

Dossier de presse

PLACE AU CHANGEMENT !

Le premier livre d'Alexia Lassabe, une traversée vibrante des bouleversements intérieurs.

PLACE AU CHANGEMENT !

Suivez Eva et ses amis dans une aventure introspective où la réalité dépasse les contes de fées.

Ici, c'est la vraie vie, avec ses hauts et ses bas, ses rires, ses larmes, et surtout ses occasions de grandir. Entre remises en question et révélations, ce premier tome bouscule les idées reçues sur l'amour, le bonheur et la connaissance de soi. À travers des réflexions sincères et des conseils concrets, il invite à déconstruire les schémas limitants, briser les barrières émotionnelles et explorer sa vie sans tabou. Un livre audacieux qui encourage à se libérer, grandir et révéler la meilleure version de soi-même.

Au programme :

- Comprendre le sexe opposé : Pourquoi c'est compliqué et comment construire des relations sincères ?
- Le célibat décomplexé : Transforme cette phase de ta vie en une aventure personnelle enrichissante.
- Apprécier ta propre compagnie : Pourquoi la solitude nous effraie-t-elle ? Apprends à apprécier ta propre compagnie et à t'enrichir intérieurement.
- Sexualité sans tabou : Parlons de ce que nous désirons vraiment et explorons notre sexualité librement et sans jugement.
- Des questions clés à la fin de chaque chapitre pour t'aider à prendre du recul, affiner ta compréhension de toi-même et approfondir ta réflexion.
- Un plan d'action concret pour transformer tes prises de conscience en véritables leviers de changement dans ta vie.

Prêt(e) pour l'aventure ?

ISBN 979-10-203-8164-4 19 euros



Place au changement ! n'est pas un simple roman. C'est une immersion dans les coulisses d'une société en quête de repères. Une boîte à outils authentique pour celles et ceux qui sentent que quelque chose doit bouger, sans encore savoir comment s'y prendre.

C'est un souffle. Une main tendue. Une voix douce, mais lucide, qui rappelle que oui, c'est possible d'évoluer.

Il murmure à l'oreille du lecteur : Tu n'es pas seul. Je te vois. Tu peux changer. À ton rythme. En vérité. Sans te perdre.

- **Titre** : *Place au changement !*
- **Autrice** : Alexia Lassabe
- **Éditeur** : Éditions Baudelaire
- **ISBN** : 979-10-203-8164-4
- **Parution** : Dimanche 1er juin 2025
- **Format** : Broché – 220 pages / Version numérique

• **Prix** : 19 euros (France)

• **Points de vente** :

- **Physiques** : Librairies indépendantes (via Hachette), FNAC, Cultura, Espace Culturel Leclerc, Decitre, librairies U.
- **En ligne** : Amazon, Fnac.com, Decitre.fr, Chapitre.com, Librairiesindependantes.com.
- **Ebook** : Kindle, Kobo, Google Play Livres, Apple Books
 - **Contact presse** : alexialassabe.contact@gmail.com
 - **Réseaux** : Instagram : @place.au.changement / Facebook : place.au.changement
- **Présentation du livre**

Place au changement ! est un ouvrage hybride entre récit introspectif et développement personnel incarné. Il s'adresse à ceux qui veulent avancer, autrement. Plus pleinement. Plus sincèrement. Plus lucidement.

Eva, son héroïne en plein basculement de vie, le lecteur découvre une galerie de thématiques universelles : la peur de l'abandon, la charge mentale féminine, les dépendances affectives, le besoin d'être reconnu sans se trahir... Chaque chapitre fonctionne comme un miroir. Une pièce de théâtre intérieure où les émotions prennent voix.

Ce livre explore les ruptures, les deuils invisibles, les pulsions de fuite, la quête d'amour sincère. Il interroge aussi le rapport aux réseaux sociaux, ces espaces où l'on cherche à exister sans toujours savoir comment rester vrai. Il propose une lecture sensorielle, avec des formats variés (podcast, mails, scènes dialoguées, introspection brute), rythmée par une alternance entre profondeur, poésie, douceur, et prises de conscience concrètes.

Et si ce qui nous enferme le plus aujourd'hui, ce n'était pas les murs mais nos écrans, nos automatismes, nos échappatoires déguisées ? Eva, à sa manière, nous tend la main pour sortir de cette boîte invisible. Et revenir au réel. Celui qui fait vibrer.

Ce livre contient :

- Des **questions de réflexion personnelle** pour ouvrir la réflexion.
- Un simple et accessible, pour ancrer le changement dans le réel.

Il se lit dans l'ordre ou au hasard, au gré des besoins émotionnels du moment.

À qui s'adresse ce livre ?

- Ado et jeunes adultes en quête de repères dans un monde qui accélère.
- Femmes ou hommes actifs tiraillés entre responsabilité, désir, et authenticité.
- Personnes en pleine transition de vie (séparation, reconversion, maternité, deuil, solitude).
- Lecteurs de développement personnel qui cherchent à ressentir plus qu'à intellectualiser.
- Âmes en reconstruction qui veulent du vrai, du doux, du profondément humain.

Ce livre n'impose rien. Il propose. Il ouvre un espace. Il fait du bien sans faire la morale.

Pourquoi ce livre ?

Parce qu'à un moment, ce qu'on croyait stable s'effondre.

Parce qu'on ne peut plus faire semblant.

Parce qu'on sent, sans savoir encore comment le dire, que quelque chose doit changer.

Ce livre est né du flou grandissant d'une société en quête de sens, de repères et d'identité.
Et du besoin urgent de poser des mots qui soignent sans mentir.

Écrit à La Réunion, bercé par le souffle du vent, de la mer et du volcan, *Place au changement !* est une tentative de mettre des mots sur ce qu'on ne sait pas toujours nommer. De traverser le réel, la douleur, la lumière. D'oser être humain. Sans masque.

C'est un compagnon de route. Un livre qu'on relit, qu'on annote, qu'on offre. Une lumière posée sur le bord du lit.

Les grands thèmes du livre

- La quête identitaire (intime, sociale, émotionnelle)
- Rester soi sur les réseaux, quand tout pousse à se montrer autrement
- La peur de l'échec, du regard des autres, du vide
- La boîte invisible qu'on se construit pour ne plus sentir
- Le rapport au corps et à la sensualité
- La dépendance affective et les non-dits relationnels
- Le besoin d'être aimé sans se renier
- Le célibat conscient et la solitude créative
- La sexualité comme vecteur d'alignement
- Le flou professionnel et les reconversions
- L'enfermement dans le virtuel et les distractions du quotidien
- Le courage de poser ses limites, de dire non

Chaque chapitre éclaire une facette de cette transformation intérieure.

Biographie de l'autrice

Alexia Lassabe est diététicienne, formée en santé publique et spécialisée dans l'accompagnement de patients en insuffisance rénale. Depuis plus de dix ans, elle exerce à La Réunion, une île qu'elle considère comme un espace d'ancrage et de transformation profonde. Au-delà de la nutrition, elle s'intéresse au lien entre le corps, l'émotion et le besoin de vérité intérieure.

Ce qu'elle écoute chez les autres dépasse souvent les symptômes : ce sont les non-dits, les silences, les désirs de changement étouffés sous la pression sociale.

Elle écrit comme elle accompagne : avec présence et vulnérabilité.

Place au changement ! est son premier livre. Un livre né d'un constat lucide : beaucoup de personnes jeunes, actives, sensibles se perdent dans une société en quête de sens, de repères et d'identité.

Son écriture est hybride, sensible, profondément humaine. Elle mêle la narration incarnée à l'introspection, les scènes du quotidien à des espaces de réflexion intime.

À travers ses mots, Alexia souhaite offrir des points d'appui pour celles et ceux qui traversent une phase floue, silencieuse, transformatrice. Elle poursuit aujourd'hui sa mission d'écriture avec la volonté de faire rayonner une parole qui relie, qui apaise et qui réveille doucement.