joie de vivre

Jacques de Coulon

64 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-626-3

Mandalas bien-être  
Lâcher-prise  
**Rosette Poletti**

64 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-441-8

Mandalas bien-être  
Méditer dans la nature  
**Philippe Roch**

64 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-683-6

Mandalas bien-être  
Pratiquer la Communication  
NonViolente  
**D<sup>r</sup> Anne van Stappen**

64 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-881-6

Mandalas bien-être  
Réveiller sa fée intérieure  
**Valérie Motté**

64 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-974-5

Mandalas détente  
Anti-stress, anti-burn-out  
**Catherine Vasey**

64 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-339-8

Manuel d'autohypnose  
**Patricia Emmerling**

176 p. - 17 €  
ISBN : 978-2-88953-227-8

Manuel d'autothérapie  
par l'écriture  
**Jean-Yves Revault**

168 p. - 22 €  
ISBN : 978-2-88953-252-0

Manuel pratique d'EFT  
**Jean-Michel Guepey**

160 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-653-9

Méditation du matin  
**Anaël Assier**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-180-6

Méditation du soir  
**Anaël Assier**

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-181-3

Méditer dans la nature  
**Philippe Roch**

128 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-588-4

Mes 7 familles Bien-Être  
**Lucie Baudon et Julie Zeitline**

Coffret de 49 cartes et un livret  
de 64 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-928-8

Mon gros cahier  
de rattrapage de  
développement personnel  
**Collectif**

224 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-778-5

Morphopsychologie :  
le visage, miroir  
de la personnalité  
**Patrice Ras**

224 p. - 18,80 €  
ISBN : 978-2-88911-826-7

Objectif : la liberté  
financière  
**Nathalie Cariou**

168 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-589-7

On peut se remettre  
de tout  
**Catherine Gildiner**

528 p. - 22,90 €  
ISBN : 978-2-88953-608-5

Onirothérapie : jouer  
avec ses rêves pour mieux  
vivre la réalité  
**Olivier Cochet**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-307-7

Oser changer sa vie  
**Christine Marsan**

160 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-636-2

Par Don d'Amour  
**D<sup>r</sup> Leonard Laskow**

216 p. - 19 €  
ISBN : 978-2-88911-686-7

Partez à la conquête  
de votre voix  
**Jocelyne Z'Graggen**  
+ CD

256 p. - 19 €  
ISBN : 978-2-88953-007-6

Petites fleurs du cœur  
pour grandir au fil des jours  
**Rosette Poletti et  
Barbara Dobbs**

128 p. - 11,90 €  
ISBN : 978-2-88353-749-1

Petites graines de bonheur  
**Vincent Cueff**

144 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-717-4

Philosophie du coquelicot  
**Rosette Poletti et  
Barbara Dobbs**

128 p. - 11,90 €  
ISBN : 978-2-88911-609-6

Pratiquer l'EFT  
avec les enfants  
**Caroline Burel et  
Jean-Christophe Dulot**

160 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88953-037-3

Pratiquer la Loi de l'attraction  
au quotidien  
**Slavica Bogdanov**

Coffret de 49 cartes et un livret  
de 64 p. - 22,90 €  
ISBN : 978-2-88911-757-4

Pratiquer le lâcher-prise  
au quotidien  
**Rosette Poletti  
et Barbara Dobbs**

Coffret de 49 cartes et un livret  
de 64 p. - 21,50 €  
ISBN : 978-2-88953-096-0

Prendre conscience  
de son énergie  
**Mary Laure Teyssedre**

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-777-2

Psychologie positive :  
le bonheur dans  
tous ses états  
**Christophe André, Thomas  
d'Ansembourg, Isabelle  
Filliozat, Eric Lambin,  
Jacques Lecomte, Matthieu  
Ricard. Coordonné par Ilios  
Kotsou et Caroline Lesire**

160 p. - 15,20 €  
ISBN : 978-2-88353-856-6

Psychothérapie : l'approche  
brève orientée solutions  
**Yves Gros-Louis**

264 p. - 22 €  
ISBN : 978-2-88911-835-9

Réinventer sa vie est  
possible à tout âge  
**Cécile Kapfer**

224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-657-3

Relax : j'arrête d'être une mère parfaite  
**Florence et Mazarine Vertanessian de Boissoudy**  
 128 p. - 9,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-174-5

Résilience : guide d'exploration de Conscience  
**Amandine Issaverdens**  
 272 p. - 18,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-499-9

Retourner au travail après un cancer  
**Magali Mertens de Wilmars**  
 144 p. - 8,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-231-5

Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !  
**Alain Dikann**  
 128 p. - 6,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-178-3

Rêves et Intuition  
**Mireille Rousselet-Capt**  
 256 p. - 19 €  
 ISBN : 978-2-88911-688-1

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle  
**Nicolas Chauvat**  
 144 p. - 14,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-560-6

S'épanouir  
**Ilios Kotsou et Caroline Lesire**  
 168 p. - 7,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-330-5

S'initier à la méditation, c'est parti !  
**Olivier Raurich**  
 128 p. - 8,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-765-5

Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !  
**Jean-Louis Muller**  
 144 p. - 6,90 €  
 ISBN : 978-2-88911-895-3

Se libérer de la dépendance affective  
**Claude Marc Aubry**  
 128 p. - 9,90 €  
 ISBN : 978-2-88911-860-1

Se libérer de son histoire familiale  
**Isabelle Sarne**  
 192 p. - 17,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-551-4

Se libérer du regard des autres  
**Édith Rosset**  
 168 p. - 22 €  
 ISBN : 978-2-88953-074-8

Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive  
**Alain Dikann**  
 144 p. - 19,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-283-4

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation  
**Anne-Laure Benattar**  
 240 p. - 16,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-605-4

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs  
**Nicolas Chauvat**  
 128 p. - 12,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-438-8

Surmonter les conflits relationnels  
**Colette Portelance**  
 192 p. - 16,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-272-8

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres  
**Jean-Marie Defossez**  
 144 p. - 15,90 €  
 ISBN : 978-2-88911-974-4

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres  
**Jean-Marie Defossez**  
 Version illustrée  
 208 p. - 18 €  
 ISBN : 978-2-88953-026-7

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono  
**Jean Graciet**  
 128 p. - 14,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-237-7

Transfert & Contre-transfert  
**Serge Tracy**  
 128 p. - 9,95 €  
 ISBN : 978-2-88911-716-1

Transformation  
**Catherine Barry**  
 224 p. - 16,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-594-1

Traverser l'épreuve en pleine conscience  
**Catherine Pourquier**  
 240 p. - 16,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-531-6

Une vie digne de votre potentiel  
**Emmanuel de Mûelenaere**  
 288 p. - 17,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-388-6

Vaincre ses peurs, c'est parti !  
**Hervé Magnin**  
 128 p. - 7,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-271-1

Vivre l'impermanence selon Bouddha  
**Xavier Cornette de Saint Cyr**  
 144 p. - 6,90 €  
 ISBN : 978-2-88953-060-1

Vivre son deuil et croître  
**Rosette Poletti et Barbara Dobbs**  
 160 p. - 16,50 €  
 ISBN : 978-2-88911-519-8

Votre cerveau vous veut du bien  
**Dr Anders Hansen**  
 272 p. - 19,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-817-1

Vous nous connaissez comme l'éditeur de référence en matière de développement personnel pour adultes ? Nous vous présentons les « P'tits Jouvence », destinés aux petits lecteurs âgés de 4 à 7 ans. Notre démarche est de prendre soin des enfants grâce à de magnifiques albums offrant les messages clés du bien-être, et principalement de l'épanouissement personnel.



## Nouveautés



Tu es un cadeau

Alia Cardyn et  
Delphine Balme

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-939-0

Un magnifique album de Noël sur la solidarité et l'entraide.



Lucien et la fée du sommeil

Christophe Loupy et  
Romain Guyard

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-920-8

Un album tout en douceur pour retrouver le calme avant d'aller se coucher.



Coloriages magiques  
pour avoir la confiance  
d'un lion

Marion Blanc

112 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-962-8

Enfin des coloriages pour l'épanouissement personnel des enfants !



© Charlotte Doulière

Diplômée en droit et en sciences politiques, **Alia Cardyn** est une ancienne avocate. Elle est aujourd'hui cadre, formatrice et coach.

## Nouveautés



Sème l'amour autour de toi  
Susan B. Katz - Jennie Poh

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-934-5

Répandre son amour en chantant,  
quoi de plus bienfaisant ?



Cumulo et l'étoile  
qui voulait briller  
Soline Bourdeverre-Veyssiere  
et Nathalie Seïdou

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-872-0

Cumulo le petit nuage et l'oiseau  
Pirouette viennent en aide à Stella  
l'étoile pour lui apprendre les vertus  
de la patience et de la confiance.

## Meilleure vente



Cumulo au royaume  
des larmes  
Soline Bourdeverre-Veyssiere  
et Nathalie Seïdou

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-806-5

Quand Cumulo se fait mal, Lala la  
larme intervient avec ses copines de  
la brigade des pleurs !

## Et aussi...

La Boutique des cœurs  
à réparer

Anne van Stappen,  
Sila Y. Karaca et  
Nathalie Seïdou

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-861-4

Les Trésors inépuisables de Mila  
Olivier Clerc et Yann Dégruel

48 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-807-2





Nos romans proposent autant d'histoires que de pistes de réflexion pour trouver, au sein de la fiction, les clés de votre propre parcours d'épanouissement personnel. Des personnages attachants, des récits pleins de rebondissements...

Tous les éléments sont réunis pour vous faire vibrer et passer un heureux moment de lecture !

## Nouveautés



Il suffit d'une cerise sur le gâteau

**Cécilia Duminuco**

288 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-938-3

Et si la cuisine était l'ingrédient secret pour réconcilier une famille ? Plongez dans un roman tendre, émouvant, gourmand et rempli d'amour. Ce roman a remporté le Prix du roman Bien-Être 2024.



Ce sera lui

**Laurent Grima**

352 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-897-3

Destin, secret de famille, amour impossible, quête du bonheur. Et si la peur de la mort était l'élément déclencheur pour que Mathias apprenne enfin à vivre ?



Amour, Whisky & Étiquettes

**Elsa Page**

448 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-952-9

Drôle, frais et ensoleillé, plongez dans ce roman feel-good à souhait et suivez les aventures d'une jeune célibataire à New-York.



Comment j'ai résolu l'épineux problème du changement climatique (et trouvé l'amour)

**Sofia Giovanditti**

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-974-1

Un roman tendre, drôle et résolument optimisme.



La Promesse du silence

**Catherine Balance**

272 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-915-4

L'histoire douce et nostalgique d'un amour secret, de la perte d'un être cher et d'une reconstruction.

## Nouveautés

Best  
seller



Les Âmes du temps perdu

David Perroud

Préface d'Ervin László

Format Poche

336 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-878-2

« Une épopée entre science, mémoires akashiques et civilisation antique, avec une pointe de sagesse... Un mélange passionnant. » *L'Inexploré*



Sous les arbres du destin

David Perroud

432 p. - 21,95 €

ISBN : 978-2-88953-956-7

Joann, voit sa vie bouleversée lorsqu'il reçoit un message énigmatique en rapport avec son aïeul. Solaie, avocate engagée pour l'environnement, découvre un don insoupçonné. Leurs destins se croisent dans une quête commune qui les poussera à redéfinir les règles de l'humanité, avec l'amour comme possible récompense.

## Meilleures ventes



Le Chaman du Pacifique

David Perroud

432 p. - 21,95 €

ISBN : 978-2-88953-718-1

Julie a conçu la première intelligence artificielle globale. De l'autre côté du Pacifique, Daya découvre ses dons de navigateur-chaman, poussé par les esprits de sa tribu. Vivez l'incroyable rencontre de deux trajectoires extraordinaires.



David Perroud est à la fois auteur de romans best-sellers et passionné de sciences noétiques (les études de la conscience). Ex-CEO de l'institut m1nd-set, spécialisé dans l'étude du comportement des

passagers aériens à l'échelle mondiale, il a également étudié des matières aussi diverses que la cosmologie, la physique quantique, les neurosciences ou l'évolution des espèces.

Best  
seller



Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas

David Perroud

320 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-267-4

Entre *climate fiction* et roman spirituel : vous vous souviendrez longtemps de cette histoire d'âmes sœurs.

Best  
seller



Ne marche pas si tu peux danser

Le roman de la Communication NonViolente

Dr Anne van Stappen

Préfaces de M. Chapsal, P. Rabhi, L. Fabian et I. Padovani

352 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-414-2

« Cette histoire, qui me rappelle *L'Alchimiste*, est à mettre dans toutes les mains, et surtout dans tous les cœurs ». David Servan-Schreiber.



## Meilleure vente



Toutes ces vies où nous sommes aimés

**Céline Colle**

Format Poche

352 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-784-6

Et si ces deux âmes s'étaient déjà aimées... dans une autre vie ?

## Et aussi...

À Emilia

**Julien Levy**

384 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-593-4

Ce fil qui nous relie

**Olivier Cochet**

224 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-203-2

Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes

**Nicolas Fougerousse**

256 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-754-3

Celui qui était différent

**Michel Deguen**

336 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-526-2

Et la vie reprit à petites foulées

**Giulia Larigaldie**

416 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-539-2

L'Écho des souffrances silencieuses

**Emmanuelle Drouet**

288 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-694-8

L'Agence des miracles

**Sofia Giovanditti**

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-544-6

La Lettre à Lila

**Vincent Cueff**

Format Poche

144 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-631-3

La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages

**Sofia Giovanditti**

256 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-660-3

La terre est le plus bel endroit du ciel

**Françoise Dorn**

224 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-334-3

Le Chant des cigales après la pluie

**Camille Lesur**

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-406-7

Le Charmedes fantômes trop bavards

**Éliane Saliba Garillon**

224 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-857-7

Le Dernier Dîner

**Camille Lesur**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-635-1

Le destin n'a pas toujours tort

**Cécile Hovane et**

**Laetitia Dupont**

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-756-3

Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus

**Enolla Brunetti**

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-678-8

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie

**Emmanuelle Fontaine**

Grand format

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-542-2

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie

**Emmanuelle Fontaine**

Format Poche

192 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-830-0

Le Sac à main d'une autre vie

**Victoria Lecoine**

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-865-2

Le Salon de thé du bonheur retrouvé

**Céline Gaudel**

304 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-803-4

Les Âmes du temps perdu

**David Perroud**

Grand format

336 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-737-2

Les Neuf Leçons du guerrier maasaï

**Xavier Péron**

Format Poche

336 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-795-2

Les portes du Paradis sont fermées le lundi

**Camille Lesur**

320 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-478-4

On n'est jamais à l'abri...

d'une nouvelle joie

**Yor Pfeiffer**

240 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-710-5

Roule ma poule !

**Denise Tidiman**

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-431-9

Sept jours pour vivre

**Valérie Capelle**

Grand format

320 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-918-9

Sept jours pour vivre

**Valérie Capelle**

Format Poche

320 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-335-0

Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver...

**Jean-Yves Revault**

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-407-4

Ton ange te guidera

**Nathalie Garnier**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-561-3

Toutes ces vies où nous sommes aimés

**Céline Colle**

Grand format

352 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-454-8

Un secret peut en cacher un autre

**Céline Colle**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-679-5

Une nouvelle forme de sacré vous attire ?

Une expérience de développement spirituel vous interpelle ?

Aux Éditions Jouvence, l'ésotérisme moderne est considéré

comme un prolongement

du développement personnel.

C'est pourquoi les livres proposés

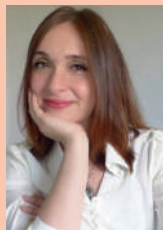
ici vous inviteront à vous diriger

vers ce qui nous dépasse,

ce qui **nous transcende**, tout en vous donnant des **axes concrets et pratiques d'épanouissement**.



## Oracles de poche



### Emmanuelle Johnson

est issue d'un parcours universitaire en psychologie avec une affinité particulière pour les neurosciences. Elle se passionne pour les vies antérieures et les liens d'âmes.

Aujourd'hui installée comme magnétiseuse, elle accompagne les personnes qui la consultent sur leur cheminement personnel et spirituel.

## Nouveautés



S'initier à la magie égyptienne

**Emmanuelle Johnson**

12 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-966-6

Un voyage initiatique au cœur de la sagesse et des rituels de l'Égypte antique.



Messages des grands maîtres spirituels

**Christian Vidal**

12 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-967-3

Martin Luther King, Gandhi, Amma... Inspirez-vous de la sagesse de grands maîtres contemporains pour évoluer en conscience.



Shadow work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre

**Emmanuelle Johnson**

12 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-931-4

Acceptez, comprenez et libérez-vous de vos parts d'ombre. Apprenez à guérir votre âme pour vivre plus sereinement.

## Nouveautés



S'épanouir avec Mercure et vivre en pleine conscience (même pendant la phase rétrograde)

Christelle Arondeau

24 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-924-6

Un accompagnement, des conseils et un oracle pour vivre en osmose avec Mercure, même lors de ses phases rétrogrades.



Pratiquer la magie verte

Ozalee Intuitive

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-891-1

Un livre et son oracle pour des rituels de magie en osmose avec la nature.



Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes

Sabrina Romeo-Dussart

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-909-3

Un livre et son oracle pour percer les secrets des contes qui vous ont façonné et cheminer avec eux.



La Lumière

de l'ennéagramme

Découvrez les 9 masques de l'âme

Sophie Del Val

12 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-892-8

Un livre et son oracle pour plonger dans la magie de l'ennéagramme et découvrir les forces qui cohabitent en chaque âme.

## Nouvelle édition



S'ouvrir à soi grâce au pendule

Géraldine Laffont-Debeaux

24 cartes et 4 vidéos

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-908-6

Un accompagnement pas à pas et des cartes détaillées pour s'initier à la pratique du pendule.

## Meilleure vente



Communiquer avec son ange gardien

Mily Robin

18 cartes incluses

128 p. - 9,95 €

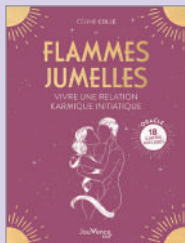
ISBN : 978-2-88953-768-6

Un bel ouvrage pratique pour apprendre facilement à dialoguer avec son ange gardien.



Grâce à la numérologie, **Céline Colle**, blogueuse par ailleurs ([www.beattitudes.fr](http://www.beattitudes.fr)), accompagne les autres sur le chemin de la connaissance de soi et les aide à révéler leur plein potentiel.

Elle est passionnée par les relations humaines, les mystères de l'univers, l'Histoire et les histoires, celles que racontent les livres, les vieilles pierres et les personnes qu'elle rencontre.



**Flammes jumelles :**  
vivre une relation  
karmique initiatique  
**Céline Colle**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-707-5

Intensité, évidence, souffrance... Et s'il s'agissait d'une histoire de flammes jumelles ?

Best  
seller



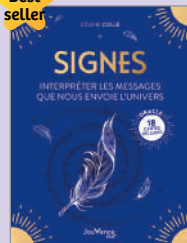
## Meilleures ventes

**Numérologie : réveille  
vos super-pouvoirs**

**Céline Colle**  
12 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-523-1

Grâce à la numérologie, apprenez à mieux vous connaître et découvrez votre mission de vie !

Best  
seller



**Signes : interpréter  
les messages que  
nous envoie l'Univers**

**Céline Colle**  
18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-729-7

Ouvrez-vous à l'extraordinaire au travers d'événements, en apparence ordinaires !

## Meilleures ventes

Best  
seller

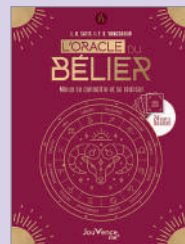
### ORACLES ASTRO

Votre portrait personnel,  
les bases de l'astrologie  
et un oracle personnalisé  
pour savoir comment agir  
et dans quel secteur précis  
de votre vie, grâce  
aux 24 cartes détachables incluses.

**L. B. Satis et T. K. Yongdroup**

128 p. - 9,90 €

Les bases de l'astrologie et un oracle de 24 cartes en un seul livre !



**L'Oracle du bélier**  
ISBN : 978-2-88953-465-4



**L'Oracle du taureau**  
ISBN : 978-2-88953-464-7

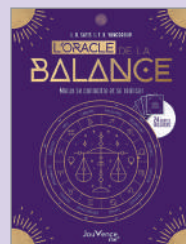
## Meilleures ventes



L'Oracle des gémeaux  
ISBN : 978-2-88953-468-5



L'Oracle du lion  
ISBN : 978-2-88953-402-9



L'Oracle de la balance  
ISBN : 978-2-88953-470-8



L'Oracle du sagittaire  
ISBN : 978-2-88953-467-8



L'Oracle du verseau  
ISBN : 978-2-88953-403-6



L'Oracle du cancer  
ISBN : 978-2-88953-404-3



L'Oracle de la vierge  
ISBN : 978-2-88953-466-1



L'Oracle du scorpion  
ISBN : 978-2-88953-469-2



L'Oracle du capricorne  
ISBN : 978-2-88953-405-0



L'Oracle des poissons  
ISBN : 978-2-88953-463-0

## Et aussi...

Activer ses talents  
de médium

**Douna Chereau**

12 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-754-9

Ces mots que nous pouvons dire  
à nos défunts

**Floriane Arzouni**

12 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-578-1

Communiquer intuitivement  
avec les animaux

**Fabienne Maillefer**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-840-9

Expérimenter le voyage astral

**Emmanuelle Johnson**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-701-3

Faire les bons choix grâce  
au Yi-King

**Luce Cassina**

128 cartes incluses  
160 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-788-4

Guérir ses blessures d'âme  
avec les annales akashiques

**La Douce Pythie**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-755-6

Harmonie : élever sa vibration et  
révéler sa fréquence personnelle

**Clélia Félix**

11 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-525-5

L'amour est dans les lignes de la main

**Christian Vidal**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-816-4

Légendes et messages des pierres  
thérapeutiques

**Véronique Barrau et Arthémisia**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-613-9

Mantras : ces formules sacrées  
qui transforment

**Céline Colle**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-853-9

Messages de vos huiles essentielles

**Solange Cousin**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-577-4

Messages et symboliques  
des célébrations païennes

**Sabrina Romeo-Dussart**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-785-3

Ouvrir les portes de ses vies  
antérieures

**Emmanuelle Johnson**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-688-7

Ouvrir son 3<sup>e</sup> œil

**Amandine Issaverdens**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-770-9

Pratiquer la magie blanche

**Ozalee Intuitive**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-899-7

Provoquer et décrypter ses rêves

**Olivier Cochet**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-666-5

Redonner le pouvoir à sa fée  
intérieure et enchanter sa vie

**Valérie Motté**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-758-7

Rituels pour explorer en douceur  
la puissance de son féminin

**Chloé Mason**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-497-5

S'épanouir avec la lune

**Christelle Arondeau**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-808-9

S'initier à l'art des runes  
divinatoires

**Séléné**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-614-6

S'initier au tarot et pratiquer  
au quotidien

**Christian Vidal**

24 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-775-4

Se connecter à l'énergie des arbres

**Fabienne Maillefer**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-787-7

Se relier à la sagesse  
des animaux totems

**Laurine Koenig**

18 cartes incluses  
128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-750-1



### Nouveautés



#### Mon fabuleux grimoire de l'Avent

C. Colle, E. Johnson, Ozalee I., A. Issaverdens, F. Maillefer, S. Romeo-Dussart, C. Vidal

208 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-935-2

Cette année, votre calendrier de l'Avent n'est pas un calendrier... mais un livre de l'Avent !



#### Recevoir les messages de l'Univers

Ces signes et ces nombres qui nous montrent le chemin  
Céline Colle

30 cartes et un livret de 64 p. - 29,95 €  
ISBN : 978-2-88953-877-5

Communiquer avec l'Univers devient un jeu d'enfant avec ce magnifique oracle !



#### Décrypter l'avenir

Cartomancie, astrologie, pendule... guide pratique pour développer sa clairvoyance

Christian Vidal

Préface de Martine Phelan  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-910-9

Un guide captivant et didactique pour comprendre la divination et développer votre intuition.



#### Messages féériques du royaume des arbres

Fabienne Maillefer et Aline Quod

45 cartes et un livret de 64 p. pour rayonner avec les esprits de la nature - 29,95 €  
ISBN : 978-2-88953-890-4

Les arbres sont prêts à vous délivrer un message bienveillant !



#### Tout est énergie

Développez votre magnétisme pour une vie plus harmonieuse  
Fabrice Ruiz

240 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-880-5

Un guide ludique et pratique pour découvrir le plein potentiel de l'énergie qui circule en chacun de nous et prendre soin de sa santé.



#### Contes médiumniques de nos guides spirituels

Hélène Myran-Fiorini  
256 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-898-0

Quand une médium canalise des messages de guides transmis sous la forme de contes : un ouvrage étonnant et fascinant.



© Stéphanie Davi

**Harry Roselmack** se passionne pour le monde. Sa quête insatiable de réponses sur l'être et les façons d'être l'a mené au journalisme (journaliste présentateur de

« La Grande Édition » sur Canal+, rédacteur en chef et présentateur du « Journal de 20 heures » sur TF1, journaliste présentateur du « Journal inattendu » sur Radio RTL, présentateur du magazine « Sept à huit » sur TF1), au cinéma (réalisation du film *Fractures* en 2017) et à la littérature.



## Nouveautés



Dieu, la source et l'univers philosophal  
**Harry Roselmack**  
Préface de Lucie Gabossi  
Kakuta Mambenga  
208 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-933-8

« J'ai regardé profondément à l'intérieur de moi. J'ai regardé loin dans l'univers. J'y ai vu la même mécanique : celle de l'évolution. »



Planètes rétrogrades : le guide indispensable pour survivre, quel que soit l'alignement des planètes  
**Jennifer Billock**  
176 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-889-8

Mercure rétrograde ne vous fera plus trembler, ni aucune autre planète !



Ça crée  
Une approche spirituelle de la créativité  
**Julie Lamiré**  
192 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-969-7

L'approche inspirante et spirituelle de la parolière des stars également formée en coaching et soins égyptiens.



Embrasse le pouvoir des astres et laisse-toi guider par l'Univers  
**L. B. Satis et T. K. Yongdroup**  
36 cartes incluses  
272 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-88953-936-9

Éclairez votre passé, votre présent et votre futur grâce au meilleur de l'astrologie réuni en un seul livre accompagné de son oracle de 36 cartes !



## Nouveautés



Libérez votre potentiel grâce au Human Design  
Le grand guide de la connaissance de soi  
Mélissa Simonot

Préface de Safia Ayad  
432 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-88953-885-0

Un ouvrage novateur pour apprendre à décrypter son schéma de Human

Design et découvrir la personne que l'on est vraiment.



Vis sans crainte, c'est encore mieux après  
L'expérience d'un homme cartésien guidé par son père depuis l'au-delà  
Vincent Terrien

176 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-971-0

«Pendant les trois mois qui ont suivi son décès, mon père m'a réveillé

chaque nuit à trois heures précises pour m'inviter à dialoguer avec lui.»

## Meilleures ventes



La Communication animale intuitive  
À la rencontre de la conscience animale

Fabienne Maillefer  
Préface des D<sup>resses</sup> vétérinaires Marie-Noëlle Issautier & Jacqueline Pekar  
312 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-632-0

Une technique surprenante pour ouvrir son cœur à de

nouvelles dimensions et vivre une expérience d'âme à âme.



La Connexion perdue  
Retrouver la communication intuitive avec les animaux et la nature

Marta Williams  
En collaboration avec Chantal de Folleville  
224 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88953-652-8

Et si, tel un chaman, vous pouviez communiquer avec

les animaux et la nature ?

Best  
seller



Le Courage  
La joie de vivre dangereusement  
Osho

240 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-477-7

Découvrez comment développer le courage intérieur qui nous permet de mener une vie quotidienne authentique et profondément satisfaisante.



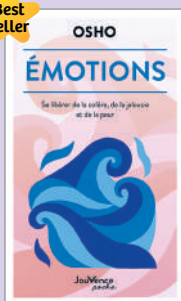
Être en pleine conscience  
Une présence à la vie  
Osho

288 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-472-2

Parcourez de nouveaux horizons pour vivre votre vie différemment : en pleine conscience.

## Meilleures ventes

Best  
seller



### Émotions

Se libérer de la colère, de la jalousie  
et de la peur

**Osho**

144 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-813-3

Faites de votre émotivité votre don  
le plus précieux !



Les 12 lois du karma  
Changer sa vision de soi  
et du monde

**Sandy Hinzelin et Anaka**

256 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-461-6

Changez votre vie grâce à la compré-  
hension des grandes lois du karma qui  
régissent l'Univers.

## Et aussi...

30 enseignements zen  
des maîtres du thé

**Nicolas Chauvat**

150 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88911-772-7

365 messages de la Roue  
de Médecine chamanique  
**Sophie Del Val (Healing  
Moonlight)**

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-681-8

Astro : le livre du Feu  
**Steven Forrest**

448 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-751-8

Au cœur de nos vies  
antérieures

**Emmanuelle Johnson**

208 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-838-6

Au cœur des Shanenawa  
**Alix Alléguede**

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-780-8

Chakras & Business  
**Murielle Sitbon**

240 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-658-0

Comment trouver  
son chemin spirituel

**Pierre Pradervand**

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-522-4

Conversations magiques  
avec nos guides

**Lee Harris et  
Dianna Edwards**

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-815-7

Être en harmonie, oublier  
ses soucis, simplement vivre

**Anselm Grün**

144 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-582-8

L'Audace d'aimer : une voie  
vers la liberté intérieure

**Pierre Pradervand**

192 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88353-986-0

L'Esprit de ma cafetière  
ou comment tout dans  
l'univers possède  
une forme de mentalité

**Jiri Benovsky**

208 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-341-1

L'Oracle de la 9<sup>e</sup> lune  
**Chloé Vibes et Céline Polloc**

Coffret de 40 cartes et un livret  
de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-535-4

L'Oracle des mouvements  
guérisseurs

**Élodie Leclercq  
et Salty Studio**

Coffret de 42 cartes et un livret  
de 64 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-639-9

La Magie des animaux  
de pouvoir

**Laurine Koenig  
et Virginie Cochet**

Coffret de 40 cartes et un livret  
de 64 p. - 29,95 €

ISBN : 978-2-88953-799-0

La Nature, source spirituelle

**Philippe Roch**

192 p. - 18,80 €

ISBN : 978-2-88353-784-2

La Spiritualité de la pleine  
conscience

**Christian Miquel**

+ CD

192 p. - 17 €

ISBN : 978-2-88911-958-5

Le Cahier d'activités  
des gardiennes spirituelles

**Collectif**

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-630-6

Le Cahier d'activités  
des sorcières modernes

**Collectif**

224 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-774-7

Le Guide 100 % pratique  
du voyage au tambour  
**Claire Jeanne Soulet-Clijssen**  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-864-5

Le Soleil de l'après-vie  
**Amandine Adnot**  
144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-513-2

Les 4 cercles Maasai  
du bonheur  
**Xavier Péron**  
160 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88911-567-9

Les Quatre nobles vérités  
et l'octuple sentier  
du Bouddha  
**Christian Miquel**  
144 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-872-4

Les Secrets de  
notre conscience  
**David Perroud et  
Helen Mc Geachy**  
Grand format  
192 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-409-8

Les Secrets de  
notre conscience  
**David Perroud et  
Helen Mc Geachy**  
Format Poche  
192 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-783-9

Marche et Méditation  
**Pierre-Yves Brissiaud**  
224 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88911-687-4

Maximes africaines  
**Tiraogo Maxime Ily**  
224 p. - 13,10 €  
ISBN : 978-2-88353-872-6

Médium, tarologue,  
astrologue... comment  
vivre de la spiritualité  
**La Douce Pythie**  
288 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-88953-847-8

Mes cartes totems  
vibratoires  
**Jérémy Rueda**  
Coffret de 42 cartes et un livret  
de 64 p. - 29,95 €  
ISBN : 978-2-88953-801-0

Messages de vie :  
un condamné à mort  
témoigne  
**Roger W. McGowen  
et Pierre Pradervand**  
240 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88911-847-2

Oracle Book  
**Jérémy Rueda**  
176 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-752-5

Pensées bienveillantes  
à s'offrir et à offrir  
**Pierre Pradervand**  
150 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88911-956-1

Se relier au vivant  
par l'intuition  
**Fabienne Maillefer**  
224 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-597-2

Surmonter les incertitudes  
**Nicolas Chauvat**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-310-7

Vibrations : se reconnecter  
à ses pouvoirs invisibles  
**Clélia Félix**  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-311-4

Vivre ma spiritualité  
au quotidien  
**Pierre Pradervand**  
192 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88911-671-3

Yoga et rituels  
des 9 déesses  
**Charlotte Saint Jean**  
272 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88953-458-6



**Inattendue et décalée** mais surtout désarmante de vérité, la collection #sansfiltre prône l'authenticité à l'état pur. Bien au-delà de leur propre expérience (qu'ils ont transcendée), les autrices et les auteurs de ces essais et récits personnels ôtent les masques de façon audacieuse (parfois même avec un ton irrévérencieux) pour répondre à des problématiques universelles.

Au programme : **authenticité, humour et entraide !**



## Meilleures ventes



**Nomades, sauvages et parents**

Tout plaquer et voyager avec bébé

Alizée Conraud  
et Marie-Lou Lesage

288 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-761-7

Un livre incroyablement inspirant et dépayasant pour tous les (futurs) parents !



**Brille dans ta p\*tain de nuit**

Pratiques lumineuses pour soigner son âme. Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

480 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-802-7

Un récit révélateur et puissant pour briller, même quand la vie devient sombre et créer la vie spectaculaire que vous méritez.

Best  
seller



**Achète-toi toi-même ces p\*taïns de fleurs**

Et autres rituels pour prendre sa vie en main. Par quelqu'un qui est passé par là

Tara Schuster

Grand format

464 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-322-0

Hilarant, féroce et tendre : le guide parfait pour devenir la ninja de l'estime de soi.



**Tara Schuster** est vice-présidente de l'émission américaine *Talent and Development* sur la chaîne de télévision *Comedy Central*. Dirigeante d'entreprise brillante, elle a lutté contre la dépression et

a vécu les pires instants de sa vie à l'âge de 26 ans. Ses conseils bien-être sont lumineux, accessibles. Sitôt paru aux États-Unis, *Achète-toi toi-même ces p\*taïns de fleurs* s'est hissé en tête des meilleures ventes.

## Meilleures ventes



Comment j'ai arrêté de travailler  
pour mieux me réinventer

**Céline Onana**

Préface de Christian Junod

208 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-829-4

Le témoignage inspirant d'une femme  
qui a transformé sa vie, alliant spiri-  
tualité et matériel, et qui interroge  
notre rapport au travail.



L'autisme est mon super-pouvoir

**Lali Dugelay**

176 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-760-0

« Un jour je suis née, depuis j'impro-  
vise », telle est la devise de Lali Dugelay,  
cette enfant au parcours chaotique et  
douloureux devenue une femme  
autiste pleinement épanouie depuis  
son diagnostic tardif.

## Et aussi...

Ça ne se fait pas d'en  
parler

**Dr Yael Adler**

432 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-440-1

Ça va aller !

**Daisy**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-529-3

Ça va merveilleusement  
bien

**Ruby Elliot**

256 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-260-5

Comment ça va  
aujourd'hui ?

**Amandine Issaverdens et  
Hippolyte Maurel**

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-564-4

Confidences d'une ex-accro  
des régimes

**Mathilde Blancal**

320 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-574-3

Écris tes p\*tains de pages  
du matin

**Tara Schuster**

208 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-540-8

Entre deux royaumes

**Suleika Jaouad**

512 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-655-9

Fonce corps et âme !

**Karine Baillet**

276 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-642-9

Les Chroniques  
de Double-clic

**Jean-Louis Dufoux**

224 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-455-5

Mes nuits sauvages

**Sylvie Pérenne**

Grand format

304 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-591-0

Périménopower

**Katarina Wilk**

192 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-391-6

PTDR : Pour une Thérapie  
Du Rire

**Julie Mamou-Mani**

256 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-500-2

Tu veux vraiment t'installer  
à la campagne ?!

**Auréli Delahaye**

Grand format

240 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-449-4



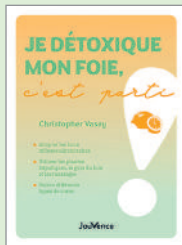
Les seuls biens dont nous disposons vraiment sont notre corps et notre santé. Ce sont eux qui nous ouvrent les portes de la vie. C'est donc à nous d'en prendre soin, de les préserver.

Les Éditions Jouvence souhaitent vous mettre **sur la voie des thérapies douces** qui englobent l'être humain dans toutes ses dimensions essentielles : **physique, émotionnelle, psychique et spirituelle**. Vous êtes actrice ou acteur de votre santé.



## Naturopathie

### Nouvelles éditions



Je détoxique mon foie, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-896-6

Un programme de détox complet et efficace.



Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-895-9

Un livre accessible et éminemment pratique sur le microbiote !



**Christopher Vasey** est un naturopathe qui a fait connaître à un large public les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, d'équilibre entre

les carences et les surcharges, etc. Il a ainsi contribué à mettre à disposition de tous des moyens pour gérer son bien-être, sa santé et sa vitalité. Ses livres sont traduits dans de très nombreuses langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

### Meilleure vente



**L'Équilibre acido-basique**  
Source de bien-être et de vitalité

Christopher Vasey

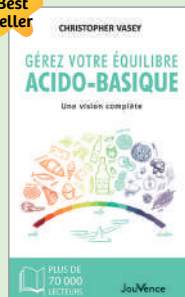
160 p. - 15,95 €

ISBN : 978-2-88953-735-8

Un guide complet avec des actions simples et efficaces à la portée de chacun pour préserver sa vitalité !



## Meilleures ventes

Best  
seller

### Gérez votre équilibre acido-basique

Une vision complète  
**Christopher Vasey**

192 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-868-3

Un livre éminemment pratique pour rééquilibrer sa santé.

Best  
seller

### Le Choix des huiles essentielles

Santé, beauté et bien-être par l'aromathérapie

**Fencienne Tu-Saint Girons et Benoît Saint Girons**

192 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88911-506-8

Ce guide pratique met l'aromathérapie à la portée de tous !

Best  
seller

Accompagnez votre SOPK au naturel  
Cycle menstruel, fertilité, alimentation, perturbateurs endocriniens... une approche naturopathique du syndrome des ovaires polykystiques

**Céline Hovette**

Préface de D<sup>r</sup> Vincent Renaud

288 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-736-5

Le premier guide complet et pratique sur le SOPK par une naturopathe spécialiste.

Best  
seller

### La Méthode Kousmine

Alimentation saine, apport de vitamines et minéraux, hygiène intestinale, implications psychologiques

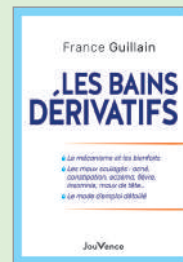
**Fondation D<sup>r</sup> Catherine Kousmine**

Préface de D<sup>r</sup> Philip Keros

288 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-649-8

LA méthode culte en alimentation thérapeutique !



### Les Bains dérivatifs

**France Guillain**

176 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-720-4

Le livre de référence sur cette pratique de santé ancestrale !



### Mon grand manuel des huiles essentielles

L'aromathérapie pratique pour soigner 122 maux

**D<sup>r</sup> Pascale Gélis Imbert**

352 p. - 20 €

ISBN : 978-2-88953-094-6

60 huiles essentielles faciles à se procurer (tarifs indiqués) dont 20 indispensables. 122 maux et leurs remèdes.

## Et aussi...

12 huiles essentielles  
pour mon chien

Maxime Beune

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-386-2

Acidose et mucose  
toxiques

Daniel Kieffer

160 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-251-3

Arthrite et arthrose :  
prendre soin de  
ses articulations à l'aide  
de la naturopathie

Caroline Brondel

192 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-410-4

Compresses et  
cataplasmes

Christopher Vasey

160 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88911-783-3

Détox

Christopher Vasey

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88911-587-7

Détoxication optimale

Christopher Vasey

160 p. - 16,20 €

ISBN : 978-2-88353-854-2

Entretenir son immunité  
pour se prémunir des virus

Christopher Vasey

208 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-670-2

Homéopathie familiale

D<sup>r</sup> François Choffat

192 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-098-4

Inflammation chronique  
de l'organisme :

la comprendre et la gérer

Jacques Fontaine

176 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-820-5

Je crée mes cosmétiques à  
base d'huiles essentielles

Mélanie Colleaux

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-066-3

L'Hydrothérapie du côlon

Josiane Mignot

256 p. - 21,30 €

ISBN : 978-2-88353-427-8

La Détox holistique

Daniel Kieffer

160 p. - 9,80 €

ISBN : 978-2-88953-201-8

La Petite Pharmacie familiale  
en naturopathie

Daniel Kieffer

240 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-327-5

Le Grand Manuel des fleurs  
de Bach

D<sup>r</sup> Richard Sprigg

240 p. - 20 €

ISBN : 978-2-88911-717-8

Le réflexe médicament,  
c'est fini !

Isabelle Doumenc

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-704-8

Le Système lymphatique :  
votre nouvel allié santé

Christopher Vasey

200 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-504-0

Les 10 cerveaux  
de la naturopathie

Daniel Kieffer

140 p. - 9,80 €

ISBN : 978-2-88953-200-1

Les Compléments  
alimentaires naturels

Christopher Vasey

192 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88953-489-0

Les Eaux de détox

Daniel Kieffer

144 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-265-0

Les hémorroïdes, c'est fini !

Corinne Allieux Goldfarbe

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-503-3

Les Principes de base  
d'une alimentation saine

Christopher Vasey

256 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-295-7

Ma naturo spéciale  
bons vivants

Noémie Vega

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-318-3

Ma phyto au féminin

Virginie Peytavi

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-316-9

Magnétisme et Santé

Daniel Kieffer

240 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-326-8

Manuel de détoxication

Christopher Vasey

256 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-162-2

Mes huiles essentielles  
en voyage

Maxime Beune

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-329-9

Mes potions naturo  
bien-aimées au quotidien

Véronique Beck

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-452-4

Mon grand guide  
de la ménopause  
et de l'andropause

Daniel Kieffer

320 p. - 27,95 €

ISBN : 978-2-88953-789-1

Mon grand guide  
de naturopathie

Christopher Vasey

448 p. - 27,95 €

ISBN : 978-2-88953-746-4

Mon manuel  
de gemmothérapie

Valérie Catala

256 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-159-2

Naturopathie pratique

Daniel Kieffer

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-611-9

Pardonnez et se pardonner

Daniel Kieffer

144 p. - 9,80 €

ISBN : 978-2-88953-249-0

Petit traité de naturopathie

Christopher Vasey

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-443-2

Prenez soin de vos intestins

Daniel Kieffer

224 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-635-5



Réaliser son autobilan  
de vitalité

**Daniel Kieffer**

160 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-266-7

Régénérez votre foie !

**D<sup>r</sup> Sandra Cabot** suivi de *Les Plantes  
amies de votre foie*, Marie-France Muller

208 p. - 18,95 €  
ISBN : 978-2-88953-050-2

(Re)trouver l'énergie grâce  
à la cure de (re)vitalisation

**Nina Bossard**

192 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-389-3

Satisfaire ses besoins,  
se libérer de ses frustrations

**Daniel Kieffer**

256 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-288-9

Se détoxifier au naturel  
par les plantes

**Claire Laurant**

144 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-549-5

Se libérer de la constipation

**Christopher Vasey**

192 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-595-2

Se soigner avec l'eau : bains  
(locaux, dérivatifs...), lavements,  
hammams, bouillottes...

**Daniel Kieffer**

192 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-862-1

Terrain acidifié

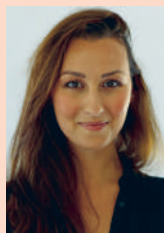
**Jacques Fontaine**

128 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-517-4

Votre corps réclame  
de l'eau

**D<sup>r</sup> Fereydoon Batmanghelidj**

160 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-490-6



Formée au CENATHO,  
**Sabrina Romeo-Dussart**  
est naturopathe.  
Elle est également  
diplômée en psychologie  
et formée à la médecine  
chinoise, la sophrologie,  
l'aromathérapie, les fleurs  
de Bach et l'EFT. Grâce

à la pluridisciplinarité de sa formation,  
elle adopte une vision holistique pour  
une prise en charge complète et  
personnalisée lors de ses consultations.

## Alimentation

### Nouveauté



Boissons santé au fil des saisons

Du kéfir au chai latte :  
80 recettes gourmandes et bienfaitantes  
**Sabrina Romeo-Dussart**

224 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-940-6

Découvrez de délicieuses boissons sans alcool,  
enrichies en super aliments, hydrolats, épices et  
aromates sélectionnés pour leurs vertus. La pré-  
paration de boissons fermentées au printemps,  
d'eaux aromatisées rafraîchissantes en été, de  
tisanes tonifiantes en automne et de lattes recon-  
fortants en hiver n'aura plus de secret pour vous.

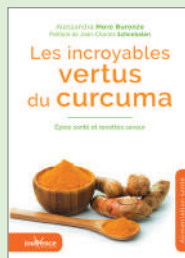


## Nouvelle édition



**Les Graines germées de A à Z**  
60 graines à découvrir et des recettes faciles et savoureuses  
**Carole Dougoud Chavannes**  
Préfaces du Dr Brian R. Clement et du Dr Christian Tal Schaler  
256 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-884-3

Le guide de référence pour réussir à faire germer ses graines à la maison.



**Les Incroyables Vertus du curcuma**  
Épice santé et recettes saines  
**Alessandra Moro Buronzo**  
Préface de Jean-Charles Schnebelen  
128 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-762-8

Pour tout connaître des vertus du curcuma et concocter de savoureuses recettes !

## Meilleures ventes



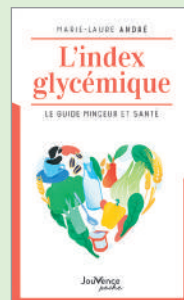
**Mon alimentation santé facile : Acido-basique**  
et 68 recettes  
**Christopher Vasey**  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-968-4  
Apprenez à cuisiner en respectant l'équilibre acido-basique.



**L'Art de jeûner**  
Manuel du jeûne thérapeutique  
**Buchinger**  
**Dr Françoise Wilhelmi de Toledo**  
Avec la participation du chef Hubert Hohler  
240 p. - 24,50 €  
ISBN : 978-2-88911-562-4  
Le premier manuel complet sur la pratique d'une méthode de jeûne recon- nue !



**Les Incroyables Vertus des jus de légumes**  
Boostez votre santé et votre vitalité !  
**Évelyne Baubeau**  
144 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-745-7  
Les jus de légumes : votre nouveau rituel vitalité !



**L'Index glycémique**  
Le guide minceur et santé  
**Marie-Laure André**  
176 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-471-5  
Gagnez en santé et perdez du poids grâce à l'index glycémique !

## Meilleures ventes

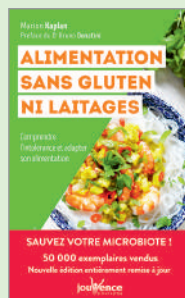


Mon alimentation  
santé facile :  
paléo : sans gluten,  
laitages, sucre, soja  
et 50 recettes

Marion Kaplan

128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-910-3

Arrêtez de vous empoisonner : cuisinez sans danger et en toute simplicité !



Alimentation  
sans gluten ni laitages  
Comprendre l'intolérance  
et adapter son alimentation

Marion Kaplan

Préface du Dr Bruno  
Donatini

240 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88953-340-4

Intolérants, trouvez les  
clés pour un mode de vie  
équilibré !



La Table des intolérants

Sans gluten, sans lactose,  
sans sucre, sans levure,  
sans œuf

Virginie Martin  
et Dr Grégoire Cozon

176 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-044-1

Adoptez une alimentation  
sans gluten, sans lait, sans  
sucre et sans levure... mais  
avec plaisir !

## Et aussi...

3 jours de jeûne, c'est parti !

Sandra Stallaert

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-600-9

Algues faciles

Carole Dougoud Chavannes

176 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-919-9

Anti-candida

Alice Greetham

128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-612-2

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre,  
argile, miel, sel : Les 6 produits miracles

Alessandra Moro Buronzo

192 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-465-8

Happy veggie

Juliette Pochat

160 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-933-2

Je mange moins de sel,  
c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-714-3

Je mange sainement au quotidien,  
c'est parti !

Christopher Vasey

128 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-270-4

Kousmine gourmande

Suzanne Preney et Brigitte Favre

248 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-994-3

La Crème Budwig

Dr Philippe-Gaston Besson

128 p. - 14,70 €  
ISBN : 978-2-88353-871-9

La Green Food en famille

Marie Gabrielle Domizi et Alice Greetham

160 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88953-393-0

Les 5 piliers de la santé  
D<sup>r</sup> Philippe-Gaston Besson,  
D<sup>r</sup> Alain Bondil, D<sup>r</sup> André  
Deanjan et D<sup>r</sup> Philip Keros  
320 p. - 22,40 €  
ISBN : 978-2-88353-326-4

Les Additifs alimentaires  
Marie-Laure André  
160 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-405-4

Les Cures de santé  
Christopher Vasey  
et Johanna Brandt  
224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-855-7

Les Incroyables Vertus  
du gingembre  
Alessandra Moro Buronzo  
128 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-569-3

Les Incroyables Vertus  
du régime crétois  
Emmanuelle Jumeaucourt  
128 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-711-6

Les intolérances  
alimentaires, c'est fini !  
Isabelle Mante  
128 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-225-4

Les régimes, c'est fini !  
Céline Touati  
128 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-807-6

Les Vertus de l'ortie  
Alessandra Moro Buronzo  
160 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-833-5

Les Vertus de la spiruline  
Géraldine Laval Legrain  
et Benoît Legrain  
144 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88953-116-5

Lunch box veggie  
Juliette Pochat  
144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-194-3

Mes 50 super aliments + 1  
Caroline Balma-Chaminadour  
224 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-907-3

Mes astuces anti-grignotage,  
c'est parti !  
Véronique Beck  
128 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-226-1

Mon alimentation santé  
facile : À base de citron  
Christopher Vasey et  
Lisa Masset  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-967-7

Mon alimentation santé  
facile : Anti-AVC  
Marie-Laure André  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88953-151-6

Mon alimentation santé  
facile : Anticholestérol  
Isabelle Doumenc et  
Magdalena Asanchev  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-969-1

Mon alimentation santé  
facile : Brûler les graisses  
durablement  
Céline Touati  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-908-0

Mon alimentation santé  
facile : Curcuma  
et gingembre,  
mes épices miracles  
Alessandra Moro Buronzo  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88911-914-1

Mon alimentation santé  
facile : desserts sans sucre  
raffiné  
Christopher Vasey et  
Marie Gabrielle Domizi  
128 p. - 6,50 €  
ISBN : 978-2-88953-198-1

Mon alimentation santé  
facile : Riche en  
micronutriments  
Juliette Benedicto  
128 p. - 6,50 €  
ISBN : 978-2-88953-149-3

Mon alimentation santé  
facile : Salades santé  
Alessandra Moro Buronzo  
128 p. - 6,50 €  
ISBN : 978-2-88953-160-8

Mon alimentation santé  
facile : Spécial détox  
Christopher Vasey et  
Élodie Bary  
128 p. - 6,50 €  
ISBN : 978-2-88953-264-3

Mon alimentation santé  
facile : Spécial sportifs  
Juliette Benedicto  
128 p. - 5,90 €  
ISBN : 978-2-88953-150-9

Oméga-3  
D<sup>r</sup> Dominique Rueff  
170 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-713-0

Prévenir les accidents  
vasculaires par  
l'alimentation  
Marie-Laure André  
180 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-768-0

Quand le corps a soif...  
Christopher Vasey  
160 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88911-495-5

Quiches, tourtes et tartes  
à index glycémique bas  
Léa Delmas et  
Jeanne Baliteau  
176 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88953-377-0

Recettes et astuces  
anti-ballonnements  
Céline Touati  
128 p. - 8,70 €  
ISBN : 978-2-88911-736-9

Recettes sans lait ni gluten  
pour petits et grands  
Valérie Cupillard  
160 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-675-1

Réduire sa consommation  
de viande, c'est parti !  
Véronique Beck  
128 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-269-8

Tisanes : guide pratique  
pour toute la famille  
D<sup>r</sup> Claire Laurant  
160 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-296-8

Zéro déchet, zéro gaspi  
Lisa Masset  
192 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-810-6

## Nouveautés



**Ménopause :**  
Solutions naturelles  
de la préménopause  
à la postménopause  
**Isabelle Doumenc**

128 p. - 9,95 €  
ISBN : 978-2-88953-947-5

Tout savoir sur la ménopause pour l'anticiper et l'accompagner au mieux !



**Pilates au mur  
et avec chaise**  
3 programmes de 21 jours  
pour se renforcer  
**Marine Biren**

240 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-951-2

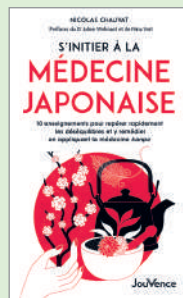
Pilates au mur : la nouvelle tendance pour un sport accessible à tous.



**Périménopause**  
Le guide puissant qui  
accompagne le changement  
de la ménopause  
**Katarina Wilk**

192 p. - 7,95 €  
ISBN : 978-2-88953-960-4

Transformez les désagréments de la périménopause en empowerment !



**S'initier à la médecine  
japonaise**  
10 enseignements pour repérer  
rapidement les déséquilibres  
et y remédier  
**Nicolas Chauvat**

Préfaces du D<sup>r</sup> Julien Welmant  
et de Nina Voit  
240 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-870-6

Dix concepts clés pour se soigner grâce à la médecine japonaise, pays réputé pour la longévité de ses habitants.



**Le Guide de médecine  
intégrative par  
les plantes**

6 piliers d'une bonne santé  
et 120 protocoles de soins  
**Pascale Gélis Imbert**  
Préfaces des D<sup>rs</sup> Béatrice  
Leloutre et Véronique  
Mondain  
368 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-88953-930-7

Le guide ultime de médecine intégrative : 120 protocoles de soins à base d'huiles essentielles, gemmothérapie, infusions...



**Secrets de beauté  
naturelle**  
Les précieux rituels  
des femmes du monde  
en 50 fiches et 30 recettes  
**Sabrina Romeo-Dussart**  
320 p. - 21,95 €  
ISBN : 978-2-88953-945-1

Les routines skin care au naturel les plus appréciées dans le monde.

## Nouvelles éditions



Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels  
**Christophe Bernard**  
 256 p. - 22,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-928-4

Soignez toute votre famille grâce à 20 recettes ancestrales déclinables à l'infini.

Best seller



Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !  
**Isabelle Doumenc**  
 128 p. - 9,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-949-9

« Un livre clair, pratique, incontournable. » Alternative Santé

## Meilleures ventes

Best seller



Gym douce et yoga sur une chaise  
 150 exercices et postures simples et efficaces  
**Jacques Choque**  
 144 p. - 14,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-867-6

Le livre idéal pour entretenir et développer, en douceur, sa souplesse, sa mobilité et sa force.

Best seller



Être en bonne santé grâce au nerf vague  
 La méthode pour réduire le stress, l'inflammation, les troubles digestifs... et retrouver la vitalité  
**Jean-Marie Defossez**  
 224 p. - 17,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-432-6

Partez à la découverte du nerf de l'hypersensibilité par excellence.



Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger  
**Vincent Cueff**  
 176 p. - 17,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-869-0

« Un nouveau mode d'emploi de votre corps humain » Mes Protocoles Santé



Mon grand guide du nerf vague  
**Jean-Marie Defossez**  
 344 p. - 27,95 €  
 ISBN : 978-2-88953-767-9

La bible du nerf vague, le nouvel allié de notre santé.



## Meilleures ventes



### Transformez votre stress en vitalité

La voie du Tao

Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-692-4

Découvrez les secrets du Tao, une sagesse ancestrale anti-stress.

Best  
seller



### Mille questions à mon gynéco

Des réponses sans tabou

Dr Olivier Marpeau

272 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-839-3

Toutes les réponses sans tabou du gynéco préféré des réseaux !



### Stimulez votre énergie vitale

L'automassage par le chi

Mantak Chia

144 p. - 7,95 €

ISBN : 978-2-88953-693-1

Découvrez tous les bienfaits et les secrets du massage taoïste.

Best  
seller



### Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale

Dien' Cham' et autres approches

Marie-France Muller

512 p. - 34,95 €

ISBN : 978-2-88953-029-8

Savez-vous qu'il suffit de frictionner pendant quelques secondes certaines zones du visage pour soulager aus-

sitôt un mal de dos, une migraine naissante ou stop-per net un début de rhume ?



Le Dr Olivier Marpeau est chirurgien gynécologue. Passionné par la vulgarisation médicale, il crée avec sa femme @Mon.Gyneco sur les réseaux sociaux. Animé par l'envie de faciliter et simplifier

l'accès à l'info gynéco, il transmet son savoir avec enthousiasme et dézingue les fake news au travers de vidéos et publications drôles, rassurantes et informatives.



### Le dien' cham'

Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale

Marie-France Muller et

Nhuan Le Quang

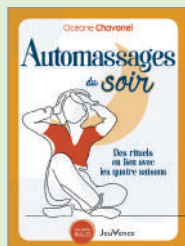
272 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-080-9

Une pharmacie familiale ambulante, à portée... de doigts !



## Meilleures ventes



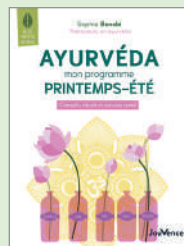
**Automassages du soir**  
Des rituels en lien  
avec les quatre saisons  
**Océane Chavanel**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-653-5

LE guide des automassages  
du soir au fil des saisons !



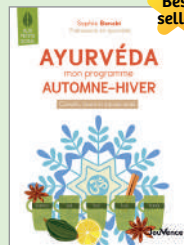
**60 recettes réconfortantes  
de votre naturopathe**  
**Naïma @Miam\_oh\_miam**  
176 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88953-532-3

Des recettes saines et déli-  
cieuses, élaborées par une  
naturopathe, qui feront de  
vos repas un pur moment de  
régal !



**Ayurvéda :  
mon programme  
printemps-été**  
Conseils, rituels  
et astuces santé  
**Sophie Benabi**  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-319-0

Retrouvez votre équilibre et  
votre énergie au fil des sai-  
sons grâce à l'Ayurveda !



**Best  
seller**

**Ayurvéda :  
mon programme  
automne-hiver**  
Conseils, rituels  
et astuces santé  
**Sophie Benabi**  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-392-3

Pour une bonne santé tout  
au long de l'automne et de  
l'hiver, adoptez les bons gestes ayurvédiques liés à ces  
saisons.

## Et aussi...

**5, 4, 3, 2, 1 j'arrête de fumer !**  
**Marc Klinkhamer**

192 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88353-687-6

**10 respirations thérapeutiques  
au service de votre santé**  
**Jean-Marie Defossez**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-770-3

**21 jours pour réguler  
son stress et son sommeil**  
**Céline Braun Debourges**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-306-0

**Acroyoga : postures et principes de base**  
**Julien Levy**

272 p. - 19 €  
ISBN : 978-2-88911-891-5

**Aimer vieillir : la révolution  
de la médecine anti-âge**  
**D<sup>r</sup> Gérard Bersand**

288 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88953-390-9

**Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères...**  
**D<sup>r</sup> Eric Charles**

144 p. - 17 €  
ISBN : 978-2-88953-253-7

**Arthroses, arthrites et rhumatismes**  
**Christian Brun**

176 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-634-8

Ayurvéda : mes rituels beauté

**Sophie Benabi**

352 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-616-0

Construire sa santé

**D<sup>r</sup> Michel Golay**

224 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88953-019-9

De la cueillette à l'assiette

**Catherine Charmetant et**

**Philippe Rivault**

192 p. - 21,90 €

ISBN : 978-2-88353-601-2

En finir avec

la sous-respiration

**Jean-Marie Defosse**

192 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-863-2

Encyclopédie des points  
qui guérissent

**D<sup>r</sup> Roger Dalet**

320 p. - 22,40 €

ISBN : 978-2-88911-812-0

Équilibre et méditation  
par les plantes

**Claire Tiberghien**

160 p. - 22 €

ISBN : 978-2-88911-691-1

Grimoire moderne :  
50 recettes naturelles

**Valérie Catala**

224 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-362-6

Grossesse et huiles  
essentielles

**Céline Touati**

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-068-7

Guide pratique de yoga  
des yeux

**Michél Lyonnet du Moutier**

272 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-258-2

Healthy routines du matin

**Marie Gabrielle Domizi et**

**Eva Bertrand**

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-292-6

Healthy routines du soir

**Marie Gabrielle Domizi et**

**Eva Bertrand**

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-293-3

J'aime mes hormones

**Sarah-Maria Leblanc**

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-609-2

J'évacue les perturbateurs  
endocriniens, c'est parti !

**Isabelle Doumenc**

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-101-1

Je fais mes aliments lacto-  
fermentés, c'est parti !

**Yuko Ozawa et Stéphanie**

**Rowley-Perpete**

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-481-4

Je guéris du vaginisme,  
c'est parti !

**Mame Ndanty Badiane**

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-598-9

Je pratique le yoga tout  
au long de l'année

**Jacques Choque**

160 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-378-7

Je suis bien dans mon assiette,  
c'est parti !

**D<sup>r</sup> Philippe Stéfanini et**

**Patricia Repon-Bellone**

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-837-3

Jin Shin Jyutsu

**Alice Burmeister et**

**Tom Monte**

192 p. - 19,90 €

ISBN : 978-2-88953-565-1

L'Errance médicale  
chez les femmes

**Charline Girardel**

320 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-668-9

La Candidose chronique

**D<sup>r</sup> Philippe-Gaston Besson**

176 p. - 18,50 €

ISBN : 978-2-88911-804-5

La pilule contraceptive,  
c'est fini !

**Eugénie Tabi**

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-623-8

La Santé par l'eau froide

**Philippe Stéfanini**

**et Myriam Willemse**

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-273-5

La Voie du toucher :  
une vision holistique  
du massage

**Renato Pappalardo**

**avec la collaboration**

**de Sandy Hinzelin**

224 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-669-6

Le Bonheur du jeûne

**Raimund Wilhelmi**

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-555-2

Le Guide du flux libre  
instinctif

**Mélissa Carlier**

256 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-637-5

Le Livre (très sérieux)  
du cannabis

**Caroline Balma-Chaminadour**  
**et D<sup>r</sup> Nathalie Patte Karsenti**

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-333-6

Le Livre (très sérieux)  
du clitoris

**Caroline Balma-Chaminadour**

176 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-206-3

Le Livre noir du coton-tige

**D<sup>r</sup> Olivier Morineau**

144 p. - 12,95 €

ISBN : 978-2-88953-777-8

Le Livre très sérieux du caca

**Caroline Balma-Chaminadour**

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-844-7

Le Ventre : l'autre centre  
de nos émotions

**Eric Loison**

192 p. - 19 €

ISBN : 978-2-88911-576-1

Les Algues de A à Z

**Carole Dougoud Chavannes**

224 p. - 22,50 €

ISBN : 978-2-88911-284-5

Les Causes cachées  
des maladies

**Daniel Kieffer**

352 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-590-3

Les Défis de l'homme  
de 50 ans et plus

Philippe Morgado

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-108-0

Les Infections Sexuellement  
Transmissibles comme on  
ne vous en a jamais parlé

Anaïs Gomez et  
Ramon Basagana

288 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-576-7

Les Secrets de santé  
et bien-être de Sainte  
Hildegarde de Bingen

Daniel Maurin

168 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-643-6

Les troubles digestifs,  
c'est fini !

Dr Rémy Romney et  
Linda Gobindoss

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-698-6

Ma bulle bien-être du soir

Julien Levy, Lugdivine Meytre,  
Océane Chavanel, Christine  
Klein, Claudine Jassey

208 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-772-3

Ma révolution sexuelle  
avec la symptothermie,  
c'est parti !

Eugénie Tabi

128 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-715-0

Méditation et pleine  
conscience : 7 étapes  
pour pratiquer

Christian Miquel

+ CD

208 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-154-7

Méditer avec les huiles  
essentielles

Mélanie Colleaux

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-155-4

Mes 20 huiles essentielles  
indispensables

Dr Pascale Gélis-Imbert

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-156-1

Méthode Pilates  
pour enfants

Angelika Constam,  
Jacqueline Mirsadeghi  
et Sylviane Maire

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-900-4

Mon alimentation santé  
facile : Pauvre en FODMAPs

Julie Delorme

128 p. - 6,50 €

ISBN : 978-2-88953-556-9

Mon bien-être émotionnel  
avec les fleurs de Bach

Sabrina Romeo-Dussart

240 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-811-9

Mon enfant et les huiles  
essentielles

Mélanie Colleaux

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-246-9

Mon massage relaxant  
des pieds

Barbara de Luze

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-317-6

Oser courir sa vie

Delphine Buisson

144 p. - 8,70 €

ISBN : 978-2-88953-100-4

Pilates du matin

Lugdivine Meytre

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-527-9

Pilates du soir

Lugdivine Meytre

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-528-6

Prendre soin de ses fascias

Nora Reim

112 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-255-1

Prendre soin de son corps  
pendant un cancer

Marie-Laure Allouis

128 p. - 17,00 €

ISBN : 978-2-88953-138-7

Réduire les ondes  
électromagnétiques,  
c'est parti !

Carl de Miranda

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-702-4

Réflexe gainage et périnée  
du matin

Julien Levy

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-375-6

Réflexe gainage et périnée  
du soir

Julien Levy

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-376-3

Remèdes naturels de  
mon médecin de famille

Luc Bodin

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-673-7

Respiration et Pranayama

Jacques Choque

232 p. - 27,00 €

ISBN : 978-2-88953-176-9

Restaure ton corps

Julien Levy

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-879-9

Ronflements et apnée  
du sommeil, c'est fini !

Michel d'Aniolo

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-751-2

Se baigner dans l'eau  
froide, c'est parti !

Myriam Willemse et  
Philippe Stéfanini

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-651-1

Se protéger des addictions  
aux écrans, c'est parti !

Alexis de Maud'huy

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88953-088-5

Se reconnecter aux saisons

Sabrina Romeo-Dussart

248 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-437-1

Se soigner par les ventouses

Laurent Chenot

128 p. - 17,00 €

ISBN : 978-2-88953-229-2

Soignez par l'énergie

Vincent Cuffe

128 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-439-5

## Sophro du matin

Christine Klein et  
Claudine Jassey128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-336-7

## Sophro du soir

Christine Klein et  
Claudine Jassey128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-337-4

## Spécial détox

Christopher Vasey

128 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-735-2Sportif au naturel :  
de la performance  
à la récupération

Virginie Peytavi

240 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-459-3Stimuler sa fertilité,  
c'est parti !

Isabelle Doumenc

128 p. - 7,90 €  
ISBN : 978-2-88953-222-3

## Sucre et Santé

Christopher Vasey

176 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-825-0

## Tout savoir sur la respiration

Daniel Kieffer

768 p. - 59,95 €  
ISBN : 978-2-88953-070-0Un autre regard sur  
la sclérose en plaques

Dr Alain Bondil

256 p. - 22,50 €  
ISBN : 978-2-88911-418-4Votre santé par le Nordique  
Walking

Beatrix Pfister

240 p. - 15,20 €  
ISBN : 978-2-88353-818-4Votre santé se cache  
au cœur de vos cellules

Dr Claude Lagarde

256 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88911-739-0

## Yin Yoga : mon yoga douceur

Jane Bertrel et Laurent Bertrel

176 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88953-382-4

## Yoga à la carte

Julien Levy

Coffret de 60 cartes et un livret  
de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-538-5

## Yoga du matin

Julien Levy

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-184-4

## Yoga du soir

Julien Levy

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-185-1

## Yoga kundalini du matin

Marine Francisco

128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-654-2Yoga Vinyasa :  
une méditation  
en mouvement

Julien Levy

232 p. - 22 €  
ISBN : 978-2-88953-065-6Yoni steam : un rituel  
féminin ancestral

Aurore Lhotte

208 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-579-8

# NATURE, JARDIN, ÉCOLOGIE

Jardinage bio et naturel, biodiversité, questions environnementales, mises en pratique écologiques... Autant de **sujets incontournables** présentés ici par **des spécialistes** en la matière. Une belle façon d'étancher votre soif de nature, de rendre votre quotidien plus vert et d'allier l'utile à l'agréable !



## Nouveautés



Mes nuits sauvages

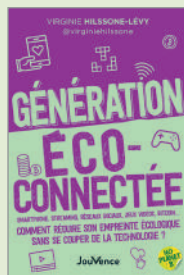
Sylvie Pérenne

Format Poche

312 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-907-9

« Un livre passionnant qui parle de liberté, de nature, de minimalisme, d'amitié et d'amour. » (Les DNA).



Génération écoconnectée

Smartphone, streaming, réseaux sociaux, jeux vidéos, Bitcoin... Comment réduire son empreinte écologique sans se couper de la technologie?

Virginie Hilssone-Lévy

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-881-2

LE livre qui répond à la fameuse critique : « T'es écolo mais t'as un smartphone ? »

## Meilleures ventes



Oser la ferme florale  
Planter, cueillir, vendre des fleurs locales et de saison

Hélène Taquet et  
Céline Petitdidier

176 p. - 18,95 €

ISBN : 978-2-88953-618-4

La méthode Slow flower à la française.

Best  
seller



Mon jardin de fleurs de saison

Des bouquets pour la maison toute l'année

Hélène Taquet et  
Céline Petitdidier

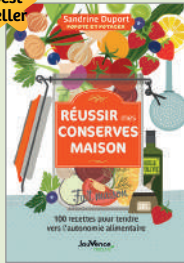
128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-747-1

Des fleurs de saison directement de votre jardin aux vases de votre maison.

## Meilleures ventes

Best  
seller



**Réussir mes conserves maison**  
100 recettes pour tendre  
vers l'autonomie alimentaire  
**Sandrine Duport**  
224 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-733-4

Retrouvez toute l'année les saveurs  
authentiques de vos légumes du  
jardin.



**Je cuisine les légumes  
de mon potager**  
Plus de 160 recettes maison  
de la cueillette à l'assiette  
**Sandrine Duport**  
192 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-771-6

160 recettes incontournables : de la  
fourche à la fourchette, avec Popote &  
Potager !

## Et aussi...

**3, 2, 1... climatarien-ne**  
**Mélanie Sancery-Gay**  
160 p. - 14,95 €  
ISBN : 978-2-88953-763-1

**40 plantes aromatiques  
faciles à cultiver**  
**François Couplan**  
144 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-189-9

**45 plantes sauvages  
à récolter et déguster**  
**Christelle Bonnal**  
144 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-301-5

**À l'écoute des plantes**  
**Jean-Pierre Deshaïres**  
192 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-243-8

**Accueillir les insectes  
dans mon jardin**  
**Danièle Boone**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-195-0

**Aventures animales**  
**Géraldine Audrerie**  
192 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-860-7

**Chic, des « mauvaises »  
herbes dans mon jardin !**  
**Christine Virbel Alonso**  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-457-9

**De la graine aux semences**  
**Christian Anglada**  
avec la collaboration  
de **Denise Gautier**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-277-3

**Des orchidées sauvages  
dans mon jardin**  
**Morgane Peyrot**  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-302-2

**Des plantes médicinales  
dans mon jardin**  
**D<sup>r</sup> Claire Laurant-Berthoud et  
Marie d'Hennezel**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-191-2

**Hiver green**  
**Cindy @bee.greener**  
192 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-804-1

**Imagine demain**  
**Julien Vidal**  
36 cartes détachables  
et 1 dépliant illustré  
144 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-762-4

**Influenceur-se engagé-e**  
**Charlotte Lemay et  
Camille Lemay**  
192 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-866-9

**Jardiner avec ma tribu**  
**Sylvie Hennebicq**  
192 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-448-7

**La Nature férale  
ou le retour du sauvage**  
**Annik Schnitzler et  
Jean-Claude Génot**  
176 p. - 21,90 €  
ISBN : 978-2-88953-274-2

**La Permaculture  
en appartement**  
**Christine Virbel Alonso**  
128 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-161-5

**Le Guide des petits  
aventuriers de la forêt**  
**Jane Worroll et  
Peter Houghton**  
176 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-606-1

**Le Guide pratique  
du cueilleur  
de champignons**  
**D<sup>r</sup> Roger Poirier**  
128 p. - 9,90 €  
ISBN : 978-2-88953-456-2

**Le Jardin à la conquête  
des balcons**  
**Edouard Jeanloz**  
248 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-132-5

Les Bienfaits des vers  
de terre au jardin

Bernard Baranger et  
Noëlle Allamand

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-276-6

Les Bonnes Plantes  
pour ma haie sauvage

François Couplan

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-141-7

Les Transitions écologiques

Collectif sous la direction  
d'Alexander Federau

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-987-5

Mes micro-organismes  
efficaces (EM)

Emmanuelle Bigot

128 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-135-6

Mes notes de jardinage et  
d'autonomie alimentaire

Sandrine Duport

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-541-5

Meuf green

Deborah Lopes

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-764-8

Mon jardin au service  
d'une biodiversité  
équilibrée

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-142-4

Mon jardin mandala  
en permaculture

Annie et Marc Grollimund

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-719-8

Mon potager de fleurs  
comestibles

Valentin Moricet

192 p. - 19,95 €

ISBN : 978-2-88953-716-7

Mon potager  
en permaculture,  
c'est parti !

Cindy Chapelle

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-976-9

Nature mystique

Philippe Roch

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-818-8

Nourrir sa famille grâce  
à son potager

Sandrine Duport

192 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-450-0

Planter des haies refuges  
pour les pollinisateurs

Association Pollinis

176 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-583-5

Prendre soin de ses plantes  
d'intérieur

Daniel Lys

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-242-1

Prendre soin de ses poules  
avec Papy Nounn

Pascal Clausen et  
Christine Virbel Alonso

176 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-617-7

Tiny House

Kevin Rechsteiner

224 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-793-8

Transformer sa vision  
du monde grâce  
à la permaculture

Jessie et Andrew Darlington

192 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-275-9

Une prairie fleurie  
dans mon jardin

François Couplan

144 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-158-5

Vivre la nature  
avec les enfants

Joseph Bharat Cornell

192 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-721-1

Zéro déchet, zéro pression

Céline Portal

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-553-8





Un enfant a besoin d'être encouragé, d'avoir confiance en lui pour évoluer sereinement. Et pour cela, il est important que les jeunes parents aient aussi confiance en eux. Ces livres visent à donner des repères à chaque membre de la famille afin de l'aider à traverser les épreuves de la vie et à trouver sa place dans la tribu.



**Mon baby planner**  
Organisation, logistique, administratif : préparer et vivre sereinement l'arrivée de bébé  
**Alexandra Martin**  
176 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-965-9

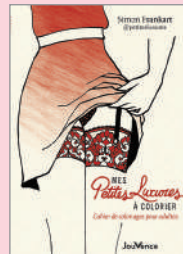
Comment accueillir bébé avec la Mary Poppins et la Marie Kondo de la parentalité !

## Nouveautés



**Mission couple**  
Faire vivre les différences pour une relation saine et sereine  
**Pascal Spiler**  
208 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-932-1

Prenez en main votre vie de couple pour plus de complicité et sérénité.



**Mes petites luxures à colorier**  
Cahier de coloriages pour adultes  
**Simon Frankart**  
112 p. - 12,95 €  
ISBN : 978-2-88953-963-5

50 coloriages pour oser mettre une touche de piment dans vos soirées, et pour rallumer la flamme dans l'intimité.

## Meilleures ventes



**Pleurs et colères des enfants et des bébés**  
Comprendre et répondre aux émotions de son enfant  
**Aletha Solter**  
Préface du D<sup>r</sup> Thomas Gordon  
192 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-738-9

Écoutez ce qu'exprime votre enfant par ses pleurs !



**Je deviens papa, c'est parti !**  
**Carl de Miranda**  
128 p. - 6,90 €  
ISBN : 978-2-88911-796-3

La bible du futur ou jeune Papa !

## Meilleures ventes

Best  
seller



**Préparer la plus belle des cérémonies laïques**  
Pour votre mariage, renouvellement de vœux, PACS

**Fabiola Plazenet**

272 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-636-8

Un guide pas à pas pour une cérémonie personnalisée, remplie d'émotions... et de paillettes.



**Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger**

**Jasmine Gage**

272 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88911-890-8

Un allié précieux et bienveillant pour des enfants et des parents épanouis.



**Mais tu ne m'avais jamais dit ça !**  
La communication intime dans le couple

**Carole et Serge Vidal-Graf**

192 p. - 15,90 €  
ISBN : 978-2-88911-228-9

Apprendre à exprimer et formuler ses désirs dans le respect et l'harmonie du couple.

## Et aussi...

10 stratégies pour faire parler son homme

**Yvon Dallaire**

160 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-584-6

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants

**Marie Poulhalec**

216 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88953-067-0

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes

**Nicole Béguin**

176 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88911-983-7

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants

**Marie Poulhalec**

176 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-168-4

60 activités pour mes petits rois de la récup'

**Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares**

192 p. - 10,90 €  
ISBN : 978-2-88953-095-3

À l'écoute de mon Bébé

**Aletha Solter**

384 p. - 22,00 €  
ISBN : 978-2-88953-134-9

Accompagner l'adolescence

**Catherine Dumonteil-Kremer**

304 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-592-7

Accompagner la scolarité

**Mélina Assié et**

**Anne Binétruy**

272 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-462-3

Acroyoga avec mon enfant

**Julien Levy**

216 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88911-985-1

Allaiter plus longtemps

**Claude-Suzanne**

**Didierjean-Jouveau**

144 p. - 14,90 €  
ISBN : 978-2-88911-893-9

Alzheimer, gardez le contact !

**Sylviane Morandi**

192 p. - 18,50 €  
ISBN : 978-2-88911-780-2

Bien comprendre les besoins de votre enfant

**Aletha Solter**

224 p. - 16,50 €  
ISBN : 978-2-88911-612-6

Célébrer la grossesse et la naissance

**Julie Amanda et**

**Barbara Casto**

224 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-769-3

Communiquer par signes avec Bébé

**Nathanaëlle Bouhier-Charles**

144 p. - 8,90 €  
ISBN : 978-2-88953-129-5

Développer le lien parent-enfant par le jeu

**Aletha Solter**

256 p. - 19 €  
ISBN : 978-2-88911-689-8

Éduquer les enfants avec la psychologie positive

**Julie Bazinet**

128 p. - 7,70 €  
ISBN : 978-2-88911-624-9

Être mère sans s'oublier : l'oracle

**Soline Bourdeverre-Veyssiere**

Coffret de 40 cartes et un livret de 64 p. - 24,90 €  
ISBN : 978-2-88953-537-8

Éveiller nos enfants à leur spiritualité

**Dominique Hubert**

176 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-219-3

Grandir en conscience par la thérapie Imago

**Carlo Trippi**

224 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-190-5

Guide pratique  
de la séparation

**Sophie Renouf**

240 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-821-8

Happy mamie

**Françoise Dorn**

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-143-1

Infertilité : mon guide  
vers l'espoir

**Déborah Schouhmann-  
Antonio**

192 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-063-2

J'accompagne les émotions  
de mon enfant

**Soline Bourdeverre-Veyssiere**

216 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-140-0

J'ai confiance en toi

**Soline Bourdeverre-Veyssiere**

**Grand format**

200 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-988-2

J'initie mon enfant au yoga

**Catherine Blondiau**

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-221-6

La (bonne) santé  
des enfants non vaccinés

**D<sup>r</sup> Françoise Berthoud**

176 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-648-1

La famille s'agrandit

**Catherine Dumonteil-Kremer**

144 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-144-8

La Naissance autrement

**Sophie Gamelin-Lavoie**

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-482-5

La Pleine Conscience au cœur  
de la relation amoureuse

**Olivier Raurich**

208 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-280-3

La Sécurité affective  
de l'enfant

**Marie-Dominique Amy**

184 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-077-9

Les 10 qualités cachées de  
nos enfants les plus sensibles

**David Alzieu**

128 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-304-6

Les Premières Lunes  
de ma fille

**Mélanie Mélot**

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-722-8

Les Secrets du post-partum

**Sophie Baconin**

288 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-524-8

Merveilleuse naissance

**Suzanne Yates**

208 p. - 18 €

ISBN : 978-2-88911-718-5

Moins d'écrans pour  
les enfants, c'est parti !

**Carl de Miranda**

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-192-9

Mon enfant médite  
en pleine conscience

**Ilios Kotsou et Candice Marro**

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-965-3

Mon enfant, j'ai confiance  
en toi

**Soline Bourdeverre-Veyssiere**

**Format Poche**

240 p. - 8,90 €

ISBN : 978-2-88953-338-1

Mon guide naturo spécial  
enfants

**Nina Bossard**

320 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-296-4

Mon projet bébé

**Amélie Clergue Vaurès**

320 p. - 22,90 €

ISBN : 978-2-88953-563-7

Ni punir, ni laisser faire

**Philippe Beck**

192 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88911-903-5

Petit guide de l'allaitement  
pour la mère qui travaille

**Claude-Suzanne**

**Didierjean-Jouveau**

160 p. - 7,70 €

ISBN : 978-2-88911-663-8

Sensibiliser les enfants  
aux questions écologiques

**Soline Bourdeverre-Veyssiere**

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-315-2

Technique et pratique  
du portage

**Ingrid van den Peereboom**

192 p. - 14,70 €

ISBN : 978-2-88911-795-6

Transmettre les clés  
du bonheur

**Christophe Loupy**

224 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-451-7

Vaccinations : le droit  
de choisir

**D<sup>r</sup> François Choffat**

224 p. - 16,50 €

ISBN : 978-2-88911-831-1

Viens, on s'émerveille !

**Delphine Lauprêtre**

304 p. - 24,95 €

ISBN : 978-2-88953-757-0

Vivre la pleine conscience  
en famille

**Sophie Raynal**

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-217-9

Vivre pleinement sa vie  
d'adulte malgré un abus  
dans l'enfance

**D<sup>r</sup> Fernande Amblard**

112 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-734-1

Vous êtes déjà le parent  
idéal

**Maëlys le Levreur**

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-667-2

Zen avec mon ado

**Aude Jaubert**

160 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-202-5

Sont présentés ici des essais sur le bien-être abordé via l'angle des **questions de société** ou reliés à des sujets d'actualité, à des thématiques qui font débat... Des livres portés par des autrices et auteurs investis, visant des lectrices et lecteurs actifs, engagés et dynamiques qui s'interrogent sur le **monde à venir** !



## Meilleures ventes



**Le Bonheur National Brut**  
Transformation intérieure et renouvelé sociétal  
**Ha Vinh Thô**  
Préfaces de Sœur Chên Khô, Matthieu Ricard et Marie-Monique Robin  
320 p. - 19,95 €  
ISBN : 978-2-88953-695-5

Le Bonheur National Brut comme fil conducteur pour enclencher une transformation personnelle et collective.



**La Parole du kayakiste**  
L'audace d'agir selon ses valeurs  
**Paul Dewandre**  
160 p. - 16,90 €  
ISBN : 978-2-88953-282-7

Face à une société incertaine, revoyez vos priorités et retrouvez la joie de pagayer dans les eaux vives de la vie.



**Réinventons le faire ensemble**  
L'intelligence collective et la gouvernance partagée au service d'une transformation individuelle et sociale  
**L'Université du Nous**  
272 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-88953-863-8

Embarquez pour un voyage inoubliable et découvrez la puissance du faire ensemble.

## Et aussi...

40 activités pour renforcer son courage social  
**Floréal Sotto et Nora El Massioui**  
144 p. - 12,90 €  
ISBN : 978-2-88953-278-0

Agir pour un monde durable  
**Pascale Fressoz avec la collaboration de Corentin Bateau et Jean-Claude Koya**  
240 p. - 17,90 €  
ISBN : 978-2-88953-644-3

Devenez pionnier du nouveau monde  
**Laurent Muratet**  
240 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-549-1

Itinéraire d'un possibiliste

Michel Masquelier

176 p. - 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-671-9

L'Avènement d'Homo  
Cooperatus

Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Louis Cornette de Saint Cyr

272 p. - 18,90 €

ISBN : 978-2-88953-502-6

Le Couple ouvert : regard  
sur un phénomène émergent

Carolle et Serge Vidal-Graf

112 p. - 15,90 €

ISBN : 978-2-88953-279-7

Le Libre-échange remis  
en cause

Willy Cretegy

112 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-488-3

Les Proches aidants

Martine Golay Ramel

128 p. - 9,70 €

ISBN : 978-2-88353-918-1

L'Humanité à la croisée  
des chemins

René Longet

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-453-1

Notre cœur sait qu'un monde  
plus beau est possible

Charles Eisenstein

464 p. - 24,90 €

ISBN : 978-2-88953-383-1

Plaidoyer pour une  
dimension psychologique  
et spirituelle de la retraite

Philippe Maire

168 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-508-8

Réenchanger notre relation  
au vivant

Michel Maxime Egger

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-659-7

Se libérer du consumérisme

Michel Maxime Egger

160 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-387-9

Secrets Toxiques

Andy Battentier,

Martin Rieussec-Fournier

192 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-88953-809-6

Un monde heureux est  
(encore) possible

Carl de Miranda

176 p. - 17,90 €

ISBN : 978-2-88953-300-8

Un plan de survie  
de l'humanité

René Longet

192 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-415-9



# VIE PRATIQUE

Un quotidien plus fluide,  
plus serein, plus *green*, en harmonie  
avec vos valeurs et la nature  
vous fait rêver ? C'est par ici  
que vous trouverez les **meilleurs**  
**conseils** pour apprendre à mieux  
organiser votre emploi du temps,  
à gérer judicieusement  
votre budget, à chouchouter  
vos animaux de compagnie  
ou encore à réaliser vos propres  
produits cosmétiques et ménagers.



Les Incroyables Vertus  
du bicarbonate de soude  
Usage interne, usage externe  
**Alessandra Moro Buronzo**  
168 p. - 8,95 €  
ISBN : 978-2-88953-911-6

Saviez-vous qu'il existe un  
produit utile pour la santé, le  
ménage et l'alimentation,  
bon marché et à l'efficacité  
redoutable ?

## Nouveautés



Faire face au deuil  
animalier  
L'expérience et l'expertise  
d'une éducatrice spécialisée  
**Amandine Samson**  
160 p. - 16,95 €  
ISBN : 978-2-88953-972-7

Honorer la mémoire de  
son animal tout en appre-  
nant à vivre avec son  
absence.



Guide pratique  
pour devenir la fée  
du cottage  
Ralentir et faire entrer  
le romantisme de la nature  
dans sa vie  
**Paola Merrill**  
224 p. - 17,95 €  
ISBN : 978-2-88953-961-1

Le premier livre en langue  
française sur la tendance  
du *cottagecore*.

## Meilleures ventes

Best  
seller



Aménager son van  
de A à Z  
Seul ou avec un artisan  
**Tifenn Butel et  
Kevin Laurent**  
**@three\_vanlifers**  
416 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-88953-626-9

Aménagez votre van en  
évitant les erreurs grâce  
aux conseils des @three\_  
vanlifers.

Best  
seller



Voyager en van  
Le guide indispensable  
pour partir seul  
ou en famille  
**Tifenn Butel et  
Kevin Laurent**  
**@three\_vanlifers**  
+ en camping car  
et en fourgon  
304 p. - 18,90 €  
ISBN : 978-2-88953-495-1

La référence pour tout savoir sur la vie en van, four-  
gon ou camping-car.

## Meilleure vente



### Mon quotidien minimaliste

Astuces et DIY naturels et économiques

**Ophélie Bel**

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-848-5

Écologique, économique et zéro charge mentale, découvrez tous les avantages du minimalisme !



**Ophélie Bel** est engagée dans une démarche responsable autour d'une consommation plus raisonnée.

Elle partage son savoir avec son compte @minimal.quotidien sur lequel elle montre

la facilité de trouver des recettes maison et des alternatives éthiques pour un mode de vie plus simple et plus juste.

## À paraître



### Mon quotidien SUPER minimaliste

Ménage, beauté, maison et extérieurs : encore + d'astuces et de DIY

**Ophélie Bel**

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-979-6

Parution août 2025

Devenez une pro des produits maison avec de nouveaux DIY polyvalents !

## Et aussi...

Agenda perpétuel écoféministe

**Pauline Loritte**

296 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-88953-696-2

Chatons abandonnés : comment en prendre soin ?

**Christine Virbel Alonso**

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-759-4

Faire ses cosmétiques naturels

**Cyrille Saura Zellweger**

128 p. - 9,95 €

ISBN : 978-2-88953-790-7

Faire ses savons naturels

**Cyrille Saura Zellweger**

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-601-6

Gagnez 15 % de votre temps

**Nicolas Dugay, Sihem Djaafar, Ingrid Petitjean, Erika King-Soon**

160 p. - 14,95 €

ISBN : 978-2-88953-810-2

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !

**Ombeline Hoor**

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-746-8

Le bicarbonate de soude, c'est parti !

**Alessandra Moro Buronzo**

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88911-896-0

Les fins de mois difficiles, c'est fini !

**Amélie L. de dmepp.com**

128 p. - 7,90 €

ISBN : 978-2-88953-496-8

Ma penderie éthique

**Annabelle Boyer (Mademoiselle Coccinelle)**

128 p. - 9,90 €

ISBN : 978-2-88953-656-6

Mais oui, installe-toi à la campagne !

**Auréli Delahaye**

Format Poche

240 p. - 8,95 €

ISBN : 978-2-88953-712-9

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !

**Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo**

128 p. - 6,90 €

ISBN : 978-2-88953-005-2

Mon ménage green

**Alessandra Moro Buronzo**

144 p. - 12,90 €

ISBN : 978-2-88953-321-3

Prendre soin de sa maison (même en plein KO)

**KC Davis**

176 p. - 16,90 €

ISBN : 978-2-88953-684-9

Vivre avec un chat en appartement

**Irène et Anne Banas**

176 p. - 16,95 €

ISBN : 978-2-88953-673-3



Des sujets précis abordés par des experts de façon pragmatique et des prix doux... Mélangez le tout et vous obtiendrez un « Pratique Jouvence ». La collection compte à ce jour plus de 250 ouvrages et traite de tous les thèmes chers aux Éditions Jouvence : psychologie, développement personnel, alimentation, santé, vie de couple et de famille, vie pratique, animaux.

## Alimentation santé

### Nouveauté



Émotions et fleurs de Bach  
(Re)trouver l'équilibre  
dans son quotidien

Sabrina Romeo-Dussart

120 p. - 5,95 € - P285  
ISBN : 978-2-88953-957-4

Trouvez les fleurs de Bach qui correspondent à vos besoins et intégrez-les à vos routines bien-être quotidiennes !

### Nouvelle édition

Best  
seller



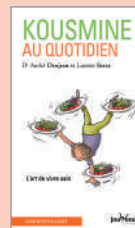
L'Ail et ses bienfaits  
Un ami de votre corps

D<sup>r</sup> Franck Senninger

120 p. - 5,95 € - P149  
ISBN : 978-2-88953-958-1

« Vous devez consommer ce super aliment », Le Figaro.fr

### Meilleures ventes



Kousmine au quotidien

L'art de vivre sain

D<sup>r</sup> André Denjean  
et Lucette Serre

96 p. - 4,95 € - P1  
ISBN : 978-2-88953-079-3

Appliquez au quotidien les principes de santé de la doctresse Kousmine.



Le Vinaigre santé

Une fontaine de Jouvence

Marie-France Muller

96 p. - 4,95 € - P43  
ISBN : 978-2-88911-852-6

Oui, le vinaigre a sa place dans la pharmacie familiale !



Et si c'était le gluten ?

Tout savoir sur l'intolérance  
au gluten

Philippe Barraqué

96 p. - 4,95 € - P119  
ISBN : 978-2-88911-950-9

Retrouvez une meilleure santé  
grâce au régime sans gluten.

## Et aussi...

Cuisine végétarienne rapide

**Marie-France Muller**

96 p. - 4,95 € - P19

ISBN : 978-2-88911-859-5

Kousmine au gré des saisons

**Dr André Denjean et Lucette Serre**

96 p. - 4,95 € - P26

ISBN : 978-2-88953-287-2

Lait de vache : blancheur trompeuse

**Anne Laroche de Rosa**

96 p. - 4,95 € - P25

ISBN : 978-2-88353-144-4

Les 7 péchés capitaux de notre alimentation

**Marcel Dunand**

96 p. - 4,95 € - P38

ISBN : 978-2-88353-166-6

Les Vertus du chocolat

**Dr Franck Senninger**

96 p. - 4,95 € - P143

ISBN : 978-2-88911-800-7

Maigrir durablement

**Désiré Mérien**

96 p. - 4,95 € - P10

ISBN : 978-2-88911-667-6

Manger bio, c'est pas cher

**France Guillain**

120 p. - 5,95 € - P88

ISBN : 978-2-88953-572-9

Manger végane

**Amélie Hallot-Charmasson**

96 p. - 4,95 € - P235

ISBN : 978-2-88911-959-2

Un régime bon pour ma santé

**Hélène Altherr-Rischmann**

120 p. - 5,95 € - P257

ISBN : 978-2-88953-399-2

Vitamine C

**Dr Dominique Rueff**

120 p. - 5,95 € - P54

ISBN : 978-2-88953-586-6

## Vie pratique

### Meilleures ventes

Best seller



Médecines douces pour animaux

Mieux les soigner et les aimer

**Marie-France Muller**

120 p. - 5,95 € - P37

ISBN : 978-2-88953-371-8

Soignez naturellement vos animaux de compagnie !



10 road trips en van

À travers la France et l'Europe

**Tifenn Butel et Kevin Laurent**

**@three\_vanlifers**

120 p. - 5,95 € - P277

ISBN : 978-2-88953-723-5

Parcourez la France et l'Europe en van grâce aux itinéraires des @three\_vanlifers

## Et aussi...

Nettoyez bien, nettoyez écolo !

**Alessandra Moro Buronzo**

96 p. - 4,95 € - P160

ISBN : 978-2-88353-806-1

Plantes d'intérieur et de santé

**Jean-Paul Pes**

96 p. - 4,95 € - P147

ISBN : 978-2-88353-723-1

Remèdes maison

**Marie-France Muller**

96 p. - 4,95 € - P44

ISBN : 978-2-88911-818-2

## Nature, jardin, écologie

### Meilleure vente



10 pratiques écolo au jardin

Compost, arrosage, paillage...

**Daniel Lys**

120 p. - 5,95 € - P276

ISBN : 978-2-88953-724-2

Prendre soin de son potager dans une démarche écoresponsable.

## Et aussi...

Écolo à la maison

**Céline Portal**

120 p. - 5,95 € - P280

ISBN : 978-2-88953-781-5

Écolo au bout

**Cassandre Joly**

120 p. - 5,95 € - P284

ISBN : 978-2-88953-794-5

Réussir son potager en pots

**Edouard Jeanloz**

120 p. - 5,95 € - P271

ISBN : 978-2-88953-581-1

## Médecines douces

### Meilleures ventes



**Mes petits automassages bien-être**  
77 points et 40 automassages pour soulager les maux les plus courants

**Luc Bodin**

120 p. - 5,95 € - P266  
ISBN : 978-2-88953-552-1

Remédiez en un tour de main à tous vos maux du quotidien.



**Ma médecine chinoise au quotidien**  
En bonne santé tout au long de l'année

**Sabrina Romeo-Dussart**

120 p. - 5,95 € - P279  
ISBN : 978-2-88953-742-6

Découvrir les principes de la médecine traditionnelle chinoise au fil des saisons.

Renforcer l'immunité des enfants

**Nina Bossard**

120 p. - 5,95 € - P261  
ISBN : 978-2-88953-442-5

Thym : se soigner avec les plantes

**Claire Laurant**

120 p. - 5,95 € - P267  
ISBN : 978-2-88953-571-2

Verveine odorante : se soigner avec les plantes

**Claire Laurant**

120 p. - 5,95 € - P265  
ISBN : 978-2-88953-325-1

### Et aussi...

Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien

**D<sup>r</sup> Pascale Gélis-Imbert**

120 p. - 5,95 € - P262  
ISBN : 978-2-88953-426-5

Meneki : renforcez votre système immunitaire

**Nicolas Chauvat**

120 p. - 5,95 € - P256  
ISBN : 978-2-88953-411-1

## Médecines douces/naturopathie

### Meilleures ventes



**Le Chlorure de magnésium**

Un remède miracle méconnu

**Marie-France Muller**

120 p. - 5,95 € - P34  
ISBN : 978-2-88953-854-6

Facile à préparer, simple à prendre, peu coûteuse, cette poudre blanche a d'étonnantes propriétés thérapeutiques et devrait figurer dans la pharmacie familiale de chacun.



**Le Secret des automassages chinois**

Augmentez votre vitalité et votre santé

**Sandra et Olivier Stettler**

120 p. - 5,95 € - P83  
ISBN : 978-2-88953-607-8

Les exercices simples et efficaces présentés dans cet ouvrage constitueront, s'ils sont pratiqués régulièrement, une action préventive et curative à l'égard d'un grand nombre de désordres physiques et émotionnels.

### Et aussi...

La Cure de raisin

**Johanna Brandt**

120 p. - 5,95 € - P47  
ISBN : 978-2-88953-517-0

La Détoxination par paliers

**Désiré Mérien**

96 p. - 4,95 € - P4  
ISBN : 978-2-88953-078-6

Prévenir et vaincre la grippe

**Christopher Vasey**

96 p. - 4,95 € - P17  
ISBN : 978-2-88911-936-3

### Nouvelles éditions

Best  
seller



**Bien dormir, enfin !**  
Pour un sommeil naturel  
et réparateur  
**Marie-France Muller**  
120 p. - 5,95 € - P36  
ISBN : 978-2-88953-918-5

Les meilleurs conseils pour dire  
adieu aux insomnies et bonjour  
aux bonnes nuits.



**La Marche rapide**  
... le chemin vers la santé  
et la minceur  
**Dr Martine Balandraux**  
120 p. - 5,95 € - P167  
ISBN : 978-2-88953-977-2

Longe côte, tapis de marche ou  
déplacements citadins : la  
marche rapide deviendra votre  
meilleure alliée santé.

Best  
seller



**Confectionner 20 remèdes  
naturels**  
Sirops, macérats, cataplasmes...  
**Christophe Bernard**  
120 p. - 5,95 € - P281  
ISBN : 978-2-88953-741-9

Réalisez vous-même votre trousse  
d'herboristerie familiale pour soigner  
les maux du quotidien.

### Meilleures ventes



**Fascias libérés, santé  
retrouvée**  
Respiration, massages, activité  
physique, alimentation...  
**Hélène Altherr-Rischmann**  
120 p. - 5,95 € - P260  
ISBN : 978-2-88953-428-9

Les fascias : nouveaux acteurs  
de la routine santé.

Best  
seller



**L'Argile facile**  
Une thérapie naturelle  
millénaire  
**Marie-France Muller**  
120 p. - 5,95 € - P35  
ISBN : 978-2-88953-602-3

Découvrez les étonnantes pro-  
priétés et vertus de l'argile !



**Respirez pour mieux vivre**  
Des exercices simples  
pour votre quotidien  
**Sandra et Olivier Stettler**  
120 p. - 5,95 € - P91  
ISBN : 978-2-88953-709-9

Maîtriser votre souffle avec dif-  
férentes pratiques de respira-  
tion pour vous détendre, vous  
dynamiser, réguler vos émo-  
tions et gérer votre stress.

### Et aussi...

**Amour, Frottis et  
Papillomavirus**  
**Dr Ramon Basagana et  
Anaïs Gomez**  
120 p. - 5,95 € - P282  
ISBN : 978-2-88953-786-0

**Développer son mental  
pour se remettre  
au sport**  
**Nicolas Dugay et  
Ingrid Petitjean**  
120 p. - 5,95 € - P272  
ISBN : 978-2-88953-610-8

**L'Art de la marche**  
**Laurent Hutinet**  
96 p. - 4,95 € - P238  
ISBN : 978-2-88953-038-0

**La Grippe ?  
Pas de panique !**  
**Dr François Choffat**  
96 p. - 4,95 € - P157  
ISBN : 978-2-88353-799-6

**La Pause de  
90 secondes**  
**Rolf Herkert**  
96 p. - 4,95 € - P11  
ISBN : 978-2-88911-658-4

**Les Compulsions  
alimentaires**  
**Sylvie Battlé**  
120 p. - 5,95 € - P98  
ISBN : 978-2-88953-361-9

**Les Secrets d'un bon  
sommeil**  
**Céline Braun  
Debourges**  
96 p. - 4,95 € - P251  
ISBN : 978-2-88953-284-1

**Massage détente**  
**Catherine Maillard**  
96 p. - 4,95 € - P31  
ISBN : 978-2-88353-143-7

**Mastiquer,  
c'est la santé**  
**France Guillaïn**  
120 p. - 5,95 € - P87  
ISBN : 978-2-88953-665-8

**Respire et déploie  
ta puissance**  
**Amélie Clergue Vaurès**  
120 p. - 5,95 € - P278  
ISBN : 978-2-88953-749-5

**Soulager son syndrome  
préménstruel**  
**Karine Ravier-Wrobel**  
120 p. - 5,95 € - P283  
ISBN : 978-2-88953-779-2

### Nouvelles éditions



Se libérer de l'héritage invisible

Devenez acteur de votre vie grâce à la psychogénéalogie

**Marie-Geneviève Thomas**

120 p. - 5,95 € - P205

ISBN : 978-2-88953-959-8

Les clés de la psychogénéalogie pour prendre en main les rênes de votre avenir.



L'Art de la réconciliation

Respecter ses besoins et ceux des autres

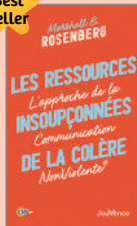
**Marshall B. Rosenberg**

120 p. - 5,95 € - P158

ISBN : 978-2-88953-874-4

Grâce aux outils de la CNV, vivez en paix avec vous-même et avec les autres !

Best seller



Les Ressources insoupçonnées de la colère

L'approche de la Communication NonViolente®

**Marshall B. Rosenberg**

120 p. - 5,95 € - P189

ISBN : 978-2-88953-904-8

Accueillez votre colère et transmutez-la !



Découvrir et accueillir sa part d'ombre

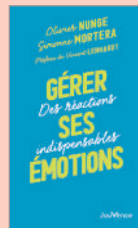
Construire son identité

**Mireille Rosselet-Capt**

120 p. - 5,95 € - P228

ISBN : 978-2-88953-917-8

Oser rencontrer sa part ombre ouvre des horizons de liberté et de plénitude insoupçonnés !



Gérer ses émotions

Des réactions indispensables

**Olivier Nunge et Simonne Mortera**

Préface de Vincent Lenhardt

120 p. - 5,95 € - P29

ISBN : 978-2-88953-900-0

Faites de vos émotions vos meilleures alliées !



Le Grand Oui à la vie !

Comment se créer une existence positive

**Pierre Pradervand**

120 p. - 5,95 € - P145

ISBN : 978-2-88953-975-8

Basculez du côté positif de la vie !



Se désencombrer de l'inutile ... et trouver l'essentiel

**Rosette Poletti**

120 p. - 5,95 € - P138

ISBN : 978-2-88953-973-4

Le bonheur, ce n'est pas d'avoir des quantités de choses...



Ces fausses victimes qui nous manipulent

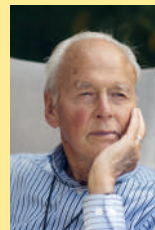
Halte aux relations toxiques

**Xavier Cornette de Saint Cyr**

120 p. - 5,95 € - P244

ISBN : 978-2-88953-976-5

Protégez votre intégrité et ne vous laissez plus vampiriser par les fausses victimes !



© Stéphanie Schlupp

**Pierre Pradervand**, sociologue et écrivain, a fondé les ateliers « Vivre autrement ». Engagé pour la création d'un monde plus juste, solidaire et convivial, il a poursuivi toute sa vie une recherche visant à surmonter la dichotomie entre vie spirituelle et vie active.

## Meilleures ventes



**Sortir du triangle dramatique**  
Ni Persécuteur, ni Victime,  
ni Sauveteur

**Bernard Raquin**

120 p. - 5,95 € - P134

ISBN : 978-2-88953-367-1

Sortez du triangle dramatique (Victime, Persécuteur, Sauveteur) et vivez votre vie en toute harmonie !

**Best  
seller**



**Les 5 blessures de l'âme**  
Identifier ses blessures dominantes  
pour les panser

**Isabelle Gauducheau  
et Mary Laure Teyssedre**

120 p. - 5,95 € - P206

ISBN : 978-2-88953-360-2

Mesdames, messieurs les adultes,  
pansez vos blessures d'enfant.



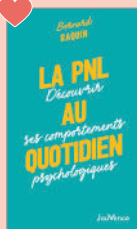
**Trouvez votre mission de vie**  
L'apport d'ikigai au quotidien

**Jean-Christophe Dulot**

120 p. - 5,95 € - P274

ISBN : 978-2-88953-708-2

Ikigai et mission de vie : les principales  
clés pour donner du sens à votre vie.



**La PNL au quotidien**  
Découvrir ses comportements  
psychologiques

**Bernard Raquin**

120 p. - 5,95 € - P93

ISBN : 978-2-88953-366-4

Et s'il existait un secret permettant  
d'améliorer votre qualité de vie et  
vos résultats ?

**Best  
seller**



**S'affirmer et oser dire non**  
Doutes, peurs, culpabilité :  
sortir du cercle

**Christel Petitcollin**

120 p. - 5,95 € - P73

ISBN : 978-2-88953-491-3

Un petit livre pratique pour  
reprendre le contrôle de sa vie.



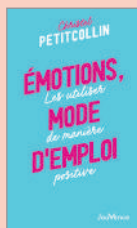
**Croire en soi**  
La clé d'une vie heureuse

**Marie-France Muller**

120 p. - 5,95 € - P14

ISBN : 978-2-88953-708-8

Regagnez l'estime de vous-même,  
en réajustant l'image que vous  
avez de vous-même.



**Émotions, mode d'emploi**  
Les utiliser de manière positive

**Christel Petitcollin**

120 p. - 5,95 € - P80

ISBN : 978-2-88953-345-9

Comment utiliser de façon positive  
vos émotions et en faire de puis-  
santes alliées pour piloter votre vie ?



**Christel Petitcollin** est  
conseillère et formatrice  
en communication,  
psychothérapeute  
et conférencière.  
Elle intervient  
régulièrement dans les  
médias et son travail  
prend une ampleur  
internationale.



**Oser parler en public**  
Les secrets d'une communication  
réussie

**Marie-France Muller**

120 p. - 5,95 € - P13

ISBN : 978-2-88953-792-1

Finis le trac et l'appréhension, à  
vous les prises de parole réussies !

## Meilleures ventes

Best  
seller



La Communication  
NonViolente au quotidien

Marshall B. Rosenberg

120 p. - 5,95 € - P75  
ISBN : 978-2-88953-705-1

Le best-seller de la Communica-  
tion NonViolente.



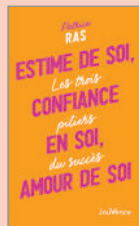
L'Ancre énergétique

Retrouvez la force en vous !

Mary Laure Teyssedre

120 p. - 5,95 € - P193  
ISBN : 978-2-88953-514-9

Faites de l'ancrage votre nouvel  
automatisme pour être libre et plei-  
nement présent.



Estime de soi, confiance  
en soi, amour de soi

Les trois piliers du succès

Patrice Ras

120 p. - 5,95 € - P197  
ISBN : 978-2-88953-753-2

Réconciliez-vous avec votre image  
pour arriver à vivre dans l'amour  
plutôt que dans la peur !



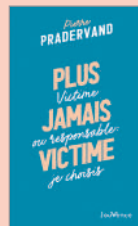
Apprendre à s'aimer

Clé d'une vie épanouie

Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P128  
ISBN : 978-2-88953-559-0

12 clés pour apprendre à s'aimer  
en toute simplicité.



Plus jamais victime

Victime ou responsable : je choisis

Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P61  
ISBN : 978-2-88953-740-2

Un petit livre pour prendre sa vie  
en mains et devenir responsable  
de son bonheur !



Accepter ce qui est

... et vivre debout

Rosette Poletti

Préface de Pierre Pradervand

120 p. - 5,95 € - P120  
ISBN : 978-2-88953-365-7

Un livre pour vivre aussi pleinement  
que possible la réalité de l'instant  
présent et lui donner du sens.

Best  
seller



L'Estime de soi

Un bien essentiel

Rosette Poletti

120 p. - 5,95 € - P39  
ISBN : 978-2-88953-510-1

L'estime de soi, une source infinie  
de joie dans la vie.

Best  
seller



Lâcher prise

Dire oui à la vie

Rosette Poletti

120 p. - 5,95 € - P27  
ISBN : 978-2-88953-703-7

Le BEST-SELLER incontournable  
pour mettre en pratique le lâcher-  
prise !



Anxiété, stress ? Je gère !

Rester serein au quotidien

Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Mona Poisson

120 p. - 5,95 € - P273  
ISBN : 978-2-88953-691-7

Passez de l'anxiété à la tranquillité  
d'esprit !



## Et aussi...

30 + 1 idées de pause  
en tout lieu, à tout moment

**Cindy Chapelle**

96 p. - 4,95 € - P240  
ISBN : 978-2-88953-062-5

60 pratiques de méditation  
de pleine conscience

**Catherine Pourquier**

120 p. - 5,95 € - P258  
ISBN : 978-2-88953-433-3

100 citations pour réussir  
dans la vie !

**Michel d'Aniello**

128 p. - 4,95 € - P231  
ISBN : 978-2-88911-871-7

Apaiser les conflits

**Christian Aghroum**

96 p. - 4,95 € - P249  
ISBN : 978-2-88953-245-2

Apprivoiser ses complexes

**Mireille Rosselet-Capt**

96 p. - 4,95 € - P233  
ISBN : 978-2-88911-952-3

Auto-coaching au quotidien

**Laurent Bertrel**

96 p. - 4,95 € - P146  
ISBN : 978-2-88353-716-3

Auto-empathie

**Philippe Beck**

96 p. - 4,95 € - P219  
ISBN : 978-2-88911-662-1

Boostez votre créativité...

**Sylvie Batlle**

96 p. - 4,95 € - P169  
ISBN : 978-2-88353-580-0

Changer de vie  
et devenir coach

**Magali Mertens de Wilmars**

120 p. - 5,95 € - P263  
ISBN : 978-2-88953-427-2

Chasser les mangeurs  
de temps

**Cindy Chapelle**

120 p. - 5,95 € - P270  
ISBN : 978-2-88953-562-0

Clés pour un monde meilleur

**Marshall B. Rosenberg**

96 p. - 4,95 € - P152  
ISBN : 978-2-88353-747-7

Coachez votre créativité

**Laurent Bertrel**

96 p. - 4,95 € - P215  
ISBN : 978-2-88911-598-3

Comment attirer l'argent  
et l'abondance

**Mary Laure Teyssedre**

96 p. - 4,95 € - P170  
ISBN : 978-2-88353-844-3

Déchire ton CV  
et fais la différence

**Patrick Marques**

120 p. - 5,95 € - P264  
ISBN : 978-2-88953-434-0

Dépasser son sentiment  
d'insécurité

**Christian Aghroum**

96 p. - 4,95 € - P237  
ISBN : 978-2-88953-040-3

Devenez un champion  
de la négociation

**Nicolas Dugay**

96 p. - 4,95 € - P246  
ISBN : 978-2-88953-173-8

Donner du sens à sa vie

**Rosette Poletti**

120 p. - 5,95 € - P67  
ISBN : 978-2-88953-429-6

Il n'y a pas de problèmes,  
il n'y a que des solutions

**Virgile Stanislas Martin**

96 p. - 4,95 € - P191  
ISBN : 978-2-88911-283-8

Intuition et prise de décision

**Catherine Balance**

120 p. - 5,95 € - P254  
ISBN : 978-2-88953-384-8

J'ai des talents formidables !

**Xavier Cornette de Saint Cyr**

96 p. - 4,95 € - P211  
ISBN : 978-2-88911-518-1

J'arrête de tout remettre  
à demain

**Patrice Ras**

120 p. - 5,95 € - P175  
ISBN : 978-2-88953-704-4

L'Analyse transactionnelle  
au quotidien

**Bernard Raquin**

120 p. - 5,95 € - P94  
ISBN : 978-2-88953-557-6

L'Art d'écouter

**Patrice Ras**

96 p. - 4,95 € - P223  
ISBN : 978-2-88911-720-8

L'Art d'influencer  
avec intégrité

**Patrice Ras**

120 p. - 5,95 € - P259  
ISBN : 978-2-88953-425-8

L'Art-thérapie au quotidien

**Sylvie Batlle**

120 p. - 5,95 € - P136  
ISBN : 978-2-88953-662-7

L'Empathie, un chemin  
vers la bienveillance

**Xavier Cornette de Saint Cyr**

120 p. - 5,95 € - P229  
ISBN : 978-2-88953-349-7

L'Essentiel de la PNL

**Laurent Bertrel**

120 p. - 5,95 € - P151  
ISBN : 978-2-88953-545-3

La Compassion  
pour seul bagage

**Rosette Poletti et**

**Barbara Dobbs**

96 p. - 4,95 € - P84  
ISBN : 978-2-88353-365-3

La Gratitude

**Rosette Poletti**

120 p. - 5,95 € - P156  
ISBN : 978-2-88953-663-4

La Magie des rencontres et  
des découvertes heureuses

**Vincent Cueff**

96 p. - 4,95 € - P178  
ISBN : 978-2-88353-920-4

La Préparation mentale

**Nicolas Dugay**

96 p. - 4,95 € - P202  
ISBN : 978-2-88911-480-1

La Réponse apaisante  
au stress

**Vito Mariano Cancelliere et**

**Francis de Riba**

96 p. - 4,95 € - P77  
ISBN : 978-2-88911-819-9

La Résilience

**Rosette Poletti**

120 p. - 5,95 € - P62  
ISBN : 978-2-88953-357-2

La Slow Life en pleine  
conscience

**Cindy Chapelle**

96 p. - 4,95 € - P224  
ISBN : 978-2-88911-731-4

Le bonheur, ça s'apprend

**Pierre Pradervand**

96 p. - 4,95 € - P57  
ISBN : 978-2-88353-225-0

Les Fabuleux Pouvoirs  
de la psychologie positive  
**Yves-Alexandre Thalmann**

96 p. - 4,95 € - P190  
ISBN : 978-2-88353-649-4

Ma quête de sens  
**Hervé Magnin**

96 p. - 4,95 € - P245  
ISBN : 978-2-88953-175-2

Maigrir autrement, avec  
les TCC et le Mindful Eating  
**Sandrine Gabet Pujol**

+ 10 méditations audios  
120 p. - 5,95 € - P268  
ISBN : 978-2-88953-570-5

Méditer avec ses enfants  
**Isabelle Mante**

96 p. - 4,95 € - P239  
ISBN : 978-2-88953-057-1

Méditer dans le métro,  
le bus, le tram  
**Cindy Chapelle**

96 p. - 4,95 € - P248  
ISBN : 978-2-88953-212-4

Méditer en tout lieu,  
à tout moment  
**Cindy Chapelle**

120 p. - 5,95 € - P226  
ISBN : 978-2-88953-372-5

Moi, surdoué(e) ?!  
**Hervé Magnin**

120 p. - 5,95 € - P155  
ISBN : 978-2-88953-575-0

Mon toit et moi : installer  
les bonnes énergies  
**Solange Cousin**

96 p. - 4,95 € - P222  
ISBN : 978-2-88911-684-3

Nos 7 formes d'intelligence  
**Jean-Louis Muller**

96 p. - 4,95 € - P252  
ISBN : 978-2-88953-259-9

Nous arriverons  
à nous entendre !  
**Marshall B. Rosenberg**

suivi de *Qu'est ce qui vous  
met en colère ?*  
**Shari Klein et Neill Gibson**

120 p. - 5,95 € - P111  
ISBN : 978-2-88953-855-3

Oser la liberté  
**Rosette Poletti**

96 p. - 4,95 € - P181  
ISBN : 978-2-88353-947-1

Oser montrer ses faiblesses  
**Patrice Ras**

96 p. - 4,95 € - P192  
ISBN : 978-2-88911-303-3

Petit traité de  
contre-manipulation  
**Yves-Alexandre Thalmann**

96 p. - 4,95 € - P144  
ISBN : 978-2-88911-862-5

Pratique de l'auto-hypnose  
**Bernard Raquin**

96 p. - 4,95 € - P65  
ISBN : 978-2-88911-943-1

Pratique de la  
Communication NonViolente  
**Wayland Myers**

120 p. - 5,95 € - P45  
ISBN : 978-2-88953-346-6

Psycho positive :  
mode d'emploi  
**Monique Borcard-Sacco**

96 p. - 4,95 € - P187  
ISBN : 978-2-88353-983-9

Respirer avec les arbres  
**Jean-Marie Defossez**

120 p. - 5,95 € - P247  
ISBN : 978-2-88953-858-4

Rigolothérapie  
**Yves-Alexandre Thalmann**

96 p. - 4,95 € - P212  
ISBN : 978-2-88911-544-0

S'accepter pour être  
heureux  
**Yves-Alexandre Thalmann**

120 p. - 5,95 € - P243  
ISBN : 978-2-88953-518-7

Savoir décider !  
**Patrice Ras**

96 p. - 4,95 € - P177  
ISBN : 978-2-88911-906-6

Scénario de vie gagnant  
**Christel Petitcollin**

120 p. - 5,95 € - P79  
ISBN : 978-2-88953-519-4

Se déplacer et voyager  
sans stress  
**Christian Aghroum**

96 p. - 4,95 € - P241  
ISBN : 978-2-88953-124-0

Se faire le cadeau du pardon  
**Pierre Pradervand**

120 p. - 5,95 € - P209  
ISBN : 978-2-88953-359-6

Se libérer de nos démons  
**Cécile Kapfer**

120 p. - 5,95 € - P225  
ISBN : 978-2-88953-584-2

Sophrologie pratique  
au quotidien  
**Christine Klein**

96 p. - 4,95 € - P125  
ISBN : 978-2-88953-196-7

Tout ce qu'il faut savoir  
pour bien vivre :  
les 4 essentielles  
**Yves-Alexandre Thalmann**

96 p. - 4,95 € - P200  
ISBN : 978-2-88911-507-5

Un jour, un défi  
**Cindy Chapelle**

96 p. - 4,95 € - P242  
ISBN : 978-2-88953-128-8

Un rituel zen par jour  
**Cindy Chapelle**

96 p. - 4,95 € - P236  
ISBN : 978-2-88911-951-6

Vivre au positif  
**Marie-France Muller**

120 p. - 5,95 € - P15  
ISBN : 978-2-88953-516-3

Vivre le temps autrement  
**Pierre Pradervand**

96 p. - 4,95 € - P102  
ISBN : 978-2-88353-406-3

Votre corps parle : écoutez-le !  
**Geneviève Choussy**

120 p. - 5,95 € - P220  
ISBN : 978-2-88953-585-9

### Nouvelle édition



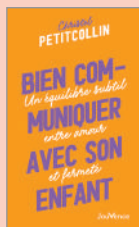
**Ne pleure plus, bébé !**  
Les bienfaits du maternage proximal  
**Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau**  
120 p. - 5,95 € - P141  
ISBN : 978-2-88953-919-2

Le secret des bébés qui pleurent peu ?  
Le maternage proximal.



**Poser des limites à son enfant et le respecter**  
**Catherine Dumonteil-Kremer**  
120 p. - 5,95 € - P97  
ISBN : 978-2-88953-856-0

Apprendre à dire stop avec l'éducation positive.



**Bien communiquer avec son enfant**  
Un équilibre subtil entre amour et fermeté  
**Christel Petitcollin**  
120 p. - 5,95 € - P74  
ISBN : 978-2-88953-980-2  
Des pistes concrètes pour réaliser cet équilibre subtil entre amour et fermeté.

### Meilleures ventes

Best seller



**Éduquer sans punitions ni récompenses**  
Avec la Communication NonViolente®  
**Jean-Philippe Faure**  
120 p. - 5,95 € - P110  
ISBN : 978-2-88953-430-2

Mettez en pratique les principes de la Communication NonViolente avec vos enfants !

Best seller



**12 outils pour capter l'attention des enfants**  
À l'usage des enseignants et des parents  
**Marie Poulhalec**  
120 p. - 5,95 € - P230  
ISBN : 978-2-88953-494-4

Meilleure écoute = meilleure concentration =  
meilleure mémorisation = meilleurs résultats =  
meilleure estime de soi.



**Élever nos enfants avec bienveillance**  
L'approche de la Communication NonViolente®  
**Marshall B. Rosenberg**  
120 p. - 5,95 € - P135  
ISBN : 978-2-88953-604-7

La CNV appliquée à la parentalité.



**Être mère sans s'oublier**  
40 ressources pour prendre du temps pour soi  
**Soline Bourdeverre-Veyssière**  
120 p. - 5,95 € - P253  
ISBN : 978-2-88953-444-9

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris un court temps pour vous ?

## Et aussi...

60 jeux éducatifs à partager  
avec les enfants

**Marie Poulhalec**

120 p. - 5,95 € - P269  
ISBN : 978-2-88953-569-9

Allaiter, c'est bon  
pour la santé

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P82  
ISBN : 978-2-88353-341-7

Bien dans mon corps  
après bébé

**Sophie Baconin**

120 p. - 5,95 € - P275  
ISBN : 978-2-88953-711-2

Coach son ado

**Martine Golay Ramel**

96 p. - 4,95 € - P166  
ISBN : 978-2-88353-831-3

Développer l'empathie  
chez les enfants

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P250  
ISBN : 978-28895-3-244-5

Enseigner avec bienveillance

**Marshall B. Rosenberg**

120 p. - 5,95 € - P124  
ISBN : 978-2-88953-661-0

Être parent avec son cœur

**Inbal Kashtan**

96 p. - 4,95 € - P122  
ISBN : 978-2-88353-475-9

Inventer des histoires  
pour les enfants

**Laure de Cazenove et  
Alice Le Guiffant**

96 p. - 4,95 € - P198  
ISBN : 978-2-88911-413-9

La Vie sans couches

**Sandrine Monrocher-  
Zaffarano**

120 p. - 5,95 € - P104  
ISBN : 978-2-88953-603-0

L'Allaitement maternel

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P42  
ISBN : 978-2-88911-692-8

Le Cododo : pourquoi,  
comment

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

96 p. - 4,95 € - P105  
ISBN : 978-2-88911-949-3

Les Constellations  
familiales

**Joy Manné**

120 p. - 5,95 € - P115  
ISBN : 978-2-88953-664-1

Mieux se comprendre  
grâce au Cercle de famille

**Jacques Lalanne, Christian  
Bokiau et Joëlle Roberfroid**

120 p. - 5,95 € - P255  
ISBN : 978-2-88953-568-2

Petit guide à l'usage  
des nouveaux parents

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

120 p. - 5,95 € - P66  
ISBN : 978-2-88953-358-9

Porter bébé

**Claude-Suzanne  
Didierjean-Jouveau**

120 p. - 5,95 € - P121  
ISBN : 978-2-88953-547-7

Pratique de la  
psychogénéalogie

**Marie-Geneviève Thomas**

120 p. - 5,95 € - P213  
ISBN : 978-2-88953-859-1

Quand un nouveau bébé  
arrive...

**Stephan Valentin**

96 p. - 4,95 € - P165  
ISBN : 978-2-88353-853-5

Qui aime bien, vaccine peu !

**D<sup>rs</sup> N. Calame, F. Choffat,  
F. Berthoud, P. Büchler,  
J.-P. Ecklin, B. Laborier**

120 p. - 4,95 € - P132  
ISBN : 978-2-88911-944-8

Relaxation et détente  
des enfants

**Philippe Barraqué**

96 p. - 4,95 € - P58  
ISBN : 978-2-88953-052-6

Soignez votre enfant  
par l'homéopathie

**D<sup>r</sup> Françoise Berthoud**

96 p. - 4,95 € - P204  
ISBN : 978-2-88911-488-7



## Meilleures ventes

**Grandir et guérir grâce au couple**

La thérapie Imago

Carla Nesi Trippi et Carlo Trippi

En collaboration avec Alain Maillard

120 p. - 5,95 € - P201

ISBN : 978-2-88953-356-5

Plutôt que changer de partenaire, changez la relation : transformez la crise en opportunité et réenchantez votre couple.

**Réussir son couple**

Les premiers jours... et les suivants

Christel Petitcollin

120 p. - 5,95 € - P106

ISBN : 978-2-88953-350-3

Un petit guide essentiel pour entretenir la passion, préserver le désir et continuer à se surprendre mutuellement au cours des années.

**Et aussi...****Construire un couple conscient**

Alain Dorat

96 p. - 4,95 € - P234

ISBN : 978-2-88911-955-4

**Devenir âme sœur**

Yves-Alexandre Thalmann

96 p. - 4,95 € - P196

ISBN : 978-2-88353-934-1

**Guérir d'un chagrin d'amour**

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P137

ISBN : 978-2-88953-548-4

**La Sexualité de l'homme après 50 ans**

Yvon Dallaire

120 p. - 5,95 € - P139

ISBN : 978-2-88953-566-8



# CAHIERS D'EXERCICES

Les Cahiers d'exercices invitent le lecteur à une mise en pratique concrète et ludique du thème abordé. Ils représentent les outils actifs de votre transformation personnelle ! Grâce aux tests, quiz, questionnaires, invitations à la réflexion, etc., devenez l'actrice ou l'acteur de votre changement et participez ainsi à un véritable stage de bien-être !



Petit Cahier d'exercices pour se libérer de ses peurs

André Charbonnier

80 p. - 8,95 € - PCE75  
ISBN : 978-2-88953-906-2

Allez au-delà de vos peurs et découvrez qui vous êtes réellement.



Petit Cahier d'exercices pour écouter ses besoins profonds

D<sup>r</sup> Anne van Stappen

80 p. - 8,95 € - PCE67  
ISBN : 978-2-88953-925-3

Il est temps de vous relier à vous-même !



Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

Christel Petitcollin

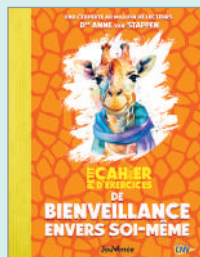
80 p. - 8,95 € - PCE51  
ISBN : 978-2-88953-926-0

Prenez le temps de vous simplifier la vie.

## Petits Cahiers d'exercices

### Développement personnel

#### Nouvelles éditions



Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

D<sup>r</sup> Anne van Stappen

80 p. - 8,95 € - PCE6  
ISBN : 978-2-88953-887-4

Il est temps de vous faire passer en premier et d'apprendre la bienveillance envers vous-même.



Petit Cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool

Carol Dequick

80 p. - 8,95 € - PCE58  
ISBN : 978-2-88953-948-2

Dites STOP à la dépendance à l'alcool !



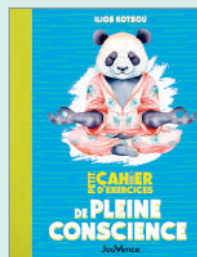
## Nouvelles éditions



Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur  
**Christel Petitcollin**

80 p. - 8,95 € - PCE50  
ISBN : 978-2-88953-913-0

Vous avez le pouvoir de sortir des jeux psychologiques toxiques.

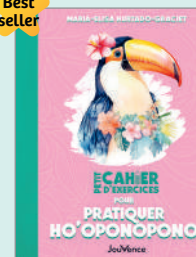


Petit Cahier d'exercices de pleine conscience  
**Ilios Kotsou**

80 p. - 8,95 € - PCE32  
ISBN : 978-2-88953-923-9

Apprenez à porter un regard neuf sur votre vie pour l'apprécier dans toute sa richesse.

Best  
seller



Petit Cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono  
**Maria-Elisa Hurtado-Graciel**

80 p. - 8,95 € - PCE36  
ISBN : 978-2-88953-927-7

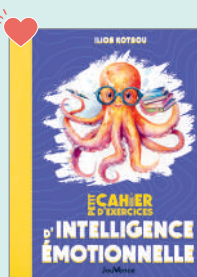
Découvrez la richesse de la sagesse hawaïenne de façon ludique.



Petit Cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé  
**Jacques Salomé**

80 p. - 8,95 € - PCE31  
ISBN : 978-2-88953-883-6

Apprenez, de manière ludique, à vous aimer pour pouvoir aimer autour de vous !

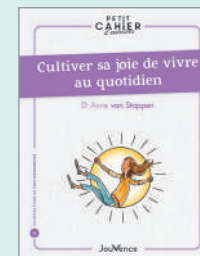


Petit Cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle  
**Ilios Kotsou**

80 p. - 8,95 € - PCE19  
ISBN : 978-2-88953-888-1

Partez à la découverte des émotions, ces boussoles inestimables !

## Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices : Cultiver sa joie de vivre au quotidien  
**Dr Anne van Stappen**

64 p. - 7,90 € - PCE16  
ISBN : 978-2-88953-646-7

Des exercices pour sortir de la grisaille, cultiver sa joie de vivre et rayonner en soi et autour de soi.



# CAHIERS D'EXERCICES

## Meilleures ventes

Best  
seller



Petit Cahier d'exercices  
de Communication  
NonViolente®

D' Anne van Stappen

80 p. - 8,95 € - PCE10

ISBN : 978-2-88953-850-8

Ne laissez pas les malentendus et les conflits gâcher vos relations : la Communication NonViolente est un formidable outil !



Petit Cahier d'exercices :  
Bien vivre sa retraite

Helen Monnet

64 p. - 7,90 € - PCE77

ISBN : 978-2-88953-558-3

Lâchez-prise avec votre travail pour un avenir serein.

Best  
seller



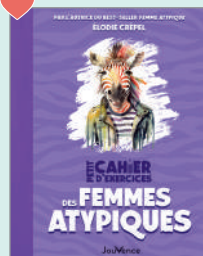
Petit Cahier d'exercices  
d'estime de soi

Rosette Poletti

80 p. - 8,95 € - PCE2

ISBN : 978-2-88953-824-9

Parce qu'il est grand temps de s'estimer et de se respecter !



Petit Cahier d'exercices  
des femmes atypiques  
Élodie Crépel

80 p. - 8,95 € - PCE90

ISBN : 978-2-88953-828-7

Un accompagnement sur-mesure pour toutes les femmes atypiques.

Best  
seller



Petit Cahier d'exercices  
du lâcher-prise

Rosette Poletti

80 p. - 8,95 € - PCE1

ISBN : 978-2-88953-820-1

Vivre en toute simplicité, ici et maintenant : voilà le message essentiel du lâcher-prise.



**Rosette Poletti**

est spécialiste des soins infirmiers, de l'enseignement de la santé et de l'accompagnement. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès.

## Meilleure vente



Petit Cahier d'exercices :  
Vivre sa colère au positif  
**Yves-Alexandre Thalmann**  
64 p. - 7,90 € - PCE14  
ISBN : 978-2-88953-647-4

Transformer les tempêtes dévastatrices en saines brises, pour avancer le vent dans le dos !

## Et aussi...

Le Grand Cahier d'exercices  
des gens heureux  
**Collectif**  
256 p. - 19,90 €  
ISBN : 978-2-88911-618-8

Petit Cahier d'exercices :  
Découvrir ses talents  
cachés  
**Xavier Cornette de Saint Cyr**  
64 p. - 6,90 € - PCE5  
ISBN : 978-2-88953-313-8

Petit Cahier d'exercices :  
Dépasser ses frustrations  
**Helen Monnet**  
64 p. - 7,90 € - PCE89  
ISBN : 978-2-88953-297-1

Petit Cahier d'exercices  
des thérapeutes  
**Amandine Issaverdens et Dr  
Hippolyte Maurel**  
80 p. - 8,95 € - PCE92  
ISBN : 978-2-88953-825-6

Petit Cahier d'exercices :  
La gratitude  
**Yves-Alexandre Thalmann**  
64 p. - 7,90 € - PCE29  
ISBN : 978-2-88953-645-0

Petit Cahier d'exercices :  
Méditer au quotidien  
**Marc de Smedt**  
64 p. - 7,90 € - PCE15  
ISBN : 978-2-88953-309-1

Petit Cahier d'exercices  
pour s'affirmer  
et (enfin) oser dire non  
**Dr Anne van Stappen**  
80 p. - 8,95 € - PCE23  
ISBN : 978-2-88953-852-2

Petit Cahier d'exercices :  
Réussir ses transitions de vie  
**Christine Marsan**  
64 p. - 6,90 € - PCE86  
ISBN : 978-2-88953-262-9

Petit Cahier d'exercices :  
Se protéger du burn-out  
grâce à la Communication  
NonViolente  
**Dr Anne van Stappen et  
Caroline Hanssens**  
64 p. - 6,90 € - PCE78  
ISBN : 978-2-88953-153-0

Petit Cahier d'exercices :  
Se réconcilier avec son corps  
**Anne Marrez et Maggie Oda**  
64 p. - 7,90 € - PCE45  
ISBN : 978-2-88953-476-0

Petit Cahier d'exercices :  
Soutenir un proche et  
prendre soin de soi  
**Valérie Capelle**  
64 p. - 6,90 € - PCE83  
ISBN : 978-2-88953-247-6

Petit Cahier d'exercices :  
Vivre libre et cesser  
de culpabiliser  
**Yves-Alexandre Thalmann**  
64 p. - 7,90 € - PCE20  
ISBN : 978-2-88953-474-6

Petit Cahier d'exercices  
d'art-thérapie pour écouter  
et soulager les maux  
du corps + CD  
**Geneviève Choussy Desloges**  
64 p. - 9,90 € - PCE72  
ISBN : 978-2-88911-773-4

Petit Cahier d'exercices  
d'hypnose + CD  
**David Ogez**  
64 p. - 9,90 € - PCE74  
ISBN : 978-2-88911-806-9

Petit Cahier d'exercices  
de communication  
non verbale  
**Patrice Ras**  
64 p. - 6,90 € - PCE47  
ISBN : 978-2-88911-516-7

Petit Cahier d'exercices  
de désobéissance civile  
**Jacques de Coulon**  
64 p. - 6,60 € - PCE13  
ISBN : 978-2-88353-867-2

Petit Cahier d'exercices  
de gentillesse  
**Emmanuel Jaffelin**  
64 p. - 6,90 € - PCE62  
ISBN : 978-2-88911-705-5

Petit Cahier d'exercices  
de morphopsychologie  
**Patrice Ras**  
64 p. - 6,90 € - PCE59  
ISBN : 978-2-88911-676-8

Petit Cahier d'exercices  
de pensée positive 2.0  
**Yves-Alexandre Thalmann**  
64 p. - 6,90 € - PCE70  
ISBN : 978-2-88911-766-6

Petit Cahier d'exercices  
de stimulation des forces  
de guérison par l'amour  
**Dr Anne van Stappen et  
Marie-Claire Barsotti**  
64 p. - 6,90 € - PCE49  
ISBN : 978-2-88911-543-3

Petit Cahier d'exercices du  
pardon selon Ho'oponopono  
**Jean Graciet**  
64 p. - 6,90 € - PCE41  
ISBN : 978-2-88911-474-0

Petit Cahier d'exercices  
pour convaincre facilement  
et dans toutes les situations  
**Alexandre Borie, Nicolas  
Dugay et Davy Lefèvre**  
64 p. - 6,90 € - PCE68  
ISBN : 978-2-88911-745-1

Petit Cahier d'exercices  
pour être sexy, zen et happy  
**Christine Michaud**  
64 p. - 6,90 € - PCE43  
ISBN : 978-2-88911-646-1

Petit Cahier d'exercices  
pour identifier les blessures du cœur

Colette Portelance

64 p. - 7,90 € - PCE37  
ISBN : 978-2-88953-546-0

Petit Cahier d'exercices  
pour rester zen dans un monde agité

Erik Pigani

64 p. - 6,90 € - PCE17  
ISBN : 978-2-88911-551-8

Petit Cahier d'exercices  
pour réussir un entretien d'embauche

Christophe Schnoebelen

64 p. - 6,90 € - PCE65  
ISBN : 978-2-88911-715-4

Petit Cahier d'exercices pour se faire des ami(e)s  
et développer ses relations

Odile Lamourère

64 p. - 6,60 € - PCE22  
ISBN : 978-2-88353-932-7

Petit Cahier d'exercices  
pour se relever d'un échec

Isabelle Filliozat

64 p. - 6,90 € - PCE54  
ISBN : 978-2-88911-632-4

Petit Cahier d'exercices  
pour surmonter la jalousie

Yves-Alexandre Thalmann

64 p. - 6,90 € - PCE57  
ISBN : 978-2-88911-652-2

## Couple, famille, enfant

### Nouvelles éditions



Petit cahier  
d'exercices de  
Communication  
NonViolente avec  
les enfants

Dr Anne van Stappen  
et Catherine Blondiau  
Préface du Dr Catherine  
Gueguen

80 p. - 8,95 € - PCE76  
ISBN : 978-2-88953-905-5

Toutes les clés de la CNV pour accompagner les  
enfants dans leur évolution.



Petit Cahier  
d'exercices  
pour soulager  
les blessures du cœur

Colette Portelance  
80 p. - 8,95 € - PCE38  
ISBN : 978-2-88953-886-7

Retrouvez la paix du  
cœur !

### Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :  
Se relever d'une rupture sentimentale

Clara Bigel

64 p. - 6,90 € - PCE85  
ISBN : 978-2-88953-261-2

Petit Cahier d'exercices  
câlins coquins pour s'amuser à deux

Pierre-Yves Brissiaud

64 p. - 6,60 € - PCE11  
ISBN : 978-2-88353-804-7

Petit Cahier d'exercices  
pour aider son enfant à écouter  
et transformer ses émotions + CD

Marie-Claire Barsotti

64 p. - 9,90 € - PCE80  
ISBN : 978-2-88911-857-1

## Esotérisme, spiritualité

### Nouvelle édition



Petit Cahier d'exercices  
pour pratiquer la loi  
de l'attraction

Slavica Bogdanov

80 p. - 8,95 € - PCE39

ISBN : 978-2-88953-950-5

Reprenez le pouvoir sur  
votre vie et attirez le  
succès !

### Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :  
Guérir par l'énergie,  
la méditation et la thérapie

Elina Vorger

64 p. - 7,90 € - PCE87

ISBN : 978-2-88953-299-5

Petit Cahier d'exercices  
de spiritualité aussi simple  
qu'une tasse de thé

Sandra Huygen-Dols et

Frans Goetghebeur

64 p. - 6,90 € - PCE63

ISBN : 978-2-88911-707-9

Petit Cahier d'exercices  
pour accueillir le divin en soi

Anne Ducrocq

64 p. - 6,90 € - PCE71

ISBN : 978-2-88911-771-0

Petit Cahier d'exercices  
pour réussir ses tirages de cartes

Ozalee Intuitive

80 p. - 8,95 € - PCE95

ISBN : 978-2-88953-845-4



## Nature, jardin, écologie

### Nouveauté



Petit Cahier d'exercices  
des fleurs à (s')offrir

Hélène Taquet et

Céline Petitdidier

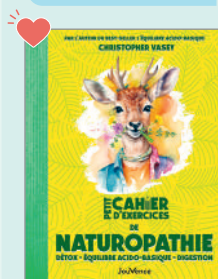
80 p. - 8,95 € - PCE97

ISBN : 978-2-88953-912-3

Le parfait cadeau pour  
la fête des mères (accom-  
pagné d'un bouquet de  
fleurs de saison).



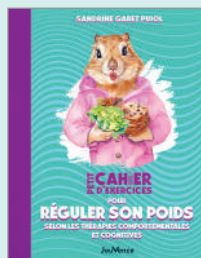
### Nouveauté



Petit Cahier d'exercices de naturopathie  
Détox - équilibre acido-basique - digestion  
**Christopher Vasey**  
80 p. - 8,95 € - PCE96  
ISBN : 978-2-88953-882-9

Abordez tous les principes de la naturopathie sous l'angle décomplexant d'exercices ludiques.

### Nouvelle édition



Petit Cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives  
**Sandrine Gabet Pujol**  
80 p. - 8,95 € - PCE48  
ISBN : 978-2-88953-901-7

Un accompagnement clé en main pour retrouver son poids de forme et des comportements alimentaires apaisés.

### Et aussi...

Petit Cahier d'exercices :  
Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach  
**Marie-Claire Bloch**  
64 p. - 6,90 € - PCE84  
ISBN : 978-2-88953-248-3

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda  
**Sophie Benabi**  
80 p. - 8,95 € - PCE91  
ISBN : 978-2-88953-826-3

Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime  
**Mélissa Carlier**  
80 p. - 8,95 € - PCE94  
ISBN : 978-2-88953-849-2

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel  
**Mélissa Kunz**  
80 p. - 8,95 € - PCE93  
ISBN : 978-2-88953-827-0

Petit Cahier d'exercices :  
Être dans le flow grâce à la sophro  
**Sophie Colas**  
64 p. - 7,90 € - PCE88  
ISBN : 978-2-88953-298-8

Petit Cahier d'exercices :  
Lever les obstacles à la perte de poids  
**D<sup>r</sup> Claude Arnaud et Sandrine Gabet Pujol**  
64 p. - 6,90 € - PCE81  
ISBN : 978-2-88953-199-8

Petit Cahier d'exercices pour en finir enfin avec la cigarette  
**D<sup>r</sup> Charaf Abdessemed**  
64 p. - 6,60 € - PCE8  
ISBN : 978-2-88353-776-7

## Les cahiers de Brigitte

### Entre bien-être et récit humoristique

#### Nouveautés



Brigitte et les montagnes russes  
Du rire aux larmes : bien vivre avec son hypersensibilité  
Lali Dugelay  
112 p. - 12,95 €  
ISBN : 978-2-88953-903-1

Suivez les aventures et exercices atypiques de Brigitte, véritable Bridget Jones des temps modernes !



Brigitte se (re)met au sport  
Pilates, yoga et déhanchés décomplexés  
Marion Piscione  
112 p. - 12,95 €  
ISBN : 978-2-88953-922-2

C'est décidé, Brigitte commence une nouvelle histoire d'amour avec le sport !



Brigitte à la neige  
Descendre les pistes de la vie sans avoir froid aux yeux  
Mathilde Blancal  
112 p. - 12,95 €  
ISBN : 978-2-88953-943-7

Brigitte sort de sa zone de confort et part à la montagne faire face à ses peurs : tu l'accompagnes ?



Brigitte à la mer  
Lâcher-prise, estime de soi, coquillages et crustacés  
Mathilde Blancal  
112 p. - 12,95 €  
ISBN : 978-2-88953-902-4

Le cahier parfait pour celles qui n'arrivent pas à choisir entre les mots croisés et les romans de vacances !

## Mon cahier poche

#### Meilleures ventes



Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente  
D' Anne van Stappen  
104 p. - 5,70 € - MCP6  
ISBN : 978-2-88911-880-9

Entre s'emballer ou ravalé ses mots, il existe une troisième voie, la Communication Non Violente (CNV).



Mon cahier poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même  
D' Anne van Stappen  
104 p. - 5,70 € - MCP52  
ISBN : 978-2-88953-130-1

Être bienveillant avec autrui est positif. L'être également avec soi-même l'est tout autant.



Mon cahier poche : Je reste zen dans un monde agité  
Erik Pigani  
104 p. - 5,70 € - MCP38  
ISBN : 978-2-88953-053-3

Zen, soyez zen... et restez-le !

## Meilleures ventes



Mon cahier poche :  
Je gère les conflits

Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP32  
ISBN : 978-2-88953-030-4

Évaluez votre perception des conflits et prenez de la hauteur pour les dénouer avec bienveillance.



Mon cahier poche :  
Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !

Sandrine Gabet Pujol et Aude Jaubert

104 p. - 5,70 € - MCP1  
ISBN : 978-2-88911-828-1

Faites le point sur les ressorts psychologiques qui vous poussent à manger alors que vous n'avez plus faim.



Mon cahier poche :  
Je m'entraîne au bonheur

Yves-Alexandre Thalmann

104 p. - 5,70 € - MCP31  
ISBN : 978-2-88953-031-1

Le bonheur à glisser dans votre poche !



Mon cahier poche :  
Mon couple heureux

Yvon Dallaire

104 p. - 5,70 € - MCP37  
ISBN : 978-2-88953-054-0

Exercez-vous au bonheur en couple !

## Et aussi...

Mon cahier poche :  
J'apprends à gérer mon temps

Patrice Ras

104 p. - 5,70 € - MCP39  
ISBN : 978-2-88953-058-8

Mon Cahier poche :  
J'atteins la sagesse

Rosette Poletti

104 p. - 5,70 € - MCP54  
ISBN : 978-2-88953-136-3

Mon cahier poche :  
J'écoute ce que mon cœur veut vraiment

Isabelle Wats

104 p. - 5,70 € - MCP3  
ISBN : 978-2-88911-876-2

Mon cahier poche :  
J'évolue grâce aux personnes difficiles

D<sup>r</sup> Anne van Stappen

104 p. - 5,70 € - MCP46  
ISBN : 978-2-88953-111-0

Mon cahier poche :  
Je capte, je renforce et j'entretiens l'attention des enfants

Marie Poulhalec

104 p. - 5,70 € - MCP34  
ISBN : 978-2-88953-035-9

Mon cahier poche :  
Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes

Solange Cousin

104 p. - 5,70 € - MCP10  
ISBN : 978-2-88911-925-7



Mon cahier poche :  
Je concentre mon attention  
pour mieux profiter  
de la vie

**Florence Vertanessian  
de Boissoudy**

104 p. - 5,70 € - MCP40  
ISBN : 978-2-88953-061-8

Mon cahier poche :  
Je crée mon futur  
pour réaliser mes rêves

**Catherine Brillard et  
Estelle Youtsy Fauchon**

104 p. - 5,70 € - MCP21  
ISBN : 978-2-88953-152-3

Mon cahier poche :  
Je cultive ma joie de vivre

**D<sup>r</sup> Anne van Stappen**

104 p. - 5,70 € - MCP13  
ISBN : 978-2-88911-941-7

Mon cahier poche :  
Je définis les couleurs  
de ma personnalité

**Vanessa Baudin**

104 p. - 5,70 € - MCP7  
ISBN : 978-2-88911-883-0

Mon cahier poche :  
Je fais le choix  
de la psychologie positive

**Yves-Alexandre Thalmann**

104 p. - 5,70 € - MCP15  
ISBN : 978-2-88911-934-9

Mon cahier poche :  
Je fais le plein d'énergie !

**Alia Cardyn**

104 p. - 5,70 € - MCP25  
ISBN : 978-2-88911-990-5

Mon cahier poche :  
Je gère mon stress

**Patrice Ras**

104 p. - 5,70 € - MCP35  
ISBN : 978-2-88953-036-6

Mon cahier poche :  
Je m'affirme et j'ose dire non

**D<sup>r</sup> Anne van Stappen**

104 p. - 5,70 € - MCP12  
ISBN : 978-2-88911-923-3

Mon cahier poche :  
Je m'exprime avec fermeté  
et bienveillance

**D<sup>r</sup> Anne van Stappen**

104 p. - 5,70 € - MCP33  
ISBN : 978-2-88953-033-5

Mon cahier poche :  
Je mange en pleine conscience

**Audrey Donatoni et  
Marine Fort**

104 p. - 5,70 € - MCP24  
ISBN : 978-2-88911-991-2

Mon cahier poche :  
Je me prépare à la naissance  
en pleine conscience

**Caroline Lesire et  
Faouzia Ismaili**

104 p. - 5,70 € - MCP20  
ISBN : 978-2-88911-972-1

Mon cahier poche :  
Je me reconstruis  
après un burn-out

**Carol Dequick et  
Nathalie La Greca**

104 p. - 5,70 € - MCP23  
ISBN : 978-2-88953-008-3

Mon cahier poche :  
Je me révèle à moi-même

**Elina Vorger**

104 p. - 5,70 € - MCP42  
ISBN : 978-2-88953-056-4

Mon cahier poche :  
Je mets du bonheur  
dans mon job

**Béatrice Gomez et  
Stéphanie Crespin**

104 p. - 5,70 € - MCP17  
ISBN : 978-2-88911-963-9

Mon cahier poche :  
Je ne me prends plus  
la tête au travail

**Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Catherine Leclercq**

104 p. - 5,70 € - MCP14  
ISBN : 978-2-88911-935-6

Mon cahier poche :  
Je pratique l'art-thérapie

**Alain Dikann**

104 p. - 5,70 € - MCP43  
ISBN : 978-2-88953-075-5

Mon cahier poche :  
Je pratique l'EFT

**Maria-Elisa Hurtado-Graciet**

104 p. - 5,70 € - MCP53  
ISBN : 978-2-88953-091-5

Mon cahier poche :  
Je rebondis après  
mon cancer

**Magali Mertens de Wilmars**

104 p. - 5,70 € - MCP18  
ISBN : 978-2-88911-961-5

Mon cahier poche :  
Je rééquilibre  
mon alimentation

**Céline Provost**

104 p. - 5,70 € - MCP11  
ISBN : 978-2-88911-945-5

Mon cahier poche :  
Je sème et récolte l'amour

**Hervé Magnin**

104 p. - 5,70 € - MCP16  
ISBN : 978-2-88911-962-2

Mon cahier poche :  
Je souris même  
sous la pluie

**Isabelle Filliozat**

104 p. - 5,70 € - MCP22  
ISBN : 978-2-88953-009-0

Mon cahier poche :  
Je vis ma colère au positif

**Yves-Alexandre Thalmann**

104 p. - 5,70 € - MCP44  
ISBN : 978-2-88953-076-2

Mon cahier poche :  
Ma slow life : je lève (enfin)  
le pied

**Cindy Chapelle**

104 p. - 5,70 € - MCP8  
ISBN : 978-2-88911-884-7

Mon cahier poche :  
Ni paillason, ni hérisson :  
je m'affirme

**Stéphanie Ruder Schoof et  
Francesca Guilia Mereu**

104 p. - 5,70 € - MCP36  
ISBN : 978-2-88953-034-2

Mon cahier poche :  
Tout le monde dit que  
je maigris... je décide  
d'y réfléchir !

**Sandrine Gabet Pujol et  
D<sup>r</sup> Claude Arnaud**

104 p. - 5,70 € - MCP50  
ISBN : 978-2-88953-085-4

# Le Soir Venu

Pour les férus de littérature, les mystères de l'esprit humain se dévoilent aussi dans les romans des Éditions Le Soir venu. Le Soir venu est une maison d'édition née de deux passions : celle de la lecture, jusqu'à s'en priver de sommeil, et celle des destinées singulières, jusqu'à bousculer nos certitudes. À nos côtés, vous rencontrerez des personnages de romans qui s'ouvriront à vous comme ils l'ont d'abord fait avec nous. Vous les observerez évoluer dans eurs ambivalences, leur quête de vérité, leurs chutes, ou encore leur intimité. Ils se livreront à vous avec humour ou poésie, sensibilité ou familiarité, ils vous surprendront ou vous inviteront en terrain connu mais, toujours, ils vous raconteront la vie. Et à travers leur nuit, ils habiteront la vôtre.

## Romans



### Dans mes écouteurs

Aurélie Delahaye

256 p. - 17,95 €

ISBN : 978-2-940797-03-5

Dans un café où elle a rendez-vous avec l'homme qui partage sa vie, une femme se retrouve face à une nouvelle inattendue qui la pousse à replonger dans ses jeunes années.

Un roman saisissant et audacieux qui résonne comme un cri du cœur dans l'obscurité.



### Margo a des problèmes d'argent

Rufi Thorpe

416 p. - 22,95 €

ISBN : 978-2-940797-02-8

À vingt ans, Margo se retrouve seule avec un nouveau-né, sans emploi et à deux doigts d'être expulsée de chez elle. Quand elle découvre par hasard l'existence du réseau pornographique OnlyFans, elle se lance et connaît un succès fulgurant. Serait-ce la fin de ses problèmes d'argent ou y a-t-il un prix trop élevé à payer pour être célèbre sur les réseaux sociaux ?

Ce roman a suscité un grand engouement dès sa sortie aux États-Unis en juin 2024. Il a inspiré une série au casting hollywoodien à découvrir sur Apple TV.

# CHÂTEAU D'ÂMES

Les Éditions Château d'âmes vous ouvrent les portes de leur univers raffiné avec des livres tels des écrans qui réinventent nos plus beaux moments de lecture. Tous les goûts sont servis : des romances modernes aux ambiances de château pour les férus de fiction et des œuvres-oracles dédiées aux parcours déterminants susceptibles de sublimer le vôtre. Choisir un livre de notre maison, c'est ouvrir les portes d'un palais où les mots sont rois.



Puisqu'elle n'est pas née princesse, **Camille Versi** se contente de rêver à la monarchie en mettant en scène des rois et des reines fictifs. Elle poste ses histoires sur Wattpad depuis 2015 et y est aujourd'hui suivie par plusieurs milliers de lecteurs.

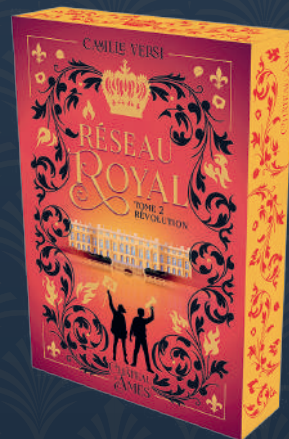
## Nouveautés romance



### Réseau Royal Camille Versi

560 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-02-9

Poussez les portes du château de Versailles modernisé et plongez au cœur d'une cour où les smartphones sont rois.

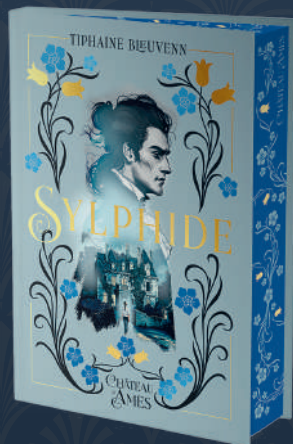


### Réseau Royal, tome 2 - Révolution Camille Versi

544 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-07-4

La suite de la saga uchronique incontournable de Wattpad.

## Nouveautés oracles



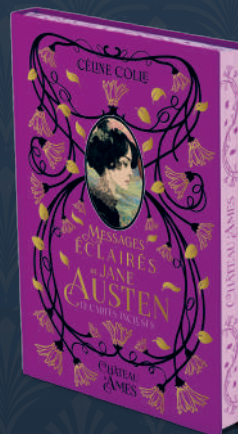
**Sylphide**  
Tiphaine Bleuvenn  
400 p. - 26,95 €  
ISBN : 978-2-940787-04-3

Une romance paranormale et envoûtante qui a conquis le public Wattpad.



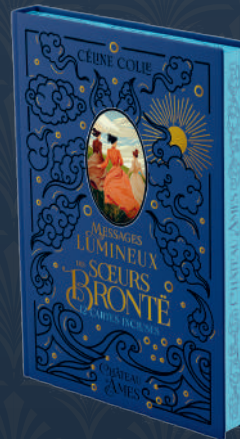
**Le Palais d'Éros**  
Caro de Robertis  
328 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-06-7

Une réécriture moderne, sensuelle et féministe du mythe d'Éros et de Psyché.



**Messages éclairés de Jane Austen**  
Céline Colle  
12 cartes incluses  
192 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-01-2

Un beau livre collector agrémenté de 12 cartes détachables pour les fans de Jane Austen.

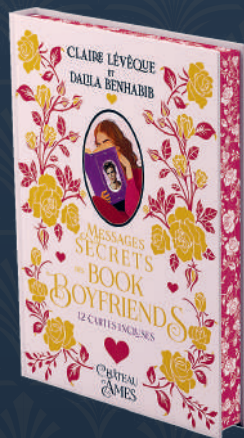


**Messages lumineux des sœurs Brontë**  
Céline Colle  
12 cartes incluses  
192 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-00-5

Le premier livre-oracle dédié aux sœurs Brontë.



## Romances à paraître



### Messages secrets des book boyfriends

Claire Lévêque et Dalila Benhabib

12 cartes incluses  
192 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-05-0

Le premier livre-oracle sur vos *book boyfriends* préférés !

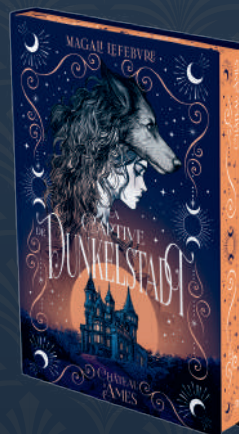


### Messages créatifs de Coco Chanel

Marion Corrales

12 cartes incluses  
192 p. - 24,95 €  
ISBN : 978-2-940787-03-6

Un magnifique livre collector dédié à l'univers de Coco Chanel et à la créativité.



### La Captive de Dunkelstadt

Magali Lefebvre

208 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-940787-09-8  
Parution avril 2025

Une sombre malédiction pour une belle histoire d'amour...



### Lady Orgueil et Mister Préjugés

Bianca Marconero

496 p. - 22,95 €  
ISBN : 978-2-940787-10-4  
Parution mai 2025

Une réinterprétation originale et osée d'*Orgueil et Préjugés* !

# INDEX DES AUTEURS

Les noms et numéros en gras renvoient à une courte biographie de l'auteur.

## A

D<sup>r</sup> ABDESSEMED Charaf - 78  
D<sup>r</sup> ADLER Yael - 35  
ADNOT Amandine - 33  
AGHROUM Christian - 67, 68  
AGRAPART Véronique - 15  
ALLAMAND Noëlle - 52  
ALLÉGUÈDE Alix - 32  
ALLIOUX GOLDFARBE Corinne - 38  
ALLOUIS Marie-Laure - 48  
ALTHERR-RISCHMANN Hélène - 61, 63  
ALZIEU David - 55  
AMANDA Julie - 54  
D<sup>r</sup> AMBLARD Fernande - 55  
Amélie L. de dmepp.com - 59  
AMY Marie-Dominique - 55  
ANAKA - 32  
ANDRÉ Christophe - 17  
ANDRÉ Marie-Laure - 40, 42  
ANGLADA Christian - 51  
d'ANIELO Michel - 48, 67  
d'ANSEMBOURG Thomas - 17  
D<sup>r</sup> ARNAUD Claude - 78, 81  
ARONDEAU Christelle - 25, 28

ARTHÉMISIA - 28  
ARZOUNI Floriane - 28  
ASANCHEYEV Magdalina - 42  
ASSIÉ Mélina - 54  
ASSIER Anaël - 17  
Association Pollinis - 52  
AUDRERIE Géraldine - 51

## B

BACONIN Sophie - 55, 70  
BAILLET Karine - 35  
BALANCE Catherine - 21, 67  
D<sup>r</sup> BALANDRAUX Martine - 63  
BALITEAU Jeanne - 42  
BALMA-CHAMINADOUR Caroline - 42, 47  
BALME Delphine - 19  
BANAS Anne - 59  
BANAS Irène - 59  
BARANGER Bernard - 52  
BARRAQUÉ Philippe - 60, 70  
BARRAU Véronique - 28  
BARRY Catherine - 15, 18  
BARSOITI Marie-Claire - 75, 76  
BARY Élodie - 42  
D<sup>r</sup> BASAGANA Ramon - 63  
BASAGANA Ramon - 48  
BATLLE Sylvie - 13, 63, 67  
BATTENTIER Andy - 57  
BAUBEAU Évelyne - 40  
BAUDIN Vanessa - 81  
BAUDON Lucie - 17  
BAZINET Julie - 54  
BEAUCHAMP Caroline - 16  
BECK Philippe - 55, 67  
BECK Véronique - 38, 42  
BÉGUIN Nicole - 54  
BEL Ophélie - 59  
BENABI Sophie - 46, 47, 78  
BENATTAR Anne-Laure - 18  
BENEDICTO Juliette - 42  
BENHABIB Dalila - 85  
BENOVSKY Jiri - 32  
BERNARD Christophe - 44, 63  
D<sup>r</sup> BERSAND Gérard - 46  
D<sup>r</sup> BERTHOUD Françoise - 55, 70  
BERTRAND Eva - 47  
BERTREL Jane - 49  
BERTREL Laurent - 49, 67  
D<sup>r</sup> BESSON Philippe-Gaston - 41, 42, 47  
BEUNE Maxime - 38  
BHARAT CORNELL Joseph - 52  
BIGEL Clara - 76  
BIGOT Emmanuelle - 52  
BILLOCK Jennifer - 30  
BINÉTRUY Anne - 54  
BIREN Marine - 43

BLANCAL Mathilde - 15, 35, 79  
BLANC Marion - 19  
BLEUVENN Tiphaine - 84  
BLOCH Marie-Claire - 78  
BLONDIAU Catherine - 55, 76  
BODIN Luc - 8, 12, 48, 62  
BOGDANOV Slavica - 13, 14, 16, 17, 77  
BOKIAU Christian - 70  
D<sup>r</sup> BONDIL Alain - 42, 49  
BONNAFOUS Catherine - 59  
BONNAL Christelle - 51  
BOONE Danièle - 51  
BORCARD-SACCO Monique - 68  
**BORG Alexia - 8**  
BORIE Alexandre - 75  
BOSSARD Nina - 39, 55, 62  
BOUHIER-CHARLES Nathanaëlle - 54  
BOURDEVERRE-VEYSSIERE Soline - 20, 54, 55, 69  
BOYER Annabelle (Mademoiselle Coccinelle) - 59  
BRAILLARD Catherine - 81  
BRANDT Johanna - 42, 62  
BRAUN DEBOURGES Céline - 46, 63  
BRISSIAUD Pierre-Yves - 33, 76  
BRONDEL Caroline - 38  
BROWER Elena - 15  
BRUN Christian - 46

BRUNETTI Enolla - 23  
 Dr BÜCHLER Pascal - 70  
 BUISSON Delphine - 48  
 BUREL Caroline - 17  
 BURMEISTER Alice - 47  
 BUTEL Tifenn - 58, 61

## C

CABOT NADAL Julie - 14  
 Dr CABOT Sandra - 39  
 Dr CALAME Nathalie - 70  
 CAPELLE Valérie - 23, 75  
**CARDYN Alia** - 19, 81  
 CARIOU Nathalie - 17  
 CARLIER Mélissa - 47, 78  
 CASSINA Luce - 28  
 CASTO Barbara - 54  
 CASTRO Judith - 15  
 CATALA Valérie - 38, 47  
 CATANI Damien - 9  
 de CAZENOVE Laure - 70  
 CHABRILLAC Odile - 14  
 CHAPELLE Cindy - 14, 52, 67, 68, 81  
 CHARBONNIER André - 72  
 Dr CHARLES Eric - 46  
 CHARMETANT Catherine - 47  
 CHAUVAT Nicolas - 12, 14, 18, 32, 33,  
 43, 62

CHAVANEL Océane - 46, 48  
 CHENOT Laurent - 48  
 CHEREAU Douna - 28  
 CHIA Mantak - 45  
 Dr CHOFFAT François - 38, 55, 63, 70  
 CHOPRA Deepak - 11  
 CHOQUE Jacques - 44, 47, 48  
 CHOUSSY DESLOGES Geneviève - 68, 75  
 Cindy@bee.greener - 51  
 CLAUSEN Pascal - 52  
 CLERC Olivier - 6, 20  
 CLERGUE VAURÈS Amélie - 55, 63  
 COCHET Olivier - 17, 23, 28  
 COCHET Virginie - 32  
 COLAS Sophie - 78  
 COLLEAUX Mélanie - 16, 38, 48  
**COLLE Céline** - 23, 26, 28, 29, 84  
 CONRAUD Alizée - 34  
 CONSTAM Angelika - 48  
 COREIL Eva - 9  
 CORNETTE DE SAINT CYR Louis - 57  
 CORNETTE DE SAINT CYR Xavier - 16,  
 18, 57, 64, 66, 67, 75, 81  
 CORRALES Marion - 85  
 de COULON Jacques - 16, 75  
 COUPLAN François - 51, 52  
 COUSIN Solange - 15, 28, 68, 80  
 Dr COZON Grégoire - 41

**CRÉPEL Élodie** - 9, 11, 15, 74  
 CRESPIEN Stéphanie - 81  
 CRETEGNY Willy - 57  
 CUEFF Vincent - 17, 23, 44, 48, 67  
 CUPILLARD Valérie - 42

## D

DAISY - 35  
 Dr DALET Roger - 47  
 DALLAIRE Yvon - 54, 71, 80  
 DANIS Daniela - 14  
 DARLINGTON Andrew - 52  
 DARLINGTON Jessie - 52  
 DAVIS KC - 59  
 Dr DEANJEAN André - 42, 61  
 DEFIVES Maïté - 9  
 DEFOSSEZ Jean-Marie - 18, 44, 46, 47,  
 68  
 DÉGRUEL Yann - 20  
 DEGUEN Michel - 23  
 DELAHAYE Aurélie - 35, 59, 82  
 DELAVEGA Flo - 11  
 DELMAS Léa - 42  
 DELORME Julie - 48  
 DEL VAL Sophie - 25, 32  
 Dr DEANJEAN André - 60  
 DEQUICK Carol - 72, 81  
 DESHAIRES Jean-Pierre - 51

DEWANDRE Paul - 56  
 DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne  
 - 54, 55, 69, 70  
 DIKANN Alain - 16, 18, 81  
 DIVINÉ Michel - 7  
 DJAAFAR Sihem - 59  
 DOBBS Barbara - 13, 14, 16, 17, 18, 67  
 DOLEZEL Eva - 14, 16  
 DONATONI Audrey - 81  
 DORAT Alain - 71  
 DORN Françoise - 16, 23, 55  
 DOUGOUD CHAVANNES Carole - 40, 41,  
 47  
 DOUMENC Isabelle - 38, 42, 43, 44, 47,  
 49  
 Dr BATMANGHELIDJ Fereydoon - 39  
 DROUET Emmanuelle - 23  
 DRUESNE Emmy - 14  
 DUCROCQ Anne - 77  
 DUFLOUX Jean-Louis - 35  
 DUGAY Nicolas - 59, 63, 67, 75  
 DUGELAY Lali - 35, 79  
 DULOT Jean-Christophe - 14, 17, 65  
 DUMINUCCI Cécilia - 21  
 DUMONTEIL-KREMER Catherine - 54,  
 55, 69  
 DUNAND Marcel - 61  
 DUPONT Laetitia - 23  
 DUPORT Sandrine - 51, 52



# INDEX DES AUTEURS

## E

*D<sup>r</sup> ECKLIN J.-P.* - 70  
*EDWARDS Dianna* - 32  
*EISENSTEIN Charles* - 57  
*ELLIOT Ruby* - 35  
*EL MASSIOUI Nora* - 56  
*EMMERLING Patricia* - 14, 17  
*EMRYS Barbara* - 6

## F

*FANIEL Evelyne* - 10, 15  
*FARD Merette* - 14  
*FAURE Jean-Philippe* - 69  
*FAUX Marine* - 15  
*FAVRE Brigitte* - 41  
*FÉLIX Clélia* - 28, 33  
*FILLIOZAT Isabelle* - 17, 76, 81  
*FIVET Luc* - 15  
*Fondation D<sup>r</sup> Catherine Kousmine* - 37  
*FONTAINE Emmanuelle* - 23  
*FONTAINE Jacques* - 38, 39  
*FORREST Steven* - 32  
*FORT Marine* - 81  
*FOUGEROUSSE Nicolas* - 23  
*FRANCISCO Marine* - 49  
*FRANKART Simon* - 53  
*FRESSOZ Pascale* - 56

## G

*GABET PUJOL Sandrine* - 68, 78, 80, 81  
*GABRIELLE DOMIZI Marie* - 41, 42, 47  
*GAGE Jasmine* - 54  
*GAMELIN-LAVOIS Sophie* - 55  
*GARCIN-FRADET Martine* - 14  
*GARNIER Nathalie* - 23  
*GAUDEL Céline* - 23  
*GAUDUCHEAU Isabelle* - 14, 65  
*D<sup>r</sup> GÉLIS IMBERT Pascale* - 37, 43, 48, 62  
*GÉNOT Jean-Claude* - 51  
*GIBSON Neill* - 68  
*GILDINER Catherine* - 17  
*GIOVANDITTI Sofia* - 21, 23  
*GIRARDEL Charline* - 47  
*GOBINDOSS Linda* - 48  
*GOETGHEBEUR Frans* - 77  
*D<sup>r</sup> GOLAY Michel* - 47  
*GOLAY RAMEL Martine* - 57, 70  
*GOMEZ Anaïs* - 48, 63  
*GOMEZ Béatrice* - 81  
*GRACIET Jean* - 8, 16, 18, 75  
*GRANDE Monique* - 16  
*GREETHAM Alice* - 41  
*GREMAUX-DAVIET Catherine* - 8  
*GRIMA Laurent* - 21  
*GROLLIMUND Annie* - 52  
*GROLLIMUND Marc* - 52

*GROSJEAN Sophie* - 7  
*GROS-LOUIS Yves* - 17  
*GRÜN Anselm* - 32  
*GUEPEY Jean-Michel* - 17  
*GUILIA MEREU Francesca* - 81  
*GUILLAIN France* - 37, 61, 63  
*GUYARD Romain* - 19

## H

*HALLOT-CHARMASSON Amélie* - 61  
*D<sup>r</sup> HANSEN Anders* - 18  
*HANSSSENS Caroline* - 75  
*HARRIS Lee* - 32  
*HENNEBICQ Sylvie* - 51  
*d'HENNEZEL Marie* - 51  
*HERKERT Rolf* - 63  
*HILSSONE-LÉVY Virginie* - 15, 50  
*HINZELIN Sandy* - 32  
*HOOR Ombeline* - 59  
*HOROWITZ Élisabeth* - 16  
*HOUGHTON Peter* - 51  
*HOVANE Cécile* - 23  
*HOVETTE Céline* - 37  
*HUBERT Dominique* - 54  
*HURTADO-GRACIET Maria-Elisa* - 8, 12, 73, 81  
*HUTINET Laurent* - 63  
*HUYGEN-DOLS Sandra* - 77

## I

*INKEI Denis* - 15, 16  
*INTUITIVE Ozalee* - 25, 28, 29, 77  
*ISMAÏLI Faouzia* - 81  
*ISSAVERDENS Amandine* - 14, 18, 28, 29, 35, 75

## J

*JAFFELIN Emmanuel* - 75  
*JAOUAD Suleika* - 35  
*JASSEY Claudine* - 48, 49  
*JAUBERT Aude* - 55, 80  
*JEANLOZ Edouard* - 51, 61  
*JÉZÉQUEL Myriam* - 14, 15  
***JOHNSON Emmanuelle* - 24, 28, 29, 32**  
*JOLY Cassandre* - 61  
*JUMEAU COURT Emmanuelle* - 42  
*JUNOD Christian* - 10, 15

## K

*KAPFER Cécile* - 17, 68  
*KAPLAN Marion* - 41  
*KARACA Sila Y.* - 20  
*KASHTAN Inbal* - 70  
*KATZ Susan B.* - 20  
*D<sup>r</sup> KEROS Philip* - 42  
*KIEFFER Daniel* - 38, 39, 47, 49

KING-SOON Erika - 59  
 KLEIN Christine - 48, 49, 68  
 KLEIN Shari - 68  
 KLINKHAMER Marc - 46  
 KOENIG Laurine - 28, 32  
 KOTSOU Ilios - 18, 55, 73  
 KUNZ Mélissa - 78

## L

D<sup>r</sup> LABORIER Bruno - 70  
 LAFFONT-DEBEAUX Géraldine - 25  
 D<sup>r</sup> LAGARDE Claude - 49  
 LA GRECA Nathalie - 81  
 LALANNE Jacques - 70  
 LALOT Thierry - 12  
 LAMBIN Eric - 17  
 LAMBOY Nathalie - 8  
 LAMIRÉ Julie - 30  
 LAMOURÈRE Odile - 76  
 LANE Laura - 9  
 LARIGALDIE Giulia - 23  
 LAROCHE DE ROSA Anne - 19  
 D<sup>r</sup> LASKOW Leonard - 15, 17  
 LAUPRÊTRE Delphine - 55  
 D<sup>r</sup> LAURANT Claire - 39, 42, 51, 62  
 LAURENT Kevin - 58, 61  
 LAVAL LEGRAIN Géraldine - 42  
 LEBLANC Sarah-Maria - 47

LECLERCQ Catherine - 81  
 LECLERCQ Élodie - 15, 32  
 LECOINTE Victoria - 23  
 LECOMTE Jacques - 17  
 LEFEBVRE Magali - 85  
 LEFÈVRE Davy - 75  
 LEGRAIN Benoît - 42  
 LE GUIFFANT Alice - 70  
 LEMAY Camille - 51  
 LEMAY Charlotte - 51  
 LE QUANG Nhuan - 45  
 LESAGE Marie-Lou - 34  
 LESIRE Caroline - 14, 18, 81  
 LESUR Camille - 23  
 LEU Lucy - 7  
 LÉVÊQUE Claire - 85  
 LEV Rachel - 15  
 le LEVREUR Maëlys - 55  
 LEVY Julien - 23, 46, 48, 49, 54  
 LHOTTE Aurore - 49  
 LOISON Eric - 47  
 LONGET René - 57  
 LOPES Deborah - 52  
 LORITTE Pauline - 59  
 LOUPY Christophe - 19, 55  
 L'Université du Nous - 56  
 de LUZE Barbara - 48  
 LYONNET DU MOUTIER Michel - 47  
 LYS Daniel - 52, 61

## M

MAGNIN Hervé - 18, 68, 81  
 MAILLARD Catherine - 63  
 MAILLEFER Fabienne - 28, 29, 31, 33  
 MAIRE Philippe - 57  
 MAIRE Sylviane - 48  
 MAMOU-MANI Julie - 35  
 MANNÉ Joy - 70  
 MANTE Isabelle - 42, 68  
 MARC AUBRY Claude - 18  
 MARCONERO Bianca - 85  
 MARIANO CANCELLIERE Vito - 67  
**D<sup>r</sup> MARPEAU Olivier - 45, 47**  
 MARQUES Patrick - 67  
 MARREZ Anne - 75  
 MARRO Candice - 55  
 MARSAN Christine - 17, 75  
 MARTIN Alexandra - 53  
 MARTIN Virginie - 41  
 MASINI-FRYDIG Réjane - 15  
 MASON Chloé - 13, 28  
 MASQUELIER Michel - 57  
 MASSET Lisa - 42  
 de MAUD'HUY Alexis - 48  
 D<sup>r</sup> MAUREL Hippolyte - 35, 75  
 MAURIN Daniel - 48  
 MAXIME EGGER Michel - 57

MAXIME ILY Tiraogo - 33  
 MC GEACHY Helen - 33  
 MCGOWEN Roger W. - 33  
 MÉLOT Mélanie - 55  
 MÉRIEN Désiré - 61, 62  
 MERRILL Paola - 58  
 MERTENS DE WILMARS Magali - 18, 67, 81  
 MEYTRE Lugdivine - 48  
 MICHAUD Christine - 75  
 MIGNOT Josiane - 38  
 MIQUEL Christian - 14, 15, 16, 32, 33, 48  
 de MIRANDA Carl - 13, 48, 53, 55, 57  
 MIRSADEGHI Jacqueline - 48  
 MOEBERG Susanne - 15  
 MONNET Helen - 74, 75  
 MONNIER Mélissa - 6  
 MONROCHER-ZAFFARANO Sandrine - 70  
 MONTE Tom - 47  
 MORANDI Sylviane - 54  
 MORGADO Philippe - 48  
 MORICET Valentin - 52  
 MORO BURONZO Alessandra - 40, 41, 42, 58, 59, 61  
 MORTERA Simonne - 64  
 MOTTÉ Valérie - 14, 17, 28  
 de MÛLENAERE Emmanuel - 18  
 MULLER Jean-Louis - 18, 68

# INDEX DES AUTEURS

MULLER Marie-France - 39, 45, 60, 61,  
62, 63, 65, 68  
MURATET Laurent - 56  
MYERS Wayland - 68  
MYRAN-FIORINI Hélène - 29

## N

NAÏMA - 46  
NDANTY BADIANE Mame - 47  
NESSI TRIPPI Carla - 71  
NUNGE Olivier - 64

## O

ODA Maggie - 75  
OGEZ David - 75  
ONANA Céline - 35  
d'ONOFRIO Marie-Christine - 12  
OSHO - 12, 31, 32  
OZAWA Yuko - 47

## P

PAGE Elsa - 21  
PAPPALARDO Renato - 47  
D<sup>r</sup> PATTE KARSENTI Nathalie - 47  
van den PEERBOOM Ingrid - 55  
PÉRENNE Sylvie - 35, 50  
PÉRON Xavier - 23, 33

PERRIARD Samuel - 16  
**PERROUD David** - 14, 22, 23, 33  
PES Jean-Paul - 61  
**PETITCOLLIN Christel** - 10, 15, 65, 68,  
69, 71, 72, 73  
PETITDIDIER Céline - 50, 77  
PETITJEAN Ingrid - 59, 63  
PEYROT Morgane - 51  
PEYTAVI Virginie - 38, 49  
PFEIFFER Yor - 23  
PFISTER Beatrix - 49  
PIGANI Erik - 16, 76, 79  
PINEAU Benoit - 16  
PISANI Chantal - 14  
PISCIONE Marion - 79  
PLAZANET Fabiola - 54  
POCHAT Juliette - 41, 42  
POH Jennie - 20  
D<sup>r</sup> POIRIER Roger - 51  
POISSON Mona - 66  
**POLETTI Rosette** - 13, 14, 15, 16, 17,  
18, 64, 66, 67, 68, 74, 80  
POLLAK Kay - 12  
POLLOC Céline - 32  
PORTAL Céline - 52, 61  
PORTELANCE Colette - 10, 18, 76  
POULHAEC Marie - 54, 69, 70, 80  
POURQUIER Catherine - 13, 18, 67

**PRADERVAND Pierre** - 14, 15, 32, 33,  
64, 66, 67, 68  
PRENEY Suzanne - 41  
PROVOST Céline - 81  
PYTHIE La Douce - 28, 33

## Q

QUOD Aline - 29

## R

RAQUIN Bernard - 65, 67, 68  
RAS Patrice - 17, 66, 67, 68, 75, 80, 81  
RAURICH Olivier - 18, 55  
RAVIER-WROBEL Karine - 63  
RAYNAL Sophie - 55  
RECHSTEINER Kevin - 52  
REIM Nora - 48  
RENAUDEAU Lucie - 16  
RENOUF Sophie - 55  
REPON-BELLONE Patricia - 47  
REVAULT Jean-Yves - 17, 23  
de RIBA Francis - 67  
RIBEIRO TAVARES Elisabete - 54  
RIBEIRO TAVARES Sandra - 54  
RICARD Eve - 14  
RICARD Matthieu - 17  
RIEUSSEC-FOURNIER Martin - 57

RIOM-TENDRON Brigitte - 16  
RIVault Philippe - 47  
ROBERFROID Joëlle - 70  
de ROBERTIS Caro - 84  
ROBIN Mily - 25  
ROCH Philippe - 17, 32, 52  
de ROGUIN Valérie - 16  
**ROMEO-DUSSART Sabrina** - 13, 25, 28,  
29, 39, 43, 48, 60, 62  
D<sup>r</sup> ROMNEY Rémy - 48  
**ROSELMACK Harry** - 11, 30  
**ROSENBERG Marshall B.** - 6, 7, 64, 66,  
67, 68, 69, 70  
ROSSELET-CAPT Mireille - 16, 18, 64,  
67  
ROSSET Édith - 18  
ROWLEY-PERPETE Stéphanie - 47  
RUDER SCHOOF Stéphanie - 81  
RUEDA Jérémy - 33  
D<sup>r</sup> RUEFF Dominique - 42, 61  
RUIZ don José - 5  
**RUIZ Don Miguel** - 3, 4, 5, 6  
RUIZ Fabrice - 29  
RUST Serena - 7

## S

SAINT GIRONS Benoît - 37  
SAINT JEAN Charlotte - 33

SALIBA GARILLON Éliane - 23  
 SALOMÉ Jacques - 10, 73  
 SAMSON Amandine - 58  
 SANCERY-GAY Mélanie - 51  
 SANGAM DELOURME Anne-Charlotte - 9  
 SARNE Isabelle - 18  
 SATIS L. B. - 26, 27, 30  
 SAURA ZELLWEGER Cyrille - 59  
 SCHNITZLER Annik - 51  
 SCHNOEBELEN Christophe - 76  
 SCHOUEHMANN-ANTONIO Déborah - 55  
 SCHUSTER Tara - 13, 34, 35  
 SEGONDS Anne Catherine - 9  
 SEÏDOU Nathalie - 20  
 SÉLÉNÉ - 28  
 de SÉNÉCHAL Alexandra - 16  
 Dr SENNINGER Franck - 60, 61  
 SERRE Lucette - 60, 61  
 SIMONOT Mélissa - 31  
 SITBON Murielle - 32  
 SMAHI CUZIN Manon - 15  
 de SMEDT Marc - 75  
 SOLTER Aletha - 53, 54  
 SOTTO Floréal - 13, 56  
 SOULET-CLIJSEN Claire Jeanne - 33  
 SPILER Pascal - 53  
 Dr SPRIGG Richard - 38

STALLAERT Sandra - 41  
 STANISLAS MARTIN Virgile - 67  
 Dr van STAPPEN Anne - 7, 16, 17, 20, 22, 72, 73, 74, 75, 76, 79, 80, 81  
 Dr STÉFANINI Philippe - 47, 48  
 STETTLER Olivier - 62, 63  
 STETTLER Sandra - 62, 63  
 STUDIO Salty - 32

## T

TABI Eugénie - 47, 48  
 TAQUET Hélène - 50, 77  
 TERRIEN Vincent - 31  
 TEYSSÉDRE Mary Laure - 12, 14, 17, 65, 66, 67  
 THALMANN Yves-Alexandre - 13, 14, 15, 16, 68, 71, 75, 76, 80, 81  
 THOMAS Marie-Geneviève - 64, 70  
 THORPE Rufi - 82  
 TIBERGHIE Claire - 47  
 TIDIMAN Denise - 23  
 TISSIER Christophe - 16  
 TOUATI Céline - 42, 47  
 TRACY Serge - 18  
 TRÉLAÛN Maitie - 16  
 TRIPPI Carlo - 54, 71  
 TURQUET Emmanuelle - 14  
 TU-SAINT GIRON Fécienne - 37

## U

UGHETTO Alexandra - 14

## V

VALENTIN Stephan - 70  
 VASEY Catherine - 10, 17  
**VASEY Christopher** - 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 49, 62, 78  
 VEGA Noémie - 38  
**VERSI Camille** - 83  
 VERTANESSIAN DE BOISSOUY Florence - 14, 15, 16, 18, 81  
 VERTANESSIAN DE BOISSOUY Mazarine - 18  
 VIBES Chloé - 32  
 VIDAL Christian - 24, 28, 29  
 VIDAL-GRAF Carole - 15, 54, 57  
 VIDAL-GRAF Serge - 15, 54, 57  
 VIDAL Julien - 51  
 VINH THO Ha - 56  
 VIRBEL ALONSO Christine - 51, 52, 59  
 VORGER Elina - 14, 15, 77, 81

## W

WATS Isabelle - 80  
 Dr WILHELM DE TOLEDO Françoise - 40  
 WILHELM Raimund - 47

WILK Katarina - 35, 43  
 WILLEMSE Myriam - 47, 48  
 WILLIAMS Marta - 31  
 WORROLL Jane - 51

## Y

YATES Suzanne - 55  
 YONGDROUP T. K. - 26, 27, 30  
 YOUTSI FAUCHON Estelle - 81

## Z

ZANUS Jean-Dominique - 15  
 ZEITLINE Julie - 17  
 Z'GRAGGEN Jocelyne - 17

# INDEX DES TITRES

3, 2, 1... climatarien-ne - 51  
3 jours de jeûne, c'est parti ! - 41  
Les 4 cercles Maasaï du bonheur - 33  
5, 4, 3, 2, 1 j'arrête de fumer ! - 46  
Les 5 blessures de l'âme - 65  
Le 5<sup>e</sup> Accord toltèque - 5  
Les 5 piliers de la santé - 42  
Les 7 étapes du lâcher-prise - 10  
Les 7 Lois spirituelles du succès - 11  
Les 7 péchés capitaux de notre alimentation - 61  
Les 9 perles de la déesse - 16  
Les 10 cerveaux de la naturopathie - 38  
10 étapes clés sur le chemin du bonheur - 13  
10 pratiques éco au jardin - 61  
Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles - 55  
10 respirations thérapeutiques au service de votre santé - 46  
10 road trips en van - 61  
10 stratégies pour faire parler son homme - 54  
12 huiles essentielles pour mon chien - 38  
Les 12 lois du karma - 32  
12 mois pour se reconnecter à soi - 13  
12 outils pour capter l'attention des enfants - 69

21 jours pour lâcher prise, c'est parti ! - 13  
21 jours pour réguler son stress et son sommeil - 46  
30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment - 67  
30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants - 54  
30 enseignements zen des maîtres du thé - 32  
40 activités pour renforcer son courage social - 56  
40 plantes aromatiques faciles à cultiver - 51  
45 plantes sauvages à récolter et déguster - 51  
50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes - 54  
50 super activités pour cultiver la patience en toutes circonstances - 13  
52 pauses créatives et ludiques pour les enfants - 54  
60 activités pour mes petits rois de la récup' - 54  
60 jeux éducatifs à partager avec les enfants - 70  
60 pratiques de méditation de pleine conscience - 67  
60 recettes réconfortantes de votre naturopathe - 46  
100 citations pour réussir dans la vie ! - 67

100 conseils spirituels pour être heureux - 13  
100 livres qui changent la vie - 9  
365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous - 13  
365 méditations et exercices de pleine conscience - 13  
365 messages de la Roue de Médecine chamannique - 32

## A

Accepter ce qui est - 66  
Accompagner l'adolescence - 54  
Accompagner la scolarité - 54  
Accompagner les enfants avec Ho'oponopono - 8  
Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger - 54  
Accompagnez votre SOPK au naturel - 37  
Accueillir les insectes dans mon jardin - 51  
Achète-toi toi-même ces p\*taïns de fleurs - 13, 34  
Acidose et mucose toxiques - 38  
Acroyoga avec mon enfant - 54  
Acroyoga : postures et principes de base - 46  
Les Actes symboliques - 16  
Acteur de votre vie - 6  
Activer ses talents de médium - 28  
Les Additifs alimentaires - 42  
À Emilia - 23  
L'Agence des miracles - 23  
Agenda perpétuel écoféministe - 59  
Agir pour un monde durable - 56  
L'Ail et ses bienfaits - 60  
Aimer vieillir : la révolution de la médecine anti-âge - 46  
À la recherche du féminin perdu - 14  
À l'écoute de mon Bébé - 54  
À l'écoute des plantes - 51  
Les Algues de A à Z - 47  
Algues faciles - 41  
Alignement - Centrage - Ancrage - Enracinement - 12  
Alimentation sans gluten ni laitages - 41  
L'Allaitement maternel - 70  
Allaiter, c'est bon pour la santé - 70  
Allaiter plus longtemps - 54  
Alzheimer, gardez le contact ! - 54  
Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas - 22  
Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie - 14  
Aménager son van de A à Z - 58  
Les Âmes du temps perdu - 22, 23  
L'amour est dans les lignes de la main - 28

Amour, Frottis et Papillomavirus - 63  
 Amour, Whisky & Étiquettes - 21  
 L'Analyse transactionnelle au quotidien - 67  
 L'Ancre énergétique - 66  
 Animer un atelier d'art-thérapie - 13  
 Anti-candida - 41  
 Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères... - 46  
 L'Anti-Guide de développement personnel - 15  
 Anxiété, stress ? Je gère ! - 66  
 Apaiser le mental - 14  
 Apaiser les conflits - 67  
 Apprendre à s'aimer - 14, 66  
 Apprivoiser la tendresse - 10  
 Apprivoiser ses complexes - 67  
 Les Archéstyles - 16  
 L'Argile facile - 63  
 Arrêter de tout contrôler - 14  
 L'Art d'écouter - 67  
 L'Art de jeûner - 40  
 L'Art de la marche - 63  
 L'Art de la réconciliation - 64  
 L'Art d'influencer avec intégrité - 27  
 Arthrite et arthrose : prendre soin de ses articulations à l'aide de la naturopathie - 38  
 Arthroses, arthrites et rhumatismes - 46

L'Art-thérapie au quotidien - 67  
 Astro : le livre du Feu - 32  
 Atelier d'écriture du matin - 14  
 Atelier d'écriture du soir - 14  
 Attirer l'amour par la loi de l'attraction - 14  
 Attirer le meilleur à soi - 14  
 Au cœur de la codépendance - 14  
 Au cœur de nos vies antérieures - 32  
 Au cœur des Shanenawa - 32  
 Aucune rencontre n'arrive par hasard - 12  
 L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure - 32  
 Au-delà de la peur - 4  
 Au diable la culpabilité ! - 13  
 L'autisme est mon super-pouvoir - 35  
 Auto-coaching au quotidien - 67  
 Auto-empathie - 67  
 Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien - 14  
 Automassages du soir - 46  
 L'Avènement d'Homo Cooperatus - 57  
 Aventures animales - 51  
 Ayurvédas : mes rituels beauté - 47  
 Ayurvédas : mon programme automne-hiver - 46  
 Ayurvédas : mon programme printemps-été - 46

## B

Les Bains dérivatifs - 37  
 Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente - 6  
 La Bible des couleurs - 15  
 Le bicarbonate de soude, c'est parti ! - 59  
 Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles - 41  
 Bien communiquer avec son enfant - 69  
 Bien comprendre les besoins de votre enfant - 54  
 Bien dans mon corps après bébé - 70  
 Bien dormir, enfin ! - 63  
 Les Bienfaits des vers de terre au jardin - 52  
 Boissons santé au fil des saisons - 39  
 Le bonheur, ça s'apprend - 67  
 Le Bonheur du jeûne - 47  
 Le Bonheur National Brut - 56  
 La (bonne) santé des enfants non vaccinés - 55  
 Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage - 52  
 Boostez votre créativité... - 67  
 Bore-out / Brown-out, c'est fini ! - 14  
 La Boutique des cœurs à réparer - 20  
 Brigitte à la mer - 79

Brigitte à la neige - 79  
 Brigitte et les montagnes russes - 79  
 Brigitte se (re)met au sport - 79  
 Brille dans ta p\*tain de nuit - 34  
 Burn-out : le détecter et le prévenir - 10

## C

Ça crée - 30  
 Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles - 32  
 Le Cahier d'activités des sorcières modernes - 32  
 La Candidose chronique - 47  
 Ça ne se fait pas d'en parler - 35  
 La Captive de Dunkelstadt - 85  
 Carpe diem du matin - 14  
 Carpe diem du soir - 14  
 Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur - 14  
 Les Causes cachées des maladies - 47  
 Ça va aller ! - 35  
 Ça va merveilleusement bien - 35  
 Ce fil qui nous relie - 23  
 Célébrer la grossesse et la naissance - 54  
 Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes - 23  
 Celui qui était différent - 23

# INDEX DES TITRES

*Ce sera lui* - 21  
*Ces fausses victimes qui nous manipulent* - 64  
*Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts* - 28  
*Cette fois, c'est la bonne !* - 14  
*Cette lumière en moi* - 14  
*Chakras & Business* - 32  
*Le Chaman du Pacifique* - 22  
*Changer de vie et devenir coach* - 67  
*Changer sa vie* - 14  
*Changer son rapport à l'argent* - 14  
*Le Chant des cigales après la pluie* - 23  
*Le Charme des fantômes trop bavards* - 23  
*Chasser les mangeurs de temps* - 67  
*Chatons abandonnés : comment en prendre soin ?* - 59  
*Chemin de résilience dans l'épreuve* - 14  
*Chic, des « mauvaises » herbes dans mon jardin !* - 51  
*Chic, j'ai 40 ans !* - 14  
*Le Chlorure de magnésium* - 62  
*Le Choix des huiles essentielles* - 37  
*Les Chroniques de Double-clic* - 35  
*La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel* - 9  
*Clés pour un monde meilleur* - 67  
*Coach son ado* - 70

*Coachez votre créativité* - 67  
*Le Cododo : pourquoi, comment* - 70  
*Coffret : Les Accords toltèques* - 5  
*La Colère, cette émotion mal aimée* - 15  
*Coloriages magiques pour avoir la confiance d'un lion* - 19  
*Comment attirer l'argent et l'abondance* - 67  
*Comment ça va aujourd'hui ?* - 35  
*Comment j'ai arrêté de travailler pour mieux me réinventer* - 35  
*Comment j'ai résolu l'épineux problème du changement climatique (et trouvé l'amour)* - 21  
*Comment se dire adieu...* - 14  
*Comment trouver son chemin spirituel* - 32  
*La Communication animale intuitive* - 31  
*La Communication BienVeillante* - 7  
*La Communication NonViolente au quotidien* - 7, 66  
*Communiquer avec son ange gardien* - 25  
*Communiquer intuitivement avec les animaux* - 28  
*Communiquer par signes avec Bébé* - 54  
*La Compassion pour seul bagage* - 67  
*Les Compléments alimentaires naturels* - 38

*Compresses et cataplasmes* - 38  
*Les Compulsions alimentaires* - 63  
*Confectionner 20 remèdes naturels* - 63  
*Confidences d'une ex-accro des régimes* - 35  
*La Connexion perdue* - 31  
*Conseils de fées : le coffret* - 14  
*Les Constellations familiales* - 70  
*Construire sa santé* - 47  
*Construire un couple conscient* - 71  
*Consultation intérieure* - 14  
*Contes médiumniques de nos guides spirituels* - 29  
*Conversations magiques avec nos guides* - 32  
*La Coopération positive au travail et dans vos relations* - 15  
*Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent* - 57  
*Le courage* - 31  
*La Courrier-thérapie* - 16  
*La Crème Budwig* - 41  
*Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !* - 16  
*Croire en soi* - 65  
*Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !* - 14  
*Cuisine végétarienne rapide* - 61  
*Cumulo au royaume des larmes* - 20

*Cumulo et l'étoile qui voulait briller* - 20  
*La Cure de raisin* - 62

## D

*Daishizen* - 14  
*Dans mes écouteurs* - 82  
*Déchire ton CV et fais la différence* - 67  
*Décodez votre cerveau* - 14  
*Découvrir et accueillir sa part d'ombre* - 64  
*Décrypter l'avenir* - 29  
*Les Défis de l'homme de 50 ans et plus* - 48  
*Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit* - 14  
*De la cueillette à l'assiette* - 47  
*De la graine aux semences* - 51  
*Dénouer les conflits par la Communication NonViolente* - 7  
*Dépasser son sentiment d'insécurité* - 67  
*Déployer son énergie sans disjoncter* - 14  
*Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !* - 44  
*Le Dernier Dîner* - 23  
*Des constellations familiales aux constellations de vie* - 14  
*Des orchidées sauvages dans mon jardin* - 51



Des plantes médicinales  
dans mon jardin - 51

Le destin n'a pas toujours tort - 23

Détox - 38

La Détox holistique - 38

Détoxication optimale - 38

La Détoxification par paliers - 62

Développer le lien parent-enfant  
par le jeu - 54

Développer l'empathie chez les enfants  
- 70

Développer son mental pour se remettre  
au sport - 63

Devenez génial - 14

Devenez pionnier du nouveau monde  
- 56

Devenez un champion  
de la négociation - 67

Devenir âme sœur - 71

Le dien' cham' - 45

Dieu, la source et l'univers philosophal  
- 30

Donne-moi des Elles - 14

Donner du sens à sa vie - 67

## E

Les Eaux de détox - 38

L'Écho des souffrances silencieuses - 23

Éclats de vie en 60 poèmes - 14

Écllosion : se reconnecter à son corps  
et aux émotions grâce  
au mouvement - 15

Les écoliers du bonheur - 16

Écolo à la maison - 61

Écolo au boulot - 61

Écoute-toi de tout ton corps - 15

Écris tes p\*taïns de pages du matin - 35

Éduquer les enfants avec la psychologie  
positive - 54

Éduquer sans punitions ni récompenses  
- 69

L'EFT - 12

Élever nos enfants avec bienveillance - 69

Embrasse le pouvoir des astres - 30

Émotions - 32

Émotions et fleurs de Bach - 60

Émotions et huiles essentielles - 15

Émotions, mode d'emploi - 15, 65

L'Empathie, un chemin vers  
la bienveillance - 67

Encyclopédie des points qui guérissent  
- 47

Enfin à ta place : ose vivre selon  
tes propres rêves ! - 15

En finir avec la sous-respiration - 47

Enfin libre d'être soi-même - 10

Enfin libre d'être soi-même ! - 15

Ennéagramme : des clés pour  
se comprendre - 12

Enseigner avec bienveillance - 70

Entre deux royaumes - 35

Entretenir son immunité pour se prémunir  
des virus - 38

L'Équilibre acido-basique - 36

Équilibre et méditation par les plantes  
- 47

Éros - 6

L'Errance médicale chez les femmes - 47

L'Esprit de ma cafetière ou comment  
tout dans l'univers possède  
une forme de mentalité - 32

L'Essence d'Ho'oponopono - 8

L'Essentiel de la PNL - 67

L'essentiel du lâcher-prise - 15

L'Estime de soi - 66

Estime de soi, confiance en soi, amour  
de soi - 66

Et ainsi coule la rivière - 15

L'éthique de la joie avec Spinoza - 15

Et la vie reprit à petites foulées - 23

Être en bonne santé grâce au nerf  
vague - 44

Être en harmonie, oublier ses soucis,  
simplement vivre - 32

Être en pleine conscience - 31

Être mère sans s'oublier - 69

Être mère sans s'oublier : l'oracle - 54

Être parent avec son cœur - 70

Être proche-aidant, c'est apprendre  
à danser sous la pluie - 15

Être vraiment soi, aimer pleinement  
l'autre ! - 6

Et si c'était le gluten ? - 60

Et si j'étais plus - 15

Et si on s'écoutait ? - 7

Éveiller nos enfants à leur spiritualité  
- 54

Expérimenter le voyage astral - 28

Explore-toi - 15

Extraordinaires émotions - 15

## F

Fables d'aujourd'hui - 15

Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus  
- 23

Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie  
positive - 68

Faire changer les autres sans  
les manipuler - 15

Faire évoluer son âme grâce  
aux messages cachés des contes - 25

Faire face au deuil animalier - 58

Faire la paix avec la terre - 15

Faire les bons choix grâce au Yi-King - 28

# INDEX DES TITRES

*Faire ses cosmétiques naturels* - 59  
*Faire ses savons naturels* - 59  
*Fais de l'hiver ton deuxième été* - 15  
*La famille s'agrandit* - 55  
*Fascias libérés, santé retrouvée* - 63  
*Femme atypique* - 11  
*Femme aux multi-potentiels* - 11  
*Femme hyper-passionnée* - 9  
*Les fins de mois difficiles, c'est fini !* - 59  
*Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique* - 26  
*Fonce corps et âme !* - 35

## G

*Gagnez 15 % de votre temps* - 59  
*Génération écoconnectée* - 50  
*Genki, les dix règles d'or des Japonais* - 12  
*La géobiologie par soi-même, c'est parti !* - 16  
*Gérer ses émotions* - 64  
*Gérez votre équilibre acido-basique* - 37  
*Les Graines germées de A à Z* - 40  
*Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux* - 75  
*Grandir en conscience par la thérapie Imago* - 54  
*Grandir et guérir grâce au couple* - 71  
*Le Grand Livre de Ho'oponopono* - 8

*Le Grand Manuel des fleurs de Bach* - 38  
*Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels* - 44  
*Le Grand Oui à la vie !* - 64  
*La Gratitude* - 67  
*La Green Food en famille* - 41  
*Grimoire moderne : 50 recettes naturelles* - 47  
*La Grippe ? Pas de panique !* - 63  
*Grossesse et huiles essentielles* - 47  
*Guérir d'un chagrin d'amour* - 71  
*Guérir par l'Amour* - 15  
*Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques* - 28  
*Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour* - 33  
*Le Guide de médecine intégrative par les plantes* - 43  
*Le Guide des petits aventuriers de la forêt* - 51  
*Le Guide du flux libre instinctif* - 47  
*Guide pratique de la séparation* - 55  
*Guide pratique de yoga des yeux* - 47  
*Le Guide pratique du cueilleur de champignons* - 51  
*Guide pratique pour devenir la fée du cottage* - 58  
*Gym douce et yoga sur une chaise* - 44

## H

*Happy mamie* - 55  
*Happy veggie* - 41  
*Harmonie : élever sa vibration et révéler sa fréquence personnelle* - 28  
*Healthy routines du matin* - 47  
*Healthy routines du soir* - 47  
*Les hémorroïdes, c'est fini !* - 38  
*Hiver green* - 51  
*Homéopathie familiale* - 38  
*Les hommes ne quittent jamais leur femme* - 9  
*Ho'oponopono* - 8  
*Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien* - 62  
*L'Humanité à la croisée des chemins* - 57  
*L'Hydrothérapie du côlon* - 38  
*Hypersensible et bien dans ma peau* - 15

## I

*Il n'est pas trop tard pour naître* - 11  
*Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions* - 67  
*Il suffit d'une cerise sur le gâteau* - 21  
*Imagine demain* - 51

*Les Incroyables Vertus des jus de légumes* - 40  
*Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude* - 58  
*Les Incroyables Vertus du curcuma* - 40  
*Les Incroyables Vertus du gingembre* - 42  
*Les Incroyables Vertus du régime crétois* - 42  
*L'Index glycémique* - 40  
*Les Infections Sexuellement Transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé* - 48  
*Infertilité : mon guide vers l'espoir* - 55  
*Inflammation chronique de l'organisme : la comprendre et la gérer* - 38  
*Influenceur-se engagé-e* - 51  
*Les intolérances alimentaires, c'est fini !* - 42  
*Introspection : jeu de cartes thérapeutiques* - 15  
*Intuition et prise de décision* - 67  
*Inventer des histoires pour les enfants* - 70  
*Itinéraire d'un possibiliste* - 57

## J

*J'accompagne les émotions de mon enfant* - 55  
*J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !* - 59

*J'ai confiance en toi* - 55  
*J'ai des talents formidables !* - 67  
*J'aime mes hormones* - 47  
*Le Jardin à la conquête des balcons* - 51  
*Jardiner avec ma tribu* - 51  
*J'arrête de tout remettre à demain* - 67  
*Je booste ma concentration* - 15  
*Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles* - 38  
*Je cuisine les légumes de mon potager* - 51  
*Je déttoxique mon foie, c'est parti !* - 36  
*Je deviens papa, c'est parti !* - 53  
*Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !* - 47  
*Je guéris du vaginisme, c'est parti !* - 47  
*Je mange moins de sel, c'est parti !* - 41  
*Je mange sainement au quotidien, c'est parti !* - 41  
*Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin* - 15  
*Je ne l'ai jamais dit à personne* - 15  
*Je pratique le yoga tout au long de l'année* - 47  
*Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !* - 36  
*Je rumine moins, c'est parti !* - 15  
*Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !* - 47

*J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !* - 47  
*J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison* - 15  
*J'initie mon enfant au yoga* - 55  
*Jin Shin Jyutsu* - 47  
*La Joie de vivre selon Épicure* - 16  
*J'optimise mon cycle féminin* - 15  
*J'ose être qui je suis* - 15

## K

*Kousmine au gré des saisons* - 61  
*Kousmine au quotidien* - 60  
*Kousmine gourmande* - 41

## L

*Lâcher prise* - 16, 66  
*Le Lâcher-prise selon Épicète* - 16  
*Lady Orgueil et Mister Préjugés* - 85  
*Lait de vache : blancheur trompeuse* - 61  
*La Land-art thérapie, c'est parti !* - 16  
*Légendes et messages des pierres thérapeutiques* - 28  
*La Lettre à Lila* - 23  
*Lettre à un jeune méditant* - 16  
*Libérez votre potentiel grâce au Human Design* - 31

*La Liberté* - 12  
*Le Libre-échange remis en cause* - 57  
*Le Livre de développement personnel dont vous êtes le héros* - 16  
*Le Livre noir du coton-tige* - 47  
*Le Livre très sérieux du caca* - 47  
*Le Livre (très sérieux) du cannabis* - 47  
*Le Livre (très sérieux) du clitoris* - 47  
*Loi de l'attraction : mode d'emploi* - 13  
*Les lois du miroir : créez la vie que vous désirez* - 16  
*Lucien et la fée du sommeil* - 19  
*La Lumière de l'ennéagramme* - 25  
*Lunch box veggie* - 42  
*Le lundi, c'est happy !* - 16

## M

*Ma bulle bien-être du soir* - 48  
*La Magie des animaux de pouvoir* - 32  
*La Magie des rencontres et des découvertes heureuses* - 67  
*La Magie des synchronicités* - 16  
*Magnétisme et Santé* - 38  
*Maigrir autrement, avec les TCC et le Mindful Eating* - 68  
*Maigrir durablement* - 61  
*Mais oui, installe-toi à la campagne !* - 59  
*Mais tu ne m'avais jamais dit ça !* - 54

*La Maîtrise de l'amour* - 3, 6  
*Ma médecine chinoise au quotidien* - 62  
*Ma naturo spéciale bons vivants* - 38  
*Mandalas bien-être Féminitude* - 16  
*Mandalas bien-être Ho'oponopono* - 16  
*Mandalas bien-être Joie de vivre* - 16  
*Mandalas bien-être Lâcher-prise* - 17  
*Mandalas bien-être Méditer dans la nature* - 17  
*Mandalas bien-être Pratiquer la Communication NonViolente* - 17  
*Mandalas bien-être Réveiller sa fée intérieure* - 17  
*Mandalas détente Anti-stress, anti-burn-out* - 17  
*Manger bio, c'est pas cher* - 61  
*Manger végane* - 61  
*Mantras : ces formules sacrées qui transforment* - 28  
*Manuel d'autohypnose* - 17  
*Manuel d'autothérapie par l'écriture* - 17  
*Manuel de Communication NonViolente* - 7  
*Manuel de déttoxication* - 38  
*Manuel pratique d'EFT* - 17  
*Ma penderie éthique* - 59  
*Ma phyto au féminin* - 38  
*Ma quête de sens* - 68  
*Marche et Méditation* - 33

# INDEX DES TITRES

*La Marche rapide* - 63  
*Ma révolution sexuelle avec la  
sympthothermie, c'est parti !* - 48  
*Margo a des problèmes d'argent* - 82  
*Massage détente* - 63  
*Mastiquer, c'est la santé* - 63  
*Maximes africaines* - 33  
*Médecines douces pour animaux* - 61  
*La Médiation en pratique* - 16  
*Méditation du matin* - 17  
*Méditation du soir* - 17  
*Méditation et pleine conscience : 7  
étapes pour pratiquer* - 48  
*Méditer avec les huiles essentielles* - 48  
*Méditer avec ses enfants* - 68  
*Méditer dans la nature* - 17  
*Méditer dans le métro, le bus, le tram  
- 68*  
*Méditer en tout lieu, à tout moment* - 68  
*Médium, tarologue, astrologue...  
comment vivre de la spiritualité* - 33  
*Meneki : renforcez votre système  
immunitaire* - 62  
*Ménopause : une transition réussie* - 43  
*Merveilleuse naissance* - 55  
*Mes 7 familles Bien-Être* - 17  
*Mes 20 huiles essentielles  
indispensables* - 48  
*Mes 50 super aliments + 1* - 42

*Mes astuces anti-grignotage,  
c'est parti !* - 42  
*Mes cartes totems vibratoires* - 33  
*Mes huiles essentielles à la maison,  
c'est parti !* - 59  
*Mes huiles essentielles en voyage* - 38  
*Mes micro-organismes efficaces (EM)  
- 52*  
*Mes notes de jardinage et d'autonomie  
alimentaire* - 52  
*Mes nuits sauvages* - 35, 50  
*Mes petites luxures à colorier* - 53  
*Mes petits automassages bien-être* - 62  
*Mes potions naturo bien-aimées  
au quotidien* - 38  
*Messages créatifs de Coco Chanel* - 85  
*Messages des grands maîtres  
spirituels* - 24  
*Messages de vie : un condamné à mort  
témoigne* - 33  
*Messages de vos huiles essentielles* - 28  
*Messages éclairés de Jane Austen* - 84  
*Messages et symboliques  
des célébrations païennes* - 28  
*Messages féériques du royaume  
des arbres* - 29  
*Messages lumineux des sœurs Brontë  
- 84*  
*Messages secrets des book boyfriends  
- 85*

*La Méthode Kousmine* - 37  
*Méthode Pilates pour enfants* - 48  
*Meuf green* - 52  
*Mieux se comprendre grâce au Cercle  
de famille* - 70  
*Mille questions à mon gynéco* - 45  
*Mission couple* - 53  
*Moins d'écrans pour les enfants,  
c'est parti !* - 55  
*Moi, surdoué(e) ?!* - 68  
*Mon alimentation santé facile :*  
*À base de citron* - 42  
*Acido-basique* - 40  
*Anti-AVC* - 42  
*Anticholestérol* - 42  
*Brûler les graisses durablement* - 42  
*Curcuma et gingembre, mes épices  
miracles* - 42  
*desserts sans sucre raffiné* - 42  
*paléo : sans gluten, laitages, sucre,  
soja* - 41  
*Pauvre en FODMAPs* - 48  
*Riche en micronutriments* - 42  
*Salades santé* - 42  
*Spécial detox* - 42  
*Spécial sportifs* - 42  
*Mon année 2025 avec les Quatre  
Accords toltèques* - 3  
*Mon baby planner* - 53

*Mon bien-être émotionnel avec les fleurs  
de Bach* - 48  
*Mon cahier poche :*  
*J'apprends à être bienveillant(e)  
envers moi-même* - 79  
*J'apprends à gérer mon temps* - 80  
*J'atteins la sagesse* - 80  
*Je capte, je renforce et j'entretiens  
l'attention des enfants* - 80  
*Je cocoone ma maison et je déploie  
mes ailes* - 80  
*Je concentre mon attention pour  
mieux profiter de la vie* - 81  
*J'écoute ce que mon cœur veut  
vraiment* - 80  
*Je crée mon futur pour réaliser  
mes rêves* - 81  
*Je cultive ma joie de vivre* - 81  
*Je définis les couleurs  
de ma personnalité* - 81  
*Je fais le choix de la psychologie  
positive* - 81  
*Je fais le plein d'énergie !* - 81  
*Je gère les conflits* - 80  
*Je gère mon stress* - 81  
*Je m'affirme et j'ose dire non* - 81  
*Je mange en pleine conscience* - 81  
*Je me libère des poids qui me  
pèsent pour mincir enfin !* - 80

*Je m'entraîne au bonheur* - 80  
*Je me prépare à la naissance en pleine conscience* - 81  
*Je me reconstruis après un burn-out* - 81  
*Je me révèle à moi-même* - 81  
*Je mets du bonheur dans mon job* - 81  
*Je m'exprime avec fermeté et bienveillance* - 81  
*Je ne me prends plus la tête au travail* - 81  
*Je pratique la Communication NonViolente* - 79  
*Je pratique l'art-thérapie* - 81  
*Je pratique l'EFT* - 81  
*Je rebondis après mon cancer* - 81  
*Je rééquilibre mon alimentation* - 81  
*Je reste zen dans un monde agité* - 79  
*Je sème et récolte l'amour* - 81  
*Je souris même sous la pluie* - 81  
*Je vis ma colère au positif* - 81  
*J'évolue grâce aux personnes difficiles* - 80  
*Ma slow life : je lève (enfin) le pied* - 81  
*Mon couple heureux* - 80  
*Ni paillason, ni hérisson : je m'affirme* - 81  
*Tout le monde dit que je maigris... je décide d'y réfléchir !* - 81

*Mon enfant et les huiles essentielles* - 48  
*Mon enfant, j'ai confiance en toi* - 55  
*Mon enfant médite en pleine conscience* - 55  
*Mon fabuleux grimoire de l'Avent* - 29  
*Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause* - 38  
*Mon grand guide de naturopathie* - 38  
*Mon grand guide du nerf vague* - 44  
*Mon grand manuel des huiles essentielles* - 37  
*Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel* - 17  
*Mon guide naturo spécial enfants* - 55  
*Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée* - 52  
*Mon jardin de fleurs de saison* - 50  
*Mon jardin mandala en permaculture* - 52  
*Mon manuel de gemmothérapie* - 38  
*Mon massage relaxant des pieds* - 48  
*Mon ménage green* - 59  
*Mon planner de créateur* - 9  
*Mon potager de fleurs comestibles* - 52  
*Mon potager en permaculture, c'est parti !* - 52  
*Mon projet bébé* - 55  
*Mon quotidien minimaliste* - 59

*Mon quotidien SUPER minimaliste* - 59  
*Mon toit et moi : installer les bonnes énergies* - 68  
*Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité* - 17  
*Les mots sont des fenêtres (ou des murs)* - 7

## N

*La Naissance autrement* - 55  
*La Nature férale ou le retour du sauvage* - 51  
*Nature mystique* - 52  
*La Nature, source spirituelle* - 32  
*Naturopathie pratique* - 38  
*Ne marche pas si tu peux danser* - 22  
*Ne pleure plus, bébé !* - 69  
*Nettoyez bien, nettoyez écolo !* - 61  
*Les Neuf Leçons du guerrier maasaï* - 23  
*Ni punir, ni laisser faire* - 55  
*Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie* - 23  
*Nomades, sauvages et parents* - 34  
*Le Non-jugement, de la théorie à la pratique* - 16  
*Nos 7 formes d'intelligence* - 68  
*Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible* - 57

*Nourrir sa famille grâce à son potager* - 52  
*Nous arriverons à nous entendre !* - 68  
*Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs* - 26

## O

*Objectif : la liberté financière* - 17  
*Oméga-3* - 42  
*Onirothérapie : jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité* - 17  
*On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie* - 23  
*On peut se remettre de tout* - 17  
*Oracle Book* - 33  
*L'Oracle de la 9<sup>e</sup> lune* - 32  
*L'Oracle de la balance* - 27  
*L'Oracle de la vierge* - 27  
*L'Oracle des gémeaux* - 27  
*L'Oracle des mouvements guérisseurs* - 32  
*L'Oracle des poissons* - 27  
*L'Oracle des Quatre Accords toltèques* - 4  
*L'Oracle du 5<sup>e</sup> Accord toltèque* - 5  
*L'Oracle du bélier* - 26  
*L'Oracle du cancer* - 27  
*L'Oracle du capricorne* - 27  
*L'Oracle du lion* - 27

# INDEX DES TITRES

*L'Oracle du sagittaire* - 27  
*L'Oracle du scorpion* - 27  
*L'Oracle du taureau* - 26  
*L'Oracle du verseau* - 27  
*Oser changer sa vie* - 17  
*Oser courir sa vie* - 48  
*Oser la douceur* - 9  
*Oser la ferme florale* - 50  
*Oser la liberté* - 68  
*Oser montrer ses faiblesses* - 68  
*Oser parler en public* - 65  
*Ouvrir les portes de ses vies antérieures* - 28  
*Ouvrir son 3<sup>e</sup> œil* - 28

## P

*Le Palais d'Éros* - 84  
*La Parabole du kayakiste* - 56  
*Par Don d'Amour* - 17  
*Pardoner et se pardonner* - 38  
*Partez à la conquête de votre voix* - 17  
*La Pause de 90 secondes* - 63  
*P.C.E. Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach* - 78  
*P.C.E. Bien vivre sa retraite* - 74  
*P.C.E. câlins coquins pour s'amuser à deux* - 76  
*P.C.E. Cultiver sa joie de vivre au quotidien* - 73

*P.C.E. d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps* - 75  
*P.C.E. d'ayurveda* - 78  
*P.C.E. de bienveillance envers soi-même* - 72  
*P.C.E. de communication non verbale* - 75  
*P.C.E. de Communication NonViolente®* - 74  
*P.C.E. de Communication NonViolente avec les enfants* - 76  
*P.C.E. Découvrir ses talents cachés* - 75  
*P.C.E. de désobéissance civile* - 75  
*P.C.E. de gentillesse* - 75  
*P.C.E. de ma révolution intime* - 78  
*P.C.E. de morphopsychologie* - 75  
*P.C.E. de naturopathie* - 78  
*P.C.E. Dépasser ses frustrations* - 75  
*P.C.E. de pensée positive 2.0* - 75  
*P.C.E. de pleine conscience* - 73  
*P.C.E. de rééquilibrage alimentaire et émotionnel* - 78  
*P.C.E. des femmes atypiques* - 74  
*P.C.E. des fleurs à (s')offrir* - 77  
*P.C.E. de spiritualité aussi simple qu'une tasse de thé* - 77  
*P.C.E. des thérapeutes* - 75  
*P.C.E. d'estime de soi* - 74  
*P.C.E. de stimulation des forces de guérison par l'amour* - 75

*P.C.E. d'hypnose* - 75  
*P.C.E. d'intelligence émotionnelle* - 73  
*P.C.E. du lâcher-prise* - 74  
*P.C.E. du pardon selon Ho'oponopono* - 75  
*P.C.E. Être dans le flow grâce à la sophro* - 78  
*P.C.E. Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie* - 77  
*P.C.E. La gratitude* - 75  
*P.C.E. Lever les obstacles à la perte de poids* - 78  
*P.C.E. Méditer au quotidien* - 75  
*P.C.E. pour accueillir le divin en soi* - 77  
*P.C.E. pour aider son enfant à écouter et transformer ses émotions* - 76  
*P.C.E. pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé* - 73  
*P.C.E. pour convaincre facilement et dans toutes les situations* - 75  
*P.C.E. pour écouter ses besoins profonds* - 72  
*P.C.E. pour en finir enfin avec la cigarette* - 78  
*P.C.E. pour être sexy, zen et happy* - 75  
*P.C.E. pour identifier les blessures du cœur* - 76  
*P.C.E. pour mieux s'organiser et vivre sans stress* - 72

*P.C.E. pour pratiquer Ho'oponopono* - 73  
*P.C.E. pour pratiquer la loi de l'attraction* - 77  
*P.C.E. pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives* - 78  
*P.C.E. pour rester zen dans un monde agité* - 76  
*P.C.E. pour réussir ses tirages de cartes* - 77  
*P.C.E. pour réussir un entretien d'embauche* - 76  
*P.C.E. pour s'affirmer et (enfin) oser dire non* - 75  
*P.C.E. pour se faire des ami(e)s et développer ses relations* - 76  
*P.C.E. pour se libérer de l'alcool* - 72  
*P.C.E. pour se libérer de ses peurs* - 72  
*P.C.E. pour se relever d'un échec* - 76  
*P.C.E. pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur* - 73  
*P.C.E. pour soulager les blessures du cœur* - 76  
*P.C.E. pour surmonter la jalousie* - 76  
*P.C.E. Réussir ses transitions de vie* - 75  
*P.C.E. Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente* - 75  
*P.C.E. Se réconcilier avec son corps* - 75  
*P.C.E. Se relever d'une rupture sentimentale* - 76

P.C.E. Soutenir un proche et prendre soin de soi - 75  
 P.C.E. Vivre libre et cesser de culpabiliser - 75  
 P.C.E. Vivre sa colère au positif - 75  
 Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir - 33  
 Les pensées négatives, c'est fini ! - 16  
 La Performance : desserrer les freins, booster les ressources - 16  
 Périménopause - 35, 43  
 La Permaculture en appartement - 51  
 La Petite Pharmacie familiale en naturopathie - 38  
 Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours - 17  
 Petites graines de bonheur - 17  
 Petit guide à l'usage des nouveaux parents - 70  
 Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille - 55  
 Petit traité de contre-manipulation - 68  
 Petit traité de naturopathie - 38  
 Philosophie du coquelicot - 17  
 Les phobies, c'est fini ! - 16  
 Pilates au mur et avec chaise - 43  
 Pilates du matin - 48  
 Pilates du soir - 48  
 La pilule contraceptive, c'est fini ! - 47

Plaidoyer pour une dimension psychologique et spirituelle de la retraite - 57  
 Planètes rétrogrades : le guide indispensable pour survivre, quel que soit l'alignement des planètes - 30  
 Planter des haies refuges pour les pollinisateurs - 52  
 Plantes d'intérieur et de santé - 61  
 La Pleine Conscience au cœur de la relation amoureuse - 55  
 Pleurs et colères des enfants et des bébés - 53  
 La plus belle étoile, c'est toi - 16  
 Plus jamais victime - 66  
 La PNL au quotidien - 65  
 Porter bébé - 70  
 Les portes du Paradis sont fermées le lundi - 23  
 Poser des limites à son enfant - 69  
 Le Pouvoir de l'intention - 16  
 Le Pouvoir du symbole - 16  
 Pratique de la Communication NonViolente - 68  
 Pratique de la psychogénéalogie - 70  
 Pratique de l'auto-hypnose - 68  
 Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien - 17  
 Pratiquer la magie blanche - 28

Pratiquer la magie verte - 25  
 Pratiquer l'EFT avec les enfants - 17  
 Pratiquer le lâcher-prise au quotidien - 17  
 Les Premières Lunes de ma fille - 55  
 Prendre conscience de son énergie - 17  
 Prendre soin de sa maison (même en plein KO) - 59  
 Prendre soin de ses fascias - 48  
 Prendre soin de ses plantes d'intérieur - 52  
 Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn - 52  
 Prendre soin de son corps pendant un cancer - 48  
 Prenez soin de vos intestins - 38  
 La Préparation mentale - 67  
 Préparer la plus belle des cérémonies laïques - 54  
 Prévenir et vaincre la grippe - 62  
 Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation - 42  
 Les Principes de base d'une alimentation saine - 38  
 Les Proches aidants - 57  
 La Promesse du silence - 21  
 Provoquer et décrypter ses rêves - 28  
 Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états - 17  
 Psycho positive : mode d'emploi - 68

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions - 17  
 PTDR : Pour une Thérapie Du Rire - 35

## Q

Quand la girafe danse avec le chacal - 7  
 Quand le corps a soif... - 42  
 Quand un nouveau bébé arrive... - 70  
 Les Quatre Accords toltèques - 3, 4  
 Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant - 6  
 Les Quatre nobles vérités et l'octuple sentier du Bouddha - 33  
 Qu'est ce qui vous met en colère ? - 68  
 Qui aime bien, vaccine peu ! - 70  
 Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas - 42

## R

Réaliser son autobilan de vitalité - 39  
 Recettes et astuces anti-ballonnements - 42  
 Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands - 42  
 Recevoir les messages de l'Univers - 29  
 Redonner le pouvoir à sa fée intérieure et enchanter sa vie - 28



# INDEX DES TITRES

*La Réduction de la dissonance cognitive* - 16  
*Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !* - 48  
*Réduire sa consommation de viande, c'est parti !* - 42  
*Réenchanter notre relation au vivant* - 57  
*Réflexe gainage et périnée du matin* - 48  
*Réflexe gainage et périnée du soir* - 48  
*Le réflexe médicament, c'est fini !* - 38  
*Régénérez votre foie !* - 39  
*Les régimes, c'est fini !* - 42  
*Réinventer sa vie est possible à tout âge* - 17  
*Réinventons le faire ensemble* - 56  
*Relaxation et détente des enfants* - 70  
*Relax : j'arrête d'être une mère parfaite* - 18  
*Remèdes maison* - 61  
*Remèdes naturels de mon médecin de famille* - 48  
*Renforcer l'immunité des enfants* - 62  
*La Réponse apaisante au stress* - 67  
*Réseau Royal* - 83  
*Réseau Royal, tome 2 - Révolution* - 83  
*La Résilience* - 67  
*Résilience : guide d'exploration de Conscience* - 18

*Respiration et Pranayama* - 48  
*Respire et déploie ta puissance* - 63  
*Respirer avec les arbres* - 68  
*Respirez pour mieux vivre* - 63  
*Les Ressources insoupçonnées de la colère* - 64  
*Restaure ton corps* - 48  
*Retourner au travail après un cancer* - 18  
*Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !* - 18  
*(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation* - 39  
*Réussir mes conserves maison* - 51  
*Réussir son couple* - 71  
*Réussir son potager en pots* - 61  
*Rêves et Intuition* - 18  
*Rigolothérapie* - 68  
*Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle* - 18  
*Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin* - 48  
*Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !* - 48  
*Roule ma poule !* - 23

## S

*Le Sac à main d'une autre vie* - 23  
*S'accepter pour être heureux* - 68

*S'affirmer et oser dire non* - 65  
*Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour* - 6  
*Sagesse et puissance de Ho'oponopono* - 8  
*Sagesse et puissance de la Communication NonViolente* - 7  
*Le Salon de thé du bonheur retrouvé* - 23  
*La Santé par l'eau froide* - 47  
*Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations* - 39  
*Savoir décider !* - 68  
*Savoir écouter, ça s'apprend !* - 10  
*Scénario de vie gagnant* - 68  
*Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !* - 48  
*Se connecter à l'énergie des arbres* - 28  
*Le Secret des automassages chinois* - 62  
*Secrets de beauté naturelle* - 43  
*Les Secrets de notre conscience* - 33  
*Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen* - 48  
*Les Secrets d'un bon sommeil* - 63  
*Les Secrets d'une bonne concentration* - 16  
*Les Secrets du post-partum* - 55  
*Secrets Toxiques* - 57  
*La Sécurité affective de l'enfant* - 55  
*Se déplacer et voyager sans stress* - 68

*Se désencombrer de l'inutile* - 64  
*Se détoxifier au naturel par les plantes* - 39  
*Se faire le cadeau du pardon* - 68  
*Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !* - 18  
*Se libérer de la constipation* - 39  
*Se libérer de la dépendance affective* - 18  
*Se libérer de l'héritage invisible* - 64  
*Se libérer de nos démons* - 68  
*Se libérer de son histoire familiale* - 18  
*Se libérer du consumérisme* - 57  
*Se libérer du regard des autres* - 18  
*Sème l'amour autour de toi* - 20  
*Sensibiliser les enfants aux questions écologiques* - 55  
*S'épanouir* - 18  
*S'épanouir avec la lune* - 28  
*S'épanouir avec Mercure et vivre en pleine conscience (même pendant la phase rétrograde)* - 25  
*Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !* - 48  
*Sept jours pour vivre* - 23  
*Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive* - 18  
*Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation* - 18

*Se reconnecter aux saisons* - 48  
*Se relier à la sagesse des animaux totems* - 28  
*Se relier au vivant par l'intuition* - 33  
*Se soigner avec l'eau : bains (locaux, dérivatifs...), lavements, hammams, bouillottes...* - 39  
*Se soigner par les ventouses* - 48  
*La Sexualité de l'homme après 50 ans* - 71  
*Shadow work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre* - 24  
*Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs* - 18  
*Signes : interpréter les messages que nous envoie l'univers* - 26  
*S'initier à la magie égyptienne* - 24  
*S'initier à la médecine japonaise* - 43  
*S'initier à la méditation, c'est parti !* - 18  
*S'initier à l'art des runes divinatoires* - 28  
*S'initier au tarot et pratiquer au quotidien* - 28  
*Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver...* - 23  
*La Slow Life en pleine conscience* - 67  
*Soignez par l'énergie* - 48  
*Soignez vos maux courants par la réflexologie faciale* - 45

*Soignez votre enfant par l'homéopathie* - 70  
*Le Soleil de l'après-vie* - 33  
*La solitude est un connard* - 8  
*Sophro du matin* - 49  
*Sophro du soir* - 49  
*Sophrologie pratique au quotidien* - 68  
*Sortir du triangle dramatique* - 65  
*Soulager son syndrome prémenstruel* - 63  
*Sous les arbres du destin* - 22  
*S'ouvrir à l'amour et au bonheur* - 5, 6  
*S'ouvrir à soi grâce au pendule* - 25  
*Spécial détox* - 49  
*La Spiritualité de la pleine conscience* - 32  
*Sportif au naturel : de la performance à la récupération* - 49  
*Stimuler sa fertilité, c'est parti !* - 49  
*Stimulez votre énergie vitale* - 45  
*La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages* - 23  
*Sucre et Santé* - 49  
*Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger* - 44  
*Sur le chemin des Rêves* - 11  
*Surmonter l'adversité* - 6  
*Surmonter les conflits relationnels* - 18

*Surmonter les incertitudes* - 33  
*Sylphide* - 84  
*Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres* - 18  
*Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé* - 38

## T

*La Table des intolérants* - 41  
*Technique et pratique du portage* - 55  
*Le Temps de la douceur* - 16  
*Terrain acidifié* - 39  
*La terre est le plus bel endroit du ciel* - 23  
*Thym : se soigner avec les plantes* - 62  
*Tiny House* - 52  
*Tisanes : guide pratique pour toute la famille* - 42  
*Ton ange te guidera* - 23  
*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Ho'oponopono* - 18  
*Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles* - 68  
*Toutes ces vies où nous nous sommes aimés* - 23  
*Tout est énergie* - 29  
*Tout savoir sur la respiration* - 49  
*Transfert & Contre-transfert* - 18  
*Transformation* - 18

*Transformer sa vision du monde grâce à la permaculture* - 52  
*Transformez votre stress en vitalité* - 45  
*Les Transitions écologiques* - 52  
*Transmettre les clés du bonheur* - 55  
*Traverser l'épreuve en pleine conscience* - 18  
*Les Trésors du cycle de la femme* - 16  
*Les Trésors inépuisables de Mila* - 20  
*Les troubles digestifs, c'est fini !* - 48  
*Trouvez votre mission de vie* - 65  
*Tu es un cadeau* - 19  
*Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?!* - 35

## U

*Un autre regard sur la sclérose en plaques* - 49  
*Une prairie fleurie dans mon jardin* - 52  
*Une vie digne de votre potentiel* - 18  
*Un jour, un défi* - 68  
*Un monde heureux est (encore) possible* - 57  
*Un plan de survie de l'humanité* - 57  
*Un régime bon pour ma santé* - 61  
*Un rituel zen par jour* - 68  
*Un secret peut en cacher un autre* - 23

# INDEX DES TITRES

## V

*Vaccinations : le droit de choisir* - 55  
*Vaincre ses peurs, c'est parti !* - 18  
*Le Ventre : l'autre centre de nos émotions*  
- 47  
*Les Vertus de la spiruline* - 42  
*Les Vertus de l'ortie* - 42  
*Les Vertus du chocolat* - 61  
*Verveine odorante : se soigner*  
*avec les plantes* - 62  
*Vibrations : se reconnecter*  
*à ses pouvoirs invisibles* - 33  
*Victime, bourreau ou sauveur :*  
*comment sortir du piège ?* - 10  
*Viens, on s'émerveille !* - 55  
*La Vie sans couches* - 70  
*Le Vinaigre santé* - 60  
*Vis sans crainte, c'est encore mieux*  
*après* - 31  
*Vitamine C* - 61  
*Vivre au positif* - 68  
*Vivre avec un chat en appartement* - 59  
*Vivre la nature avec les enfants* - 52  
*Vivre la pleine conscience en famille* - 55  
*Vivre les Quatre Accords toltèques*  
*au quotidien* - 5, 6  
*Vivre le temps autrement* - 68  
*Vivre l'impermanence selon Bouddha* - 18

*Vivre ma spiritualité au quotidien* - 33  
*Vivre pleinement sa vie d'adulte*  
*malgré un abus dans l'enfance* - 55  
*Vivre son deuil et croître* - 18  
*La Voie du toucher : une vision*  
*holistique du massage* - 47  
*La Voix de la connaissance* - 4  
*Votre cerveau vous veut du bien* - 18  
*Votre corps parle : écoutez-le !* - 68  
*Votre corps réclame de l'eau* - 39  
*Votre santé par le Nordic Walking* - 49  
*Votre santé se cache au cœur*  
*de vos cellules* - 49  
*Vous êtes déjà le parent idéal* - 55  
*Voyager en van* - 58

## Y

*Yin Yoga : mon yoga douceur* - 49  
*Yoga à la carte* - 49  
*Yoga du matin* - 49  
*Yoga du soir* - 49  
*Yoga et rituels des 9 déesses* - 33  
*Yoga kundalini du matin* - 49  
*Yoga Vinyasa : une méditation*  
*en mouvement* - 49  
*Yoni steam : un rituel féminin*  
*ancestral* - 49

## Z

*Zen avec mon ado* - 55  
*Zéro déchet, zéro gaspi* - 42  
*Zéro déchet, zéro pression* - 52

## Diffusion

### France

- Librairies :  
DILISCO  
4-6 Rue Truillot  
F-94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :  
BIOLIDIS - DILISCO  
4-6 Rue Truillot  
F-94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email :  
commandesbiolidis@dilisco.fr

### Suisse

O.L.F.  
Z.I. 3, Corminboeuf  
CH-1701 Fribourg  
Tél. : +41 (0)848 653 653  
Email : serviceclients@olf.ch

### Belgique

DILISCO  
4-6 Rue Truillot  
F-94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : relation.client@dilisco.fr

DIFFUSION NORD-SUD  
Parc industriel 18  
B-1440 Wauthier-Braine  
Belgique  
Tél. : +32 (0)23 43 10 13

### Canada

PROLOGUE  
1650, Lionel-Bertrand  
Boisbriand (Québec) J7H 1N7  
Tél. : +1 (0)450 434-0306

## Service presse

France, Suisse, Belgique : Sophie Gauthier  
Tél. : +33 (0)6 76 04 14 02  
Email : presse@editions-jouvence.ch

## Droits étrangers

Les livres Jouvence ont également une vie au-delà de nos frontières. Des centaines de titres connaissent un grand succès aux quatre coins de la planète. Entre autres, la collection Petit Cahier d'exercices est traduite dans 13 langues.  
Du Koweït à l'Australie, de la Russie au Brésil, nos lecteurs se retrouvent autour de valeurs communes et cheminent avec les mêmes autrices et auteurs.

### Spanish World Rights / Portugal

International Editors' Co. Literary Agency  
YAÑEZ  
Tél : +34 (0)93 200 71 07  
Email : sandra.biel@internationalelitors.com

### Greece

Agence Littéraire Iris  
Catherine Fragou  
Tél : +30 (0)210 24 32 473  
Email : irislitgr@gmail.com

### Central and Eastern Europe

Lester Literary Agency  
Laura Karayotov  
Email : lester.agency.ext@gmail.com

### Korea

Shinwon Agency  
Jihyun Hwang  
Tél : +82 (0)2 3142 9475  
Email : france@swla.co.kr

### For any countries - For any request

Email : foreign-rights@editions-jouvence.ch



*Et si vous mettiez  
un peu de bien-être dans votre vie ?*



**Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97

CH-1206 Genève

Tel : +41 (0)22 757 62 20

Fax : +41 (0)22 348 37 66

Email : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Cachet du libraire

**Envoi des manuscrits**

<https://manuscrits.editions-jouvence.com>

ISBN 978-2-88970-311-1



[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)



**JouVence**