

Mars 2010

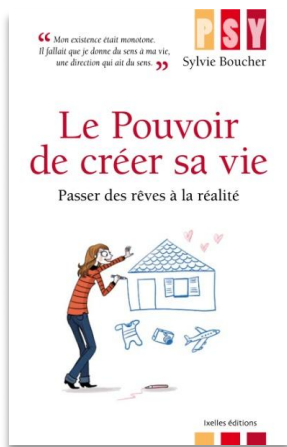
Avril 2010

## Mars 2010

### Le Pouvoir de créer sa vie

*Passer des rêves à la réalité*

Sylvie Boucher



Tous les êtres humains ont le pouvoir de créer leur vie ; la plupart n'en sont pas conscients. Ils se laissent guider par le hasard, se contentent d'une vie parfois monotone et finalement se plaignent de n'avoir pas eu de chance.

D'autres, par contre, ont découvert qu'il existait un autre chemin ; ils jouissent d'une vie riche et passionnante : celle qu'ils ont souhaitée.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent connaître à leur tour le succès et le bonheur durables. Vous aussi, vous pouvez **trouver votre mission personnelle et vous réaliser pleinement !**

Bien sûr, il n'y a pas de méthode garantie pour être heureux ; mais il existe des outils et des méthodes utiles pour y parvenir et se construire une vie intéressante, équilibrée et enrichissante. Notamment **le pouvoir de faire des choix** qui correspondent à nos besoins et **modeler ainsi notre vie à notre goût**. Autre outil tout aussi pertinent et dynamique : **assumer la responsabilité de sa vie**, ce qui revient à être l'acteur de son existence au lieu de la remettre entre les mains de tout le monde et des hasards de la vie. L'auteur développe également l'idée d'être **fidèle à soi-même (à ses valeurs, à ses choix...)** : prendre des décisions et des engagements sans compromission ou sacrifice et qui augmentent l'estime et la confiance en soi.

Bien d'autres outils vous attendent dans cet ouvrage. Des réponses par exemple aux questions suivantes :

Quelles sont les caractéristiques de ceux qui réussissent ? Comment trouver une mission personnelle ? Comment passer du rêve à la concrétisation de ses projets ? Que faire pour gérer et gouverner sa vie ?

Ce livre vous dévoile tous les secrets d'une démarche stratégique et personnelle efficace pour transformer votre existence en profondeur. En somme, un outil précieux pour quiconque veut se donner **Le pouvoir de créer sa vie**.

**Sylvie Boucher** est psychologue et coach à Montréal. Elle vient en aide à ceux qui entreprennent d'actualiser leur potentiel, qu'il s'agisse de soigner les blessures émotives ou de mettre en place des stratégies pour avoir une vie équilibrée et passionnante.

Collection PSY, Code 44 2899 1, Isbn : 978-2-87515-057-8

14,90 €, 240 pages – Format 145 x 225 mm

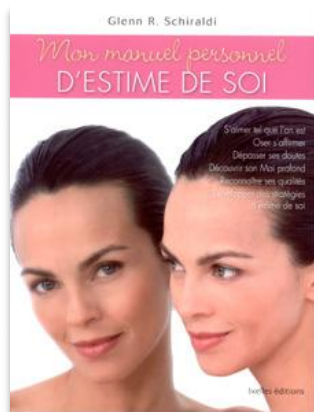
Mise en vente : le 2 mars 2010 (run 559)

Classification : Psychologie / Développement personnel

## Mon manuel personnel d'estime de soi

*Pour me connaître mieux et m'estimer à ma juste valeur*

Glenn R. Schiraldi



Difficultés à communiquer, mal-être, tristesse, abattement, pensées négatives... qui ne ressent pas parfois la souffrance de « mal s'aimer » ?

**Un livre pour mieux s'apprécier tel que l'on est • Développer des stratégies pour se connaître en profondeur • Découvrir son potentiel • Être indulgent avec soi-même • Prendre conscience de sa vraie valeur**

Profondément liée à notre identité, l'estime de soi est un baromètre destiné à mesurer l'amour et le respect que nous nous portons. Si l'estime est haute, notre vie est au beau fixe et nous nous engageons sur la voie de l'épanouissement et de la réussite. Si elle est faible, notre vie tourne rapidement au mauvais temps et à la dépression.

Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la reconnaître et la développer ? Comment lutter contre le défaitisme, le manque de confiance en soi et l'image négative, corrolaires d'une faible estime de soi ?

L'auteur explique que l'estime de soi ne fait pas le bonheur, mais y contribue très largement et est grandement responsable de la qualité de notre vie. **Elle s'exprime par le respect que l'on a pour soi et les actions que l'on met en œuvre pour mériter ce respect.** Il donne également un éclairage sur différents sentiments : la fierté, la modestie, la confiance, l'égoïsme... et en quoi ils influencent notre estime. Il pousse le lecteur à s'auto-évaluer et prendre conscience de sa vraie valeur.

*Comment s'aimer plus et mieux ? Maintenir stable à un niveau élevé son estime de soi ? Comment être en phase avec soi-même ? Parvenir à l'harmonie avec soi et les autres en s'affirmant ?*

Vous vous posez des questions ? Complétez les questionnaires de ce livre, ils vous aident à formuler vos propres réponses et solutions

Voici **un manuel différent des autres ouvrages de développement personnel : interactif**, il crée une relation avec le lecteur qui lui permet d'entreprendre une exploration de sa personnalité et d'effectuer un bilan personnel, **un véritable travail de connaissance de soi**. Grâce aux **questionnaires élaborés par l'auteur**, aux notions développées dans l'ouvrage, grâce à l'observation et à la prise de recul, le lecteur est en mesure d'apprendre sur lui-même et d'améliorer considérablement le regard qu'il se porte.

**Glenn R. Schiraldi** est un psychologue réputé pour ses travaux sur la croissance personnelle. Il a enseigné à la Faculté de gestion du stress au Pentagone où il a développé des outils de management du stress et des outils de communication et l'Université du Maryland, où il a reçu le Outstanding Teacher Award au College of Health and Human Performance. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et articles sur la santé mentale et physique.

Code 44 2900 7, Isbn : 978-2-87515-058-5

18,90 €, 240 pages – Format 185 x 230 mm

Mise en vente : le 23 mars 2010 (run 562)

Classification : Psychologie / Développement personnel

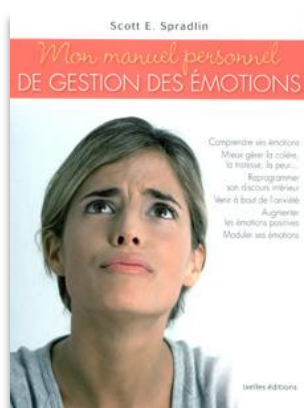
## Mon manuel personnel de gestion des émotions

*Pour me connaître mieux et m'entraîner à maîtriser mes émotions*

Scott E. Spradlin

---

**Un livre pour mieux** gérer la colère, la tristesse, la peur... • Démêler les émotions les plus complexes • Venir à bout de la dépression et de l'anxiété • Augmenter les émotions positives • Apprendre à calmer le jeu des émotions, etc.



Nous sommes nombreux à connaître un sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle face à nos émotions. Un « trop plein » émotionnel qui se manifeste le jour où l'on craque : explosion de colère, crise de larmes, peur panique, fuite devant l'obstacle ou la contrariété... Une surcharge émotionnelle que l'on tente souvent de dissimuler et contenir par tous les moyens. Les émotions peuvent nous envahir et nous abandonner tout aussi vite, mais, dans l'intervalle, elles laissent des traces souvent invalidantes.

Que sont les émotions ? Quelles sont leurs composantes ? Que sont les émotions primaires (simples et fondamentales, elles sont innées) et secondaires (faisant l'objet d'un apprentissage, elles sont liées à nos expériences, à notre confrontation à l'environnement) ? Pourquoi les émotions sont-elles si impérieuses ? Comment les dominer, enfin !

L'auteur remet d'emblée les pendules à l'heure : **l'émotion est une alliée**, pas un adversaire ; **c'est un ensemble de réponses aux événements du quotidien**, un système de survie, de défense et d'adaptation. Ressentir une émotion, c'est déjà réagir à une situation. **Les problèmes commencent quand nous sur-réagissons à notre environnement.**

Dans ce manuel, l'auteur nomme et décrit les émotions. Il y développe l'intérêt d'une pleine conscience, d'une attitude d'observation et de contrôle de nos comportements qui doit nous permettre de maîtriser les émotions débordantes et paralysantes.

Après avoir abordé en profondeur le fonctionnement des émotions et leurs liens avec l'esprit et le corps, l'auteur explique comment modifier notre mode de vie pour en finir avec la spirale des émotions dominantes. Il met en scène dans la vie quotidienne la gestion des émotions dans nos relations avec les autres et propose des outils pour savoir-agir émotionnellement.

*Comment ressentir plus d'émotions positives ? Arriver à se contrôler dans des situations émotionnellement fortes ? Comment reconnaître et combattre l'influence de notre environnement ?*

Vous vous posez des questions ? Complétez les questionnaires de ce livre, ils vous aident à formuler vos propres réponses et solutions

Voici **un manuel différent des autres ouvrages de développement personnel** : **interactif**, il crée une relation avec le lecteur qui lui permet d'entreprendre une exploration de ses compétences et déficiences émotionnelles, un bilan personnel, **un véritable travail de connaissance de soi**. Grâce aux **questionnaires élaborés par l'auteur**, aux notions développées dans l'ouvrage, grâce à l'observation et à la prise de recul, le lecteur est en mesure d'apprivoiser ses émotions et d'améliorer son confort émotionnel et relationnel.

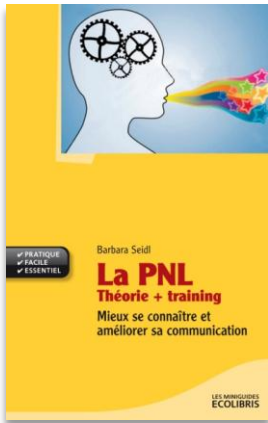
**Scott E. Spradlin** est psychologue. Spécialiste de la thérapie comportementale dialectique, il soigne des patients atteints de troubles de la personnalité grâce à des techniques de régulation des émotions et des pratiques introspectives telles que la relaxation et la méditation. Il est également professeur d'université.

Code 44 2901 5, Isbn : 978-2-87515-059-2  
18,90 €, 256 pages – Format 185 x 230 mm  
Mise en vente : le 23 mars 2010 (run 562)  
Classification : Psychologie / Développement personnel

## La PNL : Théorie + Training

*Mieux se connaître et améliorer sa communication, Barbara Seidl*

---



Derrière le terme intimidant de Programmation neurolinguistique se cachent en fait des techniques de psychologie facilement abordables. Il s'agit tout simplement d'apprendre à se connaître et à améliorer sa communication. Reconnue par les professionnels de la thérapie, de la communication et de la psychologie, la PNL a conquis, depuis maintenant trente ans, un vaste public.

### Dans ce MiniGuide de 288 pages (volume double), la théorie :

Accessible à tous, la PNL privilégie le comment au pourquoi, et propose une grille d'observation pour améliorer la perception que vous avez de vous-mêmes et des autres. Elle permet notamment :

- d'entrer facilement en relation avec les autres,
- d'exprimer clairement et sincèrement ce que vous voulez,
- d'influencer positivement votre entourage,
- de voir des solutions, et non plus des problèmes.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui se sentent concernés par leur développement personnel. Ils y trouveront des informations précises sur la PNL et ses outils, entre autres : la *synchronisation* (refléter vers l'autre sa propre image pour établir un contact étroit) la *calibration* (décrypter à travers des micro-comportements le climat mental d'une personne), les *ancrages* (associer une information sensorielle à un état intérieur pour le conditionner).

### Mais aussi un training :

Ce livre permet également de mettre en pratique les concepts de la PNL grâce à des exemples qui illustrent ses nombreux champs d'application dans la vie quotidienne. Exercices de calibration, exercices d'auto-ancrage, dialogues décryptés, exercices de gestion des états internes... autant de possibilités de se connaître mieux et d'améliorer sa communication. La maîtrise des outils de la PNL et leur utilisation pour votre plus grand profit !

**Barbara Seidl** est maître-praticien certifié en PNL. Elle anime de nombreuses formations et intervient en entreprise.

Collection MiniGuides Ecolibris, Code 44 3064 1, Isbn : 978-2-87515-054-7  
**7,90 €, 288 pages, Volume Double** – Format 105 x 165 mm  
Mise en vente le 24 mars 2010 (run 562)  
Classification : Communication / Développement personnel

## Décider vite et bien

*Les meilleures techniques de prise de décision sont à votre portée !*

Matthias Nöllke

---

Dans notre travail, comme dans notre vie privée, nous devons constamment prendre des décisions. Et nous avons souvent du mal ! Car, dans de nombreux cas, les variables sont multiples et il est difficile de prévoir les conséquences de nos choix. Pourtant, certains d'entre eux peuvent être cruciaux pour notre réussite professionnelle, la satisfaction de notre entourage ou notre satisfaction personnelle. Et lourds de conséquences, aussi.



C'est pourquoi il n'y a rien de plus important que de prendre la bonne décision. Mais comment ? Et pouvons-nous au moins minimiser les conséquences négatives d'une mauvaise décision ?

Ce MiniGuide vous explique notamment :

- Comment on prend des décisions.
- Comment notre pensée, et notamment ses « points aveugles », influence nos décisions.
- Quand il faut décider en suivant son instinct, son intuition.
- Quels points il faut considérer lorsqu'il s'agit de prendre des décisions complexes ou délicates.

Cette synthèse des connaissances sur le processus de décision vous permettra de comprendre les schémas de pensée qui entrent en jeu dans la décision. Pour ceux qui veulent aller plus loin, vous y trouverez aussi différentes techniques d'aide à la décision (analyse de la valeur d'usage – arbre décisionnel – listes de contrôle – la méthode du K.O. – le scénario catastrophe...) et de nombreux conseils pratiques pour améliorer la qualité de vos prises de décision.

**Matthias Nöllke** est journaliste et auteur, spécialisé dans le management et le développement personnel.

Collection MiniGuides Ecolibris, Code 44 3063 3, Isbn : 978-2-87515-053-0

4,90 €, 160 pages – Format 105 x 165 mm

Mise en vente le 24 mars 2010 (run 562)

Classification : Psychologie / Développement personnel

## Avril 2010

### **Les plus fous ne sont pas ceux qu'on croit !**

*Méfiez-vous surtout des gens normaux*

Manfred Lütz



Où s'arrête la normalité et où commence la folie ? Soigne-t-on dans nos hôpitaux les bonnes personnes, malades mentales ? Hitler ou Staline étaient-ils fous ?

Pour beaucoup de gens, la réponse tombe sous le sens. Pourtant, doit-on continuer à négliger, dans notre société, les gens follement normaux capables de redoutables actes de folie ?

### **Un livre passionné et passionnant contre la dictature politiquement correcte de la normalité.**

Ce livre est à la fois une analyse extrêmement pertinente de notre société actuelle, souvent violente et insensée, et une introduction pleine d'humour à la psychologie. L'auteur y donne également un aperçu du monde fascinant de la psychiatrie.

Comment fonctionne le cerveau ? Quel est le bien-fondé des psychothérapies ? Comment et qui traiter ? Ce livre est destiné à transformer notre regard sur la normalité et à faire évoluer nos rapports avec nos semblables. Il nous permet de mieux comprendre ce qu'est la « normalité », et la « folie », de placer la frontière étonnamment ténue entre les gens follement normaux et les patients des psys. Il y décrit aussi la bêtise... tellement ordinaire !

**Toute cette normalité est le véritable problème de notre société !**

Manfred Lütz fait la constatation suivante : « *Quand on est psychiatre ou psychologue et qu'on regarde les journaux télévisés le soir, on ne peut qu'être régulièrement en colère. On entend parler de terroristes, d'assassins, de criminels économiques, de fraudeurs et de mégalomanes sans foi ni loi... que personne ne traite. Ils passent même pour des gens tout à fait normaux.*

*Je repense alors aux patients que j'ai vus dans la journée ; des individus atteints de troubles mentaux, certes, mais souvent hypersensibles, fragiles, touchants ou bouleversants... des schizophrènes, des alcooliques, des maniaco-dépressifs, des déments qui n'ont jamais fait de mal à personne... Il me vient alors un terrible doute : **nous ne traitons pas ceux qui en ont besoin et ce ne sont pas les fous qui posent problème, mais les gens normaux !** »*

Ce livre est la traduction française du best seller « Irre » publié en septembre 2009 par Random House en Allemagne et dont les ventes sont de 143.000 exemplaires à ce jour. Classé n° 1 de la Spiegel Best Seller List pendant 6 semaines consécutives et n°2 pendant les 7 semaines suivantes.



**Manfred Lütz** est un médecin et psychiatre très réputé en Allemagne. Il s'est d'abord spécialisé en neurologie avant de devenir expert en psychiatrie et psychothérapie. Manfred Lütz a de multiples facettes : il est également docteur en théologie et chansonnier. Sa popularité outre-Rhin est liée à ses prises de positions polémiques et son utilisation de la provocation et de l'humour pour porter les débats de société importants sur la place publique.

Code 44 2898 3, Isbn : 978-2-87515-052-3  
19,90 €, 304 pages – Format 145 x 225 mm  
Mise en vente : le 28 avril 2010 (run 567)  
Classification : Document / Psychologie

### **Prénoms des origines, Origine des prénoms**

*À la source des prénoms intemporels*

Dorothee Valante, Solène Fabre



Si vous recherchez le prochain prénom à la mode pour votre enfant, passez votre chemin !

*Arnaud, Emmanuel, Jacques, Samuel... Amélie, Justine, Rose, Louise...*

Ici, plus de **300 prénoms** anciens et intemporels et **leurs milliers de variantes**.

L'ouvrage mêle **plaisir de la recherche du prénom pour son enfant et découvertes culturelles** autour de sa signification et de ses attributions.

Un guide des prénoms **pas ordinaire** qui ne s'intéresse qu'aux prénoms classiques et intemporels.

Choisir un prénom pour un enfant est une lourde responsabilité. Un geste d'amour, aussi. Il serait dommage de vous laisser guider par le hasard. Un jour, vous serez heureux d'expliquer à votre enfant pourquoi vous l'avez ainsi prénommé. Et lui en sera fier. Vous lui raconterez comment est né son prénom, d'où il vient, pourquoi vous l'avez choisi, comment il a traversé les siècles et les continents, quels sont les personnages illustres qui l'ont porté.

Savez-vous par exemple que Louis est une forme moderne de Clovis, forme francisée d'un mot allemand qui signifie « gloire illustre » ? Que Ludovic en est une variante ? Que son féminin Louise a doucement glissé vers Lou ?

Allez directement à l'index alphabétique si vous cherchez un prénom précis. Certains prénoms sont rattachés à leur prénom d'origine.

Par exemple, Léni est cité dans le paragraphe consacré à Hélène dont il est la forme allemande. Sonia est avec Sophie, dont il est la version slave. Ou promenez-vous dans ce livre au gré de votre envie si vous aimez les surprises et le bonheur de la découverte.

Les prénoms sont présentés par ordre alphabétique sous deux rubriques, garçons et filles. Pour chaque prénom un certain nombre de rubriques culturelles sont renseignées :

- **au calendrier** (date de la fête)
- **patronage** (vie du saint)
- **mythologie** (légendes)
- **dans l'histoire** (personnages historiques marquants)
- **arts** (littérature, musique, peinture...)
- **curiosités** (toponymie, astronomie, gastronomie, linguistique)

Plus qu'un simple livre sur les prénoms, cet ouvrage veut être **un outil culturel**, puisque les prénoms font partie intégrante de nos coutumes et de l'évolution de notre société.

**Dorothee Valante et Solène Fabre** sont journalistes. Spécialisées dans les questions de société, elles s'intéressent de près aux modes dans les domaines de la famille et de la petite enfance.

Code 44 2897 5, Isbn : 978-2-87515-051-6  
17,90 €, 384 pages – Format 145 x 225 mm  
Mise en vente : le 1<sup>er</sup> avril 2010 (run 563)  
Classification : Famille / Prénoms

### **Mon guide d'équilibre alimentaire**

*Un poids idéal, sans régime !*

Docteur Sophie Ortega Loeff

---

**Après toutes ces années passées à tester les régimes truc, machin et chose, vous avez finalement compris : les régimes ne servent à rien !**

La seule et unique façon d'atteindre votre poids de forme est de connaître et comprendre comment notre corps fonctionne et fabrique « son poids ».

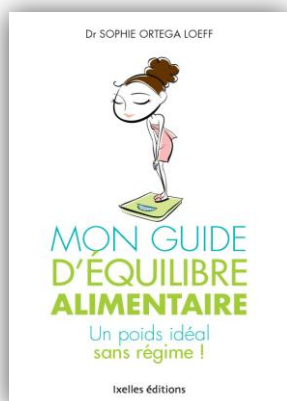
**Connaissez-vous vos besoins énergétiques quotidiens ?** Si on vous dit « Métabolisme de base », savez-vous de quoi on parle ? Graisses cachées ou graisses visibles, savez-vous les reconnaître ? Vous êtes vous déjà posé la question de l'utilisation des calories ? Est-il plus facile de « brûler » des graisses ou des protéines ?

Attention, on ne va pas vous faire un cours de maths ou de chimie, mais vous apprendre de façon simple et imagée comment fonctionne votre « chaudière » interne !

Grâce à ce petit guide du Dr Sophie Ortega Loeff, vous allez enfin comprendre **comment fonctionne votre métabolisme**, vous allez acquérir **des repères**, pour vous situer par rapport à un poids de référence selon votre taille et votre activité physique et finalement vous trouverez **la motivation** pour vous prendre en main.

Pour vous en persuader, vous apprendrez notamment :

- Comment fonctionne votre corps,
- Qu'est-ce que le métabolisme énergétique total,
- Quels sont les différents nutriments et leur rôle,
- Pourquoi grossit-on parfois sans manger plus,
- Comment mincir et stabiliser son poids.



Véritable coach, ce *Guide d'équilibre alimentaire* vous encourage à mieux vous connaître et à programmer et conserver durablement une alimentation équilibrée. Suivez le guide, vous découvrirez que manger n'est pas le problème... mais la solution pour conserver un poids idéal!

*Diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, le Docteur Sophie Ortega Loeff est également diplômée de nutrition de la faculté Xavier Bichat-Paris VII. Spécialiste de l'équilibre alimentaire, elle propose à ses patients des programmes diététiques adaptés en fonction de leurs objectifs à atteindre et de leurs attirances alimentaires, de leur niveau d'activité physique et de leur métabolisme.*

Code 44 3065 8, Isbn : 978-2-87515-055-4  
7,90 €, 160 pages – Format 130 x 190 mm  
Mise en vente le 7 avril 2010 (run 564)  
Classification : Santé / Diététique

### **Je cuisine à l'avance**

*130 recettes prêtes à l'avance... Rien à faire le jour même !*

Sabine Duhamel



- Vous n'êtes pas prêt(e) à sacrifier l'apéro parce que vous avez à faire en cuisine ?
- Vous préféreriez manger sain et bien au bureau plutôt que de vous rabattre sur le sempiternel sandwich ?
- Cuisiner le week-end pour la semaine vous permettrait d'être un peu plus décontracté(e) le soir en rentrant du bureau ?
- Certains plats sont bien meilleurs mijotés et réchauffés, c'est votre mère qui vous l'a dit, n'est-ce pas ?
- Vous en avez assez des mauvaises surprises des menus du grand soir catastrophiques : soufflé dégonflé, gigot saignant et mousse gélatineuse ?

Vous avez coché au moins deux cases ? Ce livre est fait pour vous ! Il vous propose des recettes à préparer la veille ou plus à l'avance encore qui ne vous offriront que des satisfactions : au frigo ou au congel', elles se conservent ; réchauffées au four traditionnel ou au micro-ondes, elles profitent d'une petite cuisson supplémentaire et exhalent tous leurs arômes... et surtout vous avez enfin un peu de temps devant vous au moment où vous en avez le plus besoin !

En tout, 130 recettes d'entrées, plats et desserts quasi magiques et des trucs et astuces pour éviter à votre famille et vos amis le blues du cuisinier.

**Sabine Duhamel** est journaliste et auteur, notamment de livres de cuisine.

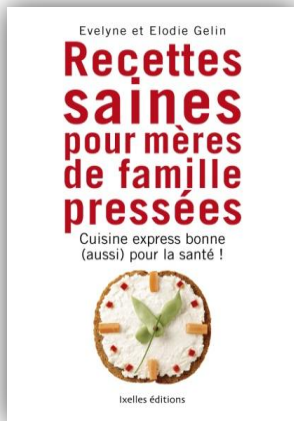
Code 44 3066 6, Isbn : 978-2-87515-056-1  
7,90 €, 160 pages – Format 130 x 190 mm  
Mise en vente le 7 avril 2010 (run 564)  
Classification : Cuisine

### **Recettes saines pour mères de famille pressées**

*Une cuisine express oui, mais... bonne pour la santé !*

Evelyne Gelin et Elodie Gelin

Selon vous, une cuisine saine, équilibrée et gourmande est incompatible avec préparation et réalisation express ? Détrompez-vous ! **En 20 minutes grand maximum, des ingrédients très simples et des astuces « gain de temps »**, vous pouvez réaliser des plats sensationnels et de qualité sur le plan nutritionnel, ce sont des professionnelles qui vous le disent !



Les auteurs vous proposent dans cet ouvrage plus de **200 recettes élaborées** pour vous faire passer **moins de temps aux fourneaux** tout en préservant **qualités gustative et nutritionnelle** de vos créations. Elles vous font partager leurs secrets d'organisation et de préparation, dressent pour vous la liste des « réserves obligatoires », décryptent les étiquettes et vous livrent l'intérêt des ingrédients suivant leur conditionnement (conserves, surgelés, produits déshydratés...).

**Chaque recette présente de plus un décompte des calories et comporte un système simple de pictos pour vous informer sur son intérêt nutritionnel** (fibres, protéines, vitamines, etc.).

Oubliez les plats préparés : censés vous faire gagner du temps, ils vous font surtout gagner du gras, du sucre ou du sel et leur goût est au mieux... insipide. Enfin un livre de cuisine adapté aux besoins et envies des familles modernes.

*Ancien professeur d'enseignement professionnel en Technique et Pratique de la Cuisine, Evelyne Gelin est aujourd'hui conseillère en nutrition. Mère de trois enfants, elle a conçu et réalisé cet ouvrage avec sa fille Elodie Gelin, nutritionniste, diplômée de l'Université de Montréal.*

Code 44 3067 4, Isbn : 978-2-87515-060-8  
12,90 €, 288 pages – Format 130 x 190 mm  
Mise en vente le 28 avril 2010 (run 567)  
Classification : Cuisine / Diététique

Les prix indiqués en € sont des prix TTC valables en France uniquement  
Le prochain avant programme couvrant la période mai – juin 2010 sera disponible fin février 2010.  
Vous pouvez retrouver toutes ces informations sur [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com)

#### **Diffusion & Distribution**

**Belgique** : Dilibel [www.dilibel.be](http://www.dilibel.be) 130 A, Avenue Louise B-1050 Bruxelles Belgique  
tel +32 (0)2 508 04 51

**Suisse** : Diffulivre, [www.diffulivre.ch](http://www.diffulivre.ch) Rue des Jordils, 41 CH 1025 Saint Sulpice Suisse  
tel +41 (0)21 691 53 31

**Canada** : Hachette Canada, [www.hachette.qc.ca](http://www.hachette.qc.ca) 9001, Bld de l'Acadie, Bureau 1002  
Montréal (Québec) H4N 3H5 Canada  
tel : +1 514 382 30 34

**France** : Hachette Diffusion, 58, rue Jean Bleuzen 92178 Vanves Cedex tél. : +33 (0)1 41 23 60 00  
fax : +33 (0)1 41 23 65 20

**Reste du monde** : HLI 58, rue Jean Bleuzen 92178 Vanves Cedex tél. : +33 (0)1 55 00 11 00  
fax : +33 (0)1 55 00 11 20

**Hachette Distribution** 1, avenue Gutenberg, 78316 Maurepas Cedex, tél. : +33 (0)1 30 66 20 66

Ixelles éditions est une division d'Ixelles Publishing SA  
RPM Bruxelles/RPR Brussel 0808.829.847 TVA/BTW BE 0808.829.847  
Avenue Molière, 263 1050 Bruxelles Molierelaan, 263 1050 Brussel  
tel +32 (0)2 346 29 00 email [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)