

CATALOGUE

# MAMA 20 ANS

MAMA EDITIONS



# vingt ans

Mama Éditions célèbre aujourd'hui ses vingt ans!

Dix langues, quinze collections, cent titres, un demi-million d'exemplaires... notre *success story* se conjugue au présent.

Née de deux indépendants passionnés, l'iconoclaste maison n'a pas cessé de redoubler d'originalité, diffusant en France comme à l'étranger des spiritualités novatrices et des approches alternatives, des pratiques naturelles et des connaissances rares. Souvent avec courage, toujours avec joie.

Pour vous, chers lectrices et lecteurs qui nous avez lus et vus grandir, ou qui nous découvrez aujourd'hui. Pour vous transmettre livre après livre le meilleur des voix inédites et autres chemins aventureux. Autant de nouveaux chapitres pour l'esprit et le corps, autant de nouvelles plumes pour votre âme, et notre cœur.

Michka Seeliger-Chatelain & Tigrane Hadengue

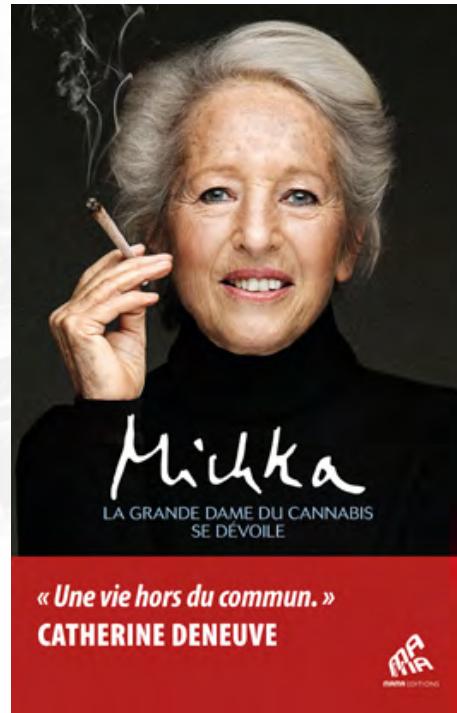


10

## CHAMANISMES

*Les classiques d'aujourd'hui et de demain*

Les grands classiques et les nouveaux explorateurs du chamanisme, qu'il se pratique à l'aide d'un tambour ou de plantes, au sein de cultures traditionnelles ou dans sa version occidentale moderne.



30

## TÉMOIGNAGES

*Des parcours aux frontières de l'extraordinaire*

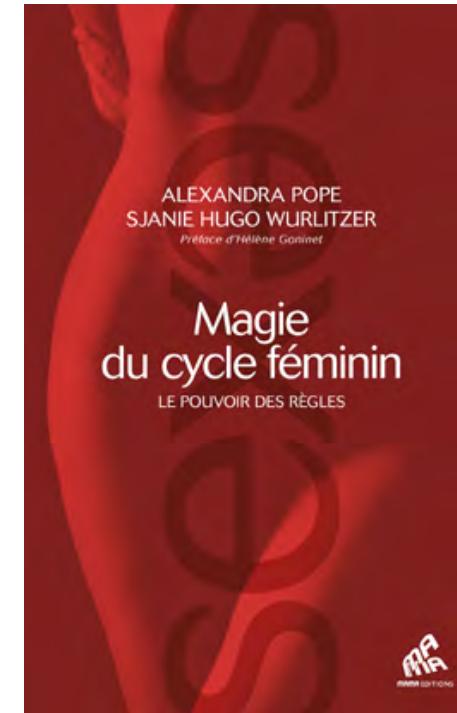
Guérisseurs, aventuriers ou chamanes, des personnages hors normes nous livrent leur expérience en toute ouverture, dans des récits aussi audacieux qu'inspirants.

56

## NAISSANCES

*Des pratiques harmonieuses pour une dimension spirituelle*

Des pionnières de l'enfantement et de l'allaitement nous donnent des clés pour une approche de la naissance qui reconnecte les femmes à leur propre puissance.



68

## SEXES

*Amour, plaisir et découvertes*

Des ouvrages novateurs pour éclairer un domaine en pleine effervescence.



74

## CHANNELS

*L'expression actuelle  
d'un phénomène intemporel*

Quand des êtres humains prêtent leur voix afin de permettre à des entités de haut niveau de s'exprimer, on parle de channeling ou de canalisation. Les plus grands channels sont réunis ici, et leurs propos concordent étonnamment.

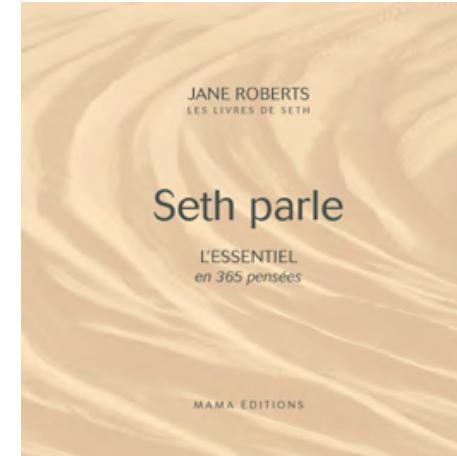


84

## LES LIVRES DE SETH

*Aux sources du channeling*

Seth, cette entité métaphysique bienveillante, a dicté mot à mot à Jane Roberts des livres qui sont à la fois des ouvrages intemporels et des guides, pour nous aider à prendre notre vie en main. Un enseignement universel, remarquable de richesse et de profondeur.



96

## LES ESSENTIELS

*Des condensés de sagesse*

Le meilleur des enseignements spirituels de channels reconnus, proposés dans de beaux petits livres, en une pensée par page.



102

## MUTATIONS

*Vivre le nouveau paradigme*

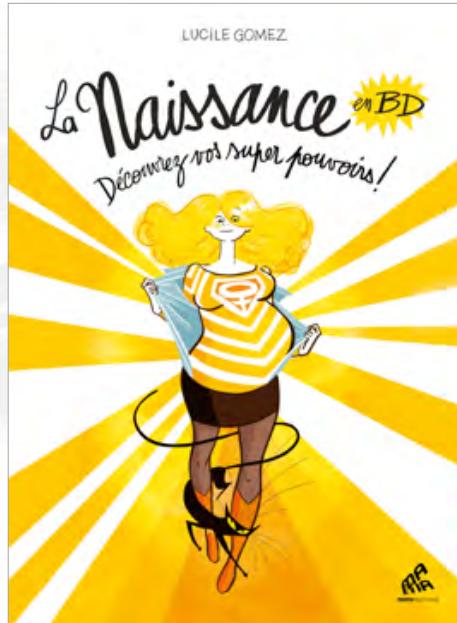
Écologie planétaire, écoles novatrices, alternatives pour vivre ensemble, vitalité... cette collection aborde des aspects fondamentaux de notre quotidien et accompagne les prises de conscience liées aux rapides mutations de notre société.

114

## JARDINAGES

*Des références pionnières*

Des manuels destinés aux défricheurs du jardinage, qu'il soit bio, urbain, en terre ou hors-sol. Des débutants aux experts chevronnés, tous les jardiniers y trouveront leur bonheur.

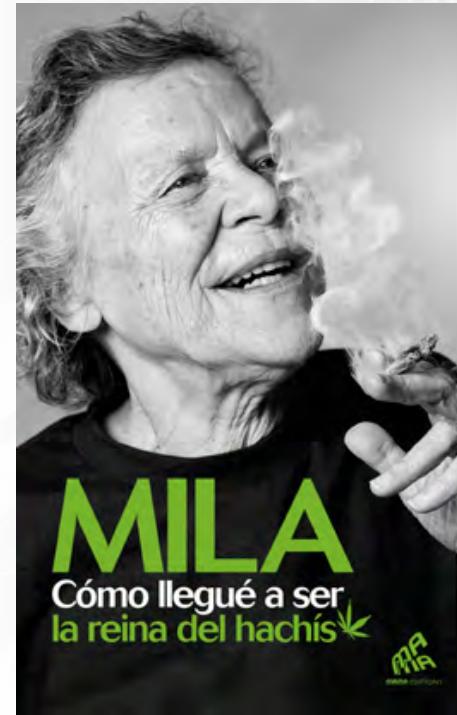


124

## GRAPHICS

*Inspirer par l'image*

Des livres tout en dessins et en humour, réalisés par des illustrateurs de renom, pour faciliter l'accès à des thématiques de pointe.



138

## HORS COLLECTION

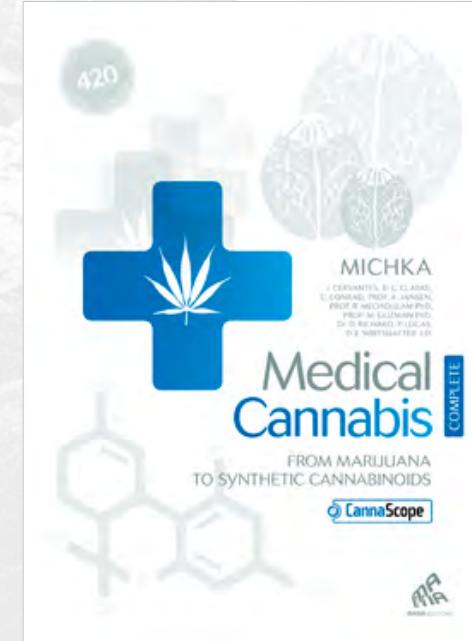
Des thèmes libres, déclinés en plusieurs formats, en langues française comme étrangères.

132

## PERSONAL STORIES

*Adventurers in Consciousness*

These books tell personal stories written from the heart by adventurers in consciousness who are breaking new ground for tomorrow's planet.



## MINI

Des références internationales en éditions condensées, à la portée de tous et à prix mini.



E-BOOKS	146
AUTEURS	148
PRESSE	154
CONTACTS	156

COLLECTION  
CHAMANISMES

les classiques d'aujourd'hui  
et de demain



# Femmes chamanes

Le nouveau livre  
d'Audrey Fella

PARUTION  
15 AVRIL 2020

AUDREY FELLA

## Femmes chamanes

Rencontres initiatiques

Une immersion au cœur du chamanisme occidental, contemporain et féminin. Aussi éclairant qu'inspirant.

Autrice de nombreux ouvrages sur les femmes et le sacré, Audrey Fella a souhaité explorer le chamanisme au féminin, afin de découvrir ses spécificités. Plongée dans une aventure intime et personnelle, elle a rencontré six femmes remarquables, auprès desquelles elle a mené l'enquête. Un voyage chamanique, un stage de chant sacré, un atelier de peinture de sable, une diète de rose et d'autres rituels l'ont ainsi conduite sur un chemin de transformation, où elle a le sentiment d'accoucher d'elle-même. Et d'entrevoir une nouvelle manière d'être au monde, qui invite chacun à naître à soi, pour se relier plus harmonieusement aux autres et à la Terre mère.

Psychothérapeutes, artistes et enseignantes, Maud Séjournant, Claire Barré, Lorenza Garcia, Myriam Beaugendre, Brigitte Pietrzak et Sandra Ingerman ont été initiées par des chamanes de diverses traditions, amérindienne, amazonienne et mongole, et par les esprits de la nature ; elles ont acquis une connaissance vivante, pour soigner et guider les autres. Elles nous offrent ici leur enseignement et leur sagesse.

### L'AUTRICE

Historienne de formation, Audrey Fella est essayiste et journaliste. Ses recherches portent essentiellement sur les diverses expressions de la spiritualité au féminin, et la manière dont celle-ci peut participer à la quête de sens de ses contemporains, femmes et hommes.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-253-0



9 782845 942523



*« Audrey Fella nous offre le magnifique récit d'un cheminement intime à la rencontre de femmes sacrées et inspirantes. »*

STÉPHANE ALLIX

« Un appel vibrant  
qui nous invite  
à revenir au cœur de  
ce que nous sommes. »

INEXPLORÉ



« Quand le monde  
invisible prend  
la parole. Un livre  
bouleversant  
par sa forme  
et sa puissance. »

STÉPHANE ALLIX

« Une lecture originale  
et passionnante  
de notre relation  
à la nature et  
à nous-même. »

KAIZEN

« L'auteur aborde  
la figure de la femme,  
dans sa dimension sacrée  
et vitale pour l'avenir  
de l'humanité. »

FÉMININ BIO

« Bravo d'avoir partagé  
la parole de la Terre  
à travers ce livre. »

LA TÉLÉ DE LILOU

LAURENT HUGUELIT  
Illustrations d'Angéline Bichon

## Mère

L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne

« J'ai des choses à dire à mes enfants... »

Invité par la forêt amazonienne à lui prêter sa plume,  
Laurent Huguelit nous fait découvrir l'enseignement de ce grand  
esprit que les peuples indigènes appellent « Madre » – la Mère.

C'est lors d'un séjour en Amazonie que l'auteur a été désigné porte-parole de la grande forêt par l'esprit de la mère de toutes les mères en personne. Conformément au contrat spirituel qui s'est lié au sein de cette matrice végétale, Laurent Huguelit a mis sur papier les paroles, les visions, les impressions et les anecdotes que la forêt lui a demandé d'exprimer. C'est un enseignement prodigué par la nature qui nous est livré avec sincérité dans ces pages, un pèlerinage au cœur de la grande famille du vivant. On y croise, tour à tour, l'arbre ancestral, la clarté de la conscience, la compassion, les chamanes et leurs chants de guérison – mais également, parce que tout doit être connu, les affres de l'obscurité. Avec *Mère*, l'intention de la forêt est de rétablir le lien sacré qui relie l'humanité à la planète Terre, pour qu'une nouvelle conscience puisse émerger – et pour que les enfants de la forêt retrouvent celle qui les a vus naître et grandir. Pour qu'ils la respectent, la préservent et l'aiment.

### L'AUTEUR

Laurent Huguelit est praticien chamanique et méditant bouddhiste. Né en Suisse et passionné de nature, il a fondé L'Outre-Monde, un centre de pratique au tambour. Formé aux traditions de différentes cultures comme aux techniques modernes développées en Occident, il est aussi membre de la Faculté des enseignants de la Foundation for Shamanic Studies (FSS) créée par l'anthropologue Michael Harner.

Auteur des *Huit Circuits de conscience* et co-auteur de *Le Chamane & le Psy*, Laurent Huguelit a également préfacé *La Voie du chamane*, *Caverne* et *Cosmos* et *Chamanes célestes*.

504 PAGES, 30 ILLUSTRATIONS ET PHOTOS, 14 x 22 CM, ISSN 2109-7259, ISBN 978-2-84594-191-5 • 25 €

À SUIVRE : **ÊTRE HUMAIN**

14 x 22 CM, ISSN 2109-7259, ISBN 978-2-84594-201-1



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-192-2



9 782845 194191

LAURENT HUGUELIT  
Préface d'Ervin Laszlo

## Les Huit Circuits de conscience

Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur

Défrichant le futur, Laurent Huguelit nous fait découvrir une cartographie de la psyché qui offre un outil précieux pour un monde en pleine transformation. Un livre audacieux et d'une grande clarté, qui marie chamanisme traditionnel, psychologie et channeling.

Dans ce texte d'avant-garde, l'auteur propose un chamanisme résolument novateur, qui incorpore des éléments issus des théories scientifiques les plus avancées. Il y est notamment question de cybernétique, de champ akashique et de conscience quantique. Dans l'optique chamanique, une théorie n'a toutefois de valeur que dans la mesure où elle donne des résultats tangibles. C'est donc l'utilité qui est ici recherchée avant tout.

Illustré par 27 graphiques inédits de l'auteur.

Préface d'Ervin Laszlo, philosophe des sciences et théoricien, nommé deux fois pour le prix Nobel de la paix.

### L'AUTEUR

Laurent Huguelit est praticien chamanique et méditant bouddhiste. Né en Suisse et passionné de nature, il a fondé L'Outre-Monde, un centre de pratique au tambour. Formé aux traditions de différentes cultures comme aux techniques modernes développées en Occident, il est aussi membre de la Faculté des enseignants de la Foundation for Shamanic Studies (FSS) créée par l'anthropologue Michael Harner.

Auteur de *Mère* et co-auteur de *Le Chamane & le Psy*, Laurent Huguelit a également préfacé *La Voie du chamane*, *Caverne* et *Cosmos* et *Chamanes célestes*.

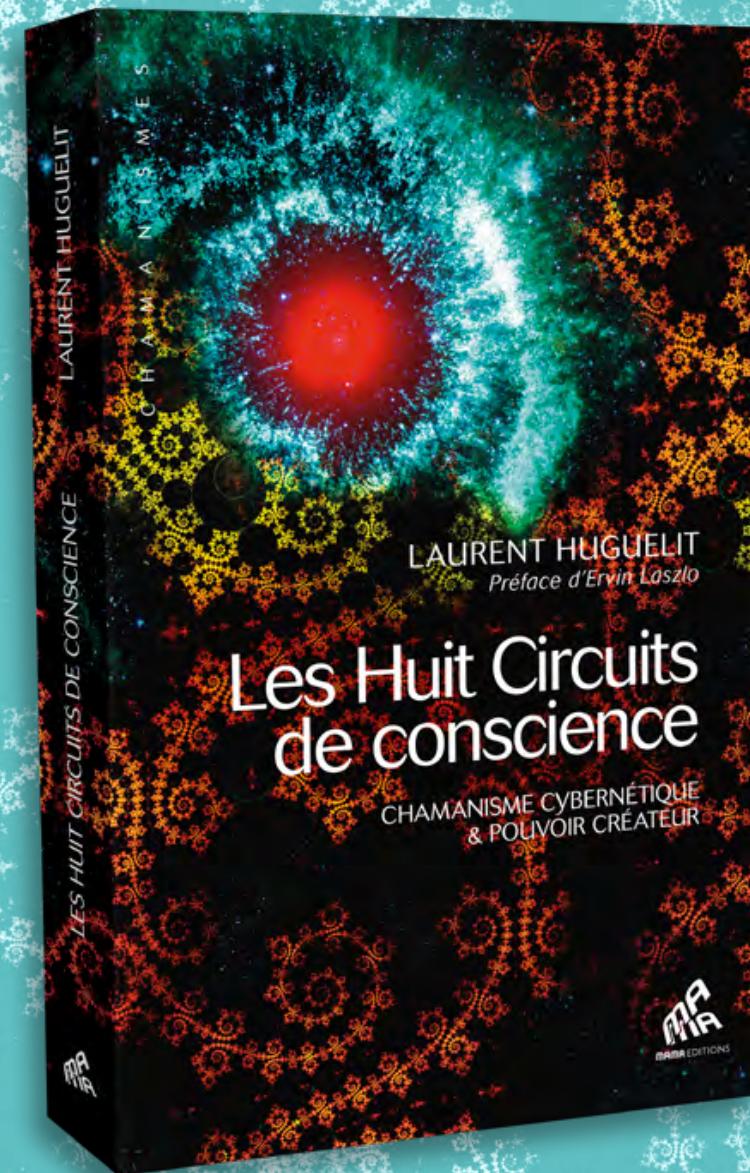
208 PAGES, 27 ILL., 14 x 22 CM, ISSN 2109-7259, ISBN 978-2-84594-056-7 • 20 €

À SUIVRE : *ATTRACTION*, *MANUEL PRATIQUE DES ESPRITS GARDIENS*  
14 x 22 CM, ISSN 2109-7259, ISBN 978-2-84594-197-7

« Le travail de Laurent Huguelit, explorateur de l'âme et des mondes invisibles, permet que le chamanisme devienne un outil d'évolution plus accessible à notre monde occidental. »  
STÉPHANE ALLIX

« Un texte d'avant-garde. »  
MÉDITATION FRANCE

« *Les Huit Circuits de conscience* permet une compréhension en profondeur des différents niveaux de la conscience humaine. »  
ERVIN LASZLO



« *Un chamanisme résolument novateur.* »

INEXPLORÉ



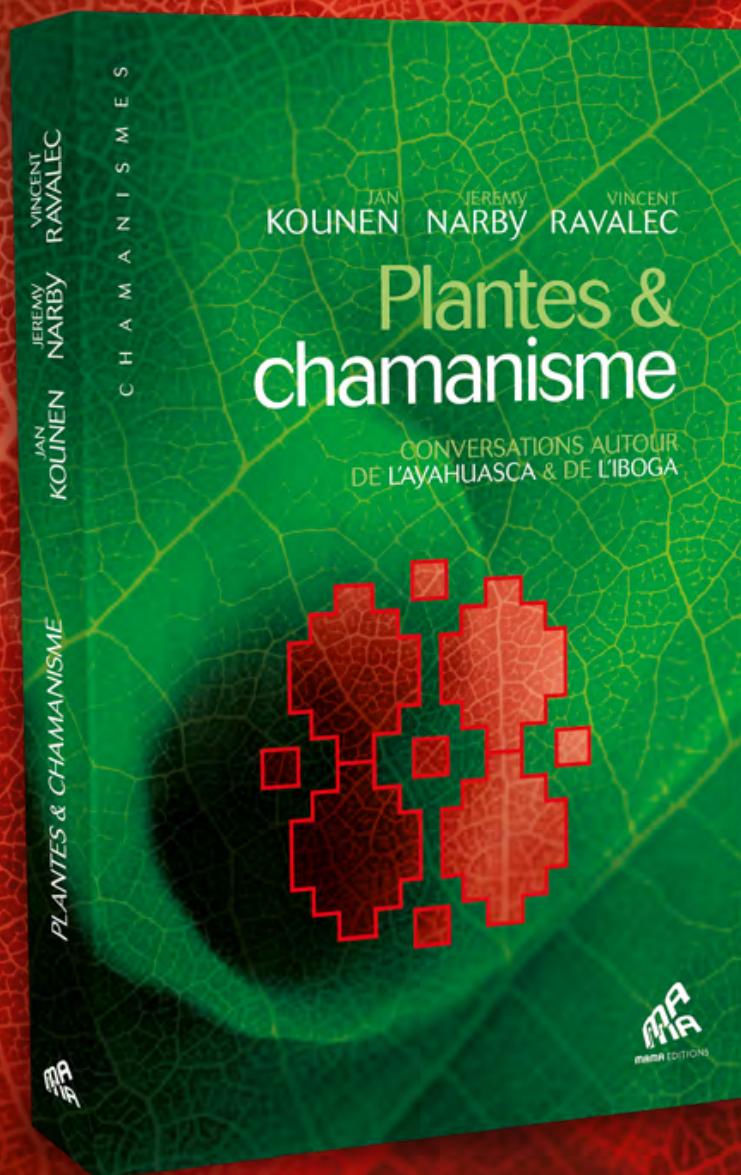
DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-062-8



9 782845 940567

« Un livre  
passionnant. »

LCI



« Un livre très ancré dans le réel grâce à des témoignages personnels et à la vivacité des échanges empreints de lucidité, qui ne manquent souvent pas d'humour. »

INEXPLORÉ

« Une autre vision de la réalité. »

CONNAISSANCE DES ARTS

« Un dialogue stupéfiant. »

TECHNIKART

JAN KOUNEN, JEREMY NARBY, VINCENT RAVALEC

## Plantes & chamanisme

Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga

Réunis une première fois il y a dix ans pour partager leurs points de vue sur l'expérience des plantes sacrées, les trois auteurs se retrouvent aujourd'hui pour confronter leurs impressions face à l'évolution de ces pratiques.

En dix ans, les connaissances sur les initiations et les états modifiés de conscience ont évolué. Les pratiques aussi. Jan Kounen, Jeremy Narby et Vincent Ravalec font le point sur les bénéfiques et les risques que leur développement a pu apporter au monde occidental.

Tout cela dans la bonne humeur, et avec le respect de l'approche singulière de chacun.

### LES AUTEURS

**Jan Kounen** est cinéaste. Il a réalisé, entre autres, *Dobermann*, *Blueberry*, *99 Francs*, *Coco Chanel & Igor Stravinsky*, ainsi que plusieurs documentaires, dont *Vape Wave*. Il est aussi l'auteur des livres *Visions : regards sur le chamanisme* et *Carnets de voyages intérieurs*, *Ayahuasca medicina*, un manuel.

**Jeremy Narby** est anthropologue. Il a notamment écrit *Le Serpent cosmique*, *l'ADN et les origines du savoir* (publié en douze langues), *Chamanes au fil du temps* (coécrit avec Francis Huxley) et *Intelligence dans la nature*, en quête du savoir.

**Vincent Ravalec** est écrivain et cinéaste. Il a publié, entre autres, *Cantique de la racaille* (prix de Flore), *Un pur moment de rock'n'roll*, *Pour une nouvelle sorcellerie artistique* et *Sainte-Croix-les-Vaches*. Il est également auteur de *Coloc Bio : le guide*.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-206-6



9 782845 942271

KEVIN TURNER  
Préface de Laurent Huguelit

## Chamanes célestes

Rencontres avec les grands guérisseurs de Mongolie

Initiations, actes magiques, secrets révélés – les chamanes de Mongolie se livrent à Kevin Turner. Une aventure vécue dont la portée spirituelle changera votre vision du monde.

À la fois récit de voyage et mémoire spirituel nourri par l'expérience, le livre de Kevin Turner nous emmène à la rencontre d'authentiques chamanes dans les steppes et les villes de la Mongolie actuelle. En chemin, l'auteur, lui-même praticien chamanique, est témoin de diagnostics médicaux spontanés, de cérémonies, de guérisons qui, tous, témoignent d'une riche culture où divination, recouvrement d'âme et dépossession spirituelle font partie de la vie quotidienne.

Car le chamanisme est bien vivant en Mongolie. Après des siècles de répression et de persécutions par les pouvoirs bouddhiste puis communiste, il connaît aujourd'hui un immense regain de popularité, et l'on y recourt afin d'accéder aux « réalités non ordinaires » et au monde des esprits. En outre, Turner nous permet d'entrevoir ici un chamanisme universel et des principes communs aux traditions chamaniques du monde entier.

### L'AUTEUR

Kevin Turner est directeur pour l'Asie de la Foundation for Shamanic Studies ([www.shamanism-asia.com](http://www.shamanism-asia.com)). De nombreuses années d'étude passées aux côtés de yogis, de moines et de lamas dans différents pays d'Asie l'ont amené à élaborer une approche globale du chamanisme. Il enseigne le *core shamanism* dans le monde entier ; il est également formateur confirmé au Monroe Institute.

Traduit de l'américain par Émilie Gourdet.  
Soixante photographies originales de l'auteur.

« Le récit est palpitant,  
intelligent comme  
un roman... »

LE JOURNAL DU YOGA

« Un livre incontournable  
pour tous ceux qui  
souhaitent découvrir  
le chamanisme mongol et  
comprendre la place qu'il  
occupe dans le monde. »

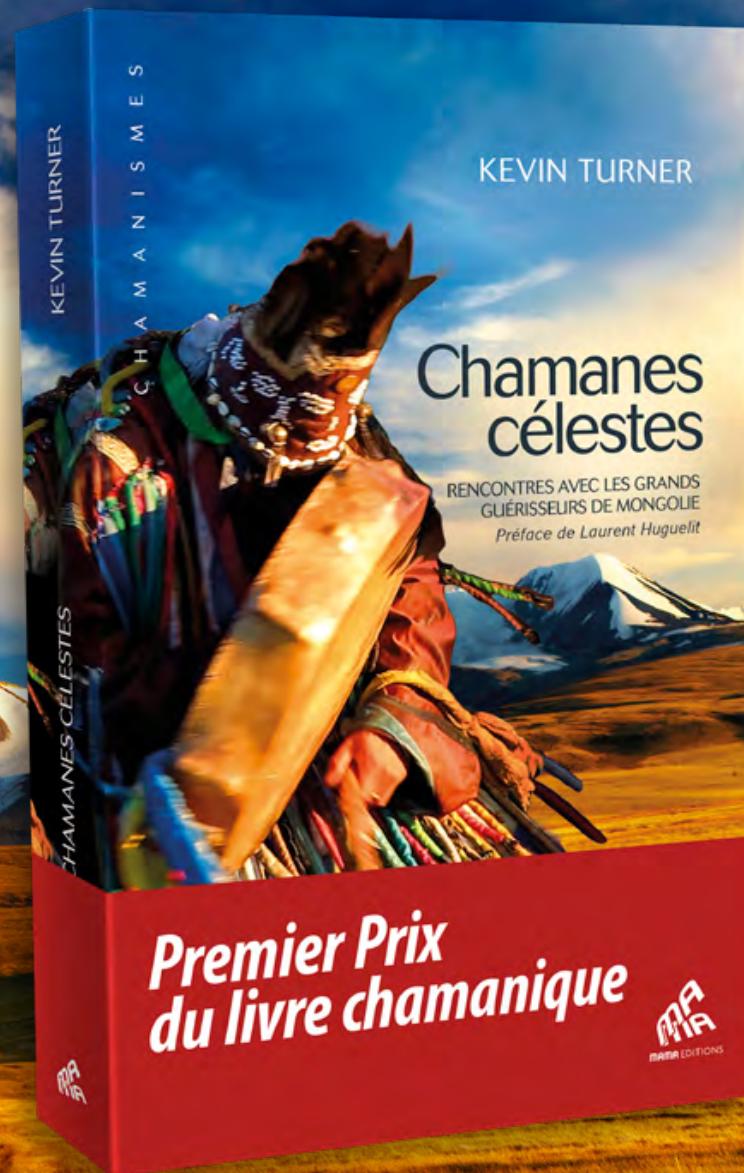
MICHAEL HARNER, PhD

« Un plaidoyer  
pour l'acceptation  
de la pratique  
chamanique. »

LE MONDE DES RELIGIONS

« Un véritable trésor.  
Indispensable ! »

LAURENT HUGUELIT



« Une introduction  
aux chamanismes  
de Mongolie  
et d'Asie centrale,  
écrite avec  
brio, fondée  
sur l'expérience  
et pétrie de  
connaissances. »

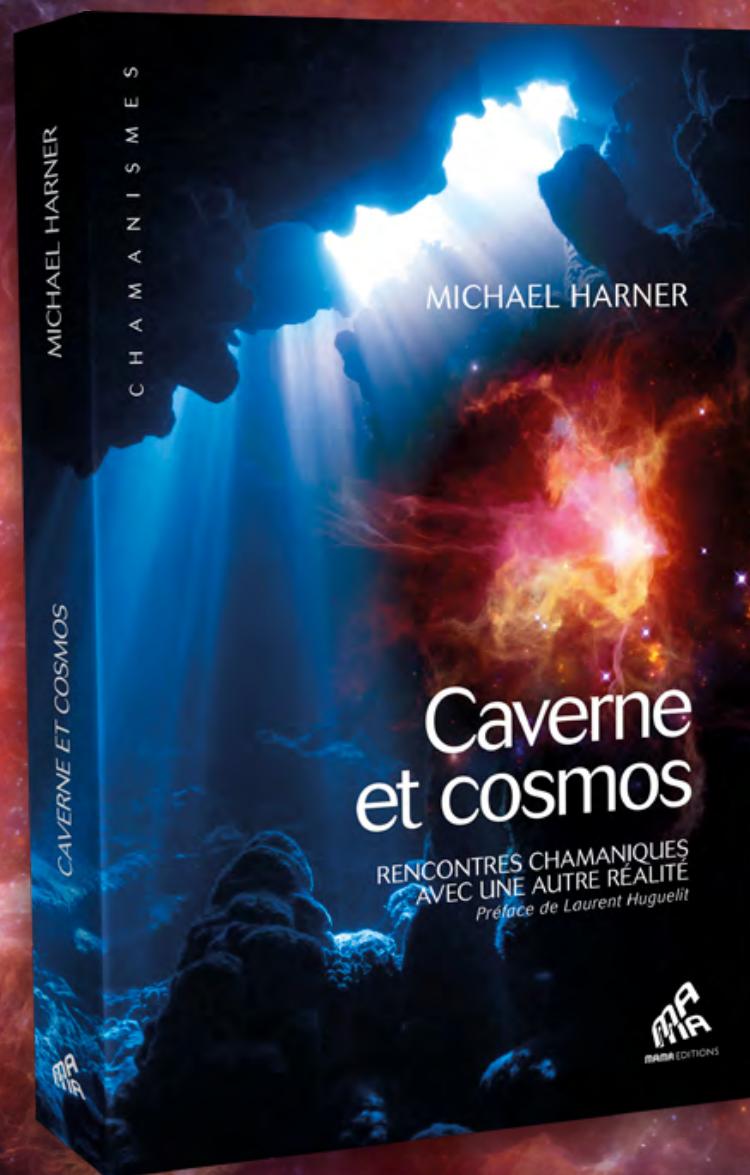
JEREMY NARBY



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-188-5



9 782845 194187



« J'ai adoré ce livre,  
indispensable  
pour comprendre  
l'essence du  
chamanisme  
au-delà des  
interprétations  
culturelles. »

STÉPHANE ALLIX

« Caverne et cosmos est  
une mine d'informations  
et deviendra sans aucun  
doute un classique  
du mouvement  
de renaissance mondiale  
du chamanisme. »

STANISLAV GROF

« Un ouvrage  
de référence. »

SANTÉ NATURELLE

« Michael Harner  
pose les bases d'une  
vraie compréhension  
de cette spiritualité.  
Un livre passionnant  
sur "l'autre réalité". »

BONHEUR(S) MAGAZINE

MICHAEL HARNER  
Préface de Laurent Huguélit

## Caverne et cosmos

Rencontres chamaniques avec une autre réalité

Trente ans après son grand classique *La Voie du chamane*,  
Michael Harner nous livre *Caverne et cosmos*, un livre culte.

Michael Harner est à l'origine de la renaissance du chamanisme avec son ouvrage majeur *La Voie du chamane*. Dans cette suite tant attendue, il apporte de nouveaux témoignages sur la réalité des au-delà.

S'appuyant sur une vie de pratique chamanique personnelle et sur plus de deux mille cinq cents récits d'expériences vécues par des Occidentaux, Harner met en lumière des similitudes frappantes, et montre que les esprits rencontrés lors de ces voyages existent réellement. Il approfondit les techniques innovantes de son *core shamanism*, afin de permettre au lecteur d'accéder aux mondes au-delà du monde, d'y chercher les esprits qui lui prodigueront leur enseignement, et d'y retourner à loisir en quête de guérison et de conseils.

Rédigé par une sommité mondiale, *Caverne et cosmos* est un ouvrage incontournable pour tous ceux qui s'intéressent à la spiritualité, aux religions comparées, aux expériences de mort imminente, à la conscience, à l'anthropologie ou au channeling.

### L'AUTEUR

Né en 1929 aux États-Unis, Michael Harner a enseigné l'anthropologie à l'université de Californie, Berkeley, ainsi qu'à Columbia et à Yale. Il a été titulaire de la chaire d'anthropologie de la New York Academy of Sciences, et a côtoyé Carlos Castaneda alors que celui-ci était étudiant. La combinaison de son approche académique et de sa formation chamanique approfondie lui a permis de développer une expertise unique et d'exercer une vaste influence (sept cent mille exemplaires vendus, traductions en douze langues). Il a ainsi créé la Foundation for Shamanic Studies (FSS), qui organise des séminaires et – renversement culturel étonnant – réintroduit les pratiques chamaniques dans des régions du monde d'où elles avaient disparu.

Traduit de l'américain par Émilie Gourdet.

456 PAGES, 14 x 22 CM, 12 ILL., ISSN 2109-7259, ISBN 978-2-84594-088-8 • 28 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-095-6



9 782845 194088

MICHAEL HARNER  
Préface de Laurent Huguélit

## La Voie du chamane

Un manuel de pouvoir & de guérison

Un manuel irremplaçable qui permet de comprendre et de pratiquer la transe chamanique sans plantes, avec pour seule aide un tambour. Une référence mondiale, entièrement mise à jour par Laurent Huguélit, auteur des *Huit Circuits de conscience*.

Le pouvoir de guérison des chamanes est aujourd'hui pris au sérieux par un nombre croissant de professionnels de la santé. Avec ce livre, l'anthropologue Michael Harner nous emmène à la source de la guérison chamanique.

Michael Harner a compilé les pratiques chamaniques communes à diverses traditions et mis au point une méthode simple, à la portée de tous, pour en faire l'expérience. Dans un style très vivant et souvent humoristique, il guide pas à pas le lecteur dans des exercices qui permettent d'atteindre un état de conscience modifiée sans utilisation de plantes rituelles, avec comme seul outil un tambour ou un hochet. La compréhension du voyage chamanique est facilitée par des récits de l'auteur (comme sa mémorable initiation à l'ayahuasca chez les Indiens jivaro) et de novices racontant leurs expériences lors d'ateliers organisés par l'anthropologue.

### L'AUTEUR

Michael Harner a enseigné l'anthropologie à l'université de Californie, Berkeley, ainsi qu'à Columbia et à Yale. Il a été titulaire de la chaire d'anthropologie de la New York Academy of Sciences, et a côtoyé Carlos Castaneda alors que celui-ci était étudiant. La combinaison de son approche académique et de sa formation chamanique lui a permis de développer une expertise unique et d'exercer une vaste influence (sept cent mille exemplaires vendus, traductions en douze langues). Il a ainsi créé la Foundation for Shamanic Studies (FSS), qui organise des séminaires et – renversement culturel étonnant – réintroduit les pratiques chamaniques dans des régions du monde d'où elles avaient disparu.

Il est également auteur de *Caverne et cosmos*.

Traduit de l'américain par Zéno Bianu, mis à jour par Laurent Huguélit.

« Michael Harner est un authentique chamane blanc. »  
STANISLAV GROF

« Un livre fondateur. »  
JEREMY NARBY

« Ce que Yogananda a fait pour l'hindouisme et D.T. Suzuki pour le zen, Michael Harner l'a fait pour le chamanisme. »  
Dr ROGER WALSH  
Dr CHARLES S. GROB

Ce livre culte a été, dans le monde entier, l'amorce du grand retour du chamanisme (...) voici enfin la version actualisée et illustrée.  
PSYCHOLOGIES



« Merveilleux,  
fascinant... »

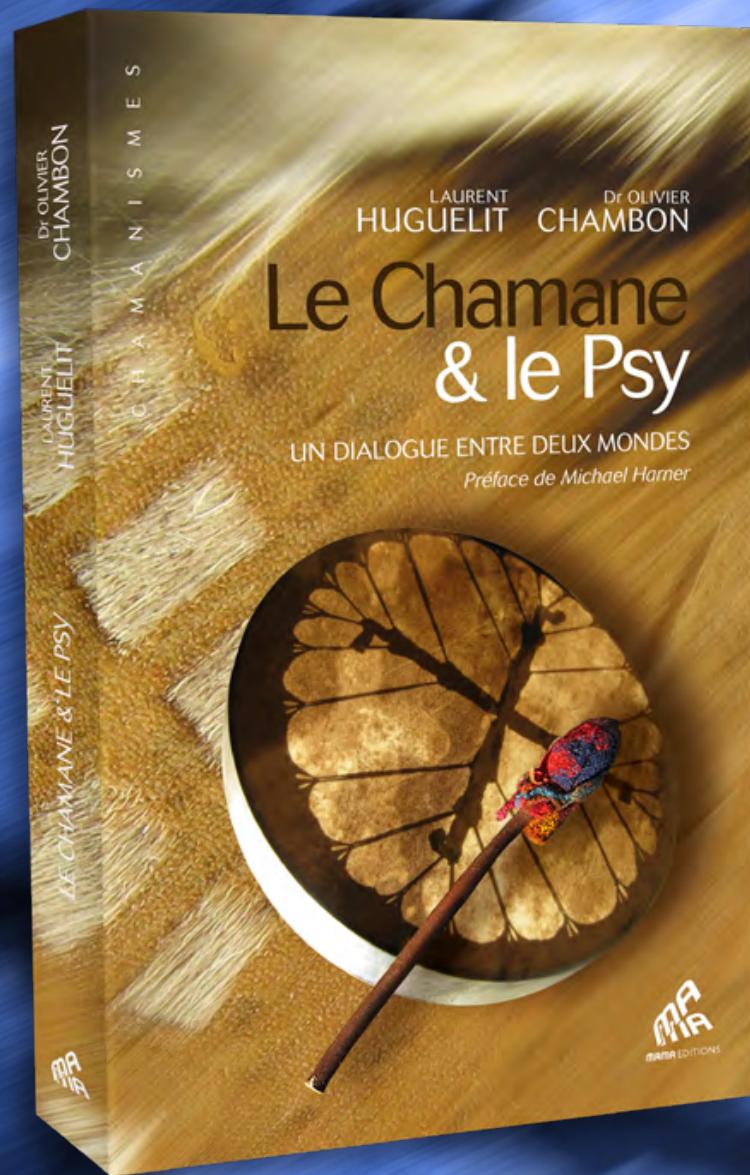
CARLOS CASTANEDA



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-059-8



9 782845 1940475



« Un vrai régal,  
une belle  
découverte. »

PSYCHOLOGIES

« Un livre vrai, utile,  
qui nous confronte  
à plusieurs questions  
essentielles.  
À lire d'urgence! »  
STÉPHANE ALLIX

« Un ouvrage absolument  
extraordinaire. »  
RFI

« Un *must* pour toute  
personne intéressée  
par le chamanisme  
ou la psychiatrie... »  
MICHAEL HARNER, PhD

LAURENT HUGUELIT, Dr OLIVIER CHAMBON  
Préface de Michael Harner

## Le Chamane & le Psy

Un dialogue entre deux mondes

Réalité des esprits, plantes rituelles, substances psychédéliques, vie après la mort, rapports entre chamanismes et psychothérapies sont au cœur de cette conversation éclairante.  
Un dialogue d'avant-garde.

Les chamanes ont développé depuis des millénaires des pratiques thérapeutiques qui interpellent de plus en plus la médecine occidentale, et notamment la psychiatrie. Dans un dialogue plein d'humour, un chamane et un psychiatre novateur comparent leur vision du monde et leurs techniques de soins.

Des pratiques millénaires peuvent-elles s'intégrer aux psychothérapies modernes ? Nos concepts rationnels peuvent-ils accueillir l'expérience chamanique ? La science peut-elle l'expliquer ?

### LES AUTEURS

Laurent Huguelit est praticien chamanique et méditant bouddhiste. Né en Suisse et passionné de nature, il a fondé L'Outre-Monde, un centre de pratique au tambour. Formé aux traditions de différentes cultures comme aux techniques modernes développées en Occident, il est aussi membre de la Faculté des enseignants de la Foundation for Shamanic Studies (FSS) créée par l'anthropologue Michael Harner. Auteur de *Mère* et des *Huit Circuits de conscience*, Laurent Huguelit a également préfacé *La Voie du chamane*, *Caverne* et *Cosmos*, et *Chamanes célestes*, publiés chez Mama Éditions.

Médecin psychiatre depuis plus de vingt ans, **Olivier Chambon** a été un pionnier des méthodes de soins comportementales et cognitives pour les patients psychotiques chroniques. Il a cocréé en France le diplôme universitaire de psychothérapie intégrative. Le Dr Olivier Chambon est l'auteur d'ouvrages de référence sur l'utilisation thérapeutique des psychédéliques et sur la psychothérapie.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-060-4



9 782845 940505

COLLECTION  
TÉMOIGNAGES

Des parcours aux frontières  
de l'extraordinaire



# [re]vivre

Le nouveau livre  
de Natalie Sudman

PARUTION  
19 MAI 2020



« Forte, sage,  
courageuse,  
tendre, aimante...  
Michka continue  
à changer le monde. »  
JORGE CERVANTES

« Michka est une  
inspiration pour  
moi depuis plus  
de vingt-cinq ans. »  
TODD MCCORMICK

Merci pour  
cette écriture qui  
nourrit et donne envie.  
AGNÈS STEVENIN

« Michka  
éveille tant  
d'esprits de  
sa plume  
magistrale. »

LAURENT HUGUELIT



« Une vie hors du commun. »  
CATHERINE DENEUVE

MIRA  
ÉDITIONS

MICHKA  
Préface de Catherine Deneuve

## La grande dame du cannabis se dévoile

Un récit kaléidoscopique qui, subtilement, fait du bien.

Parfois, Michka tremble et vacille. Quoi qu'il en soit, sa lumière brille toujours plus vive.

Qu'elle sillonne les mers sur le voilier construit de ses mains ou qu'elle se consacre à ses petits, qu'elle retourne à la nature dans la forêt de l'Ouest canadien ou fréquente le bitume parisien, cette femme qui a le goût d'explorer crée sa vie au moyen des idées et des croyances.

En 1995, elle avait déjà écrit trois livres sur son « amie et alliée », la marijuana, lorsqu'elle se retrouva, au cours d'un procès largement médiatisé, face à un respecté professeur de médecine, conseiller de l'Organisme Mondial de la Santé et qui, depuis plus de vingt ans, mettait en avant des recherches faites en dépit du bon sens, « démontrant » toutes la prétendue dangerosité du cannabis. Ce procès précipita Michka dans l'arène – il en fit une guerrière pacifique.

Tout comme il est traditionnel, en France, d'honorer une personne publique en lui dédiant une rose nouvellement obtenue, on a récemment célébré sa « contribution exceptionnelle à la connaissance du cannabis » en lui dédiant une variété d'herbe portant son nom, la Michka. Elle est la première femme à recevoir ce tribut.

### L'AUTRICE

Michka partage actuellement son temps entre Paris et la Colombie Britannique, entre sa maison d'édition et l'écriture de la série autobiographique dont ce livre est le nouvel épisode.



The Grande Dame of cannabis tells her story  
ENGLISH VERSION AVAILABLE, 324 PAGES

348 PAGES, 14 x 22 CM, 100 PHOTOS, ISSN 2109-7240, ISBN 978-2-84594-295-0 • 25 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-250-9



9 782845 942950

NATALIE SUDMAN

## [re]vivre

Mon expérience de mort imminente en Irak

Toute fin est un commencement.

La guerre en Irak et ses bombardements ont fait un nombre incalculable de morts et de blessés. Voici l'histoire stupéfiante d'une femme ayant survécu à une explosion qui a bien failli lui coûter la vie. Aussi étonnant que cela puisse paraître, ce n'était que le début de son aventure. Au cours de cet événement, elle a vécu une EMI (expérience de mort imminente). De ce voyage de l'autre côté, de cette expérience unique hors du corps, elle garde des souvenirs extrêmement précis; elle y a aidé des êtres célestes à réparer son corps pour pouvoir revenir à la vie. Elle a eu envie de raconter cette expérience telle qu'elle l'avait vécue depuis l'autre côté. Une histoire de survie et de courage, qui ne manquera pas d'inspirer celles et ceux qui la liront.

« Ce compte-rendu de première main de son expérience de sortie du corps, de sa danse avec la mort, est proprement époustouflant. En un clin d'œil, elle voyage à travers des dimensions qui mettent en pièces les concepts de temps et d'espace. Cependant elle écrit avec tant de finesse, de perspicacité et de précision que votre vision de la réalité en sera complètement transformée. Avec cet ouvrage, nous sommes indéniablement installés au premier rang dans le théâtre de "l'impossible". »

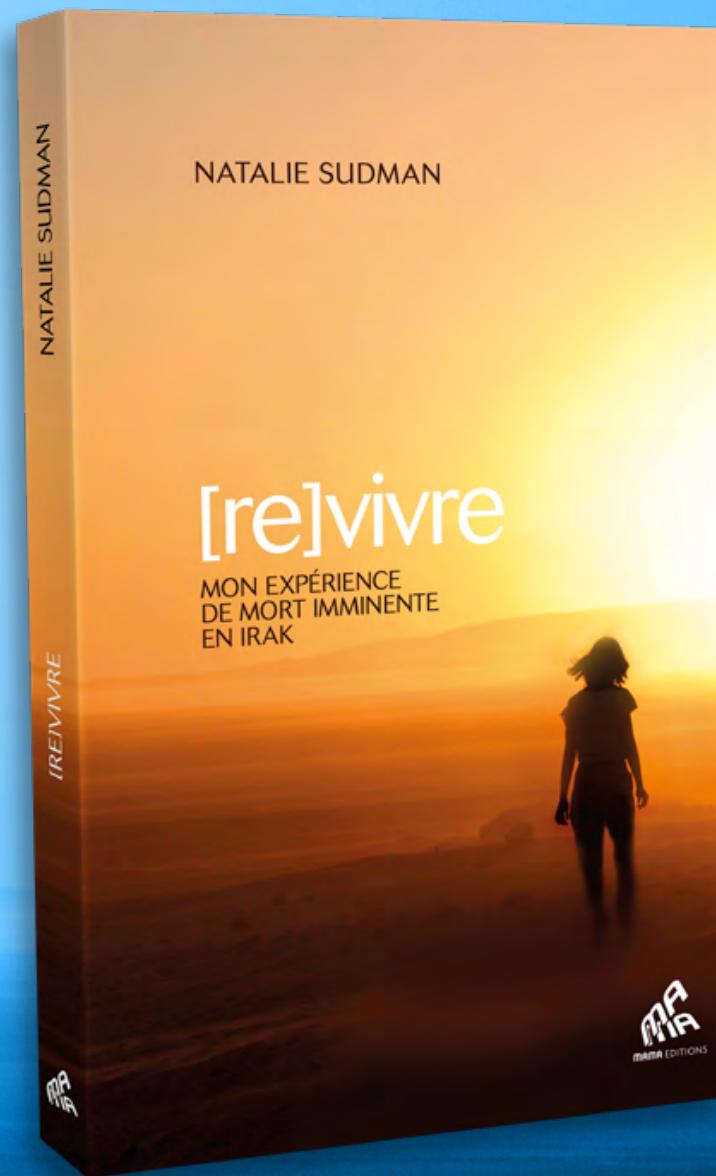
Paul Rademacher,  
directeur exécutif du Monroe Institute  
et auteur de *A Spiritual Hitchhiker's Guide to the Universe*.

### L'AUTRICE

Grièvement blessée dans l'explosion d'une bombe artisanale lors d'une mission professionnelle en Irak, Natalie Sudman se consacre désormais à l'art, à l'écriture et à l'exploration continue des réalités non physiques. « Sceptique à l'esprit ouvert », elle éprouve un intérêt particulier pour les croisements entre la science et l'invisible.

Traduit de l'américain par Émilie Gourdet.

« Un livre absolument fascinant. La preuve que les EMI sont des expériences spirituelles qui nous mettent en contact avec un autre monde. »  
STÉPHANE ALLIX



« Époustouflant »

PAUL RADEMACHER



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-336-0



9 782845 943193

« Ce livre est magnifiquement écrit, dans une langue poétique, enrichie de citations d'écrivains célèbres, de philosophes, d'enseignants spirituels et de thérapeutes. Une lecture captivante. »

STANISLAV GROF



« Ouvrez ce livre et vous ne parviendrez plus à vous arrêter. »  
STÉPHANE ALLIX

MARS ÉDITIONS

« Martine Gercault partage avec nous sa connaissance approfondie des thérapies alternatives, dont elle montre l'intérêt thérapeutique. Un livre superbement écrit, qui inspirera ceux qui le liront. »

SANDRA INGERMAN

« Entre structure psychanalytique et ouverture spirituelle. »

INREES TV

« Une psychanalyse augmentée. »

SANTÉ COOL

MARTINE GERCAULT

Préface de Stanislav Grof, postface de Sandra Ingerman

## Une psy parle aux esprits

Expériences aux frontières de l'extraordinaire

Découvrir de nouvelles voies d'accès à l'inconscient pour évoluer vers le plaisir d'être.

Psychanalyste transpersonnelle formée à des approches thérapeutiques holistiques aux États-Unis, Martine Gercault repousse les limites de la psychanalyse académique et la position traditionnelle de l'analyste. Prenant en compte d'autres modes d'accès à l'inconscient, elle ouvre le métier à de nouvelles pratiques.

Cette professionnelle chevronnée nous invite à la suivre dans sa quête, qui est celle de toute une vie, et nous entraîne avec élégance dans un voyage initiatique aux quatre coins du monde. La respiration holotropique, les états d'expansion de conscience, le chamanisme ancestral, la peinture, la danse et la musique accompagnent les douleurs extirpées.

*Une psy parle aux esprits* se lit comme un roman et fait apparaître des possibilités nouvelles d'exploration existentielle et spirituelle.

### L'AUTRICE

Martine Gercault est psychologue clinicienne, psychanalyste-psychothérapeute et exerce en cabinet libéral à Paris. Spécialisée dans les états modifiés de conscience et leur potentiel de guérison, elle a une approche intégrative. Martine Gercault organise régulièrement des séminaires de respiration holotropique et de chamanisme.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-282-0



9 782845 942813

L'AUTEUR  
AU PLUS DE  
**600 000**  
LECTEURS

STÉPHANE ALLIX

## Lorsque j'étais quelqu'un d'autre

Partir à la découverte de soi-même  
peut mener sur d'étranges chemins.

Pour se ressourcer et faire le point sur sa vie, Stéphane Allix entame une retraite en forêt. Il ignore qu'il va se confronter à l'impensable.

Lors d'une méditation, une vision s'impose à lui: un soldat de la Seconde Guerre mondiale meurt, touché à la gorge. Le nom de cet homme et d'autres informations lui parviennent également en pensée. L'expérience est extrêmement troublante. Pourquoi ressent-il une telle intimité avec ce personnage ?

Obnubilé par la puissance de cette vision, il se lance dans une enquête minutieuse et découvre avec stupeur que ce soldat a réellement existé. Commence alors une aventure bouleversante.

Les questions existentielles qui se bousculent en lui depuis toujours vont-elles enfin trouver une explication ?

### L'AUTEUR

Stéphane Allix est journaliste d'investigation et auteur du best-seller *Le Test*. Il a fondé l'Inrees, l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires, et le magazine *Inexploré*. Il est aussi le créateur et l'animateur de la série *Enquêtes extraordinaires*, sur M6.

« Une enquête  
passionnante. »  
BORIS CYRULNIK

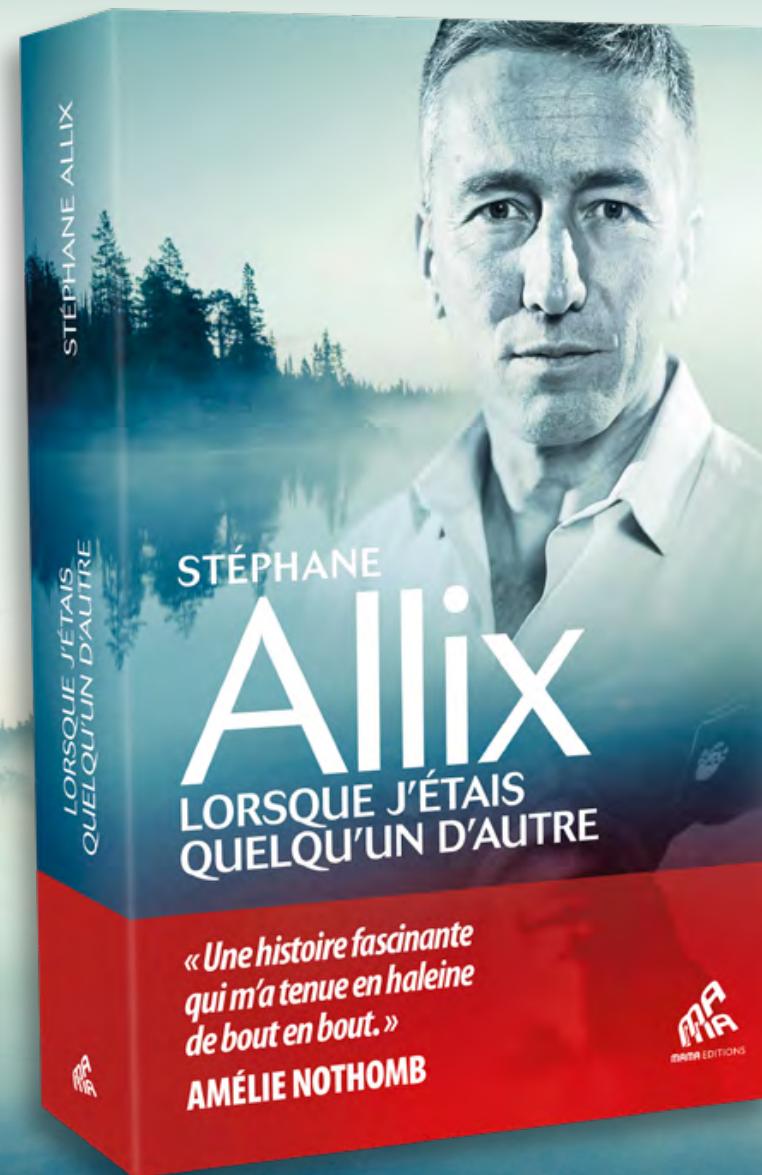
« Un grand livre. »  
FABRICE MIDAL

« L'un des livres  
les plus incroyables  
que j'aie jamais lus. »  
LAURENT GOUNELLE

« Ce livre, passionnant,  
mêle les genres avec  
habileté. Il tient à la fois  
du témoignage et du récit  
historique, de l'essai et  
de l'enquête policière. »

LE PARISIEN

« Inouï. Sidérant.  
Extraordinaire. »  
EUROPE 1



« Passionnant,  
une vraie grande  
réussite : très  
émouvant,  
troublant...  
Il faut absolument  
lire ce livre. »

AMÉLIE NOTHOMB



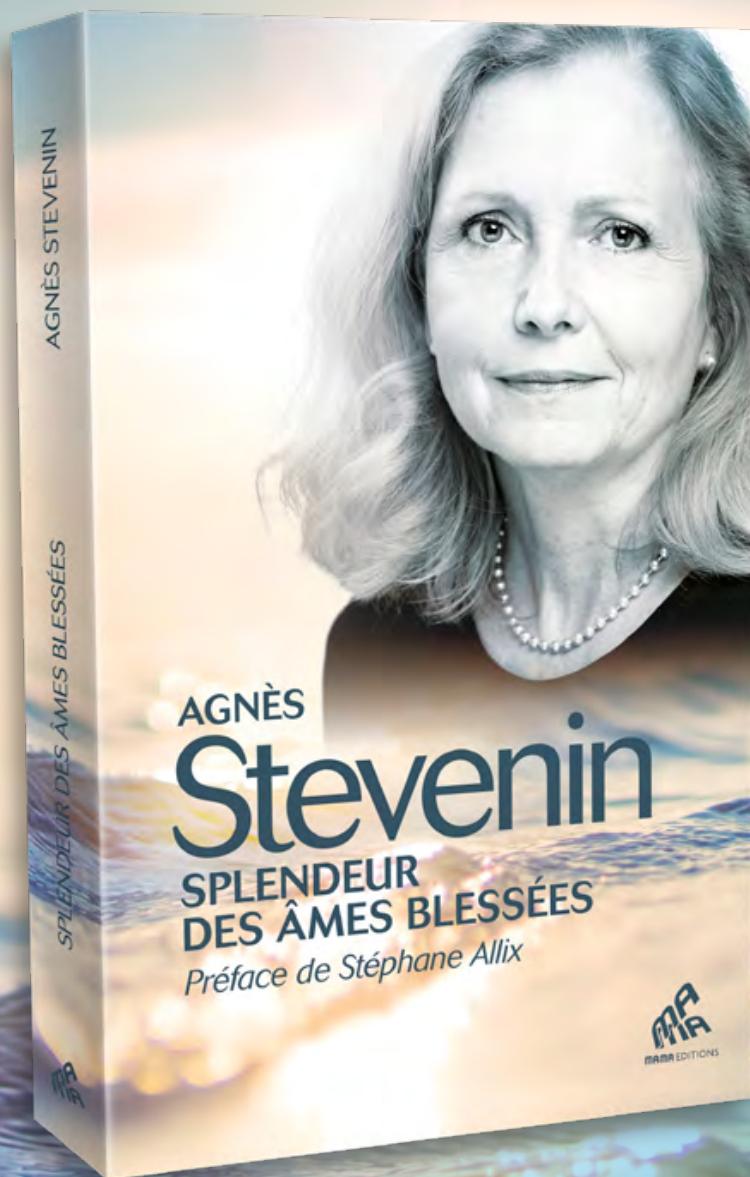
DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-176-2



9 782845 941717

« Un livre  
singulier,  
attachant  
et troublant.  
On est sous  
le charme. »

ELLE



« Des pratiques  
fascinantes. »

FRANCE INTER

« Une guérisseuse,  
femme inspirante  
et passionnante. »

FEMME ACTUELLE

« Une fois de plus  
Agnès Stevenin  
nous bouleverse. »

CÔTÉ SANTÉ

« Un livre qui va faire  
tant de bien...  
un magnifique  
baume pour l'âme. »

Dr CHRISTOPHE FAURÉ

AGNÈS STEVENIN  
Préface de Stéphane Allix

## Splendeur des âmes blessées

Libération

Après la révélation de son livre *De la douleur à la douceur*, Agnès Stevenin signe un nouveau témoignage qui nous dévoile un univers aussi mystérieux que bienfaisant.

« J'aurais pu appeler ce livre : "Expérience d'une soigneuse, le retour". J'ai préféré *Splendeur des âmes blessées*. Car ce titre reflète ma réalité quotidienne. Chaque jour, j'entre en résonance avec les blessures profondes de ceux qui viennent chez moi pour recevoir un soin.

Notre âme est splendide et éternelle. Mais en chacun de nous gémissent, pleurent ou grondent des parts blessées.

Comme un chirurgien sait réparer l'intime de nos corps, comme un médecin sait redonner la santé, comme un psychologue sait écouter et nous remettre sur les rails du "bien-aller", mon travail est de soigner.

Dans mon approche, c'est l'âme qui me livre ses secrets.

Apaiser ce qui souffre, redonner un sens au chemin, soulager le corps, calmer, adoucir permettent à notre âme de retrouver sa lumière, celle qui, lors d'une séance, se met souvent à irradier. À resplendir. Parfois, même, à flamboyer.

Là se révèle la splendeur qui réside en chacun. »

### L'AUTRICE

Agnès Stevenin a découvert son don de guérisseuse à l'âge adulte. Sa vie a alors basculé de l'état ordinaire à celui de soigneuse énergétique. Elle met aujourd'hui son expérience et ses facultés au service des autres, dans l'aide à la guérison, physique et psychique.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-175-5



9 782845 170100

AGNÈS STEVENIN

## De la douleur à la douceur

Transmutation

Comment passer de la souffrance à la paix ?  
L'inspirant parcours d'une guérisseuse hors pair  
nous ouvre les portes d'une autre perception.

*« Me laisser traverser : c'est tout ce que j'ai à faire. M'asseoir auprès des gens, me connecter à leur souffrance, être bouleversée par la douleur qu'ils portent en eux. Puis, progressivement, miraculeusement pourrait-on dire, ayant posé mes mains sur eux, sentir leur corps se détendre, s'apaiser. Voir leur visage entrer dans la paix, s'illuminer, révéler soudainement une sereine beauté. Les entendre me dire à la fin de la séance à quel point ils se sentent mieux, combien ils sont délivrés. Constaté avec allégresse les guérisons se produire... »*

*« Comment pourrais-je avoir la prétention de penser que je suis, moi toute seule, celle qui produit ces résultats ? »*

Dans ce récit lumineux, fort et sensible, Agnès Stevenin raconte comment elle a découvert qu'elle était guérisseuse. Et comment elle en est venue à utiliser ses dons de médium pour prodiguer des soins.

Avec simplicité et authenticité, l'autrice nous dévoile sa vérité quotidienne, située à l'interface entre le visible et l'invisible. Elle relate un parcours nourri d'expériences extraordinaires et secoue ainsi bien des idées reçues sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

Pas à pas, le lecteur la suit dans son travail, et comprend comment celui-ci permet à ses patients de libérer leur corps et leur esprit de souffrances aussi bien actuelles qu'anciennes, voire très anciennes. Pour enfin accéder à la paix.

Une douceur émane de ce livre, comme si, au fil des mots, la présence de l'autrice se faisait perceptible et permettait qu'opère une alchimie intérieure.

### L'AUTRICE

Agnès Stevenin a découvert son don de guérisseuse à l'âge adulte. Sa vie a alors basculé de l'état ordinaire à celui de soigneuse énergétique. Elle met aujourd'hui son expérience et ses facultés au service des autres, dans l'aide à la guérison, physique et psychique. Elle a également écrit *Splendeur des âmes blessées*.

« Un trésor  
de bienveillance,  
de sagesse  
et de féminité. »  
LAURENT HUGUÉLIT

« Bouleversant.  
Laissez-vous  
transporter  
par ce magnifique  
témoignage. »  
CÔTÉ SANTÉ

« Un livre qui peut  
changer votre vie. »  
HOROSCOPE



« Enfin  
un livre clair  
et précis sur  
les perceptions  
mystérieuses  
et subtiles  
accessibles  
à certains  
guérisseurs. »

STÉPHANE ALLIX

« Une femme  
comme on les aime  
par-dessus tout  
car, grâce à elle,  
on apprend  
à s'aimer. »

TOP NATURE



« Un témoignage intime,  
sans tabou. »  
CLÉS

« Une passionaria... »  
LE MONDE

« Une égérie... »  
LIBÉRATION

MICHKA

## De la main gauche

Une autobiographie

Livres 1, 2 & 3

Un récit éminemment féminin, audacieux et captivant.  
Une stimulante philosophie de l'existence.

Ce témoignage intime, d'une rare authenticité, qui traite des drogues et du sexe sans aucun tabou, nous fait partager un parcours débordant de vie. Au fil de soixante-dix ans d'existence aventureuse, nous accompagnons l'autrice sur les océans, à bord d'un voilier construit de ses mains, ou mettant au monde ses enfants dans la forêt sauvage du Canada.

Cet ouvrage, écrit sur plusieurs années, relate aussi l'aboutissement d'une quête aux sources de la guérison. Il en résulte une autobiographie élégante, d'une portée intemporelle et riche d'enseignements.

### L'AUTRICE

Tour à tour navigatrice (*Le Grand Départ et la vie sur l'eau*, 1977, Albin Michel), mère atypique dans les grands espaces canadiens (*À mains nues*, 1983, Albin Michel), ou encore figure emblématique du libre accès aux plantes (*Le Dossier vert d'une drogue douce*, 1978, Robert Laffont ; *Cannabis médical, Du chanvre indien au THC de synthèse*, 2020, et *La grande dame du cannabis se dévoile*, 2020, Mama Éditions), Michka et ses livres sont, depuis plus de trente ans, une inspiration sans cesse renouvelée pour des hommes et des femmes qui souhaitent prendre en main leur propre destin.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-098-7



9 782845 941113



BRUNO BLUM  
Préface de Paul McCartney

## De viandard à végane

Pour que vivent les animaux

Artiste polyvalent et écrivain rock reconnu, Bruno Blum nous livre ici un ouvrage à la fois humoristique et profond sur son sujet fétiche : le véganisme.

Décalé et très documenté, ce témoignage nous invite à des prises de conscience aussi inattendues qu'essentielles. Il nous plonge dans la vague végane actuelle, un mouvement de plus en plus populaire, qui a pour but d'éviter la souffrance animale et de mettre un terme à l'exploitation des animaux par l'espèce humaine.

Il fut un temps où l'esclavage, qui nous horripile aujourd'hui, paraissait naturel ; de même, soutiennent les partisans du véganisme, un jour viendra où il nous semblera inadmissible de tuer des animaux pour les manger.

Bruno Blum, qui a depuis longtemps cessé de « consommer de l'alcool, du tabac, des drogues, des animaux et autres produits donnant prise à l'addiction », nous fait ici le récit de sa transformation, dans le style effronté qui lui est propre. Il nous explique par ailleurs pourquoi il est important de manger autre chose que des animaux, et comme il est facile de passer aux délices véganes.

### L'AUTEUR

Connu, dès la fin des années 1970, en tant que correspondant « gonzo », à Londres, du populaire mensuel de rock *Best* et spécialiste français du reggae, Bruno Blum a très tôt côtoyé les grandes stars du rock. C'est la chanteuse des Pretenders qui l'initie au végétarisme en 1980, précipitant un long voyage intérieur.

Globe-trotter polyglotte versé dans la spiritualité, Bruno Blum est dessinateur, conférencier, musicologue, musicien et compositeur.

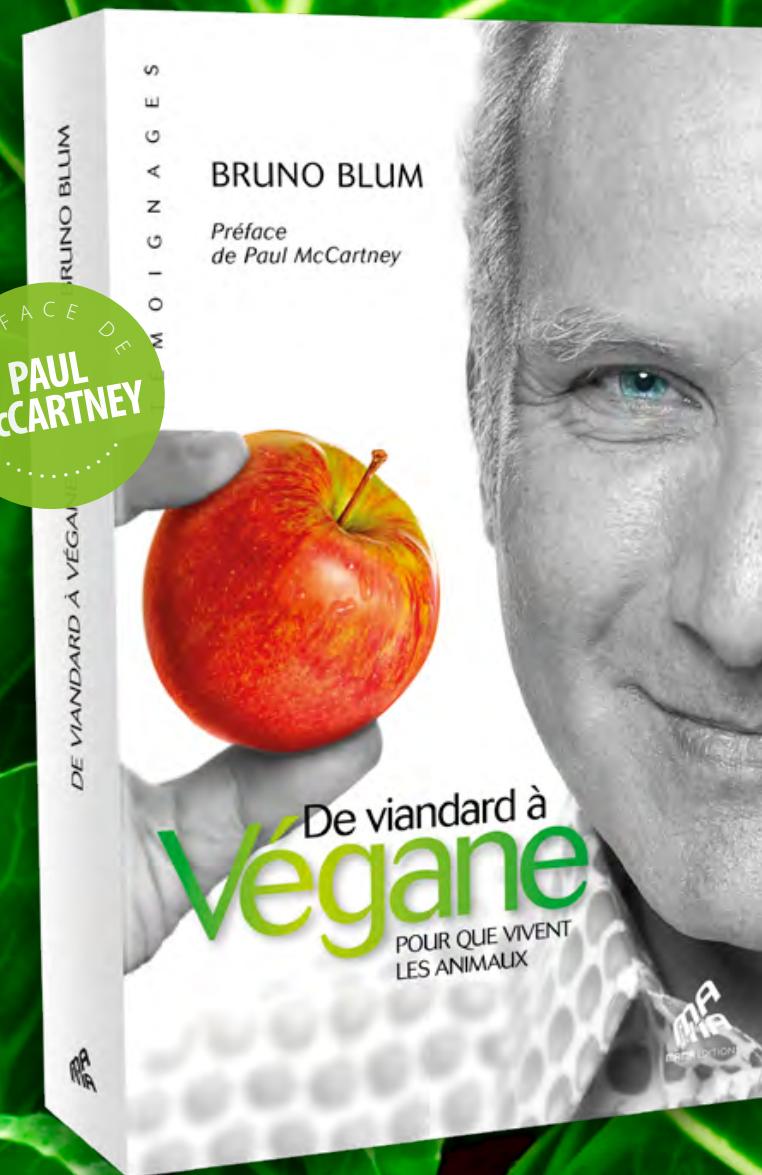
Il est aussi l'auteur d'une quinzaine de livres.

« Le témoignage  
d'un écrivain rock pour  
que vivent les animaux. »  
TV5 MONDE

« Ce témoignage  
nous invite à des  
prises de conscience  
aussi inattendues  
qu'essentielles. »  
LE FIGARO - EVENE

« Auteur passionné,  
habité par sa cause (...),  
drôle et convaincant. »  
FRANCE INTER

(EXTRAIT DE LA PRÉFACE © MPL COMMUNICATIONS LTD, 2016)

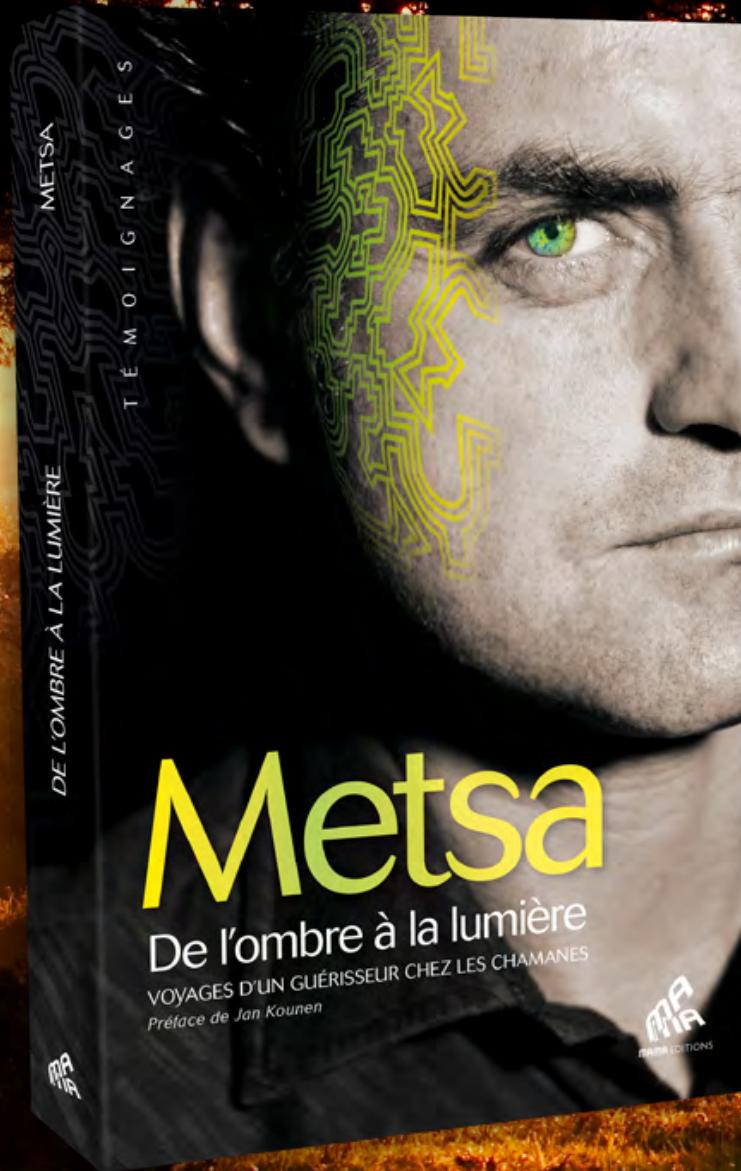


« Végétarien  
depuis trente ans,  
je suis très heureux  
de recommander  
à tous le livre  
de Bruno. »

PAUL McCARTNEY

« Le premier  
Occidental que j'ai  
rencontré qui ait  
la connaissance  
d'un curandero  
indigène. »

JAN KOUNEN



« Quelle belle aventure.  
Un récit de rencontres  
extraordinaires  
et de guérison. »

PSYCHOLOGIES

« Un *must* absolu...  
un livre qui non  
seulement fait  
voyager très loin,  
mais qui, en plus,  
enseigne. »

LAURENT HUGUELIT

« Un incroyable parcours,  
un plaidoyer vibrant  
pour les savoirs  
autochtones. »

INEXPLORÉ

METSA

Préface de Jan Kounen

## De l'ombre à la lumière

Voyages d'un guérisseur chez les chamanes

Ayant découvert le chamanisme à la suite d'une expérience de mort imminente, François Demange nous livre ici le récit captivant d'une initiation hors du commun. Adopté comme apprenti par des guérisseurs reconnus en Amazonie et en Amérique du Nord, ce Français s'immerge dans ces cultures traditionnelles et devient chamane.

François Demange fait partie de ces hommes dont on peut dire qu'ils vivent plusieurs vies en une. Jeune voyageur, il sillonne l'Orient en quête d'émotions fortes, explorant à fond tant la nature sauvage que les effets des plantes psychotropes. De retour à Paris, il tombe dans l'héroïne, avant de partir s'installer en Colombie, dans les faubourgs de Medellín, où il plonge bientôt dans la cocaïne et survit in extremis à une overdose.

Sa quête de guérison l'amène dès lors à côtoyer les chamanes de diverses cultures, vivant dans la jungle amazonienne et les montagnes du Pérou, ou encore dans les plaines d'Amérique du Nord. Auprès d'eux, au fil d'expériences bouleversantes, il va petit à petit apprendre l'art de soigner, pour lui-même et pour les autres.

### L'AUTEUR

François Demange, alias Metsa pour les Indiens shipibo d'Amazonie, ou encore Medicine Bear pour les Indiens lakota, est un guérisseur reconnu par ses pairs dans différentes cultures amérindiennes. Il vit aux États-Unis, où il enseigne les connaissances acquises au cours de sa vie, riche d'aventures.

208 PAGES, 14 x 22 CM, ISSN 2109-7240, ISBN 978-2-84594-028-4 • 20 €

À PARAÎTRE : ÉDITION ANGLAISE E-BOOK, ISBN 978-2-84594-181-6



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-105-2



9 782845 940284

JAN KOUNEN  
Préface d'Alejandro Jodorowsky

## Carnets de voyages intérieurs

Ayahuasca medicina, un manuel

Cinéaste frappingue et infatigable explorateur de la psyché, Jan Kounen nous livre les différentes facettes de sa personnalité hors normes dans ces carnets intimes, sincères et téméraires, doublés du premier guide de la médecine traditionnelle de l'ayahuasca en Amazonie.

De Paris aux marches du festival de Cannes, en passant par le Pérou, ces carnets traversent la première décennie du XXI<sup>e</sup> siècle au rythme haletant des événements qui marquent l'auteur, comme l'effondrement des Twin Towers ou, sur un plan moins dramatique, le tournage déjanté de *Blueberry*, ce western, plutôt cet ovni, né de la rencontre du cinéaste avec un chamane du bout du monde.

Au fil de textes souvent écrits à chaud alternent scènes désopilantes et expériences limites, défis personnels et doutes existentiels, illuminations chamaniques et sueurs froides... En plongeant au cœur de la vie de Jan Kounen, le lecteur est propulsé dans un film de science-fiction où conscience et repères habituels sont entraînés dans une danse exaltante aux frontières de la raison.

Un manuel pratique sur la médecine traditionnelle de l'ayahuasca complète ces récits. Fort des vastes connaissances accumulées lors de ses séjours dans la jungle amazonienne, passés à côtoyer les chamanes shipibo, Jan Kounen y prodigue de précieux conseils, des plus concrets aux plus subtils.

Illustré par 20 dessins inédits de l'auteur.

### L'AUTEUR

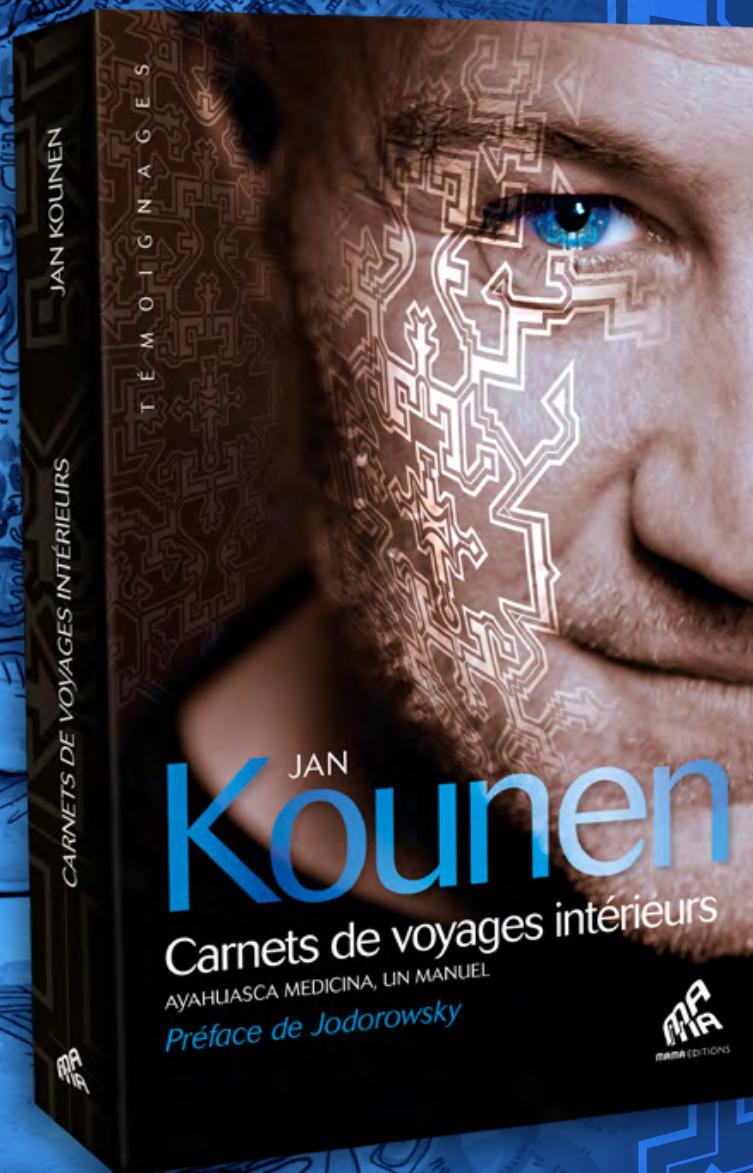
Jan Kounen est cinéaste. Il a réalisé, entre autres, *Dobermann*, *Blueberry*, *99 Francs*, *Coco Chanel & Igor Stravinsky*, *Le Vol des cigognes*, ainsi que plusieurs documentaires, dont *Darshan*, *l'étreinte* et *D'autres mondes*. Il est aussi l'auteur du livre *Visions : regards sur le chamanisme*, et coauteur, avec Jeremy Narby et Vincent Ravalec, de *Plantes & chamanisme*, *Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga*.

« Un aventurier de l'esprit. »

PATRICE VAN EERSEL  
CLÉS

« Formidable. »  
BRAZIL

« Éclairant. »  
TECHNIKART



« C'est le livre le plus étonnant, le plus vertigineux et le plus audacieux que j'aie lu. »

ÉLIETTE ABÉCASSIS



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-057-4



9 782845 940482

HOWARD MARKS

## Mr Nice

Une autobiographie  
Collector Édition

D'abord recherché par toutes les polices, puis star internationale, Howard Marks, le contrebandier de hasch devenu héros d'un film, raconte. Confessions d'un trafiquant de légende.

Quarante-trois identités, 89 lignes de téléphone, 25 sociétés écrans...

Jouant de ses liens avec la CIA, l'IRA, les Triades et la Mafia sans jamais se départir de son humour et de sa non-violence, Howard Marks jongle pendant vingt ans avec des tonnes de haschich et des millions de dollars. Ce contrebandier romanesque est finalement capturé au terme d'une incroyable traque menée par quatorze pays. Yoga, diète et méditation l'aident à surmonter sept années d'incarcération dans le plus dur des pénitenciers américains. Il en ressort transformé.

C'est à sa sortie de prison que Howard Marks écrit *Mr Nice*, aujourd'hui publié en dix langues.

L'extraordinaire histoire de ce Gallois, ex-ennemi public n° 1, a également été portée à l'écran par Bernard Rose, avec Rhys Ifans dans le rôle de Howard Marks et Chloë Sevigny dans celui de sa femme.

Cette édition collector contient 130 photos (dont des photos inédites du film), ainsi qu'un épilogue inédit dans lequel Howard Marks raconte la suite de ses tribulations.

### L'AUTEUR

Les aventures à rebondissements de ce brillant diplômé d'Oxford font de *Mr Nice* un livre culte qui a déjà séduit plus d'un million de lecteurs. Disparu en 2016, Howard Marks demeure une figure emblématique de la légalisation du cannabis.

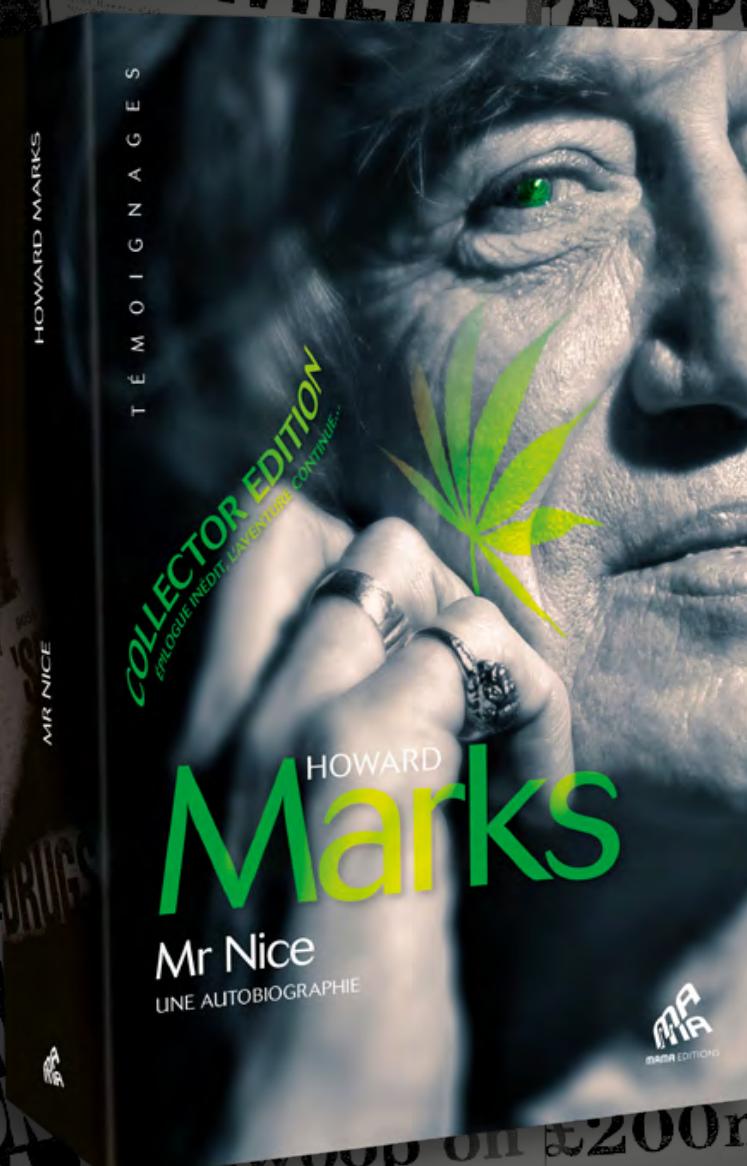
Traduit de l'anglais par Odette Grille et Michka Seeliger-Chatelain.

632 PAGES, 14 x 22 CM, 130 PHOTOS, ISSN 2109-7240, ISBN 978-2-84594-045-1 • 28 €

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ÉDITION SEMI-POCHE  
640 PAGES, 12 x 17 CM, 120 PHOTOS, ISBN 978-2-84594-117-5 • 18 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-058-1



« Une histoire  
réellement  
extraordinaire,  
un destin rare,  
palpitant. »

VSD

« Une autobiographie  
décoiffante. »

AFP

« Passionnant, et de plus  
bourré d'humour. »

PLAYBOY

« La légende  
du cannabis. »

CANAL+

A newborn baby is the central focus, wrapped in a light blue, textured cloth. The baby is lying in a round, woven basket lined with a shaggy, light blue material that resembles fur. The baby's hands are tucked up to their face, and their feet are also visible. The background is a dark, solid color, possibly a wall or backdrop, which makes the baby and the basket stand out. The lighting is soft and warm, highlighting the baby's skin and the texture of the cloth and lining.

COLLECTION  
NAISSANCES

des pratiques harmonieuses  
pour une dimension  
spirituelle

HÉLÈNE GONINET

## Rêver mon bébé en images

Carnet de dessins à colorier  
pour accompagner ma grossesse

Un cahier pratique et poétique pour accompagner les futurs parents pendant la grossesse et la naissance.

À la fois journal de bord, guide et carnet à colorier, ce livre invite à se poser pour réfléchir à l'expérience extraordinaire qu'est la conception d'un enfant.

### L'AUTRICE

Hélène Goninet exerce le métier de sage-femme depuis vingt-cinq ans. Après une courte expérience hospitalière, elle s'est installée en libéral, dans une pratique d'accompagnement global. Diplômée en sexologie humaine, elle a élargi ses activités pour inclure des consultations dans ce domaine naturellement complémentaire de la maternité.



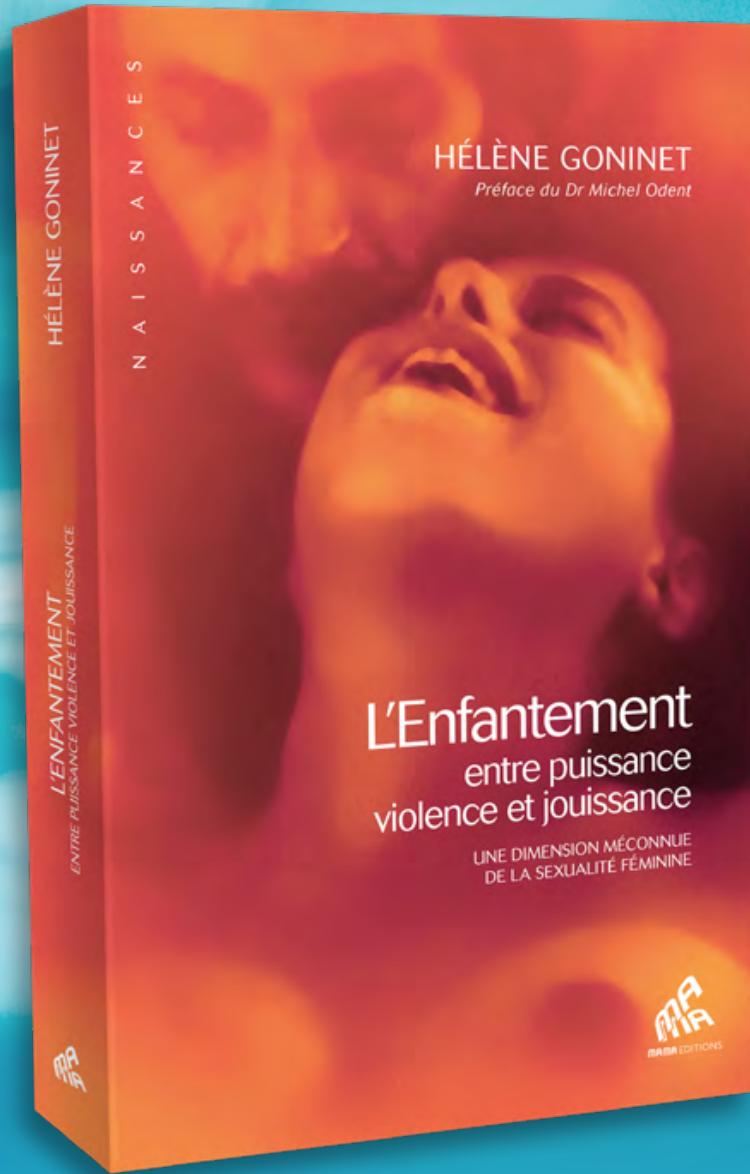
« Flirtant avec  
le journal de bord,  
ce carnet suit  
semaine après  
semaine l'évolution  
du bébé. »

LIVRES HEBDO



« Prendre soin  
 des pudeurs  
 et jouissances  
 de la jeune  
 accouchée. »

LE FIGARO



HÉLÈNE GONINET  
 Préface du Dr Michel Odent

L'Enfantement  
 entre puissance  
 violence et jouissance

UNE DIMENSION MÉCONNUE  
 DE LA SEXUALITÉ FÉMININE

MAMA  
 MAMA ÉDITIONS

« Hélène Goninet,  
 l'experte. »  
 PARENTS

« Ce bijou est un puits  
 d'informations,  
 de puissance, de douceur  
 et de bienveillance. »  
 MON BÉBÉ BIO ET MOI

« Un livre sans précédent,  
 accompagné de dessins  
 pédagogiques  
 et humoristiques  
 de grande qualité sur  
 l'accouchement naturel,  
 signés Lucile Gomez. »  
 INREES

HÉLÈNE GONINET

Préface du Dr Michel Odent / Postface d'Ina May Gaskin

## L'Enfantement, entre puissance, violence et jouissance

Une dimension méconnue de la sexualité féminine

Plus de trois cents femmes répondent à des questions clés sur l'accouchement et ses répercussions sur leur vie amoureuse et sexuelle : un livre sans précédent, qui bouscule les idées reçues.

Ces trois cents mères ont répondu au questionnaire d'une sage-femme sur leur expérience de l'accouchement, à l'hôpital ou à domicile. Leurs réponses montrent une réalité rarement dévoilée :

- L'enfantement a une véritable dimension sexuelle (et c'est encore un vrai tabou) : il peut procurer du plaisir et des orgasmes.
- Le lieu où les femmes enfantent (chez elles ou en institution) a une influence aussi bien sur l'image qu'elles ont d'elles-mêmes que sur leur relation avec leur partenaire et conditionne la durée nécessaire au retour à une sexualité épanouie.
- Les nombreuses violences faites aux femmes (le plus souvent avec les meilleures intentions du monde), dans le cadre de l'accouchement médicalisé standard dans nos pays, ont une incidence négative sur la vie des femmes qui les subissent.

Ces témoignages racontent aussi l'extraordinaire rencontre amoureuse qui se produit entre une femme et son bébé dans les instants qui suivent la naissance, et comment ce moment crucial conditionne leur avenir à tous deux.

Ce livre comprend un annuaire international d'adresses utiles (le *MamaScope*), une centaine de graphiques, des photos, et des dessins de Lucile Gomez.

### L'AUTRICE

Hélène Goninet exerce le métier de sage-femme depuis vingt-cinq ans. Après une courte expérience hospitalière, elle s'est installée en libéral, dans une pratique d'accompagnement global. Diplômée en sexologie humaine, elle a ensuite élargi ses activités pour inclure des consultations dans ce domaine naturellement complémentaire.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
 ISBN 978-2-84594-186-1



9 782845 1854

INA MAY GASKIN  
Prix Nobel alternatif (The Right Livelihood Award)

## Le Guide de la naissance naturelle

Retrouver le pouvoir de son corps

Accoucher chez soi, dans une maison de naissance ou dans une maternité... La sage-femme la plus célèbre au monde révèle les capacités insoupçonnées du corps de la femme.

Forte de ses quarante années d'expérience, Ina May Gaskin examine les pratiques d'obstétrique proposées aux femmes, afin de les aider à choisir celles qui sont réellement à leur avantage.

Au fil de récits de naissance rayonnant de joie et de confiance, elle compose une merveilleuse bible de l'accouchement et nous fait redécouvrir une sagesse oubliée : l'ouverture du corps est liée à l'ouverture de l'âme, ce qui donne à l'enfantement sa pleine dimension spirituelle. Enfin, autre secret bien gardé qu'elle met en lumière : l'accouchement est un acte de la vie sexuelle, que certaines femmes vivent comme une expérience orgasmique ou extatique.

Un livre sans tabou, indispensable pour les futures mères comme pour les professionnels de santé, enrichi d'un annuaire international d'adresses utiles (le *MamaScope*).

Illustré de 20 photos et dessins inédits.

### L'AUTRICE

Ina May Gaskin, autrice du fameux *Guide de l'allaitement naturel*, a reçu à Stockholm, fin 2011, le prestigieux prix Nobel alternatif (The Right Livelihood Award). Elle y a été déclarée l'une des quatre personnalités les plus importantes de la planète pour son approche de la naissance, approche qui a démontré son excellence en matière de santé et de bien-être pour la mère et l'enfant. Ina May Gaskin a également reçu, en 2009, le titre de docteur *honoris causa* de la faculté de médecine de Thames Valley (Londres). Ses livres, vendus à plus d'un million d'exemplaires, sont publiés en quatorze langues et font partie de l'enseignement officiel des écoles de sages-femmes dans divers pays.

Préface du Dr Michel Odent, ancien directeur de la maternité de l'hôpital de Pithiviers. Traduit de l'américain et adapté par Claire Bernet-Rollande.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-078-9



9 782845 940321



« La parution  
d'un livre  
d'Ina May Gaskin  
est toujours  
un évènement  
de dimension  
historique. »

Dr MICHEL ODENT



THE  
RIGHT  
LIVELIHOOD  
AWARD

« Une bible  
de l'accouchement. »

PAROLE DE MAMANS

« Ce livre peut changer  
le monde. »

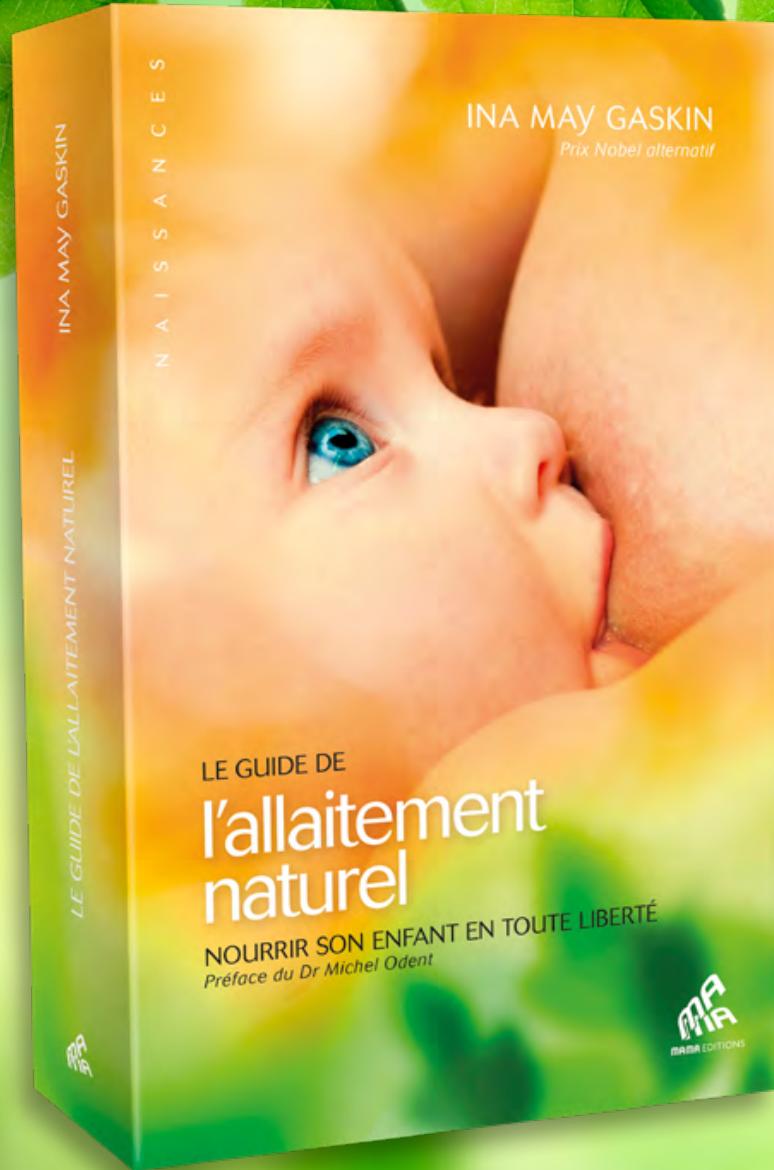
Dr CHRISTIANE NORTHRUP

« Un très, très bon livre. »

LES MATERNELLES - FRANCE 5

« Ina May Gaskin est une sage-femme authentique, c'est-à-dire une femme "sage", avec une énorme expérience de vie. »

Dr MICHEL ODENT



« Une mine d'informations pour allaiter. »

PARENTS

« Ina May Gaskin est la personne la plus importante qui soit dans le domaine des soins maternels. »

Dr MARSDEN WAGNER  
 OMS

« Ina May Gaskin est un trésor international, et son nouveau *Guide de l'allaitement naturel* est le meilleur livre jamais écrit sur le sujet. »

Dr CHRISTIANE NORTHRUP

INA MAY GASKIN

Prix Nobel alternatif (The Right Livelihood Award)

## Le Guide de l'allaitement naturel

Nourrir son enfant en toute liberté

Une mine d'informations précieuses et de témoignages réunis par la sage-femme la plus célèbre au monde, forte de quarante années d'expérience.

Après le succès mondial du *Guide de la naissance naturelle*, Ina May Gaskin propose une approche de l'allaitement pleine de sagesse, donnant à voir avec une logique limpide le lien direct entre le déroulement de l'accouchement et ses répercussions sur l'allaitement maternel. Elle y envisage toutes les situations possibles pour que l'allaitement soit une expérience heureuse et bénéfique, aussi bien pour la mère que pour l'enfant.

Un livre extrêmement réconfortant et documenté, incontournable pour les futures mères comme pour les professionnels de santé, enrichi d'un annuaire international d'adresses utiles (*le MamaScope*).

Illustré de 37 photos inédites.

### L'AUTRICE

Ina May Gaskin a reçu à Stockholm, fin 2011, le prestigieux prix Nobel alternatif (The Right Livelihood Award). Elle y a été déclarée l'une des quatre personnalités les plus importantes de la planète pour son approche de la naissance, approche qui a démontré son excellence en matière de santé et de bien-être pour la mère et l'enfant. Ina May Gaskin a également reçu, en 2009, le titre de docteur *honoris causa* de la faculté de médecine de Thames Valley (Londres). Ses livres, vendus à plus d'un million d'exemplaires, sont publiés en quatorze langues et font partie de l'enseignement officiel des écoles de sages-femmes dans divers pays.

Préface du Dr Michel Odent, ancien directeur de la maternité de l'hôpital de Pithiviers. Édition enrichie par l'autrice.

Traduit de l'américain et adapté par Herrade Hemmerding.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
 ISBN 978-2-84594-079-6



9 782845 940338

LAURA KAPLAN SHANLEY

## Accoucher par soi-même

Le Guide de la naissance non assistée

Pendant des millénaires, les femmes ont enfanté avec la même facilité que les autres mammifères. Elles peuvent retrouver cette aisance aujourd'hui en se fiant à leur instinct. L'expérience de Laura Kaplan Shanley et les recherches qu'elle a menées le confirment brillamment.

Notre société tient pour acquis qu'accoucher est un acte douloureux et dangereux; cette croyance entrave l'accouchement, car le corps fait obstacle au bon déroulement de la naissance lorsque la mère en a peur.

Alors que le taux de césariennes est en constante augmentation, de plus en plus de femmes ressentent un sentiment d'échec, et même de deuil, après leur accouchement. Or, comme le rappelle Laura Kaplan Shanley, les femmes n'ont pas besoin qu'on leur dise comment faire, comment respirer ou pousser, car elles portent en elles la capacité d'enfanter avec la même facilité que les animaux – à condition qu'elles écoutent leur instinct.

Cet ouvrage inspirant fait bien plus que transmettre des informations sur la naissance: il met en lumière des préceptes qui s'appliquent à tous les domaines de l'existence. Il comporte aussi un annuaire international d'adresses utiles (le *MamaScope*).

### L'AUTRICE

Laura Kaplan Shanley a choisi de mettre au monde ses quatre enfants (dont un se présentant par le siège) sans être assistée. Forte de cette expérience qui a changé sa vie et de ses recherches personnelles, elle démontre qu'il n'y a rien à craindre, si ce n'est la peur elle-même.

Laura Kaplan Shanley est à l'origine du mouvement international l'Accouchement non assisté (ANA) et exerce une activité de consultante en naissance.

Préface du Dr Michel Odent, ancien directeur de la maternité de l'hôpital de Pithiviers. Édition enrichie par l'autrice.

Traduit de l'américain par Daliborka Milovanovic.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-080-2



9 782845 940468



« Soigneusement documenté. »  
HOZHO

« Ce livre contribue puissamment à redonner foi en la sagesse innée du corps. »  
Dr ZUKI ABBOTT

« Un livre courageux, écrit par une femme aussi courageuse que remarquable. »  
Dr ROBBIE DAVIS-FLOYD

« Le livre de Laura Shanley prend à contre-pied tous les conformismes, depuis les défenseurs de l'accompagnement global jusqu'à ceux qui réclament la césarienne à la demande. »

Dr MICHEL ODENT

COLLECTION  
SEXES

amour, plaisir et découvertes

ALEXANDRA POPE, SJANIE HUGO WURLITZER  
Préface d'Hélène Goninet

## Magie du cycle féminin

Le pouvoir des règles

Les femmes sont elles aussi programmées pour le pouvoir, et celui-ci, dans sa plénitude, passe par le rythme et les changements de leur cycle menstruel. Un chemin initiatique.

Ce cycle est un système aussi vital que revitalisant pour le corps féminin ; pourtant, notre compréhension de ce processus est à la fois limitée et faussée.

Dans ce livre, vous découvrirez comment vous mettre au diapason du rythme et des changements de votre cycle menstruel, afin de concrétiser votre force dans toute sa beauté.

Avec cet ouvrage, vous saurez comment travailler au rythme de vos saisons intérieures et avec votre cycle pour canaliser les forces spirituelles, pour vous affirmer dans le monde et atteindre un profond sentiment d'unité avec le vivant.

Teinté d'humour, truffé de témoignages, empreint de tendresse et résolument pragmatique, *Magie du cycle féminin* ambitionne de rendre aux femmes leur plénitude, et au féminin, sa grâce et sa majesté.

### LES AUTRICES

Après avoir passé vingt ans à explorer le cycle féminin, **Alexandra Pope** et **Sjanie Hugo Wurlitzer** ont développé une approche innovante de la santé des femmes, de leur créativité et de leur spiritualité. Codirectrices de la Red School en Grande-Bretagne, elles associent leur expérience de la psychothérapie, du coaching et de la médiation à leur travail avec des milliers de femmes.

Traduit de l'anglais par Émilie Gourdet.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-237-0



9 782845 942363

« Un bel outil pour mieux se connaître et se comprendre. »

SOPHROLOGIE

« Ce livre nous invite à nous mettre au diapason du rythme et des changements de notre cycle menstruel. »

SOLEIL LEVANT

« Nous, les femmes, prenons conscience de notre véritable pouvoir. Puisse *Magie du cycle féminin* vous conduire à sa source même. »

Dr CHRISTIANE NORTHRUP

« Ce livre est la nouvelle bible des femmes, et de tous les hommes qui vivent et travaillent avec des femmes. »

UMA DINSMORE TULLI, PhD

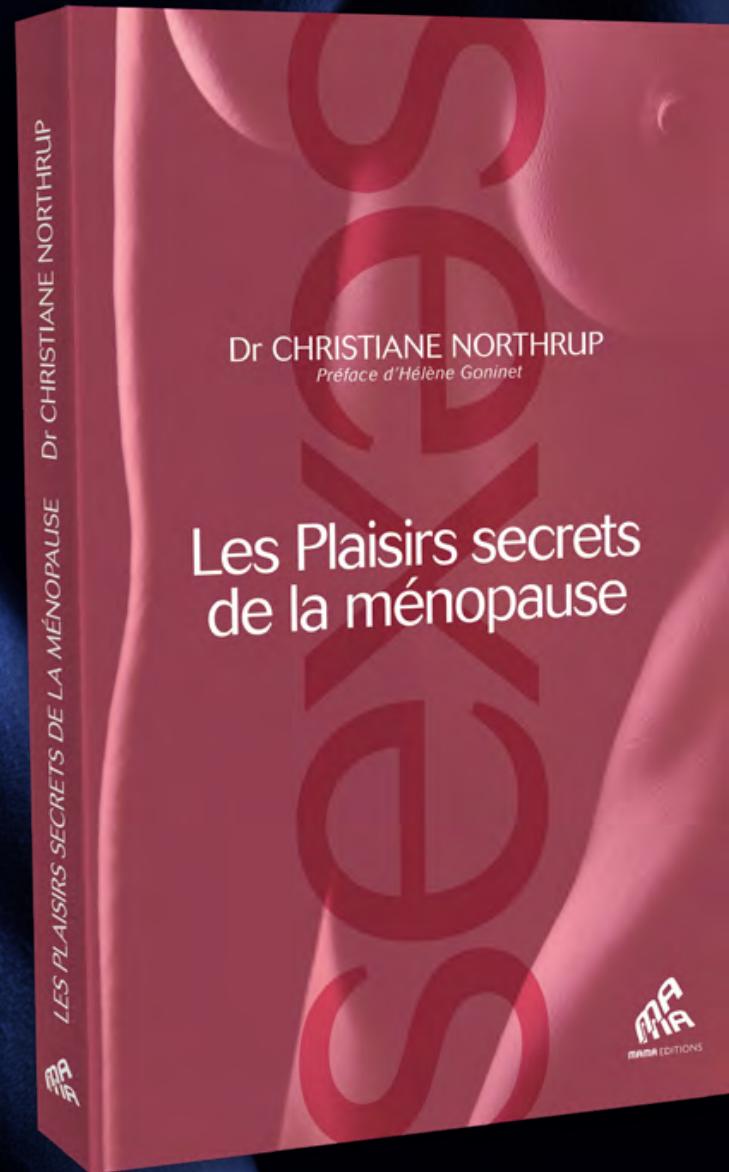


« Il y a un avant et un après la lecture de cet ouvrage initiatique. »

FEMME ACTUELLE

« Avec ce nouveau livre, le Dr Northrup ambitionne de démontrer "comment le plaisir guérit le corps". »

LIBRARY JOURNAL



« Un guide de sexologie décomplexé. »

LIVRES HEBDO

« Un nouveau livre contre-pied. »

SENIOR ACTU

« Ce livre est pratique et réjouissant car il place la joie, le plaisir mais aussi la transmission au cœur du plus agréable de tous les âges. »

LE JOURNAL DU YOGA

« Un livre à conseiller à toutes nos amies ! »

FÉMININ SENIOR

« Un livre fascinant. »

L'ÉCOLOMAG

« Christiane Northrup s'appuie sur son expérience de médecin ayant soigné d'innombrables femmes. »

PUBLISHERS WEEKLY

Dr CHRISTIANE NORTHRUP  
Préface d'Hélène Goninet

## Les Plaisirs secrets de la ménopause

Un ouvrage réjouissant, qui répond à un réel besoin.

Le Dr Christiane Northrup livre ici un message capital qui aidera des millions de femmes – et d'hommes – à comprendre qu'à la ménopause, une vie voluptueuse peut commencer.

La ménopause est le début d'une période passionnante, au cours de laquelle les plaisirs peuvent atteindre des sommets inconnus.

Les études démontrent que la ménopause ne réduit pas la libido, n'empêche pas d'atteindre l'orgasme et n'affecte en rien la satisfaction sexuelle. Pourtant la majorité des femmes ménopausées ne connaissent pas le plaisir et le bien-être sexuels auxquels elles peuvent accéder.

L'idée largement répandue selon laquelle la ménopause signifierait « le début de la fin » est erronée : c'est pour les femmes le moment idéal pour s'affirmer et apprendre à jouir des meilleures années de leur vie.

Dans ce livre fascinant, Dr Christiane Northrup propose de faire de la vie après 50 ans le plus agréable de tous les âges.

### L'AUTRICE

D'abord gynécologue-obstétricienne, le Dr Christiane Northrup joue, depuis vingt-cinq ans, un rôle de pionnière dans une approche holistique de la santé des femmes (prendre en compte non seulement leur corps, mais aussi leur esprit et leurs émotions). Elle a publié plusieurs best-sellers, traduits en vingt-quatre langues, sur ce sujet. Fréquemment invitée dans les émissions les plus prestigieuses, elle a été désignée par Oprah Winfrey comme « Super Soul 100 », c'est-à-dire l'un des cent leaders d'opinion qui changent le monde.

Traduit de l'américain par Émilie Gourdet.

176 PAGES, 14 x 22 CM, ISSN 2650-2534, ISBN 978-2-84594-238-7 • 19 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-239-4

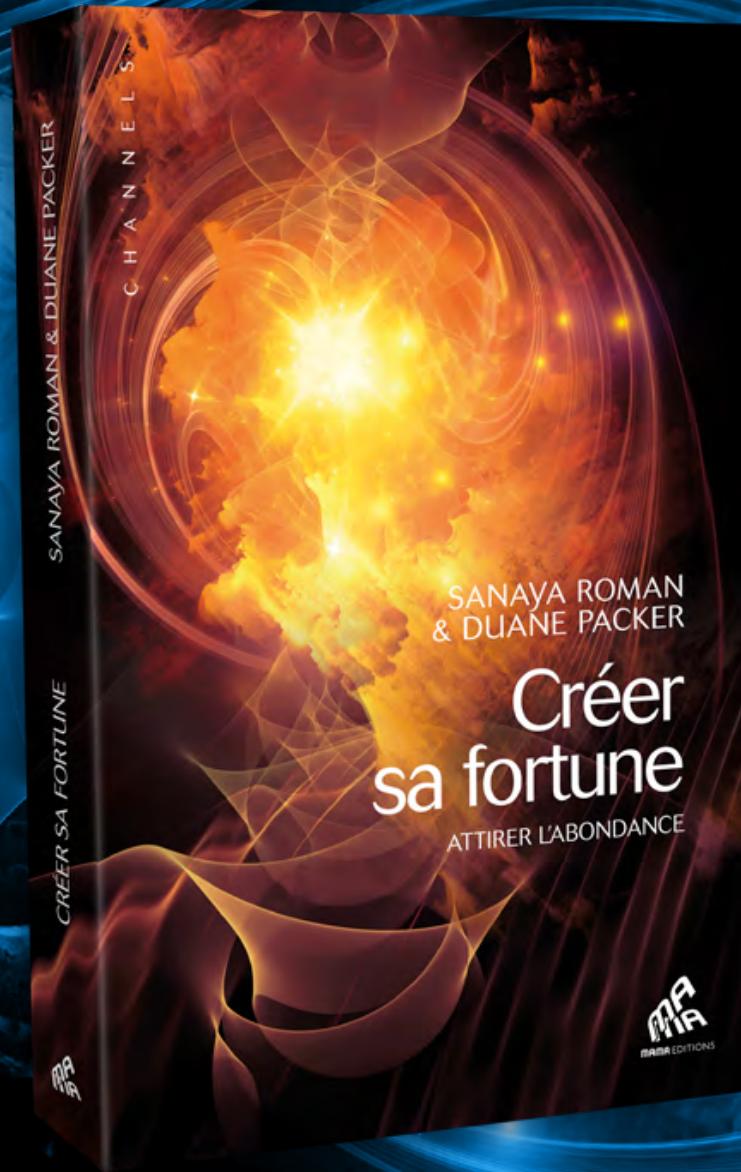


9 782845 942387

An aerial photograph of a mountainous landscape. The terrain is covered in a dense network of channels, likely formed by water erosion. The channels are colored in various shades of blue, purple, and red, creating a complex, branching pattern across the terrain. The background is a mix of light and dark tones, suggesting different soil types or vegetation. The overall appearance is that of a rugged, eroded landscape.

COLLECTION  
CHANNELS

l'expression actuelle d'un  
phénomène intemporel



« Ce livre va bien  
au-delà du thème  
de l'enrichissement. »

THE NEW TIMES

« Du bon sens,  
et une approche  
spirituelle pour  
transformer  
ses désirs en réalité. »  
NETWORK QUARTERLY

« Une lecture  
rafraîchissante.  
Les auteurs ont créé  
un guide extrêmement  
pratique et utile à tous. »  
BODY MIND SPIRIT MAGAZINE

SANAYA ROMAN, DUANE PACKER

## Créer sa fortune

Attirer l'abondance

Un manuel de prospérité qui met à la portée de tous  
les techniques permettant d'attirer l'abondance de l'univers.

Dicté à Sanaya Roman et Duane Packer par Orin et DaBen, les entités bienveillantes qui les guident depuis des décennies, ce manuel nous aide à comprendre qu'il est naturel de vivre dans l'abondance.

Ce livre clairement structuré nous propose des exercices simples pour dépasser les croyances qui nous limitent, pour utiliser sciemment le pouvoir créateur de la pensée et l'énergie qui imprègne toute chose. Nous pouvons en effet créer les circonstances qui permettent aux miracles de se produire : apprendre à croire en nous-même, à nous connecter avec notre moi supérieur pour avancer sur un chemin de vie où nous nous épanouissons joyeusement ; accepter de recevoir, attirer les événements qui nous comblent et accueillir la prospérité. Puis utiliser l'argent en créant la joie, la paix et l'harmonie autour de nous.

Une méthode éprouvée, déjà vendue à plus d'un demi-million d'exemplaires et traduite en vingt-cinq langues.

### LES AUTEURS

C'est en 1984 que **Sanaya Roman** et **Duane Packer** (PhD) reçoivent simultanément un message de leur guide respectif, Orin et DaBen, annonçant une période de croissance spirituelle accélérée pour l'humanité. Orin et DaBen vont par la suite dicter deux manuels pratiques, *Souvenir au channeling* et *Créer sa fortune*, pour nous aider à trouver en chacun de nous les réponses à nos interrogations, nous connecter à notre moi supérieur et créer l'abondance en nous et autour de nous.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-190-8



9 782845 194189

SANAYA ROMAN, DUANE PACKER

## S'ouvrir au channeling

Comment se relier à son guide

Un manuel qui permet de pratiquer le channeling ;  
une approche sûre et progressive, que l'on cherche  
à se connecter à son moi supérieur ou à un guide spirituel.

On a longtemps cru qu'il fallait un talent spécial pour se relier à un guide de haut niveau, à son moi intérieur ou à l'intelligence universelle. Aujourd'hui, Sanaya Roman, channel d'Orin, et Duane Packer, channel de DaBen, démontrent le contraire : le channeling est un art qui peut s'apprendre.

*S'ouvrir au channeling* propose une méthode accessible à toute personne souhaitant élargir son champ de conscience. Guidé pas à pas jusqu'à une pratique individuelle du channeling, le lecteur est ainsi en mesure d'accomplir des progrès accélérés sur la voie de la croissance spirituelle.

### LES AUTEURS

C'est en 1984 que **Sanaya Roman** et **Duane Packer** (PhD) reçoivent simultanément un message de leur guide respectif, Orin et DaBen, annonçant une période de croissance spirituelle accélérée pour l'humanité ; nous pourrions désormais trouver en chacun de nous les réponses à nos interrogations. Orin et DaBen suggèrent que Sanaya Roman et Duane Packer organisent des séminaires de channeling dans ce but, puis qu'ils enseignent ces méthodes dans un livre.

Les instructions transmises par Orin et DaBen ainsi que l'expérience acquise par Sanaya Roman et Duane Packer au cours des années permettent de déterminer si l'on est prêt à devenir channel, à entrer en transe légère, à attirer un guide de haut niveau, et bien plus encore.

Leurs livres sont aujourd'hui traduits en plus de vingt-cinq langues et vendus à plus de trois millions d'exemplaires.

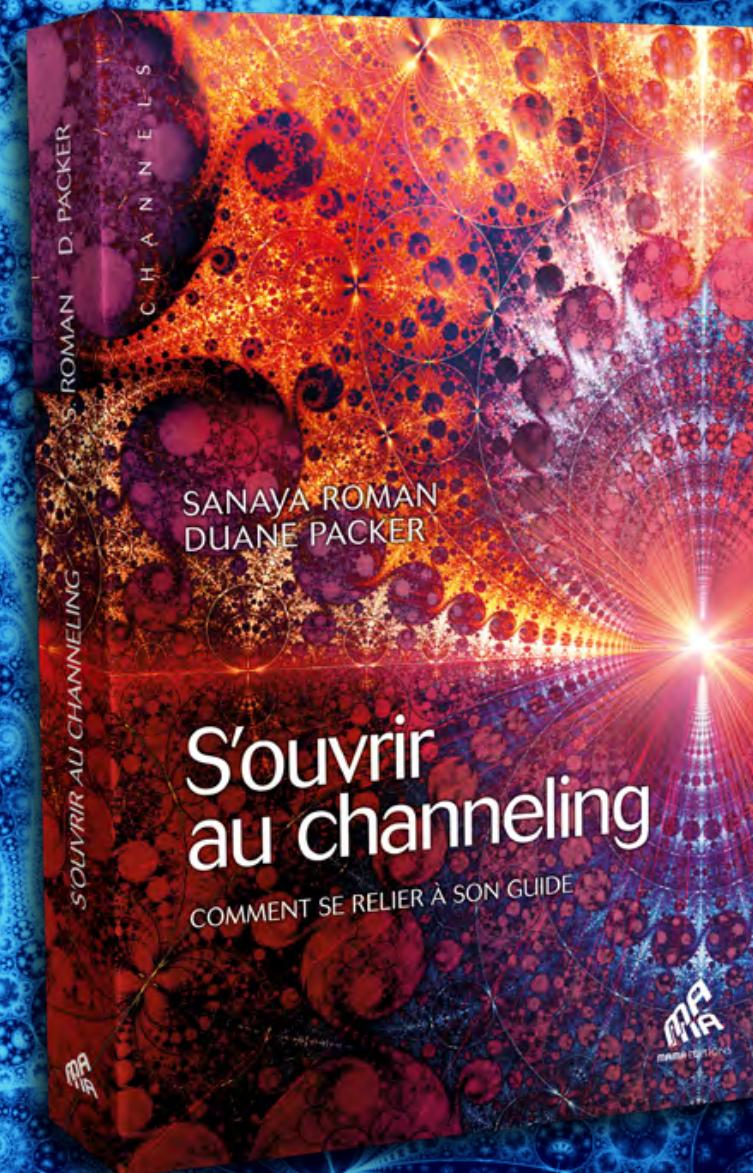
Ils sont également auteurs de *Créer sa fortune*.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

« Enfin un contact conscient avec ces êtres qui nous aiment, nous guident et nous assistent depuis des temps immémoriaux. »  
Dr LINDA JOHNSTON

« *S'ouvrir au channeling* est à cette pratique ce que *La Voie du chamane* est au chamanisme. »  
INREES

« Ce livre permet d'accomplir une percée vers une croissance spirituelle accélérée. »  
SOLEIL LEVANT



« Finement construit, hautement intelligent et facile à suivre. »

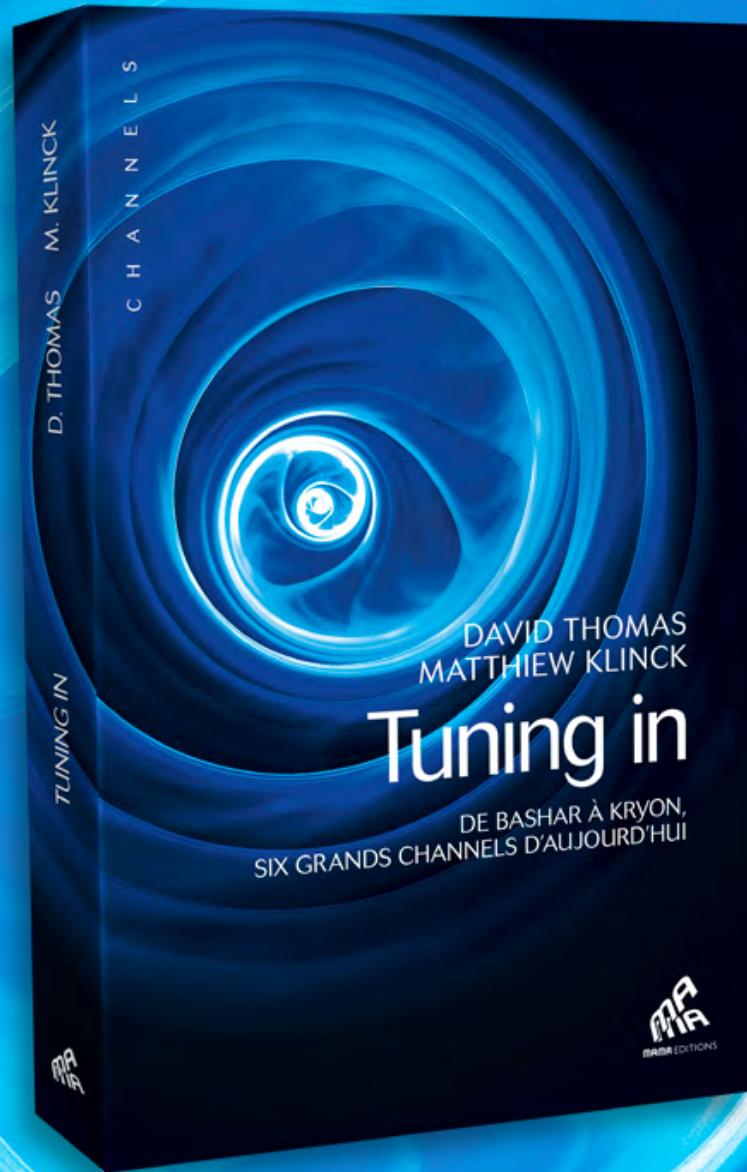
MÉDITATION



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-085-7



9 782845 940727



« Une finesse  
d'esprit d'une  
qualité rare... »

LAURENT HUGUELIT

« Un livre idéal  
pour s'initier  
au channeling. »  
PLANÈTE GAIA

« Les plus grands  
channels. »  
INEXPLORÉ

« Ce livre permet  
d'apprécier l'étonnante  
cohérence des grandes  
voix du channeling. »  
SOLEIL LEVANT

DAVID THOMAS, MATTHIEW KLINCK

## Tuning in

De Bashar à Kryon,  
six grands channels d'aujourd'hui

Ce florilège du channeling réunit six des plus éminents channels actuels. Ils abordent la loi de l'attraction, le concept de Dieu, l'émergence d'un nouveau niveau de conscience humaine et la façon dont nous créons notre réalité. Un livre idéal pour s'initier au channeling.

David Thomas étudie le channeling pendant dix ans avant de réaliser, avec le cinéaste Matthiew Klinck, une série d'interviews filmées de six channels parmi les plus éminents, comme Darryl Anka parlant pour Bashar, ou Lee Carroll pour Kryon ; six channels dont les écrits ont déjà été publiés à plus d'un million d'exemplaires, en une quinzaine de langues.

Au fil de ces sessions extraordinaires, les channels reçoivent de leur guide spirituel la réponse aux questions essentielles qui leur sont posées : Pourquoi sommes-nous ? Comment s'accomplir en ce monde ? Quelle est la nature du bien et du mal ? La conscience humaine est-elle en train d'évoluer ? Quel est le futur de l'humanité ?

De ces échanges intenses naît *Tuning in*, livre remarquable qui déborde d'informations pertinentes sur les sujets les plus fondamentaux et permet d'apprécier la convergence des grandes voix du channeling.

Ce livre s'inscrit dans la droite ligne de ceux de l'illustre pionnière du channeling que fut Jane Roberts parlant pour Seth, déjà publiés chez Mama Éditions. Il passionnera aussi bien ceux qui connaissent déjà les livres de Seth – textes fondateurs du channeling – que ceux qui découvrent ce phénomène contemporain en pleine expansion.

### LES AUTEURS

Darryl Anka pour Bashar, Wendy Kennedy pour The Pleiadian Collective, Geoffrey Hoppe pour Tobias, Shawn Randall pour Torah, Lee Carroll pour Kryon et John Cali pour Chief Joseph. David Thomas est spécialisé dans l'éducation des jeunes adultes. Il est coauteur de cinq livres et fréquemment invité à participer à des émissions de télévision.

D'abord acteur dans diverses séries, Matthiew Klinck s'est ensuite découvert une passion pour le cinéma. Il a tourné des longs-métrages primés en plusieurs occasions.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

232 PAGES, 14 x 22 CM, ISSN 2261-8295, ISBN 978-2-84594-055-0 • 20 €

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN UNE PENSÉE PAR PAGE DANS LA COLLECTION « LES ESSENTIELS »



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-084-0



9 782845 940550

JERRY & ESTHER HICKS

## Abraham parle

Un nouveau commencement  
Tomes I et II

Les tout premiers livres d'Abraham, célèbre ambassadeur de *La Loi de l'attraction*. Retrouvez le plus célèbre des channels dans des manuels foisonnant de méthodes inédites...

« Notre vie est fondée sur la liberté, et son but est la joie », aime à dire Abraham, la plus connue des entités qui s'expriment par l'intermédiaire d'un « canal ».

Abraham nous a fait connaître la désormais fameuse loi de l'attraction : nous sommes des aimants qui attirons à nous, en permanence, les gens et les événements qui se situent à notre niveau vibratoire.

Pour parvenir à attirer ce que nous désirons, il est important de maîtriser nos pensées. Heureusement, pour ce faire, nous sommes dotés d'un système de guidance intérieure : nos émotions. Elles sont là pour nous guider dans une démarche de création consciente, joyeuse et délibérée ; elles nous indiquent si nous sommes alignés avec notre « être supérieur » (sensation agréable) ou si nous en sommes éloignés (sensation désagréable).

Comment créer l'abondance ? Comment se focaliser sur la guérison pour dépasser les problèmes de santé ? Comment faire naître le meilleur dans nos rapports avec les autres ?

Ces manuels très efficaces, car riches de conseils pratiques, permettent d'accéder au niveau vibratoire où la réalité exauce nos souhaits. Ils nous aident à découvrir notre plein potentiel, et à atteindre la joie.

### LES AUTEURS

Enthousiasmés par la limpidité et l'aspect pratique de l'enseignement spirituel d'Abraham, Jerry et Esther Hicks ont commencé à partager cette expérience dès 1986.

Forts de plus de huit cents livres, CD et DVD, Jerry et Esther Hicks ont organisé de nombreux séminaires pour faire connaître ces enseignements.

Cette philosophie du bien-être suscite un intérêt mondial chez des penseurs de pointe, qui l'ont incorporée à leurs livres, scénarios et conférences.

Traduits de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

TOME I : 256 PAGES, 14 x 22 CM, ISSN 2261-8295, ISBN 978-2-84594-077-2 • 20 €  
TOME II : 320 PAGES, 14 x 22 CM, ISSN 2261-8295, ISBN 978-2-84594-136-6 • 22 €



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-093-2  
ISBN 978-2-84594-162-5



9 782845 941366



9 782845 940772

« Un livre  
fondamental  
enfin traduit  
en français. »

LAURENT HUGUELIT

« Un manuel  
très efficace. »

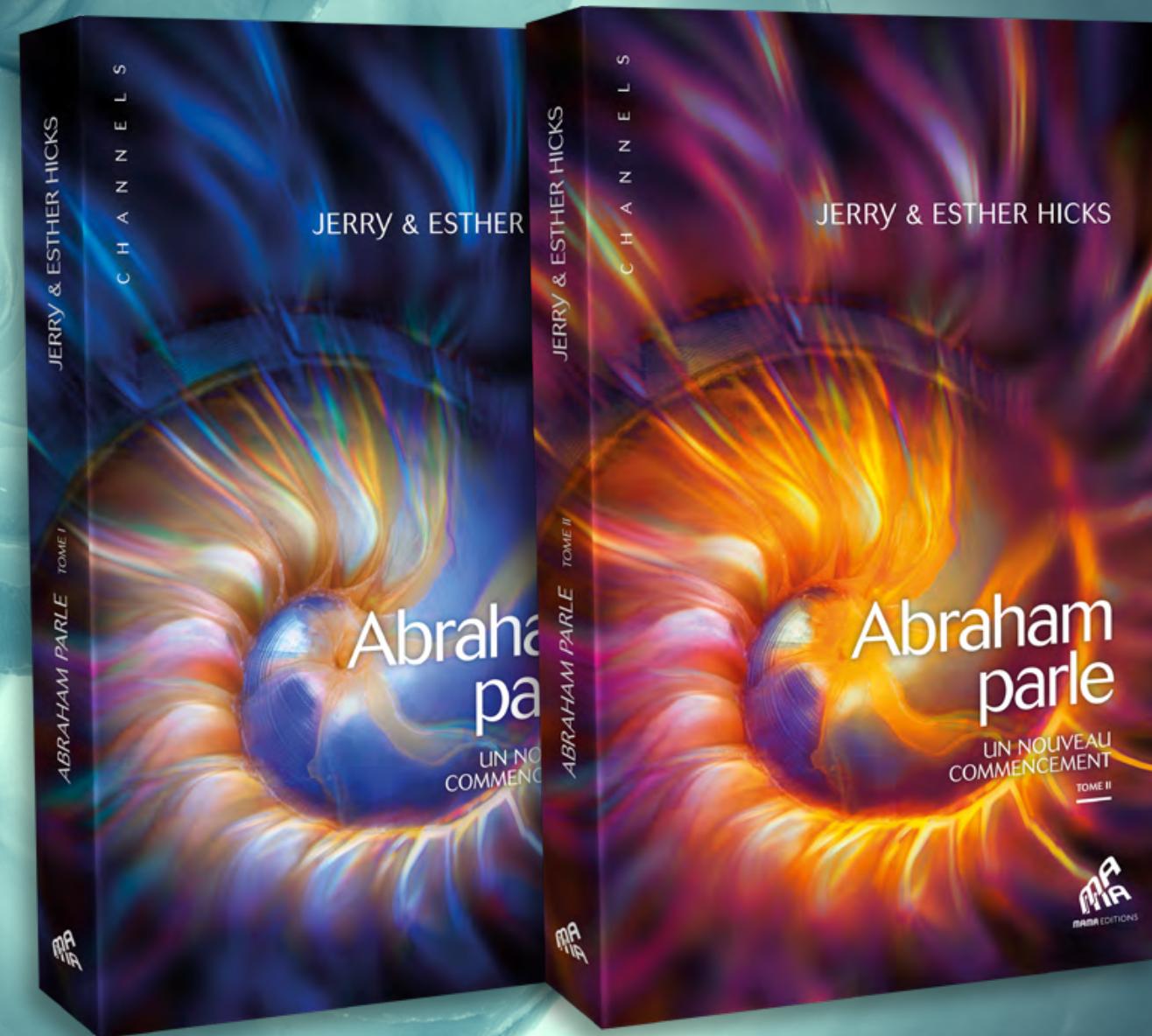
HOZHO

« Des messages  
éclairants  
et stimulants. »

INEXPLORÉ

« Un livre  
qui amène  
à réfléchir  
et donne espoir. »

THERAPIA



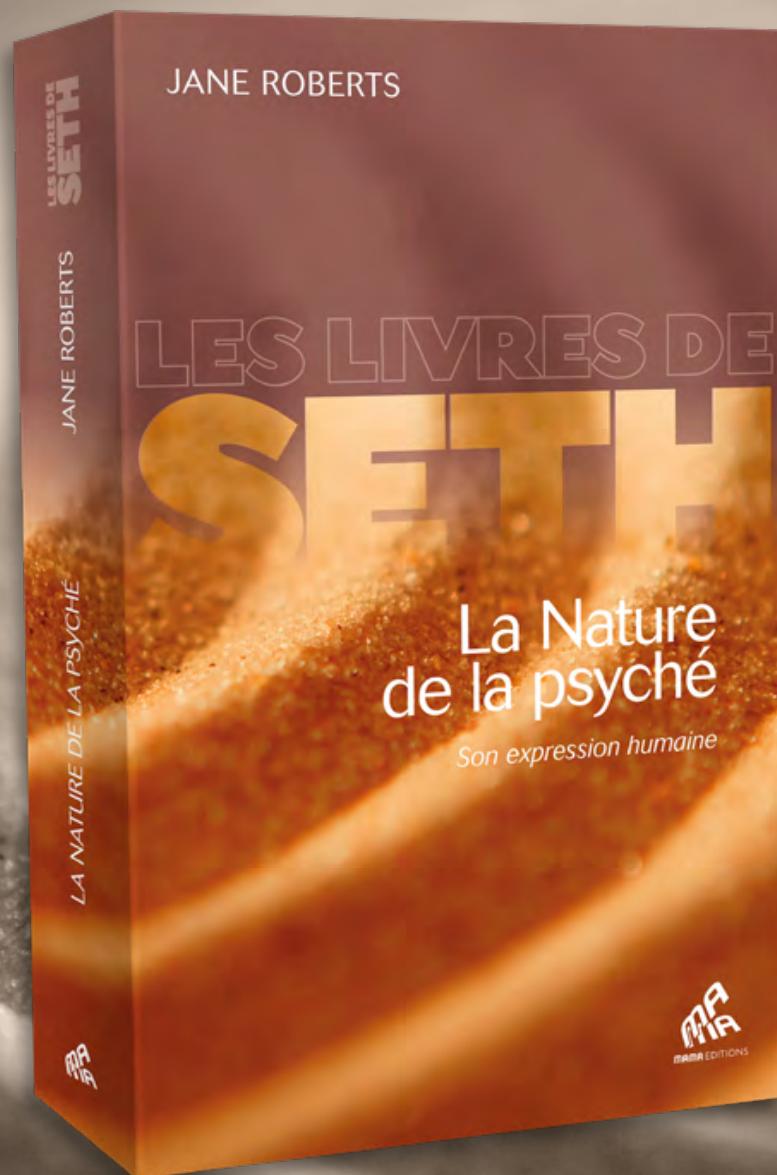


COLLECTION  
LES LIVRES DE SETH

aux sources du channeling

« Un enseignement  
pratique en phase  
avec notre époque. »

SOLEIL LEVANT



« Un texte fondateur  
du channeling  
contemporain. »

LE RÉPUBLICAIN LORRAIN

JANE ROBERTS

## La Nature de la psyché

Son expression humaine

---

S'éveiller à la réalité plus vaste qui sous-tend nos existences.

---

En faisant appel à notre imagination et à l'aide de métaphores ou d'exemples puisés dans notre vécu, Seth nous initie ici à un espace de conscience qu'il nomme « psyché ». Source de tous les possibles, point commun de toute vie, cette dynamique créatrice se manifeste de diverses manières en fonction des choix de chacun.

Ce livre explique comment cette créativité a amené l'espèce humaine à se différencier du monde dont elle fait partie, pour l'observer et l'agencer à sa guise ; comment cette extériorité s'est traduite par un mode duel : concret/abstrait, masculin/féminin, passé/futur, etc. ; comment, à se focaliser de la sorte, l'être humain a oublié le lien profond qui unit toute vie par-delà le temps et l'espace ; et comment il a ainsi perdu sa capacité à connaître les choses de l'intérieur.

Il est grand temps, nous dit Seth, de reprendre conscience d'une réalité plus profonde où il n'est plus question de division et de compétition, mais d'interdépendance et de coopération. *La Nature de la psyché* nous propose donc des exercices pour réapprendre à connaître de l'intérieur.

Accessible à tous et faisant le lien entre les valeurs spirituelles et des notions relevant de la physique quantique, *La Nature de la psyché* est donc un livre aussi important qu'actuel.

Publiés en dix-huit langues, les livres de Seth dépassent les huit millions d'exemplaires vendus.

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages (poèmes, nouvelles et essais), elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas, James Bryant et Michka Seeliger-Chatelain.



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-312-4



9 782845 943100

JANE ROBERTS

## La Réalité « inconnue »

Tomes I, II et III

Dans cette somme éditée en trois tomes, Seth explore entre autres le concept des « réalités probables » introduit dans *Seth parle*, et si cher à la nouvelle science-fiction comme à la physique quantique.

Dans une démarche d'élargissement jusqu'aux confins de la conscience, Seth révèle la nature multidimensionnelle de l'âme humaine, que des films comme *Matrix*, *Avatar* ou *Inception* ont popularisée auprès du grand public.

Selon lui, il existe des « réalités probables », dans lesquelles nos rêves éveillés et nos impulsions non suivies se déploient, et dans lesquelles d'autres portions de notre être font l'expérience de tous les choix possibles.

Seth décrit, dans un premier temps, les dédales de probabilités invisibles qui découlent de toute décision, et comment la conscience que nous pouvons en avoir enrichit la vie que nous menons à l'état de veille.

Dans une seconde partie, il élargit de façon vertigineuse notre conception du moi en nous montrant que la personnalité humaine est littéralement infinie, tant par son ampleur que par son potentiel. Il montre en détail comment des réalités probables se combinent pour créer nos vies à l'état de veille, et comment nos moi plus élevés prennent des décisions ayant trait à notre existence quotidienne. Explorant largement la dynamique du désir et du libre arbitre, Seth affirme que chaque cellule, molécule et même atome a une conscience qui lui est propre et des capacités de choix.

Publiés en dix-huit langues, les livres de Seth dépassent les huit millions d'exemplaires vendus.

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages, elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas, James Bryant et Michka Seeliger-Chatelain.

TOME I: 456 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-125-0 • 28 €  
TOME II: 480 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-126-7 • 29 €  
TOME III: 420 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-127-4 • 27 €



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-177-9  
ISBN 978-2-84594-178-6  
ISBN 978-2-84594-179-3



9 782845 941274



9 782845 941267



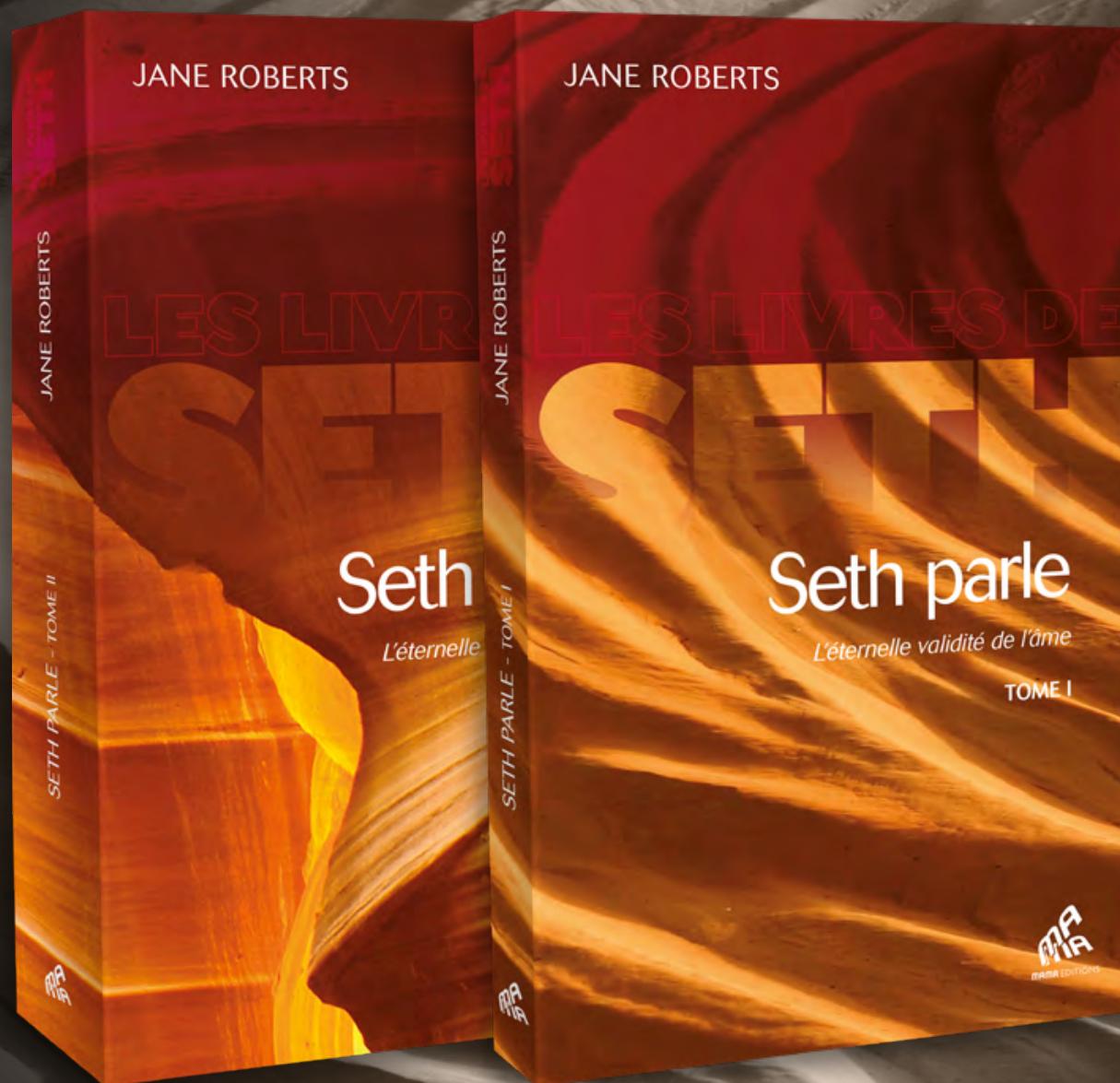
9 782845 941250



« Pour tous  
les explorateurs  
de la conscience. »

Dr DEEPAK CHOPRA





« Un grand classique, 500 pages d'enseignement plutôt frappeur. »

PATRICE VAN EERSEL  
CLÉS

« Une traduction admirable... »

ERIK PIGANI  
PSYCHOLOGIES

JANE ROBERTS

## Seth parle

L'éternelle validité de l'âme  
Tomes I et II

Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a ouvert la porte vers d'autres niveaux de réalité. Dès les années 1960, avant Deepak Chopra ou Eckhart Tolle qu'il a inspirés, Seth se situe à la source d'une nouvelle vision du monde où chacun crée sa propre réalité.

La vie après la mort, la réincarnation, les rêves, la nature du bien et du mal, le processus par lequel nous créons notre réalité à partir de nos croyances et de nos émotions – autant de sujets auxquels ce livre apporte un éclairage unique. Il dévoile des univers vertigineux que la physique quantique vient corroborer, nous invite à regarder vers l'intérieur pour accéder à d'autres niveaux de réalité, et à nous changer nous-mêmes pour changer le monde.

C'est dans un état modifié de conscience que Jane Roberts reçut mot à mot le message métaphysique dicté par « l'essence d'une personnalité non incarnée » se nommant Seth. Ainsi naquirent ces textes fondateurs qui, des décennies plus tard, apparaissent comme la source d'où jaillit le mouvement des spiritualités nouvelles.

Publiés en dix-huit langues, les livres de Seth dépassent les huit millions d'exemplaires vendus.

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages (poèmes, nouvelles et essais), elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Traduit de l'américain par Michka Seeliger-Chatelain et Jean-François Delpit.

TOME I: 184 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-035-2 • 15 €  
TOME II: 408 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-036-9 • 25 €

ÉGALEMENT DISPONIBLES EN UNE PENSÉE PAR PAGE DANS LA COLLECTION « LES ESSENTIELS »



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-063-5  
ISBN 978-2-84594-064-2



JANE ROBERTS

## La Nature de la réalité personnelle

Comment résoudre vos problèmes  
quotidiens et enrichir votre vie  
Tomes I et II

Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a révélé d'autres niveaux de réalité. Un enseignement pratique particulièrement en phase avec notre époque, et qui donne des clés pour modifier notre rapport au monde.

Dans ces livres, Seth expose les méthodes spécifiques qui permettent de modifier notre vie pour la mettre en conformité avec notre idéal, qu'il s'agisse de notre corps et de notre santé, de l'abondance ou de nos rapports avec nous-mêmes et avec autrui.

C'est dans un état modifié de conscience que Jane Roberts reçut mot à mot le message métaphysique dicté par « l'essence d'une personnalité non incarnée » se nommant Seth. Ainsi naquirent ces guides essentiels qui, des décennies plus tard, apparaissent comme la source d'où jaillit le mouvement des spiritualités nouvelles.

Publiés en dix-huit langues, les livres de Seth dépassent les huit millions d'exemplaires vendus.

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages (poèmes, nouvelles et essais), elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

TOME I: 248 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-037-6 • 22 €  
TOME II: 384 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-038-3 • 24 €

ÉGALEMENT DISPONIBLES EN UNE PENSÉE PAR PAGE DANS LA COLLECTION « LES ESSENTIELS »



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-065-9  
ISBN 978-2-84594-066-6



« L'un des meilleurs  
livres que j'aie  
jamais lus... »

RICHARD BACH

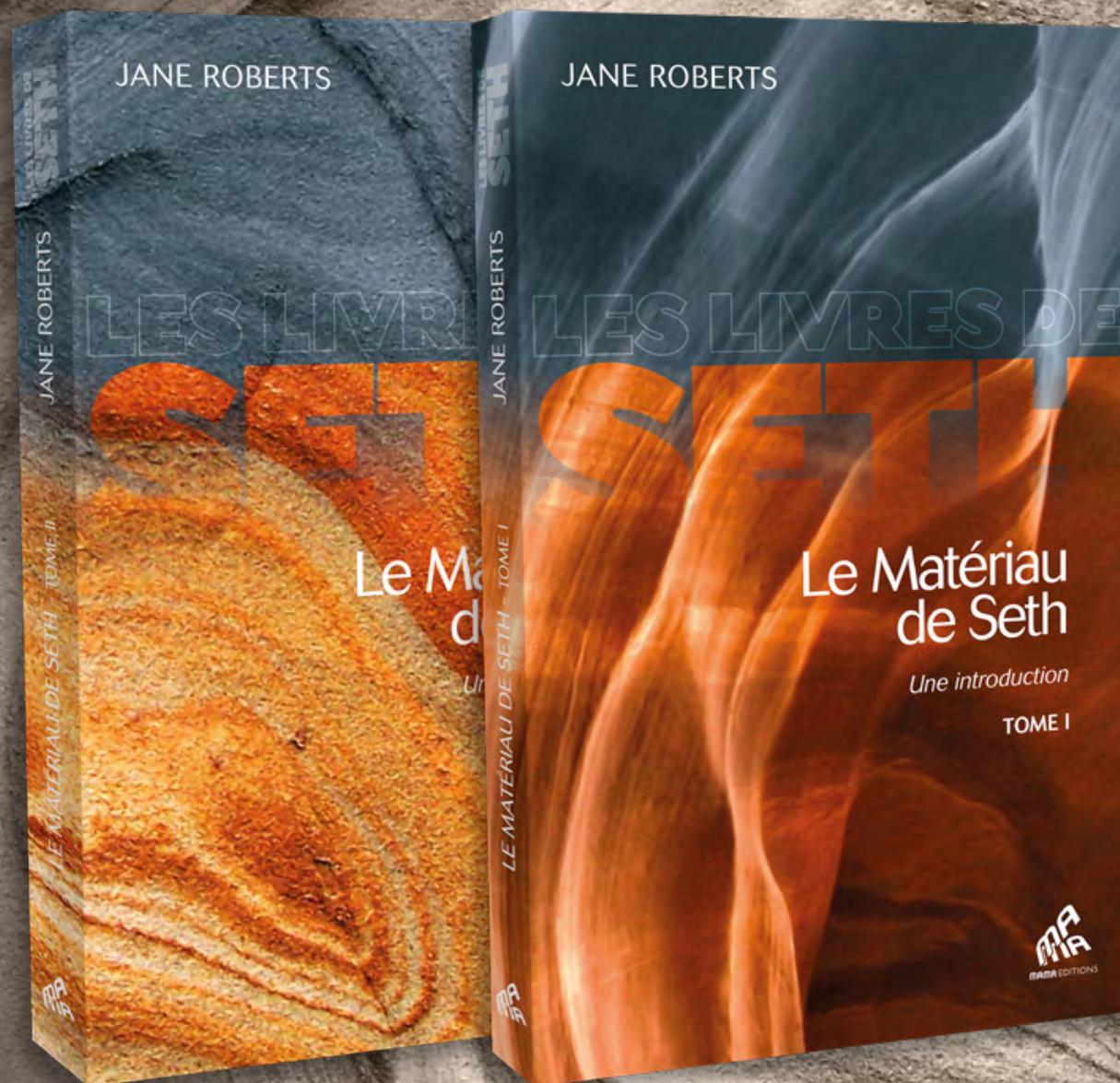
« Ce livre est  
une merveille! »

PURENRGY.COM

« Une nouvelle carte  
de la psyché. »

Dr DEEPAK CHOPRA





« Une cartographie  
alternative  
de la réalité. »

Dr DEEPAK CHOPRA

« Le message d'un ange. »  
HOROSCOPE

« Une mine d'or... »  
SOLEIL LEVANT

JANE ROBERTS

## Le Matériau de Seth

Une introduction  
Tomes I et II

Une introduction éclairante et d'accès particulièrement facile au message de Seth, l'entité considérée par des millions de lecteurs comme l'un des grands maîtres spirituels de notre époque. L'enseignement de Seth est présenté par Jane Roberts, qui lui prêta sa voix.

Ces livres à la fois pratiques et pleins de sagesse content l'histoire de la rencontre entre Jane Roberts, son mari, Robert Butts, et « le plus grand professeur de métaphysique de notre temps », cette « essence d'une personnalité non incarnée » nommée Seth.

Jane Roberts y décrit dans quelles circonstances Seth a commencé à parler par sa bouche. On la voit aux prises avec le scepticisme – le sien comme celui d'autrui – alors que son esprit rationnel s'acharne à comprendre ce phénomène extraordinaire.

Imprégnée de la philosophie de Seth, dont elle a été la voix des années durant, Jane Roberts la présente ici au moyen de longs extraits commentés, choisis dans des sessions privées (qui ne figurent pas dans les livres dictés par Seth). Un document passionnant pour qui s'intéresse au channeling ou à l'enseignement de Seth.

Publiés en dix-huit langues, les livres de Seth dépassent les huit millions d'exemplaires vendus.

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages (poèmes, nouvelles et essais), elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

TOME I: 168 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-039-0 • 15 €  
TOME II: 280 PAGES, 14 x 22 CM, ISBN 978-2-84594-040-6 • 25 €



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-070-3  
ISBN 978-2-84594-071-0





« De beaux petits ouvrages  
à laisser sur sa table  
de chevet et à picorer  
au jour le jour. »

INEXPLORÉ



« Des pensées  
attrayantes,  
surprenantes,  
parfois révoltantes. »

NOËLLE BRÉHAM  
FRANCE INTER

« Un grand classique. »

PATRICE VAN EERSEL

JANE ROBERTS

## Seth parle

L'Essentiel en 365 pensées

## La Nature de la réalité personnelle

L'Essentiel en 365 pensées

---

La quintessence des deux premiers livres de Seth  
en une pensée par jour.

---

Publié en dix-huit langues, Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a ouvert la porte vers d'autres niveaux de réalité.

Réunies pour la première fois, ces deux sélections de 365 textes extraits des deux premiers livres dictés par Seth permettent d'accéder directement au cœur de son enseignement métaphysique (*Seth parle*) et pratique (*La Nature de la réalité personnelle*).

### L'AUTRICE

Jane Roberts (1929-1984) est née et a vécu dans l'État de New York. Autrice d'une trentaine d'ouvrages (poèmes, nouvelles et essais), elle a, pendant vingt ans, reçu le « matériau » de Seth, ouvrant la voie au phénomène moderne du channeling.

Une sélection de Tigrane Hadengue.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.

384 PAGES, 14 x 14 CM, BROCHÉ COUSU, RELIURE INTÉGRA AVEC SIGNET, ISBN 978-2-84594-118-2 • 9,90 €  
384 PAGES, 14 x 14 CM, BROCHÉ COUSU, RELIURE INTÉGRA AVEC SIGNET, ISBN 978-2-84594-119-9 • 9,90 €

ÉGALEMENT DISPONIBLES EN VERSION INTÉGRALE DANS LA COLLECTION « LES LIVRES DE SETH »



BASHAR, KRYON, CHIEF JOSEPH,  
TOBIAS, TORAH, LES PLÉIADIENS

## Tuning in

L'Essentiel en 300 pensées

Le meilleur du channeling contemporain en trois cents pensées clés.

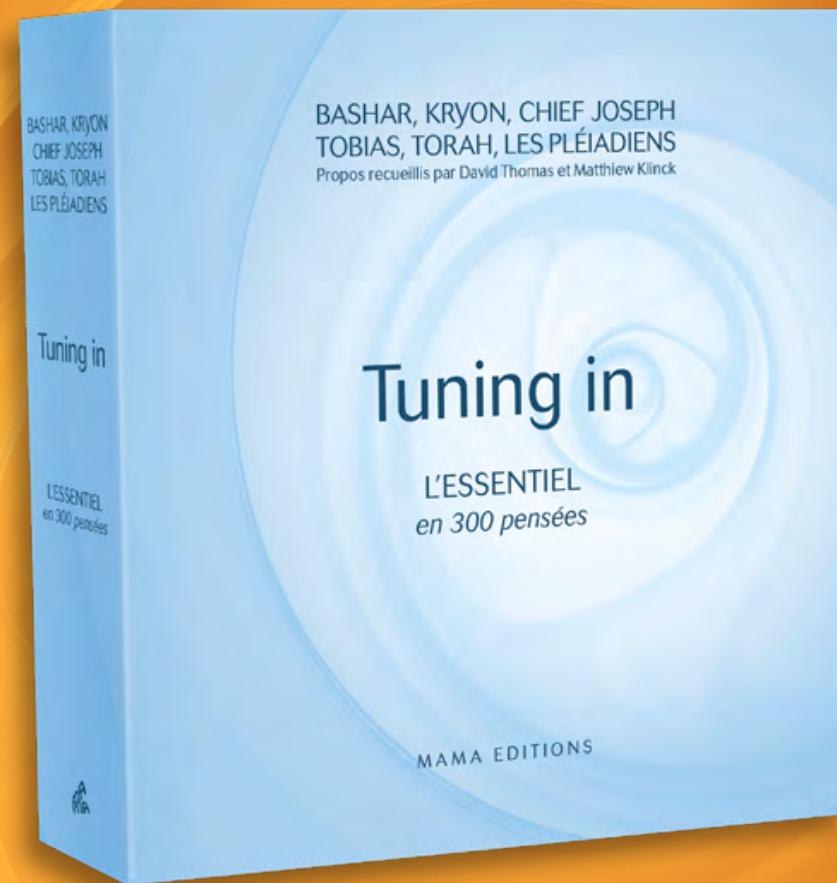
Ce nouvel essentiel du channeling réunit ici, sous la forme d'une pensée par page, six des plus éminents channels actuels. Ils abordent la loi de l'attraction, le concept de Dieu, l'émergence d'un nouveau rapport au monde et la façon dont nous créons notre réalité. Un condensé de sagesse, idéal pour s'initier à d'autres niveaux de conscience.

### LES AUTEURS

Darryl Anka pour Bashar, Wendy Kennedy pour le collectif des Pléiadiens, Geoffrey Hoppe pour Tobias, Shawn Randall pour Torah, Lee Carroll pour Kryon et John Cali pour Chief Joseph, enregistrés par David Thomas et Matthew Klinck.

Une sélection de Tigrane Hadengue.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.



« Un condensé  
de sagesse que nous  
offrent les channels  
les plus brillants. »

HOROSCOPE

« Un moyen extraordinaire  
de découvrir les messages  
que peut transmettre le  
channeling. »

STÉPHANE ALLIX

« Un condensé des enseignements  
de six channels, qui se font les porte-  
voix de leurs maîtres spirituels. »

LIVRES HEBDO

COLLECTION  
MUTATIONS

vivre le nouveau  
paradigme

MARIE-PIERRE DILLESEGER

## Oser s'accomplir

12 clés pour être soi

Une approche intemporelle et singulière  
pour atteindre son plein potentiel.

Savoir être soi au cœur d'un monde de plus en plus pressant est essentiel pour conserver son énergie. Ce livre présente douze clés issues de la pensée chinoise pour y parvenir en identifiant les pièges qui nous éloignent de nous-même, de façon à retrouver notre chemin personnel.

Combinant sagesse taoïste et pragmatisme contemporain, l'autrice identifie avec finesse les postures et les croyances qui brouillent les pistes, échauffent l'esprit et fragilisent le corps.

Chacun des douze chapitres opère comme un antidote adapté à une situation particulière d'inconfort ou de questionnement, et propose des solutions concrètes et des actions salvatrices.

Cet ouvrage restaure la conscience de notre individualité, condition de la vitalité et de la longévité.

### L'AUTRICE

Écrivaine et conférencière, Marie-Pierre Dillenseger est praticienne des arts chinois consacrés aux forces spatiales et temporelles (Feng Shui, Yi Jing, Énergétique, Art de la guerre, Astrologie...). Elle a développé une approche fondée sur l'économie des énergies individuelles et le renforcement de la vitalité des personnes, des projets et des entreprises qu'elle accompagne.

Ces outils font merveille aussi bien dans des situations quotidiennes que pour l'aide à la procréation ou la clarification de liens karmiques et ancestraux.

« Cette pratique s'adosse à un art plusieurs fois millénaire et offre chaque jour plus de chances à de futurs parents. »  
Dr DIDIER DELAFONTAINE

« Marie-Pierre Dillenseger a un vrai et rare savoir de l'inapparent, de l'insaisissable – de ce qui conditionne nos existences, notre vitalité, notre bonheur. »  
FABRICE MIDAL

« L'art d'être au bon endroit au bon moment »  
FÉMININ BIO

« Pratique, vivant et passionnant. »  
SANDSAB

« Un livre salutaire. »  
CÔTÉ MAISON

« Rendre limpide l'obscur. »  
MTC MAG



« L'autrice décode le temps et l'espace ; elle propose un outil aussi pratique que précieux pour mieux comprendre et composer avec les énergies qui nous animent. »

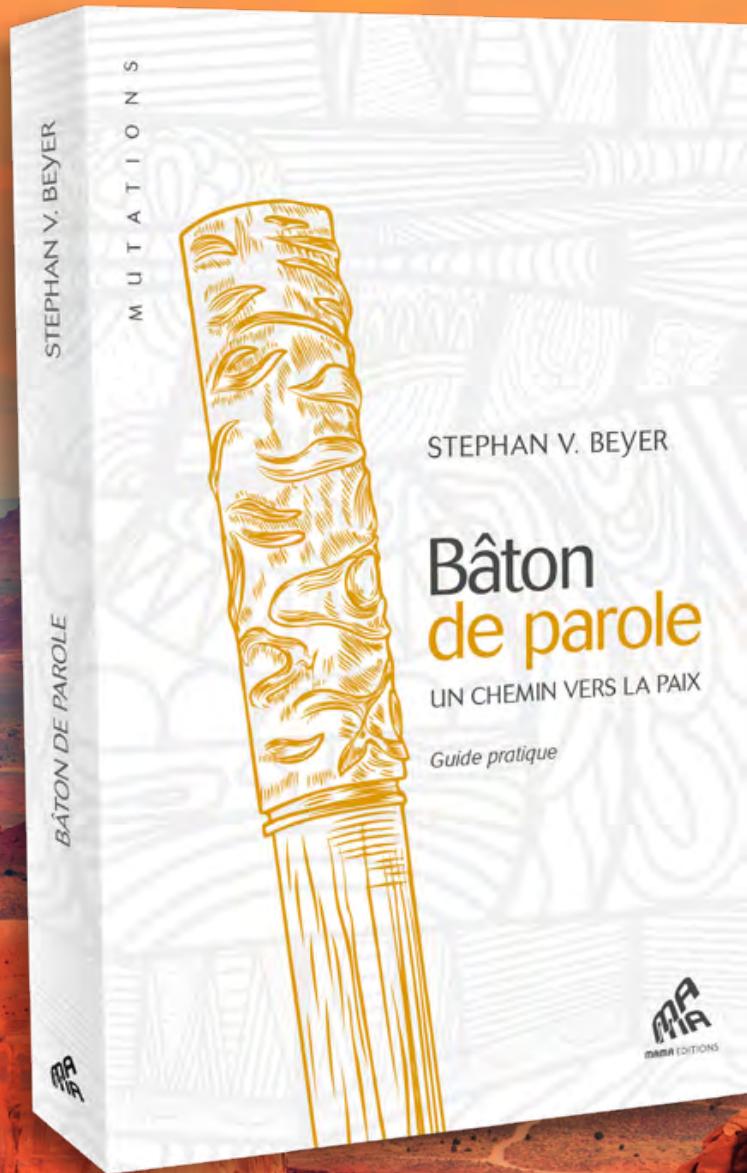
STÉPHANE ALLIX



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-247-9



9 782845 942400



« Dans ce livre  
clair et de belle  
écriture, ce qui  
est profond  
paraît évident  
et ce qui paraît  
évident est  
profond. »

SPARROW HEART

« Un outil de paix. »

FRANCE INTER

« Ce livre propose  
des cérémonies et  
des exercices pour acquérir  
une meilleure écoute de soi  
et cheminer vers la paix. »

INEXPLORE

« Pour approfondir  
et renforcer nos liens  
avec les autres. »

PSYCHOLOGIES

STEPHAN V. BEYER

## Bâton de parole

Un chemin vers la paix

*Guide pratique*

Ce manuel permet d'améliorer et de renforcer le lien avec les autres, grâce à la technique ancestrale du bâton de parole.

Pour devenir un artisan de la paix, il suffit d'apprendre à écouter avec le cœur, dans un espace de communication protégé, avec le bâton de parole qui tourne sans interruption, sans contestation et sans commentaire. Chacun parle à son tour, honnêtement, et écoute avec recueillement celui qui tient le bâton.

L'auteur explique comment mettre en œuvre cette technique avec des groupes, petits ou grands, pour approfondir les relations, guérir d'anciennes blessures, rétablir l'harmonie dans les familles, entre époux, entre camarades de classe, collègues de travail et communautés. Il propose des exercices, des cérémonies d'ouverture et des outils permettant à tous les participants de s'exprimer pleinement. Il explore la question des excuses et du pardon, le désir de vengeance et les défis spirituels que doivent relever ceux qui prennent le chemin de la paix.

En révélant les racines chamaniques du bâton de parole, l'ouvrage élargit le champ d'application du cercle de guérison. L'écoute du cœur peut se déployer au-delà du cadre familial, scolaire et communautaire – et transformer notre relation à l'Esprit et à la Terre.

### L'AUTEUR

Stephan V. Beyer, docteur en droit, est un artisan de la paix. Accrédité pour intervenir dans les cercles de parole et les processus de médiation, il a enseigné la justice réparatrice ainsi que la théorie et la pratique de la résistance non-violente à l'université d'État de Chicago, où il vit.

Traduit de l'américain par James Bryant.



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-243-1



9 782845 942424

JACQUELINE FREEMAN  
Préface de Pierre Aucante

## Le Chant des abeilles

Restaurer notre alliance avec l'abondance

Le premier livre qui nous place au cœur de la spiritualité des abeilles; une nouvelle vision de la nature.

L'humanité est aujourd'hui confrontée à la disparition massive des abeilles. Or nous dépendons de leur action pollinisatrice pour féconder nos récoltes.

À une époque où elles sont décimées par les pesticides, fragilisées par les OGM et la monoculture, le dernier coup leur est porté par les méthodes actuelles de l'apiculture productiviste, qui n'a qu'un but, produire toujours davantage de miel, au mépris du bien-être et de la santé des abeilles.

Jacqueline Freeman, une apicultrice peu ordinaire, se fonde au contraire sur le savoir qui lui est transmis directement. Car elle parle (de la façon la plus littérale qui soit) avec les abeilles. Celles-ci lui transmettent leur message de paix, d'unité et d'amour. Ces communications mettent en évidence des aspects du monde naturel qui nous échappent; elles sont en outre d'une envergure surprenante – par exemple, lorsque les abeilles parlent du processus de la création ou de la physique quantique. Les enseignements ainsi reçus fournissent les fondements d'une apiculture naturelle; ils offrent aussi à chacun d'entre nous un enseignement spirituel inestimable.

Ce livre est le fruit d'une collaboration unique avec le petit peuple de la ruche. Après avoir entendu la sagesse de ces créatures ailées, comment ne pas les aimer ?

### L'AUTRICE

Jacqueline Freeman pratique l'agriculture biodynamique et la permaculture dans l'État de Washington (États-Unis). Pionnière de l'apiculture naturelle, elle transmet son savoir au cours de conférences et de rassemblements internationaux.

Ce livre comprend un annuaire d'adresses utiles, le *BeeScope*.  
Traduit de l'américain par James Bryant.

« La vibration positive de ce livre bourdonne aux oreilles de nos cellules. Il est question de chant, et cela nous enchante ! »

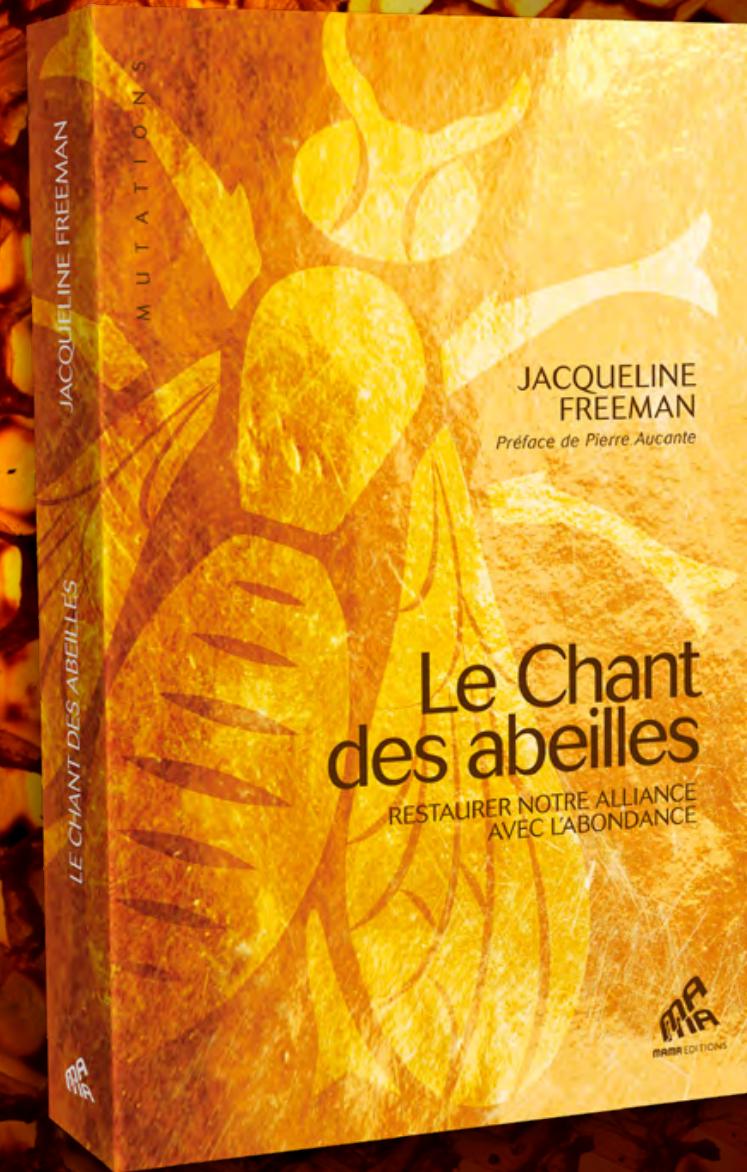
TOP NATURE

« Les fondements d'une apiculture naturelle, un enseignement spirituel inestimable. »

BIODYNAMIS

« Dans un monde où les abeilles sont menacées – et l'agriculture humaine avec elles –, il est crucial de retranscrire l'univers des ruches dans une langue que nous pouvons comprendre. »

ENERGY TIMES MAGAZINE



« Un livre des plus original et des plus pertinent qui transforme de façon radicale notre vision du monde. »

HORIZONS



« Être bio, c'est aussi cultiver un certain art de vivre. »

L'ÉCOLOMAG

« Un guide original et sans tabou. »

KAIZEN

VINCENT RAVALEC

## Coloc bio: le guide

Pour une cohabitation éco-responsable

Le premier guide regroupant bons plans, recettes et réflexions sur le comment vivre ensemble. Écologique, drôle, inspirant... et indispensable pour qui souhaite une coloc réussie!

S'il a toujours existé, le phénomène de la colocation a pris une ampleur remarquable ces dernières années.

Comment vivre ensemble? Comment organiser l'espace? Avec quelles contraintes? Pour quel gain existentiel? Avec quel impact sur l'environnement? Dans quel esprit et autour de quels fondamentaux?

Touchant différentes catégories de population et toutes les tranches d'âge, la coloc peut être pensée non pas comme un phénomène anecdotique, mais bien comme un écosystème où s'inventent des modes de vie que le nouveau millénaire appelle et génère. Car être bio, ce n'est pas seulement faire pousser ses tomates sans pesticides, c'est aussi cultiver un certain art de vivre.

De nombreuses options pratiques, juridiques et techniques sont abordées ici, de façon à faciliter tout projet de colocation. *Coloc bio: le guide* comprend aussi de nombreux témoignages, ainsi que des contributions de spécialistes en feng shui, en décoration, en énergétique, en psychologie, en jardinage urbain, en alimentation, en organisation domestique, en sociologie... afin de donner toutes les clés pour partir ensemble dans une aventure enrichissante, pour le plus grand bien de chacun et le bonheur de tous.

*Un livre couleur richement illustré: plus de 100 schémas, graphiques, dessins, photos et croquis humoristiques, le tout avec 40 recettes inédites spéciales colocs et l'ÉcoScope, un annuaire exclusif de 130 contacts pour connaître tous les bons plans liés à la colocation.*

### L'AUTEUR

Vincent Ravalec est écrivain et cinéaste. Il a publié, entre autres, *Cantique de la racaille* (prix de Flore), *Un pur moment de rock'n'roll*, *Pour une nouvelle sorcellerie artistique* et *Sainte-Croix-les-Vaches*. Il est également coauteur de *Bois sacré*, *Initiation à l'iboga*, et, avec Jeremy Narby et Jan Kounen, de *Plantes & chamanisme*, *Conversations autour de l'ayahuasca* & de *l'iboga*.



DANIEL GREENBERG  
Postface de Mimsy Sadofsky

## L'École de la liberté

Un modèle d'éducation autonome et démocratique

Un document qui révolutionne l'école et place l'élève aux commandes de son apprentissage.

Imaginez un lieu où des garçons et des filles, dès l'âge de quatre ans, viennent chaque jour apprendre les choses les plus diverses. Jusque-là, rien d'inhabituel pour une école – si ce n'est qu'ici il n'y a aucun programme prédéfini, le seul critère pour chaque élève étant: «Fais ce qui te motive, au rythme qui est le tien, aussi longtemps que tu le souhaites, et assume la responsabilité de tes choix. Les adultes sont là pour t'aider, uniquement quand et si tu en fais la demande.»

La Sudbury Valley School, une école? Certainement, au vu des résultats: au terme de cette scolarité, certes atypique, les anciens élèves sont des êtres épanouis et compétents, ouverts et responsables. Certains se lancent directement dans la vie active, d'autres suivent des formations, d'autres encore entrent à l'université. Quel que soit le chemin emprunté, il est toujours en accord avec leur véritable raison d'être.

*L'École de la liberté* n'est pas un traité sur l'éducation, mais un document fondateur, touchant et très instructif, sur une manière de considérer la jeunesse qui permet à chaque jeune de découvrir par lui-même ce qu'il veut faire de sa vie. Car, pour l'essentiel, ce n'est pas nous qui enseignons aux enfants; nous les aidons simplement à apprendre... Et quand ils apprennent vite et bien, c'est parce qu'ils le veulent, et non parce qu'ils le doivent.

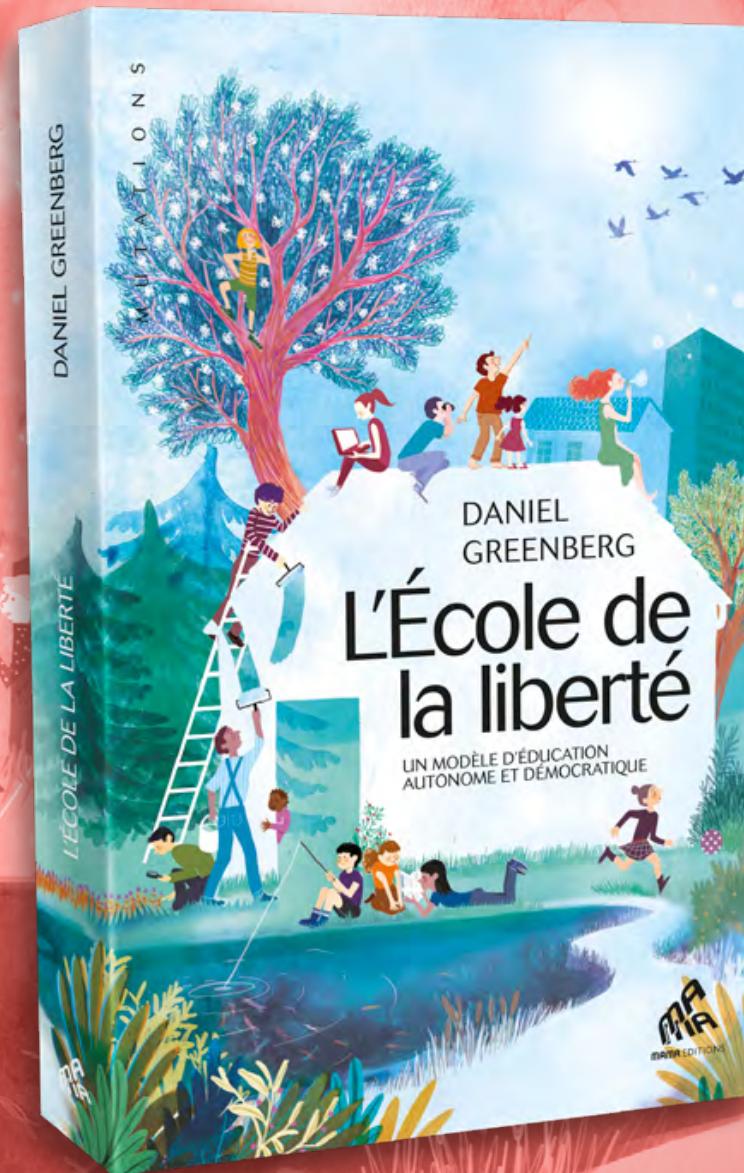
Ayant largement fait ses preuves, ce modèle a essaimé: il existe aujourd'hui des dizaines d'écoles de ce type un peu partout dans le monde, et elles commencent à prendre racine en France.

### L'AUTEUR

Daniel A. Greenberg a été professeur de physique à la Columbia University avant de se lancer dans l'aventure de l'école Sudbury Valley, qu'il a cofondée en 1968. Il a publié près d'une vingtaine d'ouvrages sur le modèle de fonctionnement de cette école ainsi que dans le domaine des sciences et de la philosophie.

*L'École de la liberté* est publié dans une douzaine de langues.

Traduit de l'américain par Dominique Thomas et Michka Seeliger-Chatelain.  
Illustration de couverture de Lucile Gomez.



« Non seulement l'apprentissage autonome fonctionne, mais il est plus efficace. »

LE VIF MAGAZINE

« Une autre école est possible.. »

L'ÉPICURIEN

« Un modèle d'éducation qui met vraiment en avant l'autonomie, la responsabilité et la démocratie. »

LE JOURNAL DU YOGA

« L'école Sudbury Valley est, depuis plus de quarante ans, le secret le mieux gardé dans le domaine de l'éducation. »

PSYCHOLOGY TODAY



COLLECTION  
JARDINAGES

des références pionnières

LÉON-HUGO BONTE  
Préface de Michka

## Un potager bio dans la maison

Guide d'éco-jardinage en intérieur

Le manuel innovant pour faire pousser chez soi  
de savoureuses plantes et ses fleurs préférées...  
à tout moment de l'année!

Cet ouvrage décrit de façon claire et précise l'ensemble des méthodes permettant de jardiner dans toute pièce de la maison.

L'auteur donne ici les clés pour produire en intérieur des végétaux souvent peu connus mais d'un grand intérêt nutritionnel, aromatique ou médicinal, ainsi que de la spiruline, et même des poissons.

Ce manuel, enrichi de recettes aussi simples que délicieuses, permet de réaliser en toute saison des cultures saines, qui tiennent compte des relations de l'être humain avec le monde végétal et le cosmos.

Véritable guide pratique de compagnonnage avec les plantes, ce livre permet de produire à domicile, de façon économique, des aliments pleins de vie et d'énergie... tout en s'offrant le plaisir d'observer la nature à l'œuvre.

Avec 50 fiches plantes et un tableau panoramique des cultures correspondantes.

### L'AUTEUR

Pionnier en France de l'hydroponie, de l'aquaponie et de la bioaponie, Léon-Hugo Bonte est l'auteur de *Réaliser et entretenir son mur végétal*. Il nous fait profiter ici de plus de vingt ans d'expérience dans le domaine de la culture en intérieur et de l'intégration du végétal dans l'habitat.

Dessins de Denis Pic Lelièvre.

432 PAGES COULEUR, 17 x 24 CM, BR. COUSU, 300 PHOTOS, DESSINS ET SCHEMAS,  
ISSN 2118-7584, ISBN 978-2-84594-096-3 • 39 €

« Un très bel  
ouvrage,  
qui donne envie  
de s'y mettre. »

FRANCE BLEU



Une mine pour ceux  
qui se lancent  
et un bon rappel  
des bases pour les autres.

60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

« C'est vraiment le guide  
parfait pour ceux  
qui veulent se lancer.  
Je vous le conseille,  
c'est très bien fait ! »

FRANCE 5

« En long, en large  
et en travers, tout y est. »

TOP NATURE

« Toutes les cultures  
qu'il est possible de mener  
à l'intérieur d'une maison  
ou d'un appartement. »

RUSTICA



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-110-6



9 782845 940963

KAREL SCHELFHOUT, MICHEL PANHUYSEN

## Le Bio Grow Book

Jardinage biologique en intérieur & en extérieur

La nouvelle édition du best-seller du jardinage biologique moderne est enrichie d'une section sur les semis et les boutures. Pour toujours plus de secrets redécouverts et d'astuces inédites.

Micro-organismes bénéfiques, compost bokashi ou biodynamique, permaculture, vortex, pouvoir des éléments... *Le Bio Grow Book* vous ouvre les portes d'un jardinage en pleine (r)évolution, où productivité rime enfin avec qualité.

Été comme hiver, en terre comme en bioponie, apprenez à cultiver des plantes plus saines et plus savoureuses – fruits, légumes, fleurs... – en prenant soin de votre santé et de la planète.

Florilège de stratégies innovantes et de conseils éprouvés, ce guide éco-responsable et plein d'humour est un *must* pour tout jardinier, débutant ou professionnel, souhaitant cultiver en conscience.

Photos, schémas 3D, microscopies, graphiques étape par étape... plus de 500 illustrations originales.

### LES AUTEURS

**Karel Schelfhout** est, depuis plus de trente ans, une personnalité reconnue dans le domaine de l'horticulture. Il a joué un rôle prépondérant dans la diffusion des techniques high-tech d'abord utilisées aux Pays-Bas avant d'opter pour la culture bio.

**Michiel Panhuysen**, journaliste publié dans diverses langues, est spécialisé dans l'agriculture bio et le jardinage urbain.

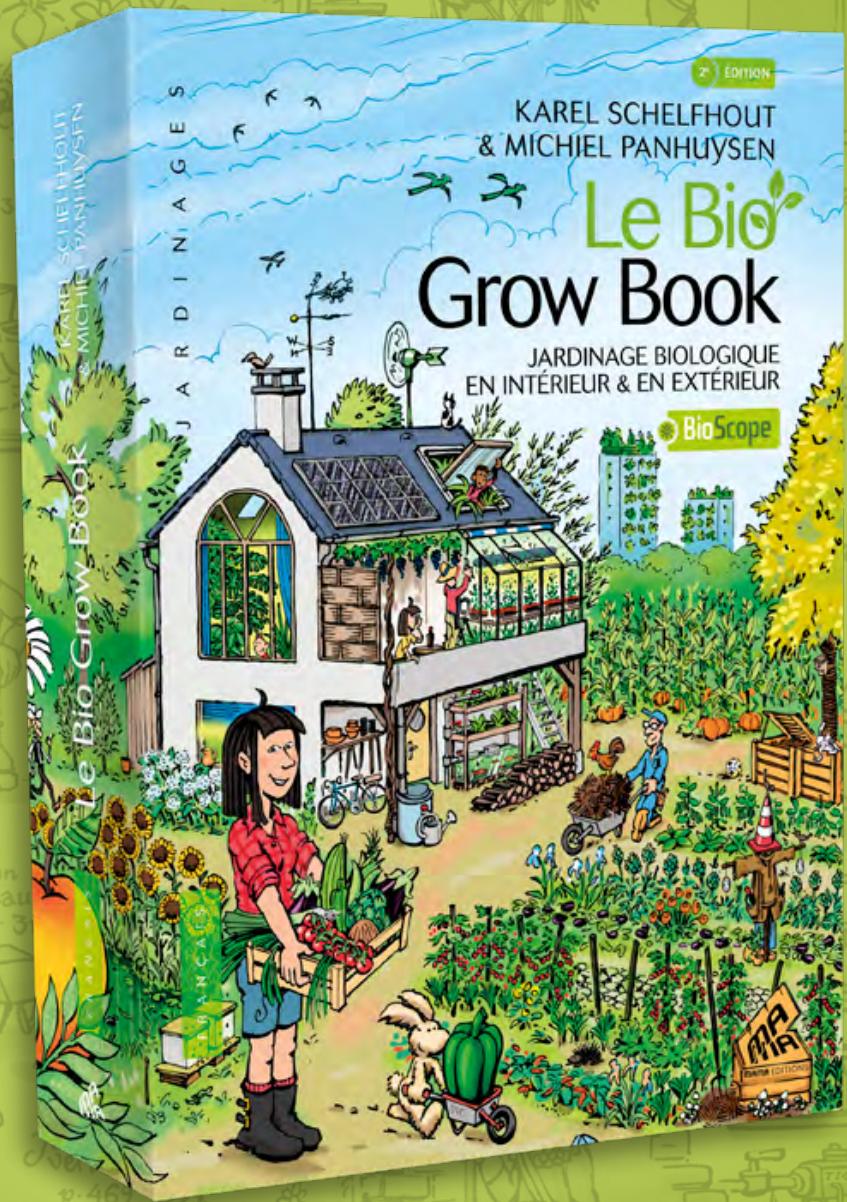
Préface de Michka. Dessins de Denis Pic Lelièvre.

### BIOSCOPE

*Le Bio Grow Book* comporte également un annuaire professionnel remis à jour chaque année, le *BioScope*, qui recense les adresses, les sites Web, les salons, les festivals et plus de 550 contacts professionnels.

Traduit du néerlandais par Karima Horvath.

624 PAGES COULEUR, 17 x 24 CM, BR. COUSU, 580 ILLUSTRATIONS ET SCHÉMAS,  
ISSN 2118-7584, ISBN 978-2-84594-228-8 • 39 €  
ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ÉDITION BD : *JARDINER BIO EN BANDES DESSINÉES*



« Tout est expliqué  
sur le jardinage biologique.  
Un sacré bouquin,  
sacrément intéressant ! »

ALAIN BARATON  
FRANCE INTER

« Des plantes plus saines  
et savoureuses. »

FEMME ACTUELLE

« Photographie souvent  
remarquable et tout à fait  
intéressante. »

RMC

« Formidable...  
Incredible...  
Un livre qui  
ne ressemble  
à aucun autre ! »

SILENCE, ÇA POUSSE !  
FRANCE 5



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-254-7

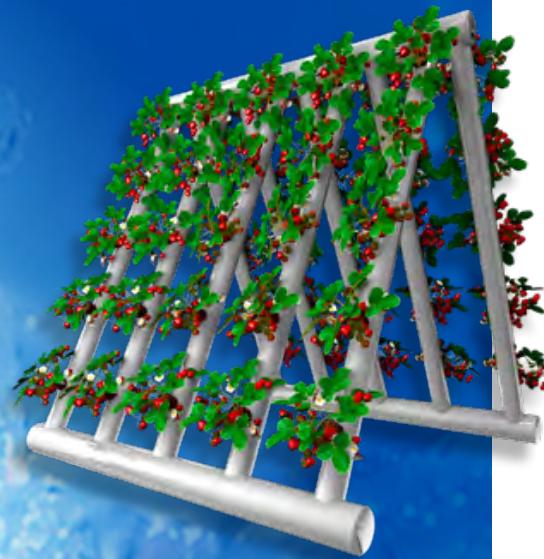


9 782845 942288



« Vous  
comprendrez  
comment ça  
fonctionne... c'est  
impressionnant! »

FRANCE 5



« Un spécialiste  
nous guide à travers les  
arcanes de l'hydroponie,  
avec une telle précision  
que l'on se sent l'envie  
d'adopter ce mode  
de culture chez soi! »

ICI PARIS

« Pour devenir un parfait  
jardinier d'intérieur. »

THE INDOOR GARDENER

« Vous voulez faire  
partie de ceux qui font  
progresser les nouvelles  
solutions de l'agriculture  
urbaine ? »

WE DEMAIN

WILLIAM TEXIER  
Préface de Lawrence Brooke

## L'Hydroponie pour tous

Tout sur l'horticulture à la maison

*Nouvelle édition enrichie*

Richement illustrée, cette bible du jardinage hydroponique  
va décupler vos récoltes au-delà de ce que vous pensiez possible.

Que leurs racines soient dans l'eau, dans l'air ou dans des billes d'argile, l'hydroponie  
permet de cultiver des plantes saines et de récolter fruits et légumes trois cent soixante-  
cinq jours par an.

Du jardinage de base aux installations les plus high-tech, des astuces pour débutants  
au savoir-faire des meilleurs professionnels, ce livre rassemble tout ce que vous avez  
toujours voulu savoir sur l'art de l'hydroponie, de son abc à ses secrets les mieux gardés...

Enrichie d'un chapitre sur les tendances actuelles, cette nouvelle édition répondra à  
toutes vos questions en matière de jardinage urbain, de murs végétaux, de bioponie,  
de micro-fermes durables et de *kitchen farming*.

### L'AUTEUR

William Texier est né à Paris. Après des études en France et aux États-Unis, il découvre  
l'hydroponie en 1985 et se passionne pour ce mode de culture. Avec son ami Lawrence  
Brooke, il développe les systèmes aéro-hydroponiques et conduit des recherches en  
Californie. En 1994, il rentre en France et crée General Hydroponics Europe avec sa  
femme, Noucetta Kehdi.

Pionnier de l'innovation et de la recherche dans l'industrie hydroponique, il a conçu  
et breveté en 2004 la « bioponie » (l'hydroponie biologique). Fort de trente années  
d'expérience, il est considéré comme une référence mondiale en la matière.

Traduit de l'américain par Mila Breider.

*L'Hydroponie pour tous* est publié en une dizaine de langues.

### HYDROSCOPE

*L'Hydroponie pour tous* comporte également un annuaire professionnel remis à jour  
chaque année, l'*HydroScope*, qui recense les adresses, les sites Web, les salons, les festivals  
et plus de 1700 contacts professionnels.

352 PAGES COULEUR, 17 x 24 CM, BR. COUSU, 130 ILLUSTRATIONS ET SCHÉMAS,  
ISSN 2118-7584, ISBN 978-2-84594-153-3 • 35 €

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ÉDITION MINI

MINI ÉDITION : 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 90 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-133-5 • 9 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-255-4



9 782845 941335



9 782845 941533

L'AUTEUR AU  
1 MILLION  
DE LECTEURS

JORGE CERVANTES

## Culture en intérieur

Master & Basic Editions

La bible du jardinage indoor – L'ABC du jardinage indoor

Plantes et fleurs exotiques sous lumière artificielle, été comme hiver : les manuels de référence pour l'horticulture high-tech, du jardin pour amateurs aux installations les plus sophistiquées.

Les best-sellers de Jorge Cervantes sont considérés dans le monde comme la meilleure source d'information globale sur la culture en intérieur.

Clairement structurés, ces guides pratiques présentent de manière détaillée toutes les techniques qui font aujourd'hui le succès de la culture en intérieur, du petit jardin pour amateurs aux installations les plus sophistiquées.

Schémas, astuces, règles d'or et un grand nombre d'illustrations permettent d'assurer l'abondance et la qualité des récoltes.

Les références ultimes de tout cultivateur : l'horticulture high-tech étape par étape dans des éditions mises à jour avec de nouveaux contacts pro et des graphiques inédits (substrats, systèmes hydroponiques passifs, etc.).

### L'AUTEUR

Jorge Cervantes, écrivain, photographe et spécialiste mondial du jardinage high-tech, est traduit en douze langues. Son best-seller *Indoor Horticulture* s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires.

Traduit de l'américain par Claire Bernet-Rollande.

### JARDINOSCOPE

*Culture en intérieur* comporte également un annuaire professionnel remis à jour chaque année, le *JardinoScope*, qui recense les adresses, les sites Web, les salons, les festivals et plus de 1700 contacts professionnels.

MASTER EDITION : 536 PAGES COULEUR, 17 x 24 CM, BR. COUSU, 410 ILLUSTRATIONS ET SCHÉMAS, 1700 CONTACTS PROFESSIONNELS, ISSN 2118-7584, ISBN 978-2-84594-114-4 • 45 €

BASIC EDITION : 456 PAGES COULEUR, 12 x 17 CM, BR. COUSU, 250 ILLUSTRATIONS ET SCHÉMAS, 1700 CONTACTS PROFESSIONNELS, ISSN 2118-7584, ISBN 978-2-84594-113-7 • 25 €

### ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ÉDITION MINI

MINI ÉDITION : 144 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 120 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-115-1 • 9 €

« La bible des cultivateurs à domicile. »

AFP

« Les lecteurs ont enfin accès à cette bible du jardinage. »

LE JARDINIER D'INTÉRIEUR

« Tout à fait excellent. »

L'OFFICIEL JARDIN ET MOTOCULTURE



« Guide pratique des techniques de pointe et annuaire professionnel... Une bible. »

LIVRES HEBDO



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-256-1  
ISBN 978-2-84594-257-8



9 782845



9 782845

COLLECTION  
GRAPHICS



inspirer  
par l'image



« Drôle,  
pédagogique,  
poétique...  
une super BD  
pour tous ! »

FRANCE INFO TV - CULTURE

« Une révélation...  
une BD qui aurait  
changé ma vie si je l'avais  
eue avant d'accoucher :  
ce livre est vraiment  
une bible ! »

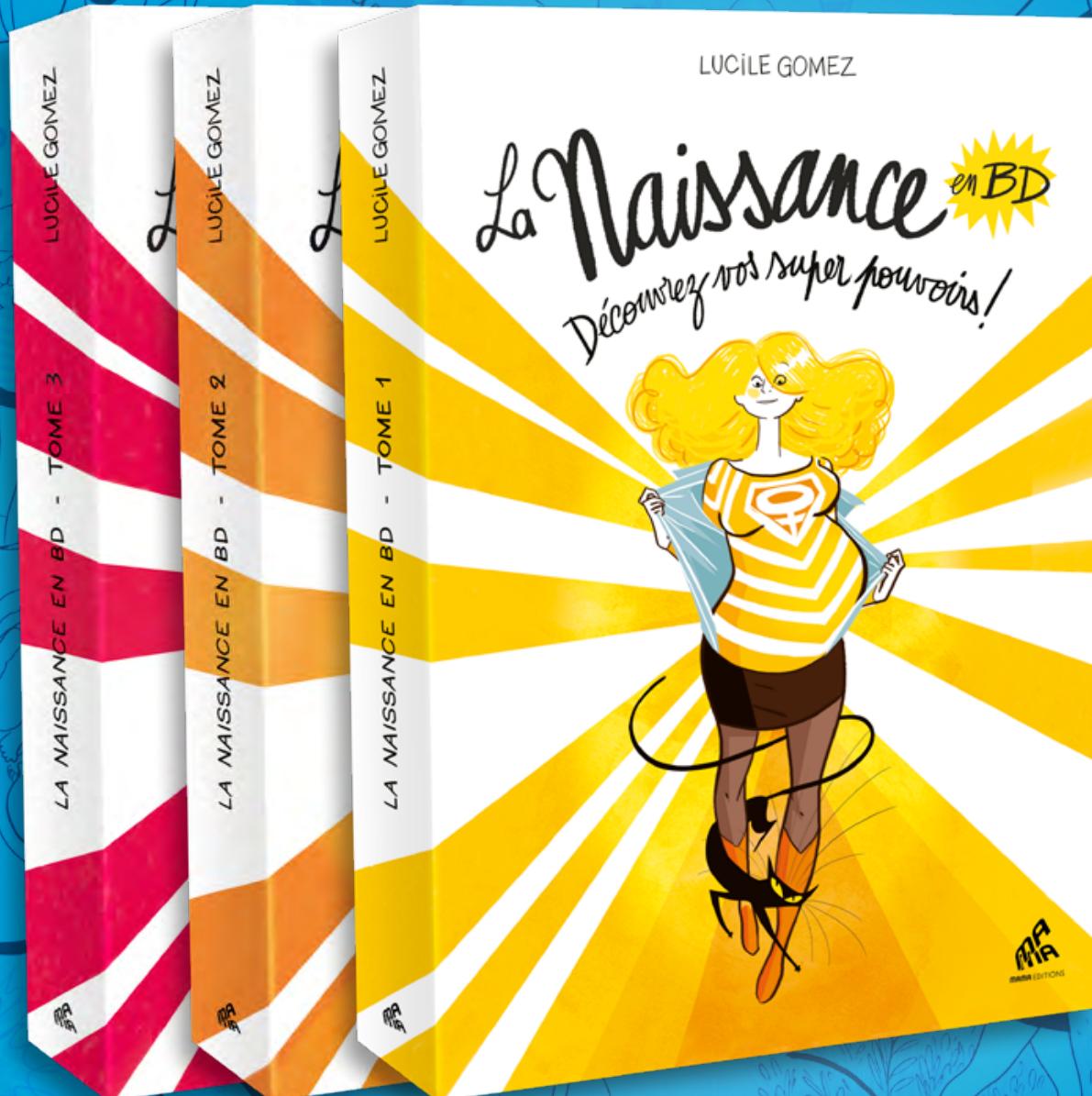
EUROPE 1

« L'accouchement  
de façon drôle  
et rassurante : une BD  
particulièrement  
ludique et explicative,  
très positive ! »

FRANCE 5

« Un outil parfait pour  
guider les femmes. »

FRANCE INFO TV - JT



LUCILE GOMEZ

## La Naissance en BD

Découvrez vos super pouvoirs !  
Tomes I, II et III

Le premier livre sur la naissance naturelle en bandes dessinées  
pour mieux connaître sa force et accoucher en toute sérénité.

Cette BD est inutile : ce qu'elle explique, les femmes le savent déjà. Mais elles ne savent pas qu'elles le savent. Leur cerveau conscient, intelligent, leur néocortex surdéveloppé d'être humain, rempli de peurs depuis des siècles, les poussent à accepter une surmédicalisation de la naissance. Considérées comme le « sexe faible », elles ont fini par croire qu'accoucher était forcément douloureux, dangereux, violent... et qu'elles en étaient incapables sans médecins. Or, à force d'interventions extérieures, on finit par inhiber la partie du cerveau qui sait pourtant comment faire depuis des millénaires.

Ce livre explique la physiologie. Il raconte ce qui se passe lorsque les femmes accouchent sans peur et sans gestes parasites. Rendre aux femmes la connaissance intime du fonctionnement de leur corps, c'est leur rendre le pouvoir. Nous rendre notre pouvoir. Celui de se sentir fortes et compétentes pour donner la vie.

« En y réfléchissant, mon néocortex me dit que ce livre n'est peut-être pas si inutile que ça, finalement. »

### L'AUTRICE

En 2013, Lucile est enceinte de son premier enfant. Accompagnée par une sage-femme qui la prépare à une naissance respectueuse de la physiologie, elle accouche dans la douceur et sans aide médicale.

Choquée de réaliser à quel point ses amies sont mal informées, elle décide de partager ses connaissances sur son blog. C'est un succès immédiat. Lucile se rend compte que les femmes enceintes ont envie d'une autre approche de la grossesse et de la naissance.

TOME I : 280 PAGES COULEUR, 19 x 26 CM, BR. COUSU, ISBN 978-2-84594-248-6 • 25 €  
TOME II : 19 x 26 CM, BR. COUSU, ISBN 978-2-84594-284-4 • 27 €  
TOME III : 19 x 26 CM, BR. COUSU, ISBN 978-2-84594-288-2 • 29 €



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-279-0  
ISBN 978-2-84594-287-5  
ISBN 978-2-84594-289-9



9 782845 942882



9 782845 942844



9 782845 942486

DENIS PIC LELIÈVRE  
Préface de Michka

## Jardiner bio

en bandes dessinées

La bible du jardinage biologique moderne en version BD.  
Parce qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours.

En route vers la reconversion écologique grâce à ce livre qui, avec humour et néanmoins précision, vous donne les clés d'un savoir jardiner éco-responsable.

Vous saurez tout sur l'humus, les graines, les petites bêtes et les pratiques qui font du bien aux plantes comme à la planète, et aident à faire pousser des fruits ou des légumes savoureux et sains. Et aussi des fleurs superbes.

Compost bokashi ou biodynamique, permaculture, vortex, bioponie : ces mots, et bien d'autres, vont s'animer sous vos yeux et n'auront plus aucun secret pour vous.

Avec les dessins de Pic, qui s'appuie sur le travail de Karel le jardinier, on touche à l'essence même du jardinage : le plaisir. Plaisir de lire, d'abord ! Et plaisir de cultiver, plaisir de voir pousser, plaisir de récolter, plaisir de déguster, et enfin, plaisir de savoir que l'on protège la Terre.

Florilège de stratégies innovantes et de conseils éprouvés, ce guide plein d'humour est un must pour tout jardinier qui souhaite cultiver en conscience.

Librement adapté du livre *Le Bio Grow Book*, de Karel Schelfhout et Michiel Panhuysen.

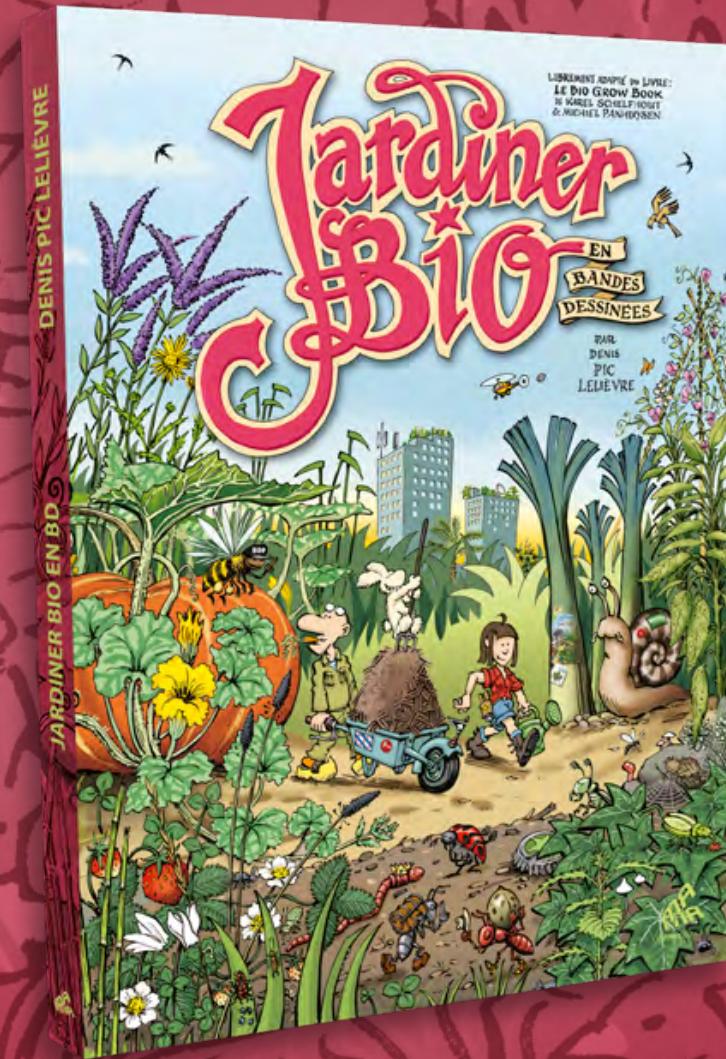
### LES AUTEURS

Denis Lelièvre, dit « Pic », est illustrateur, sculpteur, auteur de bandes dessinées et jardinier. Il publie entre autres sa propre série, *Pic et Zou*, dans *Spirou*. Avec *Jardiner Bio*, l'auteur s'est librement inspiré du *Bio Grow Book* afin de le retranscrire en images colorées.

Karel Schelfhout est, depuis plus de trente ans, une personnalité reconnue dans le domaine de l'horticulture. Il a joué un rôle prépondérant dans la diffusion des techniques high-tech d'abord utilisées aux Pays-Bas avant d'opter pour la culture bio.

Michiel Panhuysen, journaliste publié dans diverses langues, est spécialisé dans l'agriculture bio et le jardinage urbain.

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ANGLAIS, ESPAGNOL, ITALIEN, NÉERLANDAIS...  
128 PAGES, 22 x 30 CM, BR. COUSU, ISSN 2678-2022, ISBN 978-2-84594-205-9 • 35 €



« Tout, tout, vous saurez tout sur les solutions qui permettent de cultiver sereinement et en conscience. »  
ACTUA BD

« Un guide éco-responsable à mettre entre toutes les mains. »  
LES ALLUMÉS DU JAZZ

« Une BD qui regorge d'astuces. »  
PATRICK GAUMER  
TOUT COMPRENDRE+

« Un album drôle et clair, intelligent et efficace. »  
INEXPLORÉ

« Cette bande dessinée est absolument incroyable... Une manière de tout comprendre ! On peut réinventer le jardin en lisant cette BD. »

SILENCE, ÇA POUSSE!  
FRANCE 5



DISPONIBLE EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-276-9



9 782845 942059



PERSONAL STORIES  
SERIES

adventurers  
in consciousness

MICHKA

Foreword by Catherine Deneuve

## The Grande Dame of Cannabis Tells her Story

A tale abundant with intimate revelations and surprises.

Michka sometimes trembles and sways, yet the light in her shines ever brighter.

Having already written several books on cannabis, her “friend and ally,” Michka first made headlines in Europe for her landmark defense of this most controversial plant in the Paris courts in 1995, against the lies of an anti-marijuana crusader who advised the World Health Organization, as well as various prominent political figures.

This kaleidoscopic diary of an adventurous woman—whether under sail on the high seas or nesting in her handmade cabin in the forests of Western Canada—is about creating one’s own life using ideas and beliefs.

Michka was recently honored with a new marijuana strain bearing her name, for «outstanding achievements in raising cannabis awareness.»

### THE AUTHOR

Michka divides her time between Paris, France, and her cabin on Eagle Mountain, B.C., working at her publishing house and writing the autobiographical series of which this book is the latest installment.



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-325-4

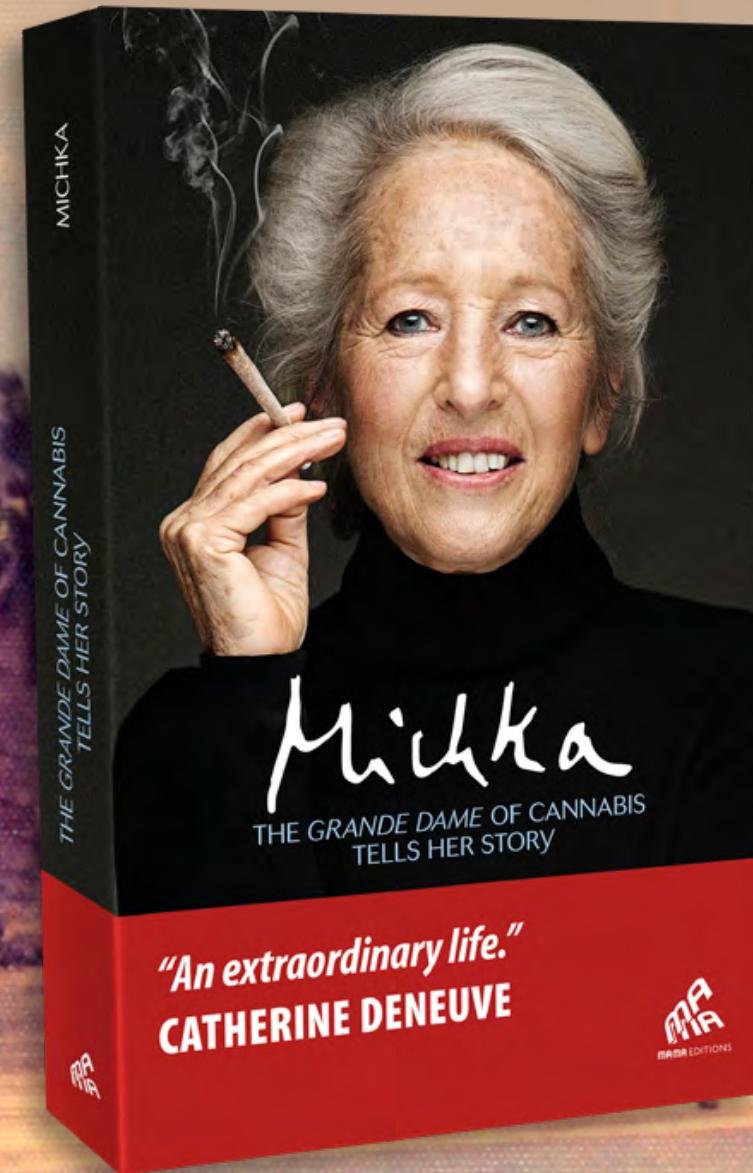


9 782845 942493

«Thank you  
for this writing,  
both nurturing  
and inspiring.»  
AGNÈS STEVENIN

«Strong, wise,  
courageous,  
tender, loving...  
Michka continues  
to change the world.»  
JORGE CERVANTES

«Michka is now  
and always has been  
an inspiration to me.»  
TODD McCORMICK



«Michka awakens  
so many spirits with  
her brilliant pen.»

LAURENT HUGUÉLIT

« A Dutch legend. »

L.A. WEEKLY



« As gripping as a novel,  
as colourful as  
a Bollywood movie  
and as philosophical  
as the Bhagavad Gita. »

SENSI SEEDS

« Mila es una fuente  
inagotable de anécdotas  
maravillosas y  
extraordinarias. »

CANNABIS MAGAZINE

« Da wir Mila super finden,  
machen wir an dieser  
Stelle mal Werbung: Kauft  
das Buch! Top Frau! »

IN.FUSED

MILA

Foreword by James Craig

## How I Became The Hash Queen

An exciting personal account from one  
of the cannabis industry's rare female icons.

*How I Became the Hash Queen* is the powerful autobiography of the most prominent female pioneer in the world of cannabis. For more than fifty years, Mila has been at the heart of the marijuana scene, first during the hippie movement of sixties Amsterdam, and later as the world-renowned inventor of revolutionary hash-making technology.

Leaving Amsterdam at the end of the sixties, Mila embarked on an overland trip from Europe to Afghanistan with her young daughter in tow—at a time when few Westerners had made such a journey. She fell in love with India and made a home there for herself and her children. She delved into Tibetan Buddhism, trekked to Ladakh across uncharted mountains, and created several businesses in India and Holland. This wonderfully-told story from a trailblazing woman, plant lover, mother, and inventor will inspire many to follow their hearts and do what they love.

### THE AUTHOR

Mila, also known as “The Hash Queen,” was recently honored with being named one of the 100 most influential people in the world of cannabis—and her fame continues to expand.



Cómo llegué a ser la reina del hachís  
SPANISH VERSION AVAILABLE, 656 PAGES

584 PAGES, 162 PHOTOS, 14 X 22 CM, ISBN 978-2-84594-245-5 • 24 €  
656 PAGES, 162 PHOTOS, 14 X 22 CM, ISBN 978-2-84594-296-7 • 29 €



AVAILABLE IN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-251-6



9 782845 942455

HORS  
COLLECTION



MICHKA & COLLECTIF

## Cannabis médical

Édition Complète & Édition Poche  
Du chanvre indien aux cannabinoïdes de synthèse

À l'heure où un nombre croissant d'États autorisent les patients à utiliser le cannabis pour se soigner, ce livre unique en son genre, écrit par les plus grands spécialistes internationaux, répond aux questions les plus fréquemment posées.

Quelles affections peuvent être soulagées, ou même guéries, par la marijuana ? De quelles façons absorbe-t-on ce remède hors normes ? Quels sont, dans différents pays, les lieux où s'approvisionner légalement ? Comment le cultiver le cas échéant ? Quelles sont les vertus médicinales respectives du THC et du CBD ? Quelle est la législation dans différentes parties du monde ? Quels sont les médicaments dérivés du cannabis disponibles aujourd'hui ? Où en est la recherche ? Quid des cannabinoïdes synthétiques ?

Bilan des pratiques qui entourent le chanvre thérapeutique, ce livre richement illustré aide également à comprendre le phénomène du « cannabis moderne » qui pousse fréquemment en intérieur, sous lumière artificielle. Il permet de mieux saisir pourquoi celui-ci remplace de plus en plus souvent les produits autrefois importés de pays traditionnellement producteurs. Alliant rigueur et humour, il éclaire d'un jour nouveau les enjeux qui entourent cette plante complexe.

### L'AUTRICE

Figure emblématique, en France comme à l'étranger, du libre accès aux plantes, Michka a publié de nombreux ouvrages et articles sur le cannabis médical depuis plus de trente ans. Elle est ici accompagnée par le Pr R. Mechoulam, qui découvrit le THC puis le CBD, le Pr A. Jansen, le Pr M. Guzman, le Pr D. Richard, J. Cervantes, R.C. Clarke, tous experts de renommée internationale.

### CANNASCOPE

*Cannabis médical* comporte également un annuaire professionnel remis à jour chaque année, le *CannaScope*, qui recense les adresses, les sites Web, les salons, les festivals et plus de 550 contacts professionnels.

ÉDITION COMPLÈTE: 320 PAGES COULEUR, 17 x 24 CM, BR. COUSU, 420 ILLUSTRATIONS, 550 CONTACTS PROFESSIONNELS, ISBN 978-2-84594-156-4 • 24 €

ÉDITION POCHE: 360 PAGES COULEUR, 12 x 17 CM, BR. COUSU, 390 ILLUSTRATIONS, 550 CONTACTS PROFESSIONNELS, ISBN 978-2-84594-155-7 • 12 €

ÉGALEMENT DISPONIBLE, *SE SOIGNER AVEC LE CANNABIS*

ÉDITION MINI: 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 120 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-134-2 • 9 €



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-271-4  
ISBN 978-2-84594-270-7



9 782845 941557



9 782845 941564



« Un précieux  
ouvrage  
de synthèse. »

DERNIÈRES NOUVELLES  
D'ALSACE

« Le cannabis est de plus  
en plus étudié pour un  
usage thérapeutique. »

LE MONITEUR DES PHARMACIES

« Ce recueil copieusement  
illustré fait le point  
sur la lente maturation  
du sujet, en dépit  
de résistances  
idéologiques tenaces... »

LE PHARMACIEN DE FRANCE

« Passionnant. »

KINORAMA

« Vivant, complet,  
documenté,  
et même drôle. »

REMAIDES



MICHKA & COLLECTIVE

## Medical Cannabis

Complete & Pocket Editions  
From Marijuana to Synthetic Cannabinoids

This unique and timely book arrives just as a growing number of States are authorizing the use of medical cannabis.

Written by highly respected international specialists, it answers the most frequently asked questions about this unusual plant medicine, including:

- The diseases that can be helped or even healed by marijuana, and the ways in which the human body can absorb it.
- Where to obtain legal medical cannabis, and instructions on how to “grow your own” if it is unavailable for purchase.
- The respective medical attributes of THC and CBD, and the history of different marijuana varieties.
- The latest legislation in different parts of the world.
- The available pharmaceutical medications derived from marijuana, or from synthetic cannabinoids.
- The history of marijuana usage around the world, including legal purchase in the Dutch Coffee Shops.

This richly illustrated book provides a practical overview of therapeutic marijuana. With clarity and humor, it also offers an understanding of the complex issues surrounding this fascinating plant: *Cannabis sativa L.*

### THE AUTHOR

Michka is widely respected as an expert in France and abroad on the subject of free access to plant medicine, and she has published numerous books and articles over the past thirty years. In *Medical Cannabis*, Michka is joined by Prof. Raphael Mechoulam—who discovered the THC and CBD molecules—as well as Prof. Manuel Guzman, Prof. Denis Richard, Jorge Cervantes, Robert Clarke, Chris Conrad, Philippe Lucas, Prof. Adriaan Jansen, and Don E. Wirtshafter, J.D.

« This book presents, in a very complete manner, the different aspects and issues of medical cannabis. »  
DOCTISSIMO.FR

« A precious work of synthesis. »  
DERNIÈRES NOUVELLES D'ALSACE

« A must read. »  
FRANCE 3 (NATIONAL TV)

COMPLETE EDITION : 312 COLOR PAGES, 17 X 24 CM, PAPERBACK SEWN, 420 ILL., 550 PROFESSIONNAL ENTRIES, ISBN 978-2-84594-129-8 • 24 €

POCKET EDITION : 336 COLOR PAGES, 12 X 17 CM, PAPERBACK SEWN, 390 ILL., 550 PROFESSIONNAL ENTRIES, ISBN 978-2-84594-128-1 • 12 €

ALSO AVAILABLE, **HEALING WITH CANNABIS**

MINI EDITION : 208 COLOR PAGES, 10,5 X 15 CM, PAPERBACK SEWN, 130 ILL., ISBN 978-2-84594-135-9 • 9 €



DISPONIBLES EN E-BOOK  
ISBN 978-2-84594-273-8  
ISBN 978-2-84594-272-1



9 782845 941281



9 782845 941298

# FORMAT MINI

Retrouvez certains de nos titres en édition condensée, à la portée de tous et à prix mini.

- Explications détaillées
- Astuces pratiques
- Schémas techniques
- Riches illustrations

Des versions de poche qui vous guideront pas à pas, y compris en langues étrangères.

**HEALING WITH CANNABIS**, ÉDITION MINI: 208 COLOR PAGES, 10,5 x 15 CM, PAPERBACK SEWN, 130 ILL., ISBN 978-2-84594-135-9 • 9 €

**CURARSE GRACIAS AL CANNABIS**, ÉDITION MINI: 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 130 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-199-1 • 9 €

**SE SOIGNER AVEC LE CANNABIS**, ÉDITION MINI: 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 130 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-134-2 • 9 €

**DER INDOOR-GARTEN**, ÉDITION MINI: 144 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 120 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-244-8 • 9 €

**CULTIVO DE INTERIOR**, ÉDITION MINI: 144 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 120 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-200-4 • 9 €

**CULTURE EN INTÉRIEUR**, ÉDITION MINI: 144 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 120 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-115-1 • 9 €

**HYDROKULTUR LEICHT GEMACHT**, ÉDITION MINI: 224 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 90 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-140-3 • 9 €

**HIDROPONÍA PARA TODOS**, ÉDITION MINI: 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 90 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-139-7 • 9 €

**L'HYDROPONIE POUR TOUS**, ÉDITION MINI: 216 PAGES COULEUR, 10,5 x 15 CM, BR. COUSU, 90 ILLUSTRATIONS, ISBN 978-2-84594-133-5 • 9 €





# E-BOOKS

Découvrez nos livres en version numérique



© DELPHINE BLAUST - HANS LUCAS

Stéphane **ALLIX**



Agnès **STEVENIN**



**MICHKA**



Natalie **SUDMAN**



© CHARLES BUSH

Dr Christiane **NORTHROP**



**METSA**



© JÉRÔME PANCONI

Audrey **FELLA**



Karel **SCHELFHOUT**



Michiel **PANHUYSEN**



© ANDREW DAVIES

Howard **MARKS**



**MILA**



Jan **KOUNEN**



Vincent **RAVALEC**



Marie-Pierre **DILLESEGER**



Dr Olivier **CHAMBON**



Léon-Hugo **BONTE**



Martine **GERCAULT**



Jeremy **NARBY**



Ina May **GASKIN**



Michael **HARNER**



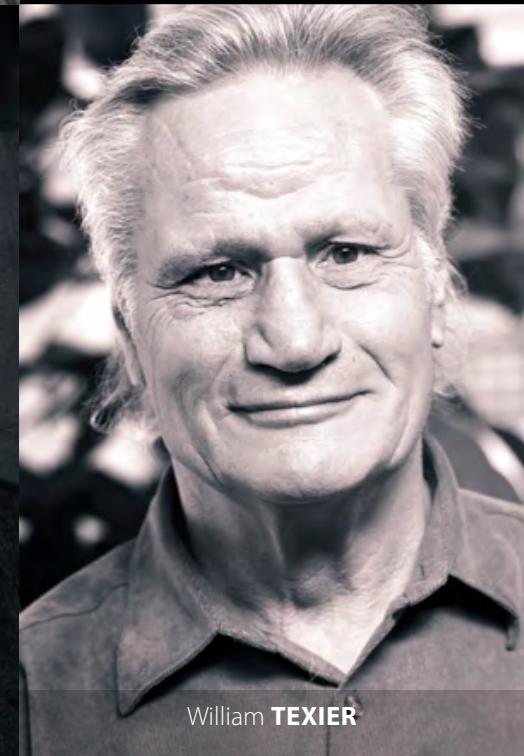
Lena **FAVRE**



Jorge **CERVANTES**



Esther **HICKS**



William **TEXIER**



Kevin **TURNER**



H el ene **GONINET**



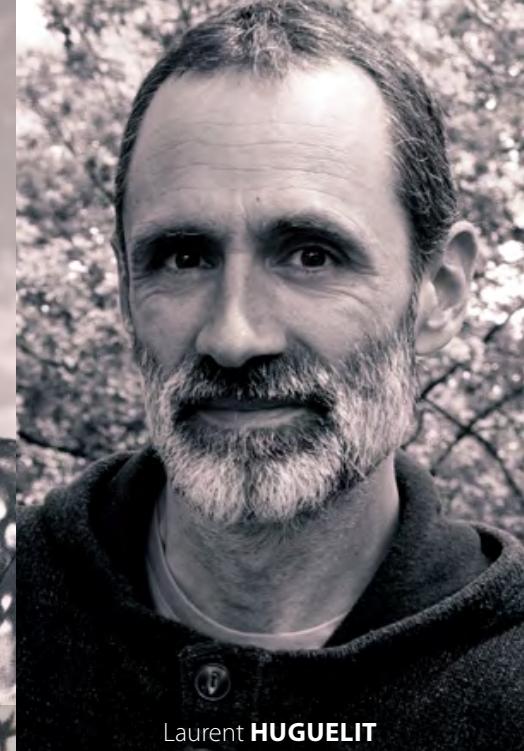
Stephan **V. BEYER**



Sjanie Hugo **WURLITZER**



Alexandra **POPE**



Laurent **HUGUELIT**



Daniel **GREENBERG**



Laura **KAPLAN SHANLEY**



Bruno **BLUM**



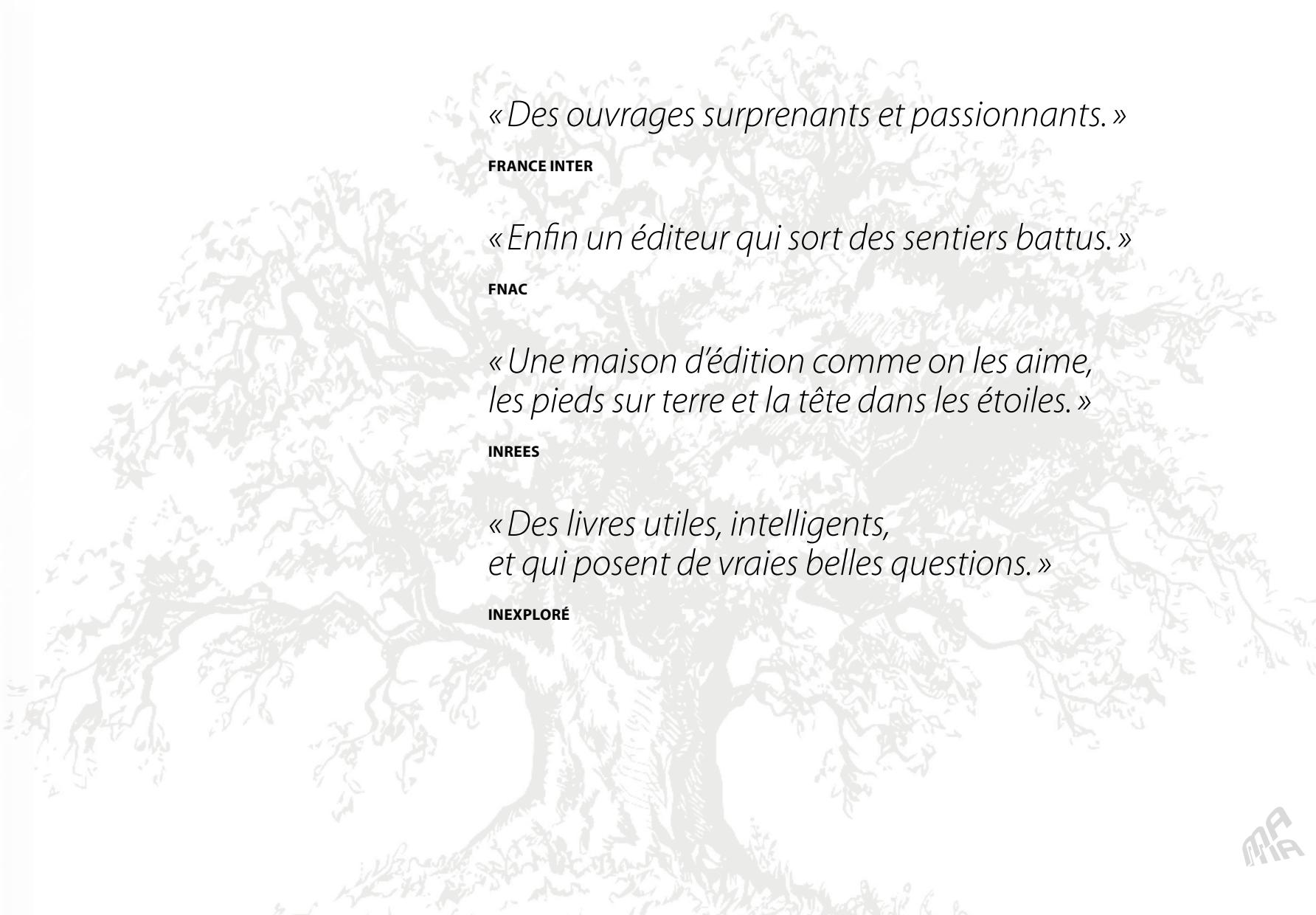
Jacqueline **FREEMAN**



Jane **ROBERTS**



Lucile **GOMEZ**



« *Des ouvrages surprenants et passionnants.* »

**FRANCE INTER**

« *Enfin un éditeur qui sort des sentiers battus.* »

**FNAC**

« *Une maison d'édition comme on les aime,  
les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.* »

**INREES**

« *Des livres utiles, intelligents,  
et qui posent de vraies belles questions.* »

**INEXPLORE**

**MAMA ÉDITIONS**

1, rue des Montibœufs  
75020 Paris - France  
Tél. +331 77 32 54 36  
Tél. +331 77 32 57 89  
info@mamaeditions.com  
www.mamaeditions.com

ISBN ÉDITEUR 978-2-84594  
GENCOD 305 245 048 4609

DIFFUSION MONDE

**DILISCO DIFFUSION**

**GROUPE ALBIN MICHEL**  
GENCOD 301 386 160 0100  
Tél. +331 49 59 50 50  
servicecom@dilisco.fr

DIFFUSION SUISSE

**TRANSAT S.A.**

Tél. +41 22 342 77 40  
transat@transatdiffusion.ch

DIFFUSION LIVRES NUMÉRIQUES

**IMMATERIEL.FR / 7SWITCH.COM**

contact@immateriel.fr

ÉQUIPE

**Tigrane Hadengue**

*Fondateur, éditeur et gérant*

**Michka Seeliger-Chatelain**

*Fondatrice et éditrice*

**Philippe Fourquet (consultant)**

*Directeur artistique  
et développeur Web*

**Juliette Gufflet**

*Marketing et relations médias,  
coordinatrice des publications et droits*

**Vincent Toso**

*Studio graphique et fabrication*

**Charline Couturier**

*Studio graphique et publicitaire*

**Virginia Ulloa**

*Studio graphique et digital*

**Cédrick Devedeux Delorme**

*Commercial et logistique*

**Dédé Anyoh**

*Éditorial*

**Kremena Shtereva**

*Régie publicitaire*

**Stéphanie Nail**

*Administration  
et comptabilité*

**Loïc Labory**

*Logistique*

**Carine Pintas Petit (free-lance)**

*Correctrice*

Nos livres sont imprimés en France,  
et titulaires des labels :



Mama Éditions est membre du Syndicat National de l'Édition (SNE),  
du Bureau International de l'Édition Française (BIEF) et de la Société Civile  
des Éditeurs de Langue Française (SCELF)

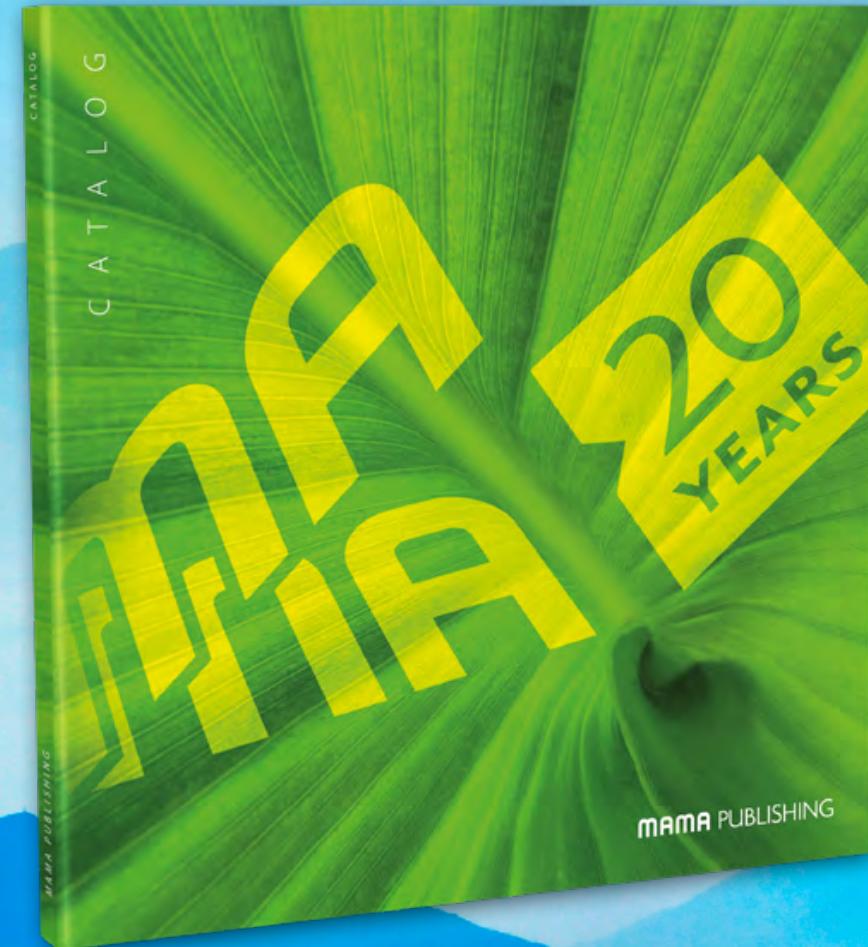
ÉGALEMENT DISPONIBLE EN E-BOOK GRATUIT : ISBN 978-2-84594-341-4  
ACHEVÉ D'IMPRIMER EN MARS 2020 PAR L'IMPRIMERIE SEPEC (N° 05913200218)  
TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS - ISBN 978-2-84594-340-7 © MAMA ÉDITIONS



MAMAÉDITIONS.COM - SARL AU CAPITAL DE 9147 € - TVA FR69 428 862 627 - CODE APE : 5811 Z

Conception graphique : Philippe FOURQUET - Portraits des auteurs © Alain POTTIGNON

# Gardening Worldwide...



See pioneering references by  
Mama Publishing

MAMA

aventuriers  
de la conscience

