

Paris, le 19 janvier 2012

Le 6^e Prix *Psychologies*-Fnac 2012

a été attribué à
Maryse Vaillant pour
Mes petites machines à vivre (éditions JC Lattès)

Le 6^{ème} Prix *Psychologies*-Fnac, du meilleur essai pour mieux vivre sa vie publié en 2011, a été attribué à **Maryse Vaillant** pour *Mes petites machines à vivre*, paru aux Editions JC Lattès.

Créé en 2006, le prix *Psychologies*-Fnac du meilleur essai pour mieux vivre sa vie est la seule récompense décernée à la fois par des internautes, des libraires et des journalistes.

6 ans de lauréats du prix *Psychologies*-Fnac :

- Christophe André en 2006, pour *Imparfaits, libres et heureux* (Editions Odile Jacob)
- Moussa Nabati en 2007, pour *Le bonheur d'être soi* (Editions Fayard)
- Serge Hefez en 2008, pour *Dans le cœur des hommes* (Editions Hachette littératures)
- Michel Lacroix en 2009, pour *Se réaliser* (Editions Robert Laffont)
- Alexandre Jollien en 2010, pour *Le Philosophe nu* (Editions Seuil)
- Maryse Vaillant en 2011, pour *Mes petites machines à vivre* (Editions JC Lattès)

A l'occasion de ce prix, 2 rencontres, animées par une journaliste de *Psychologies*, sont organisées avec **Maryse Vaillant** :

- Fnac de Nantes, mardi 7 février à 17 h 30
- Fnac Montparnasse, jeudi 23 février à 17 h 30.

CONTACTS PRESSE :

Psychologies Magazine - Nicole Fréné

Tél. : 01 41 34 83 77 • 06 84 09 64 87 • e-mail : nicole@psychologies.com

Fnac - Marie-Antoinette Gallimard

Tél. : 01 55 21 54 45 • email : marie-antoinette.gallimard@fnac.com

Editions JC Lattès - Brigitte Béranger

Tél. : 01 44 41 74 39 • bberanger@editionsjclattes.fr

Maryse Vaillant

Mes petites machines à vivre**En quelques mots**

La psychologue Maryse Vaillant a construit enfant ses propres mécanismes d'autodéfense (isolement, fermeture aux autres, migraines, insomnies). De véritables « petites machines de guerre » transformées au fil du temps en « petites machines à vivre ».

L'auteur

Psychologue clinicienne, Maryse Vaillant vit en Bretagne. Elle a longtemps travaillé dans l'éducation spécialisée et a écrit sur la famille, le couple, l'amour. Elle tient des chroniques dans des magazines féminins (Isa, Be) et intervient régulièrement à la télévision (« Les Maternelles », « 100% Mag », Direct 8...). Son premier livre, *Comment pardonner à ses parents* (2001), a lancé sa carrière d'auteur (60 000 exemplaires en édition première). Essayiste (Albin Michel), elle est également l'auteur de nombreux ouvrages pédagogiques à succès (*L'Adolescence au quotidien*, La Découverte ; Pocket).

(c) John Foley

Prix :
16.00 €

Nbre de pages :
206

Parution :
09 mars 2011

Contact Presse :

Brigitte Beranger
01 44 41 74 39
bberanger@editions-
jclattes.fr

Communication WEB
Anne Blondat
01 44 41 74 09
ablondat@editions-
jclattes.fr

Salons et signatures
Eric Biville
01 44 41 74 54
ebiville@editions-
jclattes.fr

Le livre**Oser la tristesse, la solitude et l'ennui**

Maryse Vaillant renoue avec ses sujets de prédilection : l'enfance difficile, l'adolescence bouillonnante, les relations parents-enfants douloureuses, la confrontation à la maladie, etc. Dans ce petit livre très personnel, elle conte avec humour et tendresse ses combats contre la peur et l'angoisse dans la vie quotidienne, mais aussi dans ses expériences d'éducatrice spécialisée. Elle dévoile toutes les stratégies inventées pour apprendre à vivre, que chacun de nous pourrait s'approprier, depuis les balades en ville ou en forêt, jusqu'aux siestes réparatrices et aux vertus du ménage de printemps.

Un livre précieux pour traverser l'ennui, la solitude ou la tristesse, et même oser vivre avec.