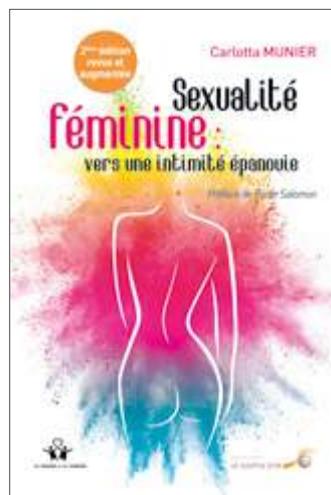
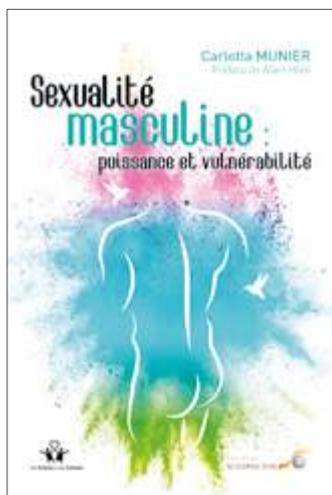
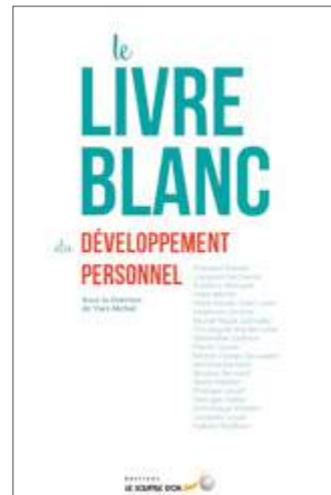
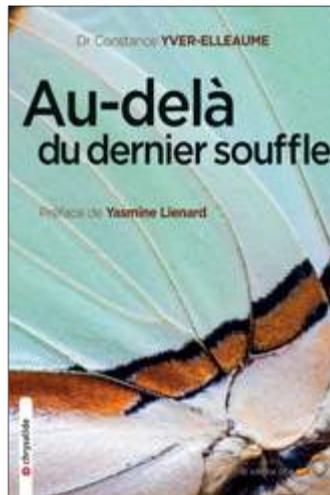
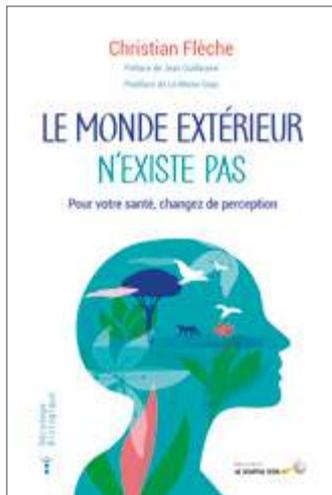


LE SOUFFLE D'OR



Avril - Juin

2018

Evènement: Le Souffle d'Or fête ses 35 ans!..... 4



En 2018, à l'occasion de ses 35 ans, Le Souffle d'Or s'associe à de nombreux partenaires pour proposer aux lecteurs et au public **5 week-end de bien-être et de développement personnel**, avec des jeux de connaissance de soi, de la relaxation, des pratiques d'éveil corporel, de pleine conscience...

Poche 6



Le livre blanc du développement personnel

COLLECTIF

A l'occasion de ses 35 ans, Le Souffle d'Or publie un recueil de textes inédits des grands acteurs du développement personnel qui ont fait l'histoire de la maison.

À paraître le 9 mai 2018

Nâître & Grandir 8



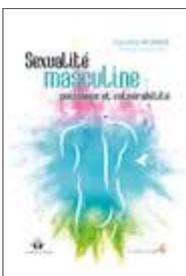
Le quotidien avec un enfant autiste - Crises, repas, propreté, sommeil, autonomie

Kate C. WILDE

Un guide pratique indispensable qui regorge de conseils clairs et précis pour aider les parents à améliorer le quotidien de leurs enfants autistes.

À paraître le 9 mai 2018

Des femmes & des hommes 10

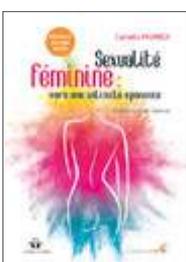


Sexualité masculine: puissance et vulnérabilité

Carlotta MUNIER

La sexothérapeute Carlotta Munier invite à la réconciliation et à la paix de l'homme en lui-même et dans ses relations à l'autre.

À paraître le 10 avril 2018



Sexualité féminine: vers une intimité épanouie

Carlotta MUNIER

La sexothérapeute Carlotta Munier nous donne les clés pour vivre une sexualité épanouie grâce à la confiance et l'estime de soi.

À paraître le 10 avril 2018 — NOUVELLE ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE

**Une année au jardin avec les micro-organismes efficaces (EM)**

Anne LORCH

Un guide pratique pour créer de petits paradis de verdure dans vos jardins et sur vos balcons grâce aux micro-organismes efficaces (EM). Un livre qui deviendra un allié incontournable dans votre pratique du jardinage!

À paraître le 24 avril 2018**Le monde extérieur n'existe pas** - Pour votre santé, changez de perception

Christian FLÈCHE

Pour Christian Flèche, fondateur du Décodage Biologique, il n'existe qu'un seul conflit : le refus de la réalité. Quelles sont ses implications sur notre santé et dans notre vie?

À paraître le 19 juin 2018**Au-delà du dernier souffle**

Constance YVER-ELLEAUME

Il est toujours difficile de parler de la vieillesse et de la fin de vie dans notre société. Par son témoignage de médecin, mais aussi d'être humain touché par la mort, le grand âge, la dépendance, Constance Yver-Elleaume nous propose une approche sensible et sans tabou de ces différentes questions. La lecture de son livre offre l'opportunité d'un regard plus ouvert, plus confiant et plus serein sur ces différents thèmes.

À paraître le 22 mai 2018

éditions

LE SOUFFLE D'OR



35 ANS
de passion

5
happy
WEEK-ENDS
POUR VOUS FAIRE
(vraiment)
DU BIEN !

NÎMES

LES 10 & 11 MARS 2018
avec le Jardin intérieur

PARIS

LES 21 & 22 AVRIL 2018
avec l'Espace City Zen

GRENOBLE

LES 2 & 3 JUIN 2018
avec la librairie L'Or du temps

GAP

LES 16 & 17 JUIN 2018
avec l'équipe du Souffle d'Or

DORDOGNE

LES 30 JUIN & 1^{ER} JUILLET 2018
avec le café littéraire de Bourrou

2 JOURS D'ATELIERS

AVEC NOS AUTEURS SPÉCIALISÉS EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL !

Jeux de connaissance de soi, relaxation, pleine conscience, pratiques d'éveil corporel...

Venez vivre une expérience intérieure et collective pour harmoniser corps et esprit et vous transformer profondément !

Informations et réservations sur www.souffledor.fr

En 2018, les éditions Le Souffle d'Or fêtent leur 35 ans !

À cette occasion, Le Souffle d'Or organise, en association avec de nombreux partenaires, 5 'happy week-ends' dans plusieurs villes de France: Nîmes, Grenoble, Paris, Gap et Bourrou en Dordogne.

NÎMES
LES 10 & 11 MARS 2018
avec le Jardin intérieur

PARIS
LES 21 & 22 AVRIL 2018
avec l'Espace City Zen

GRENOBLE
LES 2 & 3 JUIN 2018
avec la librairie L'Or du temps

GAP
LES 16 & 17 JUIN 2018
avec l'équipe du Souffle d'Or

DORDOGNE
LES 30 JUIN & 1^{ER} JUILLET 2018
avec le café littéraire de Bourrou

À chaque fois, ce sont 2 jours d'ateliers, de conférences et de rencontres pour **mieux se connaître**, avec des jeux de développement personnel, de la relaxation, des pratiques d'éveil corporel, de pleine conscience...

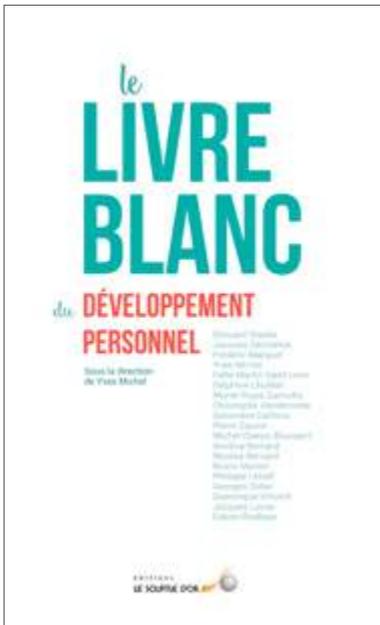
Ces 'happy week-ends' offrent aux lecteurs et au public l'occasion de pratiquer les thérapies et méthodes de développement personnel dont il est question dans nos livres, accompagnés par les praticiens qui les ont créés, experts dans leur domaine.

Une expérience intérieure et collective unique pour harmoniser corps et esprit !

Plus d'informations sur www.souffledor.fr

**Si vous souhaitez participer à l'un de nos week-ends,
n'hésitez pas à prendre contact avec moi.**

RELATIONS PRESSE / PARTENARIATS : Marion Ducasse - presse@souffledor.fr - 04 92 65 10 63



Le livre blanc du développement personnel

COLLECTIF

En librairie le **9 mai 2018** - 10,5 x 17 cm - 192 pages - 9,90 €

Un recueil de textes inédits des grands acteurs du développement personnel qui ont fait l'histoire du Souffle d'Or.

À l'occasion de ses 35 ans, Le Souffle d'Or publie un livre de référence sur le développement personnel avec la contribution d'une myriade d'auteurs historiques et hautement qualifiés. Ils reviennent ensemble sur l'histoire du développement personnel, ses enjeux et ses perspectives.

Composé de textes inédits, ce livre valorise les principales techniques et approches du développement personnel. Il constitue un parcours de formation riche et cohérent, et vient dans le même temps couronner la carrière d'Yves Michel en présentant les auteur.e.s phare qui ont jalonné son parcours d'éditeur.

Cet ouvrage donne une vue globale et des références pour les acteurs actuels du développement personnel, avec une diversité de thèmes abordés: l'éducation émotionnelle, les différences par rapport aux thérapies, les processus d'individuation, l'éthique, la place du corps, le couple intérieur, le chamanisme, les constellations archétypales, la reliance, la sagesse, etc.

LES AUTEURS

Edouard STACKE, Jacques DECHANCE, Frédéric MARQUET, Yves MICHEL, Odile MARTIN SAINT LÉON, Delphine LHUILLIER, Muriel ROJAS ZAMUDIO, Christophe VANDERNOTTE, Geneviève CAILLOUX, Pierre CAUVIN, Michel CLAEYS-BOUUAERT, AnnEna BERNARD, Nicolas BERNARD, Bruno MARION, Philippe LENAIF, Georges DIDIER, Dominique VINCENT, Jacques LUCAS, Fabien RODHAIN



INTRODUCTION

L'idée a germé au cours d'une réunion d'équipe : rédiger un Livre Blanc du Développement Personnel, à décliner sous plusieurs formes : une version papier, une électronique, et peut-être des Mooc. C'est vrai, après 35 ans d'édition et précurseur dans ce domaine, nous en avons bien la légitimité. Histoire de poser une pierre blanche sur le chemin, un jalon à l'adresse de celles et ceux qui viendront après nous, et aussi de celles et ceux qui sont perplexes devant cette nébuleuse que peut sembler le monde du « D.P. » ; également l'occasion de prendre un peu de recul pour nous qui en sommes les acteurs au quotidien.

J'ai fait appel à des auteurs maison, tout en reconnaissant que bien d'autres auraient tout autant leur mot à dire. Vous découvrirez des textes très divers, autant que les horizons d'où proviennent leurs auteur.e.s. Je revendique ce qui est un peu une marque de fabrique au Souffle d'Or: la diversité. À mes yeux, nous portons chacun.e une pièce du gigantesque puzzle qu'est l'humanité, et ça en fait sa beauté, sa résilience aussi ; et nous pouvons à chaque rencontre agencer, articuler ces pièces d'une nouvelle façon, à notre gré. J'ai toujours œuvré pour rapprocher les points de vue et provoquer des débats, des échanges, pour éviter les querelles de chapelles, et je sais combien c'est fréquent chez les humains... Je suis fier d'avoir comme auteur.e.s des gens immensément riches, de vrais découvreurs, et en même temps tellement différents.

Ce Livre Blanc se veut une contribution à la construction d'un monde plus humain, plus écologique, plus riche de valeurs féminines, un contrepoint à la tendance matérialiste consumériste de notre société ; je vous souhaite de le lire dans un cadre paisible et d'en tirer une *substantifique moëlle* qui vous apporte une inspiration féconde dans votre vie !

Yves MICHEL





Le quotidien avec un enfant autiste

Crises, repas, propreté, sommeil, autonomie

Kate C. WILDE

Préface d'Alexandra Oakley, présidente d'Optim'Autisme

Traduit de l'anglais par Frédérique Corre Montagu
En librairie le **9 mai 2018** - 15 x 21 cm - 280 pages - 19,90 €

Un guide pratique indispensable qui regorge de conseils clairs et précis pour aider les parents à améliorer le quotidien de leurs enfants autistes.

Comment enseigner la propreté à votre enfant sans forcer ou mettre de pression? Comment aider votre enfant à dormir dans son propre lit durant toute la nuit? Que faire quand votre enfant fait une crise, frappe ou mord? Comment introduire de nouveaux aliments sans se battre?

La plupart de ces difficultés surviennent en dehors du cadre thérapeutique, tous les jours, toutes les semaines, tous les mois. Ce guide pratique, riche d'exemples et d'exercices, est conçu pour vous aider à gérer ces défis quotidiens: le brossage de dents, la coupe de cheveux, l'habillage, le sommeil, les coups, les colères, la propreté, l'introduction de nouveaux aliments.

Basé sur le Son-rise program[®] et des décennies d'expérience, Kate Wilde propose une approche unique et des techniques éprouvées pour vous encourager à soutenir le besoin de contrôle de votre enfant plutôt qu'à le combattre. Non seulement vous apprendrez à voir à travers les yeux de votre enfant et à l'aider d'une manière qui honore sa particularité, mais vous commencerez aussi à vous libérer de la pression et de l'inconfort qui peuvent si souvent accompagner les défis quotidiens.

Une lecture incontournable, adaptée à toutes les tranches d'âge et les troubles du spectre de l'autisme, favorisant l'autonomisation des enfants autistes en leur donnant des connaissances, du contrôle et du choix.



KATE WILDE est directrice du Son-Rise Program à l'Autism Treatment Center of America et a travaillé plus de 25 ans avec des milliers de familles partout dans le monde. Elle a dédié sa vie au travail avec des enfants aux troubles du spectre de l'autisme et leurs familles.

« Non »... c'est « non »

Pour donner le contrôle à un enfant, il faut aussi respecter ses « non ». Pas seulement cinquante pour cent du temps, mais cent pour cent. Je parie que vous non plus, vous n'aimez pas quand on ne respecte pas votre opinion et que, par conséquent, vous vous êtes entourés de gens et d'amis qui tiennent compte de vos refus et vous tenez les autres à distance. C'est aussi simple que ça. Plus on respecte les « non » de nos enfants, plus on a de chance qu'ils aient envie de passer du temps avec nous et de faire ce qu'on leur demande. La confiance est la clé de tout. Si je suis convaincue que, quand je dis « non » à quelqu'un, il va s'arrêter, je vais m'autoriser à relever un défi que je trouve difficile parce que je sais que je pourrai m'arrêter à tout moment. Si je ne fais pas confiance à la personne en face de moi, je ne me surpasserai jamais pour elle.

Dan, un charmant petit autiste de cinq ans est venu à un des cours intensifs du Son-Rise Program®. Ses parents étaient très inquiets de la façon dont il se comporterait pendant sa semaine chez nous car il détestait passer du temps avec d'autres gens que sa mère, son père et sa grand-mère. Ils étaient persuadés qu'ils ne pouvaient pas le confier à d'autres et encore moins le mettre à l'école. J'ai été la première facilitatrice à travailler avec lui dans notre salle de jeux spécialement conçue pour nos enfants, avec des toilettes attenantes. Quand il a réalisé qu'il était seul dans la salle de jeux avec moi, il s'est aussitôt mis à pleurer, m'a poussée dans les toilettes et a fermé la porte en criant « non ». Derrière la porte, j'ai commencé à lui parler. Je lui ai dit comment je m'appelais, qui j'étais, pourquoi j'étais là, où étaient ses parents et quand ils reviendraient. Puis j'ai ajouté que j'adorerais revenir jouer avec lui s'il l'acceptait, que j'étais aussi très bien dans les toilettes et que je pouvais y rester le temps qu'il voulait. Je l'ai alors entendu dire d'une voix forte et claire « bien ». J'ai attendu environ cinq minutes avant de lui dire que j'allais ouvrir la porte et j'ai obtenu un nouveau « non ». Je l'ai félicité de me l'avoir dit et je n'ai pas ouvert la porte. J'ai retenté plusieurs fois ma chance en respectant toujours ses refus. Je suis restée une heure quarante-cinq dans les toilettes avant qu'il m'autorise enfin à ouvrir la porte. Quand j'ai ouvert la porte, je n'ai pas bougé d'un pouce pour lui montrer qu'il pouvait me faire confiance, que je n'allais pas agir contre sa volonté. Au bout d'un quart d'heure, la porte des toilettes toujours ouverte, je lui ai dit que j'allais m'avancer près de la porte. Silence radio. J'ai donc pris ça pour un « oui » et je me suis placée dans l'encadrement. Cinq minutes plus tard, j'ai fait un premier pas dans la pièce avec succès. Une fois dans la salle de jeux, je suis restée à une certaine distance de lui et l'ai « rejoint » dans ses activités. Ce jour-là, il m'a fallu deux heures pour entrer dans la même pièce que lui. Plus tard, dans l'après-midi, cela ne m'a pris que trois quarts d'heures. Et le jour d'après, j'ai pu y aller directement et me mettre aussitôt à jouer avec lui. Il ne m'a plus jamais ordonné de partir. Je sais que si je n'avais pas pris le temps nécessaire la première fois et si je ne lui avais pas donné le contrôle, il ne m'aurait jamais acceptée après.

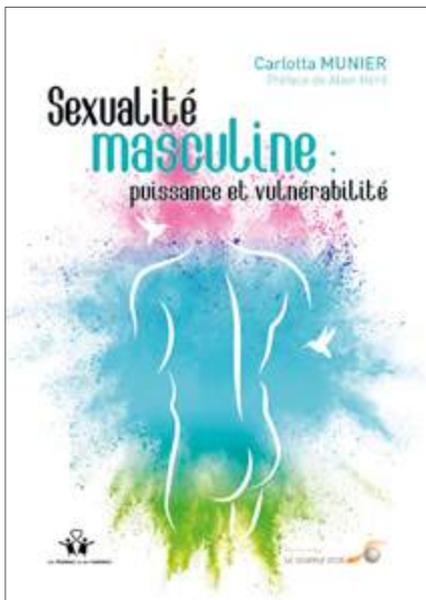
« Non » ne veut pas dire « Jamais » mais seulement « Non, pas maintenant ». Quand l'enfant dit « non », il faut s'arrêter. A chaque fois. Avec chaque enfant. En revanche, il faut toujours reposer la question et, en cas de refus, attendre quelques minutes (au moins deux à cinq) avant de recommencer. S'il dit encore « non », retentez votre chance. Si au bout de la quatrième ou de la cinquième tentative, il persiste, attendez au moins un quart d'heure avant de lui reposer la question. Pour obtenir ce que vous voulez, donnez-lui le contrôle et persistez. C'est le secret ! Un judicieux mélange de contrôle et de persévérance.

Prenez le temps au début, vous en serez récompensé au centuple.

« Non » veut dire « non »

Exercice 1.1

Restez immobile pendant deux minutes pour voir ce que ça fait. C'est très long. Si vous n'attendez que vingt secondes pour ressolliciter votre enfant (ce qui peut déjà vous sembler une éternité), celui-ci vous trouvera insistant et aura l'impression que vous ne tenez pas compte de ses refus. Par contre, deux minutes c'est suffisamment long pour qu'il comprenne que vous l'avez entendu et que vous respectez ses « non ».



Sexualité masculine: puissance et vulnérabilité

Carlotta MUNIER

Préface d'Alain Héril

En librairie le **10 avril 2018** - 15 x 21 cm - 272 pages - 14 €

La sexothérapeute Carlotta Munier invite à la réconciliation et à la paix de l'homme en lui-même et dans ses relations à l'autre.

Le stress, la performance, l'accélération, le besoin de contrôler, l'effondrement d'anciens modèles, l'évolution de la place et des rôles de la femme sont autant de phénomènes qui questionnent les hommes, les désorientent, les coupent d'eux-mêmes et impactent leur sexualité. Comment l'homme peut-il (re)trouver son identité, (ré)inventer sa place et son rôle auprès de la femme et dans ce monde en mutation ? Être un homme, serait-ce un défi ?

Si la sexualité masculine est un sujet de plus en plus largement exploré, exprimé, explicité, que ce soit du point de vue technique ou psychologique, Carlotta Munier a choisi un parti pris à la fois pédagogique, relationnel voire spirituel pour exprimer qu'au-delà de la pure génitalité, la sexualité humaine engage l'homme dans toutes les dimensions de son être.

« Il est bon pour l'homme que je suis de lire un livre sur la sexualité masculine écrit par une femme. Le regard que porte Carlotta Munier sur les hommes laisse entendre qu'une compréhension est possible et que la guerre des sexes peut prendre fin pour laisser la place à une pacification relationnelle qui ne peut que nous enrichir les uns et les autres. »

Alain Héril



CARLOTTA MUNIER est gestalt-thérapeute, sexothérapeute et thérapeute de couple. Formée à des approches en psychothérapies humanistes, psychocorporelles et trans-générationnelles permettant un accompagnement thérapeutique multidimensionnel, elle est fondatrice et directrice de l'Institut Français de Formation en Sexothérapie. Elle anime des groupes de développement personnel et sexualité, des ateliers d'écriture érotique et co-anime des stages de Tantra. Elle est l'auteure de *Sexualité féminine: vers une intimité épanouie* (Le Souffle d'Or, réédition 2018) et vit dans les Bouches du Rhône (13).

INTRODUCTION

Qui suis-je moi, femme, pour vous parler de vous, messieurs, et de votre sexualité ?

Je ne pouvais écrire sur la sexualité féminine sans m'intéresser à la sexualité masculine, d'une part parce que j'accompagne tant des hommes que des femmes, et d'autre part parce que vous, hommes, et ce qui se trouve entre vos cuisses m'avez toujours fascinée. Non pas tant en termes de taille et de performance, mais parce que tout simplement, vous restez et resterez toujours mystérieux.

Curiosité de la différence ? Recherche de la similitude en termes d'humanité ? En effet, n'avons-nous pas tous un corps, un coeur, un esprit, des sensations, des émotions, des pensées, des rêves, des besoins, des peurs, des angoisses, des envies, des désirs, des projets... ?

Une réelle envie de vous comprendre, tout en sachant que ce ne sera jamais complètement le cas.

Je ne l'ai pas, cet instrument à géométrie variable dont vous êtes doté, je ne saurai jamais ce qu'est une érection, une détumescence. Je ne prendrai jamais un coup dans les testicules, je ne vivrai jamais les sensations de pénétrer un autre sexe et jamais je ne recevrai une fellation...

Mais bien déterminée à lever le voile, du moins à en soulever un coin, je me suis documentée, formée, j'ai interrogé des hommes, des amis, des collègues, et bien sûr, ceux que j'ai la chance de pouvoir accompagner. Et j'éprouve beaucoup de gratitude pour avoir été le réceptacle de leur dévoilement et de leurs confidences et je les en remercie de tout coeur.

J'ai ainsi beaucoup appris et ce n'est pas fini ! Mais ce que j'ai appris, j'ai envie de vous le partager, messieurs, car j'ose faire l'hypothèse que je peux vous apprendre des choses sur vous et sur votre sexualité ! Un regard, des réflexions, des hypothèses, des connaissances et surtout des questionnements teintés parfois d'un brin de provocation.

En effet, je me suis rendu compte au cours des conférences que j'ai animées que, même en tant que femme, je pouvais apporter ma pierre dans l'édifice de la connaissance en matière de sexualité masculine. Vos questions, vos témoignages, vos retours m'ont touchée et m'ont donné envie de poursuivre ma quête et de transmettre des éléments intimes à des hommes curieux et pouvant se laisser surprendre.

Je suis Gestalt-thérapeute et sexothérapeute et la question de la sexualité m'a toujours intéressée. Comme je l'ai déjà partagé dans *Sexualité féminine, vers une intimité épanouie*, j'ai constaté que la sexualité était un espace souvent très abîmé, un endroit de misère sexuelle, d'abus, de maltraitance, d'obligation, de performance, de tabous, de violence et de devoir, alors que ce devrait être un espace magnifique, de bien-être, de plaisir, de partage, de don de soi...

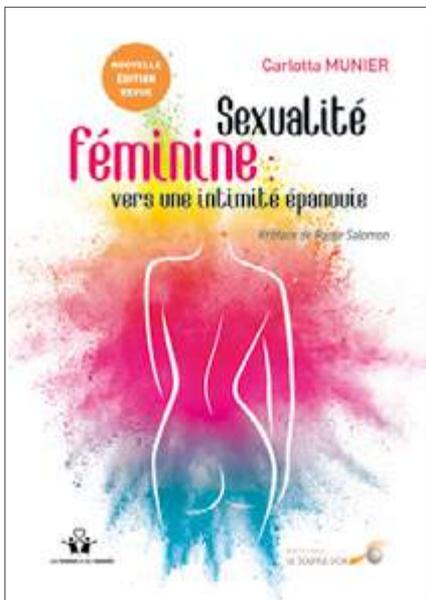
Mais pourquoi est-ce si compliqué ? C'est ce questionnement qui me porte depuis longtemps. Pourquoi est-ce si compliqué et comment faire pour accéder à cette beauté, ce plaisir ? Passer du compliqué à la complexité par la clarification de mythes et de principes ; cheminer des représentations et des fantasmes vers l'accueil de ce qui est par l'expérience de la relation ; voyager de l'ignorance à la conscience par la connaissance et le questionnement, voilà le chemin que je vous propose d'emprunter aujourd'hui.

Parce que vivre une sexualité épanouie est une vraie démarche de connaissance de soi, de relation à soi, à l'autre, tout au long de la vie.

Parce que dans notre sexualité, il y a toute notre histoire : l'histoire avec nous-même et notre histoire avec les autres.

À travers ces ouvrages, ce que je souhaite partager avec vous, c'est le fruit de mes recherches, de mon expérience humaine et de sexothérapeute, d'accompagnatrice de femmes et d'hommes. Un cheminement sur la relation intime : la relation intime à soi et la relation intime à l'autre, clés fondamentales pour une sexualité plus libre et plus épanouie.





Sexualité féminine: Vers une intimité épanouie

Carlotta MUNIER

Préface de Paule Salomon

En librairie le **10 avril 2018** - 15 x 21 cm - 256 pages - 14 €

NOUVELLE ÉDITION

La sexothérapeute Carlotta Munier nous donne les clés pour vivre une sexualité épanouie grâce à la confiance et l'estime de soi.

En matière de sexualité, il n'y a ni normes, ni règles, et chaque personne, chaque couple est différent. Mais nous avons parfois besoin d'un peu d'aide, de curiosité et de motivation, pour trouver l'épanouissement, le plaisir et la confiance. Car la sexualité naturelle n'existe pas, elle s'apprend.

Carlotta Munier, sexothérapeute, nous invite à nous libérer de nos conditionnements, à nous interroger sur nous-même, nos relations et notre intimité. Car une sexualité libre et épanouie est un chemin de conscience et de connaissance de soi, un apprentissage pour être en relation intime et confiante avec soi et avec l'autre, dans le respect de chacun, pour vivre et partager le plaisir.

La sexualité est un espace où l'on peut cesser de paraître; où l'on peut sortir de ses rôles et de ses représentations pour laisser vivre ce qui se passe, ici et maintenant, au cœur de l'intime. Cela nécessite d'apprendre à s'aimer, à se respecter et à se donner du plaisir, de se questionner sur ses ressentis, ses désirs, ses envies, ses besoins, de confronter ses croyances et de traverser ses peurs ou sa gêne, pour devenir enfin une femme adulte libre et épanouie qui s'abandonne corps, cœur et esprit.

Un livre accessible, ouvert et sans jugement dans lequel Carlotta Munier nous livre ses conseils et son expérience.



CARLOTTA MUNIER est gestalt-thérapeute, sexothérapeute et thérapeute de couple. Formée à des approches en psychothérapies humanistes, psychocorporelles et trans-générationnelles permettant un accompagnement thérapeutique multidimensionnel, elle est fondatrice et directrice de l'Institut Français de Formation en Sexothérapie. Elle anime des groupes de développement personnel et sexualité, des ateliers d'écriture érotique et co-anime des stages de Tantra. Elle est l'auteure de *Sexualité masculine: puissance et vulnérabilité* (Le Souffle d'Or, 2018) et vit dans les Bouches du Rhône (13).



« Dans cet ouvrage d'une richesse rare, la sexologue Carlotta Munier nous livre ses conseils et son expérience pour apprendre à nous aimer et à devenir une adulte libre «qui s'abandonne corps, coeur et esprit». C'est notre gros coup de coeur de la semaine. A lire, à relire et à faire lire ! »

Biba

« Écouter ses sensations, cultiver son imaginaire érotique, apprendre à lâcher prise et à connaître son corps. Les conseils de Carlotta Munier, auteure de Sexualité féminine: vers une intimité épanouie, ont suscité un vif intérêt. »

Marie France

« La sexualité n'est pas naturelle, elle s'apprend. Mais surtout, pour qu'elle soit épanouie, nous devons nous aimer, nous respecter, être curieux, nous libérer de nos peurs, croyances et tabous, réparer notre passé, développer notre imaginaire érotique, découvrir et érotiser notre corps... C'est ce que nous aide à faire Carlotta Munier dans ce livre: elle nous guide sur le bon chemin pour devenir une femme adulte, libre et épanouie, en confiance avec soi — et avec l'autre, pour partager le plaisir. Un ouvrage qui rassure autant qu'il aide à avancer. »

Sensuelle

« Enceinte, on manque parfois de confiance en soi, ce qui peut influencer sur la vie intime, même après la naissance. Ce livre donne des clés pour retrouver une bonne relation avec soi et avec son conjoint afin de mieux partager le plaisir, enceinte ou pas. »

Neuf mois

« Carlotta Munier est gestalt thérapeute, sexologue clinicienne et sexothérapeute formée en thérapie conjugale. Elle anime aussi des groupes de femmes, des stages de développement personnel et sexualité, des ateliers d'écriture érotique, et co-anime des stages de Tantra. Dans ce livre accessible, ouvert et sans jugement, la spécialiste nous livre ses conseils et son expérience. »

Féminin Psycho





Une année au jardin avec les micro-organismes efficaces (EM)

Anne LORCH

Traduit de l'allemand par Violette Kubler

En librairie le **24 avril 2018** - 17 x 24 cm - 240 pages - 28,50 €

Un guide pratique pour créer de petits paradis de verdure dans vos jardins et sur vos balcons grâce aux micro-organismes efficaces (EM). Un livre qui deviendra un allié incontournable dans votre pratique du jardinage!

Élaborés dans les années 80 par le chercheur japonais Teruo Higa, agronome et professeur d'université en horticulture à Okinawa au Japon, les micro-organismes efficaces (EM) sont composés d'un mélange équilibré d'environ 80 espèces de micro-organismes aérobies et anaérobies, les uns vivant des métabolites des autres. Alternative efficace aux produits chimiques, les EM régénèrent les sols et stimulent la croissance des plantes. Ils sont également efficaces dans de multiples usages, allant de l'engrais naturel à l'antiparasitaire en passant par le produit ménager universel, les soins des animaux ou l'antirouille.

Ce guide pratique illustré est riche de conseils sur la meilleure façon de gérer les différentes parties d'un jardin en utilisant des méthodes biologiques revigorantes pour la terre. Il vous accompagnera au fil des saisons dans la pratique d'un jardinage durable, avec une foison de nouvelles idées, y compris sur l'utilisation des EM.

Chaque saison exige des jardiniers que nous sommes l'accomplissement de tâches bien particulières. Elles nous sont décrites avec précision dans les douze chapitres dédiés à un mois de l'année :

- ce qui est à faire dans un jardin, mois après mois ;
- de nombreux conseils pour l'ensemencement, l'utilisation des engrais, l'entretien des plantes, les récoltes, le stockage, l'hivernage ;
- ce qu'il en est des fruits et des baies, des fleurs, des arbustes et des plans d'eau au fil des saisons.

De bonnes recettes de cuisine pour passer de la récolte à l'assiette sont proposées à la fin des différents chapitres.



ANNE LORCH est journaliste, ancienne rédactrice en chef du magazine « Schweizer Garten » et particulièrement intéressée par les univers du macrocosme et du microcosme. Rassembler des informations, les formuler dans des textes, les saisir par des images et les mettre en application dans son propre jardin est devenu pour elle un hobby. Cette passion l'a tout naturellement menée aux micro-organismes efficaces, qu'elle utilise intensivement depuis 2001. Elle est déjà l'auteure de *Les micro-organismes efficaces au quotidien* (Le Souffle d'Or, 2011) et vit dans le canton de Berne, en Suisse.



Rappelons que l'éventail n'est ni à nous et appartient tout à fait hors de nos prises. Écoute!

L'éventail des produits offerts par un jardin autosuffisant est vaste.

De nouvelles impulsions pour les méthodes de culture (bio)logique

La nature est coprospérité et coexistence = cohabitation constructive et proximité bienveillante.

La nature est authentique. Elle ne sait pas faire autrement. Vivre selon ses lois signifie agir au plus près d'elle et se nourrir de ses produits = ce qui, dans notre environnement actuel si technique, n'est pas une mince affaire, ou peut-être que si ? Rester fidèle aux méthodes de culture biologique tout en étant ouvert aux nouvelles avancées, si ces méthodes l'exigent, est faisable. Vigilance et expérience nous aideront à « séparer le bon grain de l'ivraie ».

Lorsqu'on a pratiqué et transmis pendant des décennies les méthodes de culture biologique, comme l'a fait Susanne, on peut avoir du mal à concevoir qu'il soit possible de faire mieux. Pourtant, l'utilisation des micro-organismes efficaces prouve que certaines avancées peuvent nous mener encore plus loin. Ces minuscules auxiliaires ont désormais convaincu un grand nombre d'utilisateurs qui ne pouvaient plus envisager un jardin sans eux, car le contraste entre la culture biologique avec ou sans l'emploi des EM est frappant. Il nous reste à évoquer une autre formule magique : la Terra Preta*. Additionnée aux EM, elle ajoute une dimension supplémentaire aux bons résultats obtenus jusqu'à...

Le savoir-faire est là, ce qui manque c'est la volonté du locataire agricole.

* Lettre à Minélie, in Espaces, Défis, tout é. avec et dirigé par Odette Hamelin, Nathan, Paris, 1996. / Yehou, Poulou, Schmidt, 2015, 77



Suivre les pas de nos aliments : depuis les semis...



en passant par le planton...



jusqu'à la première récolte.



Cultures mixtes avec apport d'EM, pour le bien-être des jeunes et des paillés.

Il se passe rarement une semaine sans scandale alimentaire. C'est le résultat de la course au profit et de la politique du low cost. Un authentique produit bio a un coût de production supérieur et son producteur doit en obtenir la juste rétribution afin que ces procédés respectueux des lois de la nature puissent perdurer.

Conclusion : pratiquons le jardinage avec des méthodes biologiques et les micro-organismes efficaces (les « EM »).

Se procurer des produits frais de « bonne » qualité sur les étals des marchés est facile. Mais pour arriver jusqu'à, ils ont subi de longs trajets et, malgré les procédés de conservation mis en œuvre, ont perdu la plus grande partie de leur valeur nutritionnelle. Les tomates, par exemple, perdent 50% de leurs composants nutritifs dès la demi-heure qui suit la cueillette. Il en va autrement si l'on a la possibilité de participer à la vie d'un produit depuis les semis jusqu'à la récolte. Nous savons alors ce que nous avons dans notre assiette. Rien n'est meilleur qu'un légume venant juste d'être cueilli dans un jardin biologique. Si s'agit de surcroît d'un jardin entretenu avec des micro-organismes efficaces, la qualité nutritionnelle de ce légume sera encore meilleure.

On ignore trop souvent à quel point l'emploi d'engrais chimiques perturbe le système de régulation du tissu végétal et gêne la transmission d'informations entre les cellules (synchronisation des ondes, rayonnement des photons). Des aliments produits dans de telles conditions se contentent de remplir l'estomac, sans pour autant transmettre de vitalité.

L'autosuffisance est « dans l'air du temps ».

L'état actuel de notre environnement et une alimentation issue de sols appauvris exigent une nouvelle façon de penser. Cultiver son propre jardin est une chose, prendre totalement en charge son alimentation en est une autre. C'est une démarche (biologique qui implique nécessairement une évolution personnelle. Nous devenons en effet témoins des interactions en œuvre dans la nature, et de tout nouveaux horizons s'ouvrent à la conscience. « Produire soi-même » est un vaste concept. Il va de modestes essais à la recherche de la perfection, en fonction des possibilités de chacun. L'essentiel est de ne pas se contenter d'y penser, mais de traduire les pensées en actes.

L'autosuffisance exige du travail. Mais n'est-ce pas le cas pour beaucoup d'autres choses ? On trouve toujours du temps pour ce qui nous semble important. Susanne

conseille de ne pas s'attaquer tout de suite à de gros projets, mais de procéder par petites étapes. Commencer par exemple avec les légumes verts, qui poussent vite et sont faciles à cultiver. Quand, après une journée de travail, il faut encore vite s'occuper d'une petite plate-bande, il est important d'y trouver du plaisir.

Les jardins qui pratiquent l'autosuffisance de façon intensive auront peut-être aussi envie d'installer quelques ruches pour la douceur du miel et d'élever des poules pour les œufs et le fumier.

Diagnostes, plus avancés dans cette démarche, savent bien de produire leur propre « fumier » avec des toilettes sèches et auraient mauvaise conscience de laisser partir dans les égouts ou en engrais de si grande valeur qui pourrait être transformé en bokashi¹. Pour eux, l'effort fourni ne pourra être considéré comme tout à fait sincère et aboutit pour le cycle de la production alimentaire que si l'on en tire les comédies jusque-là.

Pour les « tout à fait mûres », il manque bien entendu encore quelques brebis ou quelques chèvres pour la production de lait. Un portefeuille un peu moins sollicité au moment de faire les courses constituera un effet secondaire plutôt agréable.

Avec les EM, la rotation des cultures est devenue moins compliquée. Les salades et les radis peuvent être plantés sans aucun problème plusieurs fois de suite au même endroit. Au printemps, démarrez avec des légumes à croissance rapide : laitues, petits pois, fèves et autres variétés de légumes hâtifs. Après la récolte, la place sera libérée pour les légumes d'automne, si importants pour les réserves d'hiver. Les haricots à rames sont récoltés sur une période plus longue que ne le permettent les haricots nains. Par ailleurs, les variétés grimpantes ont besoin de moins de place. Quant aux courgettes et aux brocolis, ils poussent à vue d'œil. Comme le rendement est important, on peut aussi en faire profiter les voisins.

Les baies traitées aux EM sont si parfumées que l'on n'en a jamais assez. Au réfrigérateur, elles gardent leur fraîcheur beaucoup plus longtemps que les baies sans traitement EM. La saison démarre avec les fraises, continue avec les groseilles et les groseilles à maquereau, puis c'est le tour des framboises et des myrtilles. Elle se termine avec les framboises d'automne et les raisins. On peut les congeler, les déshydrater ou en faire des confitures.



Le pain EM cuit au feu de bois est d'une faveur toute particulière.



C'est aussi pour nous que les abeilles rendent les abricots.

Les trous de billes nous aident à augmenter la satisfaction que nous pouvons tirer de nos jardins.

Ne pas pousser de légumes d'automne dans les trous.



Autosuffisance en miniature, des tomates sur le rebord de la fenêtre.

Avec la technologie EM, la plupart des légumes d'automne subsistent dans les plates-bandes jusqu'en hiver. Une petite serre ou un châssis de culture prolongent la saison des produits frais, et permettront de combler avec des semis précoces le vide hivernal dans le cycle annuel du jardin.

Surface nécessaire pour l'autosuffisance alimentaire, par personne :

- 50 m² de surface utile, sans les céréales pour la fabrication du pain et sans élevage ;
- 300 m² avec les céréales pour le pain.

Mais même un petit bout de terrain, un balcon, quelques caisses remplies de terre sur le toit du garage en guise de plates-bandes constituent d'honnêtes amorces pour nous faire quitter les rails d'une « conscience de supermarché » pour ceux de l'autosuffisance alimentaire. On peut faire bien plus de choses que ce que l'on imaginait au départ.

Terra Preta « EM », la nouvelle formule magique pour la culture biologique.



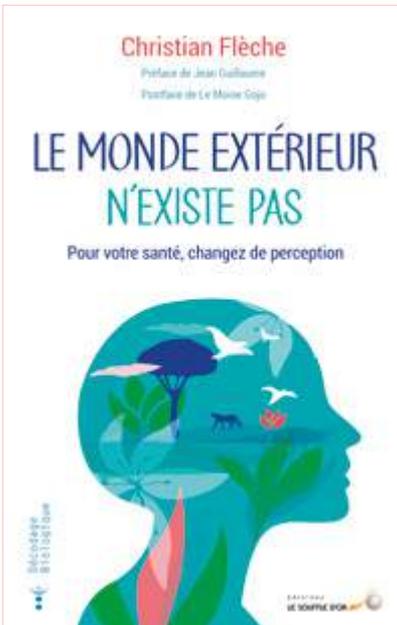
La Terra Preta est une bonne partenaire pour les EM.

Le cycle des produits alimentaires peut sensiblement être optimisé avec l'aide des micro-organismes efficaces, qui transforment les déchets de cuisine organiques et les déchets du jardin en bokashi et les restituent à la terre. Si l'on ajoute du charbon végétal (en l'occurrence de la Terra Preta) aux matières organiques et aux EM, il sera possible de voir se constituer une couche d'humus en très peu d'années. La méthode des Indiens d'Amazonie que l'on a redécouverte montre que le charbon végétal est l'élément structurant le plus important du sol et qu'il offre un habitat durable aux nutriments et aux micro-organismes. Ce qui pousse dans une terre « Bio + EM + Terra Preta » contient un grand nombre de nutriments secondaires et de vitamines, se conserve très longtemps et a une résistance considérable.

Cultures mixtes : un mélange de vents et d'un mélange de saveurs.



¹ Voir glossaire des produits EM.



Le monde extérieur n'existe pas

Pour votre santé, changez de perception

Christian Flèche

Préface de Jean-Guillaume Salles

En librairie le **19 juin 2018** - 12,3 x 19,5 cm - 112 pages - 9,90 €

Pour Christian Flèche, fondateur du Décodage Biologique, il n'existe qu'un seul conflit : le refus de la réalité. Quelles sont ses implications sur notre santé et dans notre vie?

« Un livre dans lequel Christian avec sa joie et son originalité nous invite à enlever les étiquettes, celles que nous mettons, celles que nous recevons, celles auxquelles nous nous identifions. Un livre pour aller plus profondément vers la surface du Réel. Alors surgit cette question :

Le RÉEL ? Quel RÉEL ?

Le tien ou le mien ?

Cette question est fondamentale....Alors que peut être

Personne ne connaît le monde objectif extérieur

Tout se passe comme si il n'existait pas

Seul existe le monde subjectif, intérieur.

De ce fait Il n'y a qu'un seul conflit : le refus de la réalité

Un livre concret avec des clefs pour s'harmoniser avec la Vie dans l'acceptation et non dans la négation de notre identité. Nous adapter au flux incessant du vivant, imprévisible, insécurisant parfois, vibrant, vivant. Afin de devenir ou redevenir Vivant!»

Jean-Guillaume Salles



CHRISTIAN FLÈCHE a créé le Décodage Biologique en 1994 et en est un formateur réputé en France et à l'étranger. Il est aujourd'hui Directeur pédagogique de l'École française du Décodage Biologique : « Bio Décodage Pratique[®] » et de l'École internationale du Décodage Biologique : « Santé Libre ». Psycho-Bio-Thérapeute, Master en PNL et en Langage Métaphorique, il utilise aussi l'Hypnose Ericksonienne, les Cycles Biologiques Mémoires et la Psychogénéalogie.

CHAPITRE 3
TOUT PROBLÈME APPARENT
EST UNE SOLUTION CACHÉE

Il est, je crois, deux chemins.

Soit notre monde intérieur, nos différences, sont des richesses, personnelles, uniques pour l'autre, et tous les autres nous enrichissent de leur monde intérieur.

Soit, nous faisons la guerre afin d'imposer notre monde intérieur, par la ruse ou par la force. Et selon votre degré de persuasion et votre rang social, vous l'imposez à quelques personnes, mari, femme, enfants, ou à un groupe plus vaste comme vos employés, vos dévots politiques, vos partisans religieux et tous ceux qui ont peur de vous.

Prenons le risque de nous aventurer sur le premier de ces deux chemins, celui de la rencontre avec l'Autre... !

HAPPÉ PAR L'EXTERIEUR

Notre culture extravertie ne nous demande rien à propos de notre monde intérieur, de notre vie émotionnelle ; « que ressentez-vous, que pensez-vous, qui êtes-vous ? » La plupart des gens ont besoin de quelqu'un d'autre pour y répondre, un psy par exemple. Le mouvement est centrifuge ; nous sommes happés la plupart du temps, la plupart des gens, par la télévision, les téléphones mobiles, les ordinateurs... par l'extérieur, l'extérieur réinterprété par le pouvoir, qui choisit pour nous.

Jadis, nous disions : métro boulot dodo. Nous pourrions remplacer par : écran écran écran. Écran de télé, écran d'ordinateur, écran de téléphone. Et nous vivons notre vie intérieure par procuration, à travers des spectacles, des compétitions de sport, des artistes qui, eux, expriment leurs émotions. Leurs victoires, leurs défaites, leur amour, leur colère... Beaucoup d'êtres humains vivent ainsi leurs émotions par procuration. Car la société normative nous éloigne de nous-mêmes. Nous vivons à l'extérieur de nous-même, de notre corps, de nos désirs, de notre vie. Et la maladie vient pour nous ramener à la maison, à l'intérieur de notre corps, de notre vie, de notre être.

À plus d'un endroit, notre vie ressemble à une pièce de théâtre répétitive, que nous n'avons pas choisie. Et notre corps est comparable à un écran de télévision où apparaissent des informations : douleurs, maladies, tensions. Notre corps n'a pas l'initiative de fabriquer et de nous adresser ces informations ; la télévision n'a pas l'initiative d'afficher tel film de guerre ou telle scène d'amour. L'écran fait ce qu'on lui dit de faire, transmet ce qu'on lui dit de transmettre ; le corps fait ce qu'on lui demande de faire. Il exprime des sensations, des émotions, des maladies, qui ne sont que des informations. La question importante est : d'où viennent-elles ? Qui nous les envoie ?

De notre esprit conscient ? Bien sûr que non ! Qui décide de souffrir, d'avoir le cancer, ou d'être mélancolique ? Si cela venait du conscient, on pourrait l'arrêter et surtout tout le monde serait d'accord sur la cause de nos problèmes ; il n'y aurait pas tant de propositions sur l'origine de nos maux, propositions psychanalytiques, symboliques, ésotériques, ...

DEUX LOGIQUES

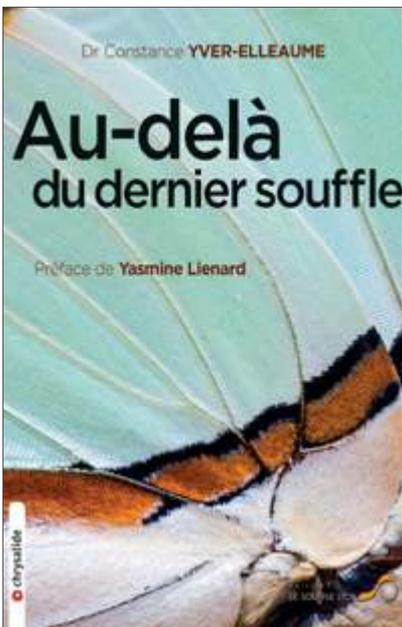
Notre drame est qu'en nous cohabitent deux logiques, la plupart du temps réellement différentes et parfois même totalement opposées. Une logique consciente, qui croit avoir le contrôle et décider de tout. Et une logique inconsciente qui nous fait avoir des comportements, des émotions, des maladies, des pensées même. Et c'est elle qui contrôle tout en réalité.

Deux femmes sont assises dans une voiture, l'une conduit, l'autre est passagère. La passagère veut aller vers la vallée de la fertilité pour y cueillir des fruits ; cette femme a le désir d'être enceinte, d'accueillir le bébé d'un amour. Mais la femme qui contrôle, qui tient le volant, décide d'aller vers le désert stérile, où rien ne pousse. L'autre a beau crier, pleurer, se tordre en deux, rien n'y fait ; la conductrice a tout pouvoir. La conductrice, c'est l'inconscient. La passagère, c'est le conscient. Bien sûr, une femme stérile voudrait avoir des bébés, un homme avec un infarctus souhaiterait avoir un bon cœur, un dépressif voudrait être joyeux... Mais ils ne décident pas et rien ne change, la maladie perdure, car ce n'est pas le conscient qui tient les rênes. C'est l'inconscient. Et l'inconscient de cette femme stérile a en mémoire une ancêtre qui est morte en accouchant. Alors, en toute logique, il est bien mieux d'être stérile et vivante qu'enceinte puis morte.

D'une manière synthétique, Zulma Milena, thérapeute, écrit : « Tous nos comportements, quels qu'ils soient, sont en cohérence avec notre inconscient ». Ils sont là pour assurer notre survie, notre sécurité et satisfaire nos besoins.

Nous sommes conditionnés à vérifier en permanence l'environnement ; y a-t-il du danger, de la menace, une source de plaisir à portée de main, un repas, une relation ? Nos sens accomplissent cela de façon naturelle, automatique. Et inconsciente. Pour notre survie.





Au-delà du dernier souffle

Dr. Constance YVER-ELLEAUME

Préface du Dr. Yasmine Lienard

En librairie le **22 mai 2018** - 12 x 19,5 cm - 104 pages - 15 €

Il est toujours difficile de parler de la vieillesse et de la fin de vie dans notre société. Par son témoignage de médecin, mais aussi d'être humain touché par la mort, le grand âge, la dépendance, Constance Yver-Ellemaume nous propose une approche sensible et sans tabou de ces différentes questions. La lecture de son livre offre l'opportunité d'un regard plus ouvert, plus confiant et plus serein sur ces différents thèmes.

Constance Yver-Ellemaume, médecin en soins palliatifs, témoigne sans tabou de 30 ans d'expérience au contact des personnes que la vie va quitter. Avec une frontière toujours mince entre l'intime de la femme et le professionnalisme du médecin, l'auteure mêle aux anecdotes professionnelles son parcours individuel et ses quêtes intimes.

Complément à son premier livre *Apprivoiser le dernier souffle*, Constance Yver-Ellemaume approfondit dans cet ouvrage les questions du grand âge et de l'entrée dans le «cercle des anciens», partage avec nous de nombreux témoignages d'une grande sincérité, l'accompagnement de sa mère jusqu'à son dernier souffle, et réponds aux questions que l'on se pose toujours quand la fin arrive. Son regard apaisé et optimiste sur la maladie grave, le très grand âge devenu dépendant et la mort est une aide et un soutien dans nos expériences de vie difficiles.

« Constance Yver-Ellemaume donne vie à la mort. Elle vous démontre qu'on ne meurt pas à la fin de sa vie mais au centre. «Une mourante vient me parler de l'ange qui est au pied de son lit et en présence de qui elle sent son être s'allonger démesurément... « Constance saura entendre la «raison» de cette sensation sans la penser délirante, afin d'apprivoiser le dernier souffle au coeur d'une naissance.»

Anne de Staël, écrivain



CONSTANCE YVER-ELLEAUME a d'abord enseigné la méditation, avant de se tourner vers des études de médecine, à trente ans, et de devenir médecin en soins palliatifs. Elle partage aujourd'hui son temps entre une structure de « Long Séjour » (accueil des personnes âgées et physiquement fragiles) et une équipe mobile de soins palliatifs.

CRISES EXISTENTIELLES

Au long de notre vie, chacun de nous traverse ce que j'appelle des crises existentielles.

Ce peut être la crise que vit un enfant qui perd son « doudou », ou une rupture amoureuse, ou un accident de la route, ou un changement de travail, ou une rencontre inattendue, un livre, un film...

Les exemples sont en nombre infini.

Ce qui est certain, c'est qu'aucun d'entre nous ne peut traverser la vie sans vivre des « crises existentielles ».

De même qu'un homard change obligatoirement de carapace plusieurs fois lors de sa croissance, de même nous passons d'un plan de vie à un autre, inexorablement. Lors de chaque passage notre regard sur le monde, sur la vie, évolue. Parfois ce passage est progressif et sans heurt, mais il est impossible de vivre notre vie entière sans aucune « crise ».

La première crise est peut-être celle de notre naissance ; notre passage, en tant qu'être vivant, d'un milieu clos (devenu très étroit et inconfortable) à un espace qui n'a comparativement « plus de limites ». Sauf exception, nous ne gardons pas de souvenir de cette crise.

La maladie grave est souvent l'occasion de crises existentielles majeures ; d'abord pour le malade, souvent aussi pour les personnes de son entourage.

Je souhaite tenter d'illustrer ce qui m'apparaît clairement : toute crise existentielle est une crise de croissance et, à ce titre, « positive » - même si notre être se révolte à cette idée.

Madame K m'est présentée par son oncologue comme très gravement malade, mourante à court terme. Elle souffre de douleurs « insupportables ».

Je rencontre Madame K, une femme jeune, dont les trois enfants sont encore de jeunes adolescents. Le contact est facile, mais la détresse intense.

Je prescris un traitement contre la douleur qui, heureusement, est vite efficace... Mais au-delà de la douleur la crise existentielle est profonde : comment pouvoir envisager de laisser ses enfants ? C'est simplement impossible. L'esprit ne peut le concevoir.

Je propose à Madame K la petite phrase qui m'aide tant depuis des dizaines d'années, et a aidé tant de personnes autour de moi :

« Ce que la chenille appelle la fin du monde, Le maître l'appelle un papillon » (cité par Richard Bach in Le Messie Récalcitrant).

Madame K se saisit de cette phrase avec toute la force qu'elle a mobilisée pour résister à l'inconcevable.

Je revois Madame K régulièrement durant quelques mois. Elle raconte avoir totalement changé son regard sur la vie, son rythme quotidien personnel également, ses valeurs... Elle m'apporte un jour, brodée, encadrée par ses soins (deux techniques qu'elle s'est donné le temps d'apprendre depuis qu'elle est malade) la phrase citée plus haut.

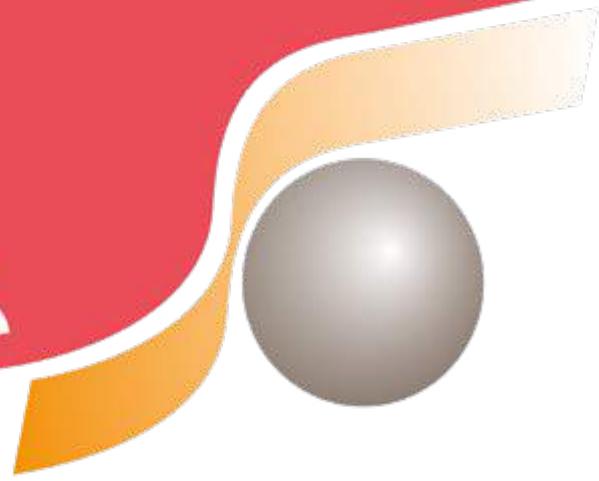
Nous nous quittons quand Madame K n'a plus besoin de traitement de la douleur.

Récemment (c'est-à-dire des années plus tard) j'apprends que Madame K est considérée comme étant guérie.

Loin de moi la pensée que « je » l'ai guérie. J'ai seulement eu la joie de lui proposer un regard plus vaste sur la crise existentielle vécue, à un moment opportun pour elle – et elle s'en est saisie.

Les situations ne se résolvent pas toujours de façon aussi « satisfaisante », mais peuvent néanmoins être source d'inspiration.

LE SOUFFLE D'OR



Relations presse, Salons & Cessions de droits

Marion Ducasse

04 92 65 10 63 - presse@souffledor.fr

Éditions Le Souffle d'Or
5 allée du torrent - 05000 Gap

www.souffledor.fr

