

Relations Presse

France

Stéphanie Lacaille (Bach & Partenaires)
72 rue de Longchamp
75116 Paris France
Ld : 01 56 08 35 86 - Port : 06 21 66 60 50
stephanie@bach-partenaires.com

Belgique

Stéphane Levens
Rue de Lombardie, 35
1060 Bruxelles Belgique
Port : 0479 749 598
stephanelevens@gmail.com

Canada (Québec)

Paule Bolduc
9001 Boul. de l'Acadie, bureau 1002
Montréal Québec
H4N 3H5 Canada
pbolduc@hachette.qc.ca

AVANT PROGRAMME

MARS 2011

AVRIL 2011



Mars 2011

Un animal et la vie est plus belle, Jean-Luc Vuillemenot, préface de Boris Cyrulnik
Ces animaux qui nous font du bien !



Vous vous sentez joyeux et en forme lorsque vous promenez votre chien ? Le ronron de votre chat a tendance à vous apaiser ? Votre enfant est plus sociable maintenant qu'il a un animal de compagnie ? L'affection circule dans votre famille depuis que vous avez adopté Félix ?

C'est indéniable, la présence d'un animal familier est bonne pour le moral, le bien-être, la santé et l'épanouissement personnel.

Si de tout temps l'animal a accompagné l'homme dans ses activités et dans ses loisirs, il est aujourd'hui, plus que jamais, son complice, son confident et son partenaire. Vie stressante, solitude, maladie, dépression... il est maintenant prouvé que les animaux de compagnie aident à construire ou retrouver une vie équilibrée et à surmonter les difficultés.

Comment expliquer ces bienfaits que nous ressentons intuitivement au contact de notre compagnon ?

Dans son livre, Jean-Luc Vuillemenot, expert en relations Homme/Animal nous fait découvrir les secrets de cet attachement puissant et étonnant. À l'aide de témoignages touchants et de belles histoires issues de la vie de tous les jours, mais aussi d'études scientifiques et d'interviews de spécialistes (psychologues, pédopsychiatres, médecins, etc.), l'auteur explique en quoi l'animal est facteur d'équilibre et de qualité de vie, quelle place il occupe, quel(s) rôles il joue :

- L'animal miroir : il me veut du bien.
- L'animal dans la famille : l'ami qui rassemble les générations.
- L'animal et l'enfant : il aide à grandir.
- L'animal et notre épanouissement : il nous équilibre.
- L'animal en ville : avec lui, la cité est vivante.
- L'animal thérapeute : il nous protège et nous soigne.

10,7 millions de chats, 7,8 millions de chiens, 3,5 millions d'oiseaux, 3,2 millions de rongeurs... ces chiffres suffisent à confirmer la place de l'animal de compagnie dans notre société. Ce livre passionnera les propriétaires déjà convaincus qui y trouveront un



prolongement à leur propre réflexion comme les non-proprétaires désireux d'en savoir plus sur les bienfaits de cette relation extraordinaire.

Lauréat de la Fondation de France, **Jean-Luc Vuillemonot** est responsable de l'agence conseil « Animal, Faits & Société ». Secrétaire général de l'AFIRAC (Association française d'Information et de Recherche sur l'Animal de compagnie) pendant 20 ans, il a animé de nombreux champs de réflexion et conférences internationales soutenues par l'OMS. Il est également journaliste de presse écrite et audiovisuelle, ainsi qu'auteur (Éditions Erès et Milan), spécialisé dans le domaine animalier.

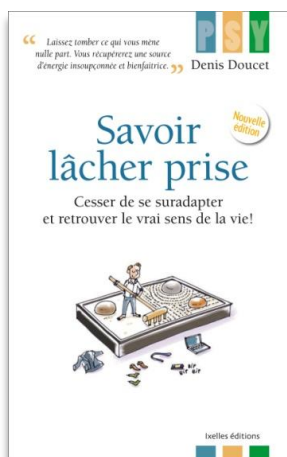
Code 44 4869 2, Isbn : 978-2-87515-092-9

19,90 € – 320 pages – Format 145 x 225 mm - Mise en vente : 23 mars 2011, run 512

Hors collection – Classification : Psychologie / Développement personnel

Savoir lâcher prise, Denis Doucet (nouvelle édition)

Cesser de se sur adapter et retrouver le vrai sens de la vie !



Pourquoi tant d'angoisse dans notre vie ? Notre esprit est-il dérégulé ? Sommes-nous en train de devenir incapables de bonheur ?

Trop souvent soumis à un climat d'anxiété, de nervosité ou d'impatience, notre organisme s'épuise progressivement, ses besoins ne trouvent plus la réponse adéquate pour assurer son plein épanouissement. Disposant toutefois d'une très – trop – grande capacité d'adaptation, nous tentons sans cesse de donner le change, d'être à la hauteur : nous nous sur adaptons.

Alors, nous développons les premiers symptômes : stress, surmenage, perte de l'estime, culpabilité... Plus nous confondons besoins et désirs, plus nous redoublons d'efforts, plus nous dépérissons. Ces efforts vont au-delà de la nature de notre organisme. Trop nous adapter à l'environnement, c'est ça qui nous rend malades.

Savoir lâcher prise vous donne les clés. Déverrouillez votre vie !

Le remède ? Cesser de nous sur adapter et recommencer à faire nos propres choix.

Grâce à ce livre, vous apprendrez à lâcher prise. Vous abandonnez ce qui n'a plus lieu d'être dans votre vie et vous retrouverez votre vitalité en accomplissant vos satisfactions profondes. Le secret de votre renaissance ? Votre capacité à laisser de côté les obstacles dressés sur votre chemin.

Une nouvelle édition largement révisée et enrichie pour une meilleure exploration de soi.

Tests, focus, cas concrets, conseils pratiques et exercices, cette nouvelle édition mène le lecteur encore plus loin dans sa recherche de sens et de qualité de vie.

Denis Doucet est psychologue clinicien depuis plus de vingt ans. Il travaille dans les secteurs public et privé. Ses observations l'ont amené à formuler que, dans de nombreux cas, ce sont les manipulations et les pressions sur l'individu qui l'empêchent de s'épanouir.

Code 44 4170 5, Isbn : 978-2-87515-108-7

17,90 € – 224 pages – Format 145 x 225 mm - Mise en vente : 9 mars 2011, run 510

Collection PSY – Classification : Développement personnel

Gérez vos émotions, perdez du poids ! Dr Roger Gould, (remise en vente)

Dites non à l'alimentation consolation

Manger était devenu un refuge. C'était le moyen que j'avais trouvé pour me sentir bien.

Calmer la faim n'a jamais été le seul rôle de la nourriture. Depuis toujours, nous mangeons non seulement pour satisfaire notre appétit et répondre aux manifestations de notre estomac, mais également **pour répondre à nos émotions et nos humeurs**.

Dès l'enfance, nous percevons la nourriture comme un cadeau, une expression de l'amour, une marque d'affection. Parfois un simple gâteau se substitue à une récompense ou fait office de consolation. Plus tard, les fêtes et autres célébrations familiales s'expriment autour d'un copieux repas, la joie ou la tristesse s'y expriment autour de l'assiette ! Dans ces conditions, comment ne pas assimiler l'alimentation à la satisfaction d'une émotion !

Il ne suffit donc pas de manger plus sainement et de faire de l'exercice pour perdre du poids, il faut aussi prendre en compte **la dimension psychologique** et combattre les émotions qui peuvent nous porter à nous suralimenter.

Dans son livre, le Dr Gould nous offre une vérité simple mais profonde : **la faim trouve son origine dans notre esprit, pas dans notre ventre !** Il apporte une contribution majeure à la compréhension de l'une des origines du surpoids : nos émotions qui donnent naissance à des habitudes alimentaires malsaines.

À l'aide de nombreux exemples issus de sa pratique thérapeutique, l'auteur met en évidence **les 5 facteurs conditionnels de l'alimentation émotionnelle** :

- Le doute,
- La frustration,
- Le besoin de sécurité,
- Le besoin de rébellion,
- Le comblement du vide.

et propose **un programme de 8 sessions** de questionnaires psycho pour définir nos points faibles et vaincre notre impuissance face au grignotage émotionnel. Nous allons enfin comprendre et contrôler nos émotions pour contrôler notre poids.

Roger Gould est psychiatre et professeur agrégé de l'UCLA. Psychothérapeute, il fait autorité dans le domaine des comportements alimentaires et aide de nombreux patients à surmonter peurs, anxiété, et autres émotions négatives pour se libérer de la nourriture-consolation.

Code 44 2895 9, Isbn : 978-2-87515-047-9

18,90 €, 320 pages – Format 145 x 225 mm, Mise en vente : le 2 mars 2011, run 509,

Collection PSY - Classification : Psychologie / Nutrition

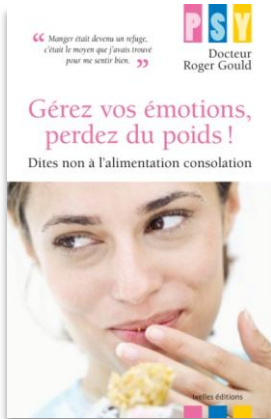
La Communication non-violente, Andreas Basu

Mieux communiquer sans conflit !

Au travail comme à la maison, la communication fait partie de notre quotidien. Résoudre des problèmes, régler de légers différends ou mettre un terme à de sérieux conflits, il ne se passe pas une journée sans que nous ayons besoin de communiquer.

Si des querelles mineures ou de véritables guerres éclatent dans notre sphère privée ou notre milieu professionnel, c'est essentiellement parce que nous croyons que les autres sont responsables de nos sentiments et de nos émotions.

La communication non-violente est une **attitude face à la vie** qui nous rend capables d'assumer ce qui relève de notre propre responsabilité ; elle est aussi **une méthode de résolution des conflits** extraordinairement simple et profitable à tous. Langage de paix, elle nous incite à une **meilleure compréhension de l'autre** et une **plus grande empathie envers lui**.



Dans la lignée des enseignements de Marshall B. Rosenberg, ce MiniGuide vous montre comment assumer la responsabilité de votre ressenti et transmettre à vos interlocuteurs le message que vous souhaitez faire passer, indépendamment de leur position, de leur sexe ou de leur culture. Vous apprendrez à connaître les différents éléments de la communication non-violente et à les appliquer dans vos échanges quotidiens.

L'alliance du cœur et de l'esprit vous permettra d'agir en accord avec les valeurs qui sont les vôtres et de ne plus **manifeste**r d'hostilité. Car l'objectif de ce petit guide est de vous aider à développer une intelligence de la relation grâce à laquelle la vie est infiniment plus agréable à vivre.

Andreas Basu a une expérience de 20 ans de gestion en PME. Il est formateur certifié du Centre de la Communication NonViolente (CNV) et formateur indépendant.

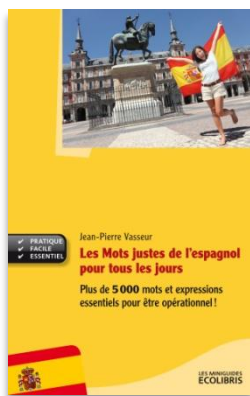
Code 44 4967 4, Isbn : 978-2-87515-096-7

4,90 € – 160 pages – Format 105 x 165 mm - Mise en vente : 9 mars 2011, run 510

Collection MiniGuides Ecolibris – Classification : Communication

Les Mots justes de l'espagnol pour tous les jours, Jean-Pierre Vasseur

Plus de 5000 mots et expressions essentiels pour être opérationnel !



Vous voulez mettre à jour votre espagnol? Vous manquez de pratique et de vocabulaire? Vous souhaitez enrichir votre lexique avec les expressions qui font mouche et vous font passer pour un *vrai* hispanophone? *Les Mots justes de l'espagnol pour tous les jours* vous permet d'aborder la langue ou de vous perfectionner en travaillant un vocabulaire et des tournures de phrases précis et adaptés en fonction des situations.

En tout :

- Plus de 5000 mots et des expressions usuels pour apprendre et réviser l'espagnol de façon vivante.
- Des listes de phrases prêtes à l'emploi et des expressions idiomatiques faciles à mémoriser.
- La transcription des mots dans l'alphabet phonétique international (A.P.I.), gage d'une prononciation juste et efficace.

Pour comprendre et se faire comprendre, rien ne vaut la maîtrise des termes indispensables. Ce MiniGuide est la garantie d'acquérir le vocabulaire strictement utile et opérationnel. Il a été conçu pour aborder les thèmes incontournables : vous procurant ainsi une base solide pour parler l'espagnol *facilmente*.

Soit, 75 thèmes de la vie quotidienne pour vous exprimer dans l'espagnol courant et vivant :

- Une quarantaine de rubriques consacrées aux domaines de la vie courante : tourisme, loisirs, transports, achats, sorties, santé, famille, etc.
- Une quinzaine de rubriques consacrées à l'expression des sentiments et des opinions, très efficaces pour enrichir vos conversations.
- Une vingtaine de rubriques consacrées aux sujets de société et d'actualité pour comprendre, en espagnol, le monde qui vous entoure.

Enfin un outil accessible, conçu pour vous apporter juste l'essentiel et l'essentiel le plus juste !

Ancien professeur agrégé, Jean-Pierre Vasseur est auteur et éditeur de livres d'apprentissage des langues. Son credo? Apprendre à communiquer efficacement en maîtrisant les bases.

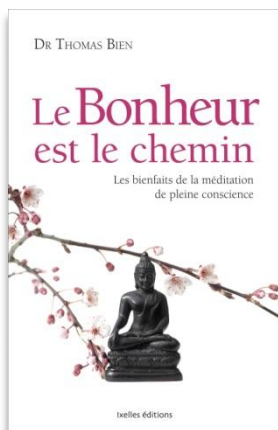
Code 44 4964 1, Isbn : 978-2-87515-093-6

4,90 € – 160 pages – Format 105 x 165 mm – Mise en vente : 9 mars 2011, run 510

Collection MiniGuides Ecolibris – Classification : Langues

Avril 2011

Le Bonheur est le chemin, Dr Thomas Bien, préface de Lama Surya Das
Les bienfaits de la méditation de pleine conscience



L'excitation que vous ressentez à l'annonce d'une bonne nouvelle ou la satisfaction liée à la réalisation d'un but est en soi une bonne chose, mais c'est une sensation éphémère. Le sentiment de contentement profond et de joie est ailleurs et il est durable : c'est le bonheur, et vous pouvez parvenir à le ressentir à chaque instant. Comment ?

La lecture de ce livre va vous apprendre à mettre de côté vos angoisses pour l'avenir, vos regrets du passé et votre fuite incessante et vaine de changement pour une existence future meilleure.

Grâce à ce livre, nous comprenons pourquoi nous avons le don de compliquer et polluer notre existence, et comment nous pouvons y remédier.

Avec ce livre pour guide initiatique, vous identifierez les barrières, les limites au bonheur que vous érigez vous-même dans votre vie et utiliserez la voie de la tradition bouddhiste pour améliorer votre capacité d'apprécier les petits moments joyeux qui peuplent vos journées.

Ces exercices et conseils concrets pour approcher du bonheur et améliorer votre bien-être sont issus des concepts de Pleine conscience, de Méditation, d'Attention et d'Introspection dont l'efficacité sur notre bien-être est aujourd'hui attestée par les psychologues et les chercheurs.

Si vous êtes prêt à accepter l'idée que **le bonheur est une habitude à adopter comme n'importe quelle autre**, alors vous allez faire le premier pas sur le chemin d'une vie pleine, heureuse et satisfaisante.

Le Bouddhisme comme Psychologie, la Méditation comme Art de vivre

L'auteur présente le bouddhisme non pas comme une religion mais comme une psychologie : une forme de connaissance intuitive de soi et des autres, une observation des sentiments, des émotions et des comportements pour en tirer le meilleur parti (chasser les émotions négatives, mieux se connaître, améliorer son estime, nouer des relations sincères...).

Le Bouddhisme n'est pas une religion. Pour preuve, Bouddha n'est pas un Dieu, le bouddhisme n'a pas de culte, ne poursuit pas un idéal supérieur et inatteignable.

C'est aussi un art de vivre car grâce à la méditation, il nous engage à évacuer de notre vie tout ce qui l'asphyxie : la surconsommation, le perfectionnisme, la superficialité des choses et des relations, la vacuité du matérialisme...

Pourquoi ce livre est original et mérite d'être lu ?

- Ce n'est pas un livre de Spiritualité mais de Développement personnel.
- L'auteur est psychologue clinicien (et non moine tibétain). Il utilise la méditation et les traditions orientales pour améliorer la santé et le bien-être de ses patients. Il parle de « Psychologie » du bouddhisme et en expose la Pratique.
- Le livre véhicule tous les thèmes à la mode : lâcher prise, art de la simplicité, lutte contre le stress et la dépression, quête du bonheur, liberté intérieure et indépendance, pensée positive...
- Il décrit les bienfaits d'une pratique du bonheur simple : dans la vie de tous les jours et professionnelle, pour lutter contre l'anxiété, les addictions, l'alimentation consolatrice, la mauvaise humeur, les regrets du passé, la peur du lendemain...

- Il contient des exercices simples à mettre en œuvre et bienfaits en termes de : Relaxation, Concentration, Contemplation, Respiration, Connaissance de soi.
- Un livre qui fait du bien rien qu'à le lire : simple d'accès, éclairant, relaxant, il propose au lecteur de ralentir, de se poser et de réfléchir à ce qui est bon et a du sens pour lui.

La joie de vivre est en vous, le bonheur est dans le moment présent !



Le **Dr Thomas Bien** est psychologue clinicien à Albuquerque. Diplômé de l'Université de Théologie de Princeton, il est également docteur en Psychologie clinique (Université du Nouveau Mexique). Il enseigne la méditation et la pleine conscience à des professionnels de santé et au grand public.

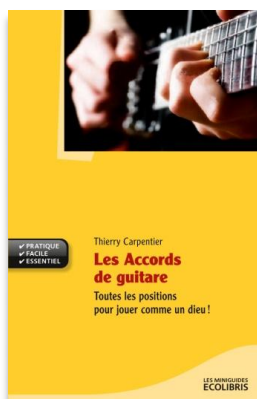
L'originalité de son travail réside dans l'association des traditions et savoir-faire bouddhistes avec les techniques de psychologie et les thérapies cognitives actuelles.

Code 44 4972 4, Isbn : 978-2-87515-101-8

19,90 € – 288 pages – Format 145 x 225 mm - Mise en vente : 6 avril 2011, run 514 Hors collection – Classification : Développement personnel / Méditation

Les Accords de guitare, Thierry Carpentier

Toutes les positions pour jouer comme un dieu !



Vous avez l'ambition de devenir Jimmy Hendrix, Éric Clapton, Bireli Lagrène ... mais pas encore leur doigté ? Alors, commencez par vous exercer ! Voici, en premier lieu, **un dictionnaire des accords proposant les positions les plus utilisées** ; inutile de tergiverser, vous DEVEZ les maîtriser.

Viennent ensuite des chapitres plus *cools* qui vous inciteront, lecteur guitariste, à vous débrouiller tout seul et à **commencer à improviser** : les accords ouverts qui permettent d'utiliser le capodastre, les accords transposables sur tout le manche, les accords de trois notes, de quatre notes, les "Freddie green"... Vous découvrirez également les enchaînements type et les enrichissements d'accords, le tout présenté d'une manière simple et accessible.

Grâce aux exemples sonores disponibles en téléchargement sur le site de l'Éditeur sous forme de fichiers MIDI, vous travaillerez facilement tous vos accords et améliorerez votre dextérité !

Thierry Carpentier est médaille d'or de solfège et diplômé du Conservatoire d'Annecy.

Musicien professionnel, professeur de guitare en conservatoire et arrangeur, il joue également de la contrebasse, du tuba et de l'accordéon. Il est l'auteur de *Bien débuter la guitare* et *Bien débuter le solfège chez Ixelles*.

Code 44 4968 2, Isbn : 978-2-87515-097-4

4,90 € – 160 pages – Format 105 x 165 mm – Mise en vente : 13 avril 2011, run 515 Collection MiniGuides Ecolibris – Classification : Musique

Le Best of des Prénoms, Dorothée Valante et Solène Fabre

Le top des prénoms tendance



Choisir un prénom n'est pas tâche facile tant les possibilités sont aujourd'hui quasi illimitées (l'état civil n'oppose pratiquement plus de résistance aux prénoms les plus farfelus) et les influences diverses (tradition, religion, people attitude, ouverture sur les prénoms du monde, etc.). Dans ce dédale, comment choisir un prénom actuel mais pas trop excentrique, un prénom *in* mais chic, intemporel sans être classique ?

Grâce à ce livre, découvrez le top des prénoms tendance ! Ils ont été choisis par l'auteur en raison de leur popularité auprès des jeunes parents d'aujourd'hui, mais sont aussi gage de bon goût et d'actualité pour les futurs parents à la recherche de prénoms *trendy* !

Pour chaque prénom, une fiche vous présente : origine, signification, date de la fête, popularité, date de la fête, références aux personnes qui le portent, et à ceux qui l'ont choisi pour leur enfant. Vous trouverez par exemple :

Côté Garçons : Aaron, Angelo, Florian, Lenny, Liam, Naël, Nolan, Robin, Timothée, Valentin, Yannis....

Côté Filles : Adèle, Alix, Cléa, Chloé, Emmy, Faustine, Inès, Jade, Julia, Maëlla, Manon, Romane, Thaïs, Victoria...

En tout, **400 prénoms dans l'air du temps**, pour vous aider à choisir le bon prénom pour la vie !

Dorothee Valante et Solène Fabre sont journalistes. Spécialisées dans les questions de société, elles suivent de près les modes dans les domaines de la famille et de la petite enfance.

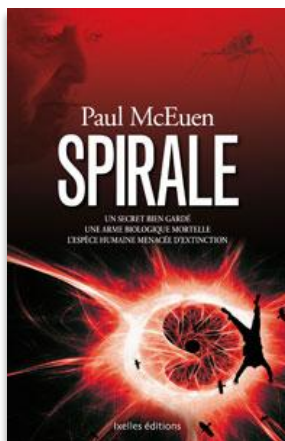
Code 44 4965 8 Isbn : 978-2-87515-094-3

4,90 € – 160 pages – Format 105 x 165 mm – Mise en vente : 13 avril 2011, run 515

Collection MiniGuides Ecolibris – Classification : Famille

Spirale, Paul McEuen

Un thriller biotech inspiré d'une histoire vraie !



Mars 1946 – Océan pacifique, au large des côtes japonaises

Sur le pont du destroyer USS North Dakota, le jeune biologiste Liam Connor observe aux jumelles un canot de survie qui approche. À son bord, des soldats américains. Pourtant, le commandant donne l'ordre de tirer. À quelques miles, l'USS Vanguard. Un champignon tueur, Fungus Spiralis, dernière trouvaille des Japonais, a infecté le navire. Son équipage est décimé. Les derniers survivants hurlent de douleur et sombrent dans la folie. Liam Connor découvre avec horreur les projets d'armement bactériologique de l'unité militaire de recherche 731.

Wikipedia : http://fr.wikipedia.org/wiki/Unit%C3%A9_731

Octobre 2010 – Sur le campus de Cornell aux États-Unis

Liam Connor est professeur de biologie émérite, passionné par les champignons et leurs utilisations biologiques. Il anime également un laboratoire de recherches sur les nanotechnologies. Depuis quelque temps, suivi et épié, le Pr Connor se sent en danger.

Une course contre la montre pour arrêter la prolifération dévastatrice de la plus terrible des armes biologiques.

Lorsque le Pr Liam Connor est retrouvé mort au fond des gorges d'Ithaca, Jake Sterling, son collaborateur au laboratoire, refuse de croire à un suicide. Pourquoi l'un des biologistes les plus éminents au monde se serait suicidé à 85 ans ? Pourquoi cet homme vaillant qui a traversé le siècle et a survécu aux épisodes les plus sombres de la Seconde Guerre mondiale se serait jeté d'un pont ?

Bientôt, Jake aidé par Maggie, la petite fille du professeur, découvre des messages énigmatiques laissés par le défunt. Ce qui commence comme une quête de réponses conduit rapidement à une série de révélations terribles au carrefour des guerres

bactériologiques et des nanosciences. Un secret dévastateur qui a traversé plus de 60 ans, des côtes du Japon jusqu'aux États-Unis aujourd'hui.

« *Le scénario de Spirale est hélas plausible.... C'est un premier roman véritablement excitant. Bienvenue à Paul McEuen dans la communauté du thriller !* » **Steve Berry**



Paul McEuen est professeur de Physique à l'Université Cornell. Il a reçu de nombreuses distinctions pour ses recherches, notamment le Prix Agilent Technologies Europhysics et le Prix national américain du jeune chercheur. Outre ses travaux à Cornell, il collabore à la National Public Radio, à la BBC et joue un rôle de 1^{er} plan dans l'élaboration de la politique des nanosciences aux USA.

Spirale est son premier roman. Il est publié à ce jour **dans 18 pays**.

Code 44 4171 3, Isbn : 978-2-87515-107-0

21,90 € – 384 pages – Format 150 x 230 mm – Mise en vente : 27 avril 2011, run 517

Hors collection – Classification : Thriller

Diffusion & Distribution

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

Suisse : Diffulivre, 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 9001, Bld de l'Acadie, Bureau 1002, Montréal (Québec) H4N 3H5 Canada, tel : +1 514 382 30 34

France et reste du monde : Hachette, 58, rue Jean Bleuzen 92178 Vanves Cedex tél. : +33 (0)1 41 23 60 00,

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

Les prix indiqués en € sont des prix TTC, valables en France uniquement, pour les ouvrages imprimés.

Numérique

La plupart de nos ouvrages sont également disponibles au téléchargement sur l'iBookstore

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

Pour toute demande d'information : tel +32 (0)2 346 29 00 email contact@ixelles-editions.com
Vous pouvez télécharger cet avant programme et retrouver toutes ces informations sur www.ixelles-editions.com

