



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

MAI 2023

DOCUMENTS

Société

Sergueï JIRNOV

L'ESCALADE

Relations presse : Agnès Olivo / Raphaëlle Gourvat

p. 4

Récit / Voyage

Marie Hélène FRAÏSSÉ

ALASKA, L'ULTIME FRONTIÈRE

Relations presse : Agnès Olivo

p. 5

ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

Sciences humaines

Mathilde PHILIP-GAY

PEUT-ON JUGER POUTINE ?

Relations presse : Frédérique Pons

p. 6

Essai société

Nathalie HEINICH

LE WOKISME SERAIT-IL UN TOTALITARISME ?

Relations presse : Frédérique Pons

p. 7

Psychologie

Eudes SÉMÉRIA

ÉCRIRE

Dépasser les peurs qui nous limitent

Relations presse : Virginie Giraudier

p. 8

Spiritualités

PATANJALI

Traduction et commentaire de Marc Ballanfat

YOGASUTRA

Les aphorismes de l'école de yoga

Relations presse : Frédérique Pons

p. 9

PRATIQUE

Vie quotidienne

COLLECTIF

MERCI MAÎTRESSE ! (OU MAÎTRE, BIEN SÛR !)

Le livre-souvenir de notre année ensemble

Relations presse : Marion Lecuyer

p. 10

Animaux

Rodney HABIB
& Dr Karen SHAW BECKER

LONGUE VIE À MON CHIEN !
Comment garder son chien en bonne santé très longtemps
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 11

ESPACES LIBRES - Poches

Spiritualités

Me Daisetz TEITARO SUZUKI ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T.1
Relations presse : Frédérique Pons

p. 12

Sciences

Murray GELL-MANN

LE QUARK ET LE JAGUAR
Voyage au cœur du simple et du complexe
Relations presse : Agnès Olivo

p. 13

Coordonnées des attachées de presse

Agnès Olivo (06 23 94 49 11) assistée par Lucas Vazquez (01 42 79 10 02)
Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Lucas Vazquez (01 42 79 10 02)
Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86) assistée par Ambre Kusbac (01 42 79 19 13)
Virginie Giraudier (06 85 21 68 16)
Marion Lecuyer (06 35 48 03 43)



L'ESCALADE

Sergueï JIRNOV

En librairie courant mai 2023

LE LIVRE

Le nouveau livre de Sergueï Jirnov

Le monde a basculé, par la force, dans une nouvelle ère. Sommes-nous désormais menacés d'une guerre nucléaire ? Jusqu'où Poutine est-il prêt à aller ? Les Français ont-ils pris la mesure du danger ?

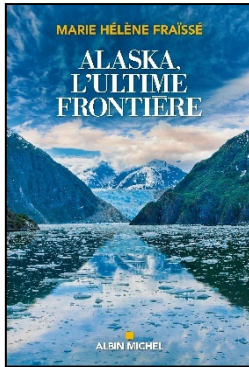
Après le succès de *L'Engrenage*, Sergueï Jirnov décrypte avec une touche d'ironie salvatrice, les enjeux et la folie de la guerre en Ukraine.

L'AUTEUR

Sergueï Jirnov est un ancien agent clandestin du KGB, et aujourd'hui spécialiste des questions internationales. Il est l'auteur de plusieurs livres dont *L'Éclaireur* (Nimrod), et *L'Engrenage* (Albin Michel).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique : Raphaëlle Gourvat ☎ 01 42 79 18 86 / 19 13
raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



ALASKA, L'ULTIME FRONTIÈRE

Marie Hélène FRAÏSSÉ

En librairie 4 mai 2023

LE LIVRE

**Une terre sauvage et mythique racontée à travers le regard d'une femme,
au fil d'un voyage en solitaire de Vancouver à Anchorage.**

Bordant l'une des plus mauvaises mers du monde, un somptueux dédale d'îles, de fjords englacés, de chenaux abrités... On l'appelle le Passage intérieur, aux confins de l'Amérique du Nord. Chaque été, les saumons y convergent par millions pour donner la vie avant de mourir. Les humains aussi sont nombreux à l'avoir emprunté, venus d'Asie au fil des millénaires, suivis par des Russes chasseurs de loutres de mer, des chercheurs d'or, des prospecteurs de pétrole, de gaz, de minéraux rares, et des amoureux de la nature et de l'aventure. *Into the wild* : certains n'en sont jamais revenus.

Épouser ces méandres capricieux pendant la brève saison estivale, c'est le projet de libre errance d'une femme endeuillée. Quête de retrouvailles avec des interlocuteurs trop brièvement croisés au cours d'une vie de grand reporter, cheminements intimes : ce parcours au hasard de la rotation des ferries est ponctué de rencontres avec les habitants ancestraux du Nord-Ouest, les Amérindiens et les Inuits. Parents des orques, des ours, des aigles, du Grand Corbeau de leur mythologie, ils appartiennent corps et âme à ces terres du bout du monde où ils accueillent l'étrangère venue les écouter avec ferveur.

L'AUTRICE

Marie Hélène Fraïssé, journaliste, grand reporter et productrice à *France Culture*, est spécialiste de l'histoire de la globalisation et s'est particulièrement intéressée dans ses ouvrages aux peuples autochtones, leurs droits, leurs cultures, leurs problématiques identitaires et sociales. On lui doit notamment *Découvreurs d'Amérique*, *L'Impensable Rencontre* et *L'Eldorado polaire de Martin Frobisher*, finaliste du prix Femina essai (tous trois parus aux Éditions Albin Michel). Dans son nouveau livre, *Alaska, l'ultime frontière*, elle offre un récit plus intime tout en invitant au voyage.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr



PEUT-ON JUGER POUTINE ?

Mathilde PHILIP-GAY

En librairie le 11 mai 2023

LE LIVRE

Injustifiable au regard du droit international, la guerre que mène Vladimir Poutine contre l'Ukraine constitue la plus grande remise en question de l'ordre mondial depuis 1945.

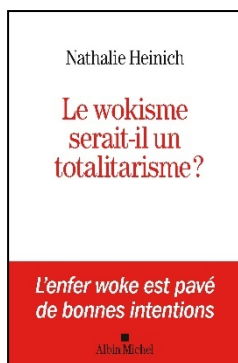
Mais pourquoi juger le chef d'État russe alors que George Bush ne l'a pas été pour la guerre en Irak ? Quelle sanction risque-t-il vraiment ? Vladimir Poutine peut-il être jugé par une juridiction internationale, en Ukraine, à La Haye ? Échappera-t-il au jugement par l'amnistie ou par une autre solution politique ?

Mathilde Philip-Gay milite aux côtés de l'ancien Premier Ministre britannique Gordon Brown et du juriste Philippe Sands pour la création d'un tribunal spécial apte à juger les responsables des crimes d'agression contre l'Ukraine, et en premier lieu Vladimir Poutine, car ne pas punir les actes des dictateurs, c'est préparer les conflits mondiaux de demain, c'est accepter qu'il n'y ait plus aucun recours juridique, c'est céder à la « loi de la guerre ».

L'AUTRICE

Mathilde Philip-Gay est professeure des universités en droit public (Lyon 3), vice-présidente du groupe de recherche « Égalité, laïcité et lutte contre toutes les discriminations ».

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



LE WOKISME SERAIT-IL UN TOTALITARISME ?

Nathalie HEINICH

En librairie le 18 mai 2023

LE LIVRE

D'importation récente, le « wokisme » a étendu depuis peu son emprise en France, en particulier à l'Université et dans le monde culturel. Partant de louables intentions de lutte contre les discriminations, il engendre des pratiques parfois problématiques. Il flirte alors avec des tentations totalitaires qui rappellent un passé stalinien mal connu des nombreux jeunes tentés par cette mouvance perçue comme progressiste.

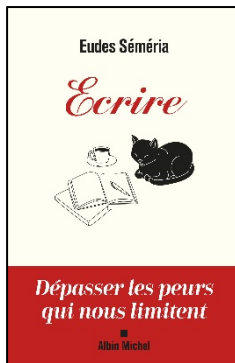
Or ils en ignorent les risques pour les valeurs démocratiques fondamentales : l'universalisme, la rationalité scientifique, la liberté d'expression, la laïcité. C'est pourquoi la critique du wokisme ne relève pas d'une pensée conservatrice ou réactionnaire, mais de la défense du modèle républicain.

Exemples à l'appui, Nathalie Heinrich éclaire ce phénomène et donne des clés pour en comprendre les fondements. Et elle appelle à la vigilance contre certaines dérives du wokisme vers un totalitarisme militant, un totalitarisme d'atmosphère, non étatique certes mais néanmoins puissant.

L'AUTRICE

Nathalie Heinrich, sociologue au CNRS, est membre de l'Observatoire des idéologies identitaires et du décolonialisme. Outre ses nombreux ouvrages de recherche, elle a publié deux textes d'intervention : *Ce que le militantisme fait à la recherche* (Gallimard-Tracts, 2021), et *Oser l'universalisme. Contre le communautarisme* (Le Bord de l'eau, 2021).

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



ÉCRIRE *Dépasser les peurs qui nous limitent*

Eudes SÉMÉRIA

En librairie le 27 avril 2023

LE LIVRE

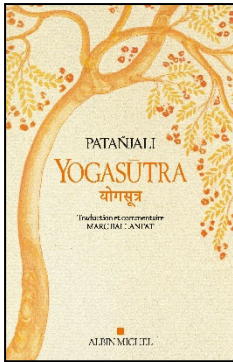
« *L'essentiel, à partir du moment où vous entrez dans ce livre, c'est ce que vous déciderez de faire de votre désir d'écrire, qu'il vous conduise à réaliser une œuvre littéraire, à explorer votre existence, ou encore à mieux vous connaître et ainsi à mieux vivre.* » Nombreux sont ceux qui rêvent d'écrire... de la poésie, un essai ou un roman, un scénario ou une nouvelle. Mais qu'est-ce qui amène à vouloir écrire ? Est-ce pour être aimé.e ou être lu.e ? Est-ce pour se créer soi-même ? Comment se sentir légitime, passer à l'acte et dépasser ses peurs ? Et si tout commençait par un travail d'introspection ?

Écrire, dépasser les peurs qui nous limitent défend une approche novatrice de l'écriture, basée sur la conviction profonde que pour réussir, la technique ne suffit pas. Comment ? En décortiquant le processus psychologique à l'origine du désir d'écrire, en ciblant ses priorités, en analysant ses freins, à travers un parcours parfaitement balisé. Non, il ne s'agit pas d'un énième atelier d'écriture. Oui, il s'agit précisément d'un guide et d'outils nouveaux, pour orienter l'inspiration, pour développer son propre style, pour accéder à la créativité, et notamment au stade de créativité avancée, qui offre une capacité fascinante à créer des œuvres originales. À vous qui avez toujours rêvé d'écrire, ce livre est fait pour vous ! Ecrire pour mieux vous connaître. Et vice versa. Ecrire pour grandir. Et vice versa. (Re)Découvrez le pouvoir de l'écriture. L'écriture comme thérapie. Et vice versa.

L'AUTEUR

Eudes Séméria est psychologue-clinicien, psychothérapeute et ancien vice-président de l'Association française de psychologie existentielle. Il est également un auteur reconnu, avec de nombreux ouvrages publiés chez Albin Michel : *Le Harcèlement fusionnel, les ressorts cachés de la dépendance affective*, en 2018, *Les pensées qui font maigrir*, en 2019, et *Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre*, en 2021, Prix Psychologies/FNAC. Eudes Séméria dont les ouvrages sont traduits en plusieurs langues : coréen, polonais, allemand, roumain... Plus que des livres, Eudes Séméria propose des outils ; des outils inédits, qui permettent de faire face aux angoisses, aux peurs, aux blocages, ainsi qu'à divers troubles (relationnels, psychosomatiques ou liés au vide de sens, à la solitude, à la difficulté de grandir) ou à des situations douloureuses ou compliquées mais jamais insurmontables (dépendance affective, surpoids, TCA, crises d'angoisse, dépression, harcèlement fusionnel, etc.) Plus que des livres, ce sont des nouveaux guides, pensés pour accompagner chaque changement personnel radical, qu'il soit lié au manque d'estime de soi, au manque de confiance en soi ou de maturité, pour s'autoriser enfin à écrire pour soi-même, pour l'art ou pour le plaisir de grandir.

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



YOGASUTRA

Les aphorismes de l'école de yoga

PATANJALI
Traduction et commentaire de Marc Ballanfat

En librairie le 4 mai 2023

LE LIVRE

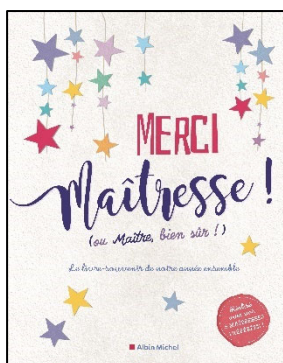
Les *Yogasūtra* de Patañjali comptent parmi les œuvres de la littérature indienne qui sont d'une portée universelle. Les 195 aphorismes qui constituent ce traité demeurent une référence pour le yoga, depuis leur composition (V^e siècle de l'ère commune) jusqu'à aujourd'hui. Pourtant, ils ne s'appliquent pas à décrire les postures corporelles qui se sont multipliées au cours des siècles. Ils s'intéressent plutôt à l'intériorité de l'être humain, telle qu'un ascète la découvre quand il s'exerce à « la résorption des opérations du mental ». En ce sens, ils déploient une *philosophie*. C'est pourquoi il fallait un philosophe pour les traduire et les commenter, ce qu'a fait Marc Ballanfat au cœur de l'ouvrage *YOGA. L'encyclopédie* (Albin Michel, 2021). Il enrichit ici ce travail en l'accompagnant d'un essai sur l'histoire et la philosophie des *Yogasūtra* afin de les replacer dans leur contexte culturel et d'en comprendre l'enjeu pour notre monde contemporain.

Présenté de façon conceptuelle et pédagogique à la fois, ce traité de l'école de Yoga deviendra indispensable à tout pratiquant désireux d'approfondir son expérience, et plus largement à tout lecteur persuadé que la philosophie se dit aussi en dehors de l'Occident.

L'AUTEUR

Marc Ballanfat, agrégé de philosophie et docteur en histoire des religions, a longtemps enseigné la philosophie en classes préparatoires. Auteur de nombreuses publications sur la pensée indienne, il a notamment traduit et commenté *La Bhagavadgita* (Garnier-Flammarion, 2007).

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



MERCI MAÎTRESSE ! (OU MAÎTRE, BIEN SÛR !)

COLLECTIF

En librairie en mai 2023

**La fin de l'année scolaire approche et toujours cette même question pour les parents :
quoi offrir aux professeur.e.s pour les remercier de cette année écoulée ?**

**Rangez au placard les mugs, tabliers et autres bouquets de fleurs.
Merci Maîtresse ! réinvente le cadeau de fin d'année avec une carte de remerciements
version livre-souvenir.**

LE LIVRE

Le livre permettra d'accueillir les mots doux et dessins des élèves de façon guidée et contribuera à inscrire durablement les souvenirs de cette année dans un livre que l'enseignant pourra **redécouvrir et chérir des années plus tard.**

« *Qu'est-ce que tu as préféré apprendre cette année ?* », « *Quel a été ton moment préféré ?* »,
« *Quel est ton message pour la maîtresse ou le maître ?* »

Le carnet est composé de 3 parties :

- Le temps des déclarations : à faire remplir aux élèves, parents et collègues enseignants.
- Le temps des confidences : pour un joli moment d'échange entre l'enseignant.e et ses élèves lors du ou des derniers jours de classe.
- Le temps du bilan : partie réservée à la maîtresse ou au maître. Elle ou il pourra y consigner ses souvenirs, faire le point sur son année, ou encore coller la photo de classe une fois les au revoir terminés !

Il peut être offert vierge lors des derniers jours de classe et être rempli tous ensemble en classe. Ou bien il peut être offert avec la première partie complétée, *le temps des déclarations*, l'enseignant.e pourra donc profiter du temps en classe pour faire la partie du *temps des confidences* et du *temps du bilan*.

Chaque étape dispose de son mode d'emploi, il ne reste qu'à se laisser guider.

LES AUTRICES

Un ouvrage pensé avec cinq maîtresses passionnées par leur métier : @*La maîtresse part en live*, @*Charlotte and family*, @*Entrez dans ma classe*, @*maitresse.ge*, @*La classe de Define*.

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



(couverture provisoire)

LONGUE VIE À MON CHIEN !

Comment garder son chien en bonne santé très longtemps

Rodney HABIB & Dr Karen SHAW BECKER

En librairie en mai 2023

Le chien est l'animal de compagnie au cœur de la vie des Français : 84 % déclarent aimer les chiens et 33 % en ont au moins un chez eux (étude Centrale Canine 2022)

Lorsqu'on les interroge sur le rapport qu'ils ont à leur animal, les Français sont assez clairs : pour deux tiers d'entre eux (68%), leur chien est **un membre de la famille...** (étude IPSOS 2020)

Voici enfin un guide complet de santé et de vitalité canine pour garder son chien en bonne santé très longtemps

LE LIVRE

Comme les humains, au cours des dernières décennies, les chiens ont été victimes d'un accroissement des cas d'obésité, de cancer, de maladies dégénératives et auto-immunes. **Nos chiens ne sont heureusement pas démunis face à ces maladies, nous pouvons les protéger en faisant les bons choix pour leur santé et leur bien-être.**

Dans ce livre révélation, deux des plus grands spécialistes internationaux du bien-être animal, Dr Karen Shaw Becker et Rodney Habib, partagent les dernières découvertes scientifiques sur la santé canine. **Ils expliquent comment retarder le vieillissement de nos chiens pour leur assurer une vie longue, heureuse et en pleine santé.**

Ils **déconstruisent également de nombreux mythes, idées reçues et dogmes**, tels que le calcul de l'âge des chiens, le jeûne ou encore, les aliments interdits. Ils y dénoncent également la **mainmise de l'industrie agroalimentaire** sur le secteur de l'alimentation canine qui se ressent jusqu'au sein des cabinets vétérinaires.

Longue vie à mon chien ! propose une **méthode pour augmenter l'espérance de vie de nos compagnons canins** en agissant sur l'alimentation, l'activité physique, l'environnement et la réduction du stress. **Des outils pratiques** et applicables, basés sur les études de généticiens et microbiologistes, mais aussi sur l'expérience de propriétaires dont les chiens ont vécu jusqu'à 20, ou même 30 ans.

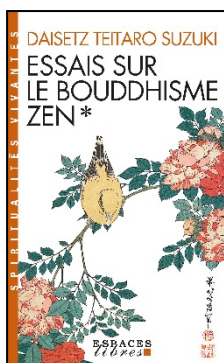
LES AUTEURS

Dr Karen Shaw Becker, vétérinaire, exerce en clinique et en tant que consultante dans de nombreuses organisations de santé de l'animal. Avec la volonté de transmettre les bonnes clés à tous les propriétaires d'animaux, elle est la vétérinaire la plus suivie au monde sur les réseaux sociaux.

Rodney Habib est le créateur de la page Facebook *Planet Paws* suivie par plus de 3,5 millions de personnes. Ses vidéos éducatives ont été vues des millions de fois, faisant de lui une référence dans l'approche globale de la santé canine.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43

marion@bibichepresse.fr



ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T1

Me Daisetz Teitaro SUZUKI

Espaces libres-POCHES

En librairie le 11 mai 2023

LE LIVRE

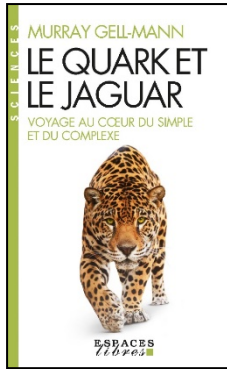
Dans les *Essais sur le bouddhisme zen*, Daisetz Teitaro Suzuki présente la voie du zen comme une discipline de l'être tout entier consistant à se libérer des jugs qui nous maintiennent dans l'illusion. Apprendre à maîtriser les énergies du corps et à dépasser les cadres mentaux qui nous empêchent de vivre pleinement l'instant, tel est le chemin du zen vers la liberté intérieure.

Premier d'une série de trois volumes, cette fresque encyclopédique demeure l'ouvrage de référence sur une tradition qui a structuré historiquement la civilisation japonaise, et qui a bouleversé depuis quelques décennies notre vision du monde.

L'AUTEUR

Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), moine bouddhiste nippo-américain, philosophe, universitaire de renommée internationale, a consacré sa vie à l'étude du zen et a largement contribué à la diffusion de la pensée zen dans le monde occidental du XX^e siècle. Également publié aux éditions Albin Michel : *Derniers écrits au bord du vide* et *Les Chemins du zen*.

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



LE QUARK ET LE JAGUAR *Voyage au cœur du simple et du complexe*

Murray GELL-MANN

Espaces libres-POCHES

En librairie le 11 mai 2023

LE LIVRE

Qu'est-ce qui relie la physique des particules la plus abstraite aux objets de notre vie quotidienne ? Comment penser à la fois les constituants les plus simples de la matière et les organismes vivants les plus sophistiqués ?

Murray Gell-Mann montre comment, de la bactérie qui développe une résistance aux antibiotiques jusqu'à l'enfant qui apprend à parler, de la formation des galaxies à celle des différentes cultures humaines, de la pensée créatrice à la simulation informatique, l'unité du monde et du vivant repose sur l'interrelation de la simplicité la plus nue et de la complexité extrême.

Fascinant par l'étendue des connaissances qu'il livre, ce voyage au cœur de la science contemporaine est aussi le plaidoyer personnel d'un scientifique soucieux de préserver un équilibre entre progrès technologique et respect de l'environnement et de sa diversité.

L'AUTEUR

Murray Gell-Mann a reçu le prix Nobel en 1969 pour sa théorie des quarks, particules subatomiques devenues l'une des bases de la physique quantique.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr