

DU NOUVEAU DANS LA BIBLIOTHEQUE DES PARENTS

	170. Les intelligences multiples de vos enfants de Bruno Hourst, , Albane de Beaurepaire. Publication : 25 août 2020. 272 pages. Découvrez et encouragez leurs potentiels, de 0 à 12 ans Dès la naissance et même in utero, huit formes d'intelligence sommeillent déjà chez votre enfant. Vous pouvez l'aider à les développer facilement jusqu'à ses 12 ans ! LES INTELLIGENCES <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><i>visuelle/spatiale</i></td> <td style="text-align: center;"><i>logique/mathématique</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>musicale/rythmique</i></td> <td style="text-align: center;"><i>interpersonnelle</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>corporelle/kinesthésique</i></td> <td style="text-align: center;"><i>intrapersonnelle</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>verbale/linguistique</i></td> <td style="text-align: center;"><i>naturaliste</i></td> </tr> </table> Inspiré de la théorie de Howard Gardner, ce livre vous donne les clés indispensables pour l'épanouissement de votre enfant. Dans ce livre, découvrez: • les huit intelligences : apprendre à les distinguer, créer un environnement propice à leur développement, les introduire dans les devoirs et les leçons, etc. ; • des activités riches en intelligences à faire avec votre enfant – utilisant peu ou pas d'écrans – et des conseils pratiques.	<i>visuelle/spatiale</i>	<i>logique/mathématique</i>	<i>musicale/rythmique</i>	<i>interpersonnelle</i>	<i>corporelle/kinesthésique</i>	<i>intrapersonnelle</i>	<i>verbale/linguistique</i>	<i>naturaliste</i>
<i>visuelle/spatiale</i>	<i>logique/mathématique</i>								
<i>musicale/rythmique</i>	<i>interpersonnelle</i>								
<i>corporelle/kinesthésique</i>	<i>intrapersonnelle</i>								
<i>verbale/linguistique</i>	<i>naturaliste</i>								
Dr Marie Claude Saiag Dr Stéphanie Bioulac Pr Manuel Bouvard Comment aider mon enfant hyperactif ?  	172. Comment aider mon enfant hyperactif ? du Dr Marie-Claude Saiag, Dr Stéphanie Bioulac, Pr Manuel Bouvard, publié en juillet 2018, 176 pages. Il est agité, inattentif, en opposition permanente. La vie devient très vite difficile pour lui et sa famille. Un traitement est donc nécessaire pour éviter les réactions de rejet qu'il provoque autour de lui, à la maison et à l'école. Pourquoi cette hyperactivité ? Qu'est-ce qui la déclenche ? Que faire pour valoriser des comportements plus adaptés ? Le programme du professeur Barkley permet aux parents de mieux comprendre le fonctionnement complexe de leur enfant et d'améliorer leur propre attitude. Les auteurs, psychiatres pour enfants et adolescents, ont été les premiers à développer cette méthode en France, en complément d'éventuels médicaments. Une méthode indispensable pour rétablir l'équilibre de l'enfant à la maison et à l'école.								
STÉPHANIE COUTURIER & CAMILLE BENOÎT Illustrations de Adèle Aidez votre ado À SE PROTÉGER DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE Conseils et outils pour prévenir les problèmes à l'école  La collection des émotions MARABOUT	169. Aidez votre ado à se protéger du harcèlement scolaire de Stéphanie Couturier et Camille Benoît, paru en 2019, 64 pages. A l'école primaire et au collège, le mot est dans toutes les bouches - harcèlement scolaire - et il fait peur. Un jour ou l'autre, chaque enfant peut être concerné, qu'il soit la victime, l'harcéleur, ou encore le témoin passif de la situation. Dans cet ouvrage, le Dr des émotions définit les contours et les diverses formes du harcèlement scolaire (agression verbale ou physique, cyber-harcèlement etc.) et donne aux parents les bons outils pour prévenir ce comportement, pour repérer les signes d'un harcèlement, mais aussi pour gérer le problème lorsque leur enfant est touché.								



163. Mon p'tit cahier mon enfant à haut potentiel : De Eve Plateau Paru le 4 avril 2019 96 pages.

Un p'tit génie épanoui, c'est possible !

Précoce ou surdoué, une chance pour un enfant ? Pas si évident que cela... Cette particularité peut en effet être source de difficultés et d'incompréhension, aussi bien pour l'enfant que pour les parents. Différent, un enfant à haut potentiel a souvent du mal à trouver sa place parmi les autres et peut, aussi contradictoire que cela puisse paraître, se retrouver en difficulté scolaire. Les parents, en aidant leur enfant à comprendre qui ils sont, ont un crucial à jouer pour faire de cette particularité un atout comptable avec le bonheur !

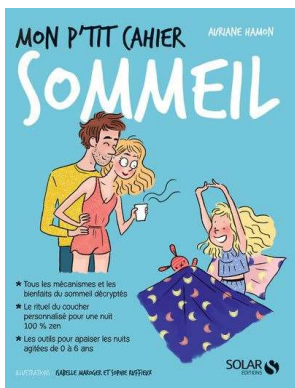
Avec *Mon p'tit cahier Mon enfant à haut potentiel*,

Comprendre son enfant : découvrir les 9 formes d'intelligence, déterminer son profil, comprendre le fonctionnement de son cerveau, un programme en pas à pas du diagnostic au suivi.

Accepter sa différence: décrypter son profil (brillant, décrocheur, autonome, provocateur) et répondre à ses besoins spécifiques, un programme pour déjouer les troubles du comportement, des outils pour les parents (humour, routine, défis, responsabilisation, activités sportives...)

Apprendre à gérer ses émotions : l'aider à comprendre ses émotions avec des outils (roue des émotions, la météo des émotion, le jeu), les gérer avec un tuto pour bien respirer, un pas-à-pas créatif pour gérer les angoisses (poupées des tracas) des exos mindfulness pour rester zen, des remèdes naturels pour le retour au calme.

Réussir à trouver sa place : des conseils pour développer son intelligence relationnelle, un programme pour inciter à développer les relation sociales, les 4 règles pour que chacun trouve sa place dans la fratrie, les 3 clés pour favoriser la relation avec l'équipe de l'école, un programme anti-galère des devoirs, les 10 principes du parent bienveillant.



164. Mon p'tit cahier – Sommeil de Auriane Hamon. Paru le 6 février 2020, 96 pages

Accompagner son enfant dans les bras de Morphée, c'est possible !

Un enfant qui ne veut pas aller au lit, des cauchemars qui réveillent en sursaut, des réveils difficiles... Vous ne savez plus à quoi ressemble une nuit entière de sommeil ? Essentiel à son bon développement, le sommeil agité d'un enfant se répercute sur le bien-être de toute la famille. Pourtant, il existe des méthodes douces et des astuces à la portée de tous pour renouer en douceur avec le sommeil. Un enfant qui dort bien est un enfant serein !

Avec *Mon p'tit cahier Sommeil*,

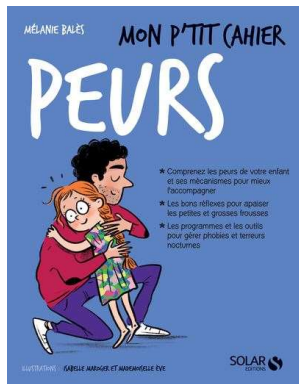
• **Le sommeil de A à Z :** le sommeil de l'enfant décrypté, les bienfaits sur son développement, les besoins âge par âge, les rêves.

• **Un sommeil zen de 0 à 2 ans :** les 10 commandement pour un espace de sommeil zen, le programme spécial sécurité à l'heure du coucher, les règles d'or pour l'aider à faire ses nuits, anatomie du doudou, que faire en cas de difficultés d'endormissement, gérer la sieste et les déplacements.

• **Aller au dodo comme un grand de 3 à 6 ans :** repenser sa chambre, les rituels pour préparer le coucher, les méthodes douces pour le détendre, faire évoluer la sieste.

• **Réagir en cas de sommeil agité :** éviter la bataille à l'heure du coucher, calmer ses peurs et comprendre ses cauchemars, les astuces en cas de petits maux et de pipi au lit.

• **Focus sur le sommeil des parents :** les idées reçues à oublier, le coaching pour retrouver un sommeil apaisé, montrer l'exemple à l'heure du coucher, les méthodes douces à mettre en place pour toute la famille.



165. Mon p'tit cahier - Peurs de Mélanie Bales, Paru le 13 août 2020

Accompagner en douceur les petites et grosses angoisses de son enfant, c'est possible !

Peur du noir, des monstres, des petites bêtes... tous les enfants éprouvent des frayeurs passagères, à différentes périodes de leur vie, à des degrés variables et selon leur tempérament. Comment réagir au mieux face à ces petites et grosses trouilles : les accueillir ? Ne pas y faire attention ? Les affronter ? Qu'elles apparaissent spontanément, qu'elles soient liées à une mauvaise expérience ou qu'elles soient transmises, certaines peurs particulières ont parfois des solutions bien précises ! Et elles font la plupart du temps partie du développement de votre enfant ! Avec *Mon p'tit cahier Peurs* :

Comprenez comment fonctionne la peur : 6 idées reçues à déconstruire, la peur et son mode d'emploi, savoir différencier les peurs développementale, acquise et transmise.

Apprenez à réagir face aux peurs de votre enfant : 10 règles d'or pour bien accompagner votre enfant, 8 peurs fréquentes à ne pas prendre à la légère, 5 réflexes à éviter face aux peurs de votre enfant

Aidez-le à surmonter ses peurs : 8 formules pour le rassurer, les 5 tutos pour l'aider à comprendre ses peurs, les exercices pour apaiser ses émotions, la boîte à outils pour prévenir les peurs, la feuille de route pour repérer et gérer ses peurs excessives (anxiété de la séparation, phobies, terreurs nocturnes...).

Travaillez sur vos propres peurs : la recette miracle pour apaiser vos propres peurs, le coaching pour cultiver votre paix intérieure, la boîte à outils pour booster votre confiance en vous.



166. Mon p'tit cahier - Les écrans de Sandrine Serpeau Clémence Merigeaud, Paru le 20 août 2020, 96 pages.

Se détacher en douceur des écrans, c'est possible !

Les négociations sans fin quand il faut arrêter, les disputes entre frères et sœurs, des contenus pas forcément appropriés... les problématiques autour des écrans sont multiples. Sans aller jusqu'à diaboliser leur utilisation, il existe plein d'outils et de solutions pour emmener toute la famille vers un rapport raisonné aux écrans qui fera du bien aux petits comme aux grands !

Avec *Mon p'tit cahier Écrans*,

Comprenez la relation de votre enfant avec les écrans : l'impact sur son développement, pourquoi les écrans le fascinent, le point sur les petits et grands maux digitaux, les 8 qualités insoupçonnées des écrans.

Faites votre bilan en famille : les 4 étapes pour traquer le temps d'écran, la boîte à outils pour responsabiliser son enfant, les pistes pour l'encourager à décrocher, le programme en 4 semaines pour changer les habitudes de toute la famille.

Gérez les petites difficultés comme des pros : le programme anti débordements, les bonnes idées pour rendre le temps d'écran constructif, le programme pour gérer les émotions, les solutions s'il refuse les règles.



167. Mon enfant a du caractère ! de Marina Faillot-Laloux, Paru en Août 2019, 79 pages

Crises de nerfs, de colères, bouderies interminables, claquements de portes et même propos insultants... Votre enfant a un caractère impossible et il ne veut rien écouter. Vous avez tout essayé et vous vous sentez dépassé. « Mais pourquoi se comporte-t-il ainsi ? », « Qu'ai-je bien pu faire pour mériter un enfant pareil ? » « Que dois-je faire ? » Telles sont les questions qui vous assaillent.

Vivre avec un enfant au caractère bien trempé peut s'avérer effectivement épuisant pour les parents. Cet ouvrage, écrit par une spécialiste de l'éducation positive, **se propose de vous donner les clés pour éduquer votre enfant difficile.**

Aider son enfant à gérer ses émotions, lâcher prise à bon escient, pratiquer l'écoute active, mettre l'enfant en situation de capacité, établir des règles claires dans la coopération, telles sont les pistes que vous trouverez dans ce guide qui mêle à la fois théorie et conseils pratiques, à travers des cas concrets et des activités faciles à mettre en œuvre. Surtout, ne vous découragez pas ! Un enfant qui a du caractère possède nombre d'atouts. Inutile de le « casser » : un enfant provocateur est souvent un adulte prometteur !



168. Poser ses limites et se faire obéir en douceur De Nina Bataille, 2018, 64 pages

Crises de colères, d'oppositions, frustrations, volonté de s'affirmer, manque de motivation, fatigue, autant de comportements et d'émotions complexes de vos enfants qui vous épuisent et qui vous font douter de votre capacité de parent.

- **Dans cet ouvrage pratique, à travers de nombreuses situations courantes**, vous apprendrez l'exercice d'une autorité sereine et naturelle (qui ne rime pas avec brutalité).
- **Vous comprendrez** pourquoi votre enfant ne vous obéit pas (une question d'âge et de maturité cérébrale, besoin d'être rassuré, etc.)
- **Vous aurez tous les conseils et astuces** pour mieux parler pour que votre enfant vous écoute et pour poser des limites satisfaisantes : règle des 4 C, les différents types d'écoute, les mots « magiques »...

Faire grandir vos enfants grâce à votre présence réconfortante et inspirante.



160. On ramène le calme à la maison d'Anne-Laure MAHE, mars 2018, 149 pages

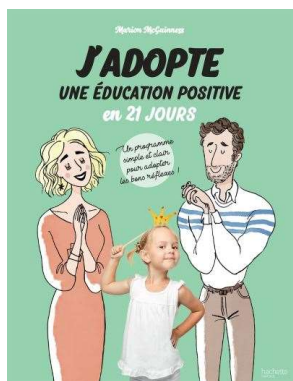
"Calme-toi !", "Arrête de t'agiter comme ça !", "N'aie pas peur !", "Cesse de crier !" ...

Emplois du temps surchargés, conflits entre frères et sœurs, devoirs à effectuer, le quotidien familial est survolté. Apaiser les enfants agités est une nécessité, mais nous-mêmes, en tant que parents, ne sommes-nous pas responsables du stress et de l'agitation qui règnent à la maison ?

Dans cet ouvrage, la sophrologue Anne-Laure Mahé donne aux parents les clés pour anticiper les crises et les angoisses. Elle offre une foule d'outils à appliquer au quotidien, afin de désamorcer le stress de chacun et ramener le calme à la maison.

Ce livre propose :

- Des outils pour comprendre les émotions des uns et des autres
- Des réponses aux questions de parents
- Des exercices de sophrologie pour petits et grands afin de libérer les tensions
- Des témoignages sur ce qui fonctionne, et pourquoi
- Des pages détachables pour poursuivre les activités



161. J'adopte une éducation positive en 21 jours de Marion McGuinness, paru en février 2020, 61 pages.

Être parent, ce n'est pas facile tous les jours...

Alors simplifiez-vous la vie et adoptez l'éducation positive ! Réussir à se faire entendre sans crier, trouver le juste milieu entre laxisme et sévérité, savoir être à l'écoute des émotions et des besoins de ses enfants sans se laisser déborder, etc. Vous pensez que c'est impossible ?

Alors ce cahier d'exercices est fait pour vous !

Il vous donne toutes les clefs de ce qu'on appelle l'éducation positive et vous propose un programme sur 21 jours pour prendre les bons réflexes dans des situations concrètes et ainsi adopter une parentalité sereine.

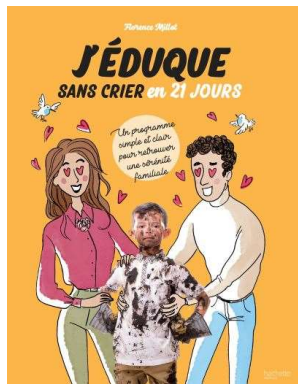
Retrouvez :

- Une citation inspirante
- Une explication théorique du défi
- Une phrase clé pour résumer
- Votre défi du jour
- Des astuces, des conseils, des zooms ou des exercices pour vous approprier le sujet.

Mais pourquoi 21 jours ? Parce qu'il faut au moins 21 jours pour prendre de nouvelles habitudes.

Après un entraînement quotidien, vous avez donc, en tant que parent, plus de chance d'intégrer une nouvelle façon de faire, de parler, de vous comporter, de réagir. Ce programme sur 3 semaines va vous permettre de mettre chaque jour en place de nouveaux réflexes à l'aide d'outils concrets, d'activités ludiques et d'exercices simples pour ainsi (re)trouver une relation parents-enfants harmonieuse, épanouie et bienveillante.

Pour une éducation positive accessible à tous !



162. J'éduque sans crier en 21 jours de Florence Millot, paru en janvier 2020, 59 pages.

Être parent, ce n'est pas facile tous les jours...

Alors simplifiez-vous la vie et faites-vous obéir sans crier ! Réussir à se faire entendre sans hurler, gérer les problèmes de comportement avec calme et bienveillance, désamorcer les crises et les colères en douceur, savoir être à l'écoute des émotions et des besoins de ses enfants sans se laisser déborder, etc.

Vous pensez que c'est impossible ? Alors ce cahier d'exercices est fait pour vous !

Il vous donne toutes les clefs et vous propose **un programme sur 21 jours** pour prendre les bons réflexes dans des situations concrètes et ainsi adopter une discipline positive.

Retrouvez :

- Une introduction pour résumer la problématique
- Votre défi du jour
- Des astuces, des conseils, des zooms ou des exercices pour vous approprier le sujet.

Mais pourquoi 21 jours ? Parce qu'il faut au moins 21 jours pour prendre de nouvelles habitudes.

Après un entraînement quotidien, vous avez donc, en tant que parent, plus de chance d'intégrer une nouvelle façon de faire, de parler, de vous comporter, de réagir. Ce **programme sur 3 semaines** va vous permettre de mettre chaque jour en place de nouveaux réflexes à l'aide d'outils concrets, d'activités ludiques et d'exercices simples pour ainsi (re)trouver une relation parents-enfants harmonieuse, épanouie et bienveillante. Pour une discipline positive accessible à tous !



171. La pédagogie Montessori à la maison : 200 activités 0-12 ans de Céline Santini paru le 27/02/2020

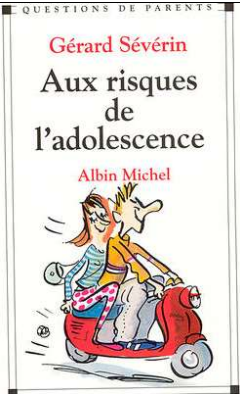
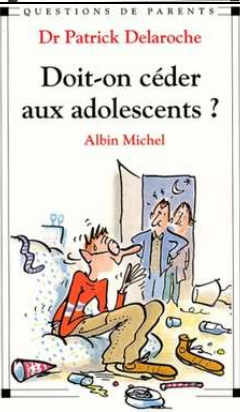
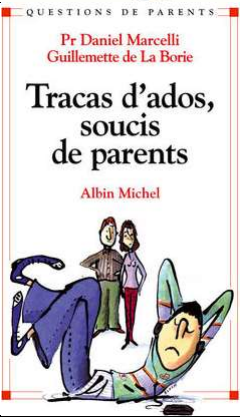
Autonomie, confiance en soi, créativité, concentration... Toutes les clés pour développer les potentiels de votre enfant !

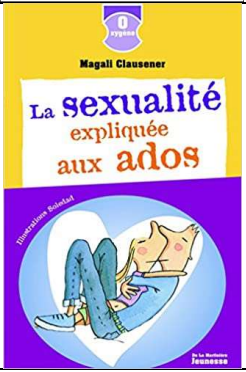
Autonomie, confiance en soi, concentration, créativité... Voici quelques-uns des nombreux potentiels que la pédagogie Montessori permet de développer chez l'enfant. Souhaitant rendre accessible au plus grand nombre cette pédagogie, les auteurs proposent 200 activités pour les enfants de 0 à 12 ans s'articulant autour de :

- l'éveil à la nature (faire germer une graine, observer les abeilles, etc.) ;
- l'éveil à la culture et au monde (s'initier à l'archéologie, créer un dessin animé, etc.) ;
- l'éveil du corps et des cinq sens (sentir en aveugle, tester la gravité, etc.) ;
- l'éveil à la vie pratique (découvrir les aimants, casser une noix, etc.).

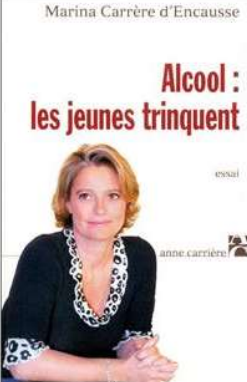
Une mine d'or pour les parents qui souhaitent mettre en oeuvre facilement cette pédagogie au quotidien afin de développer l'épanouissement et les savoirs de leur(s) enfant(s) !

Thème sur l'adolescence :

 QUESTIONS DE PARENTS Gérard Séverin Aux risques de l'adolescence Albin Michel	2. Aux risques de l'adolescence de Séverin Gérard paru en septembre 1997, 348 pages. Leurs silences sont interminables, leurs désespoirs amoureux sont aigus, et quand ils parlent, ils ont un langage barbare : 'speed', 'glauques', les adolescents ne savent pas quoi inventer pour se séparer de leurs parents. Comment leur parler en limitant la casse ? L'auteur, psychanalyste, répond aux questions liées à l'anorexie, la sexualité, la drogue, le sida, l'inceste, les interdits, les loisirs...
 QUESTIONS DE PARENTS Dr Patrick Delaroche Doit-on céder aux adolescents ? Albin Michel	21. Doit-on céder aux adolescents ? de Delaroche Patrick paru en avril 2016, 272 pages. Pour ne pas attiser les conflits au moment du cap difficile de l'adolescence, les parents oscillent entre le tout permettre et le tout interdire à leurs ados. Comment comprendre la révolte ou la déprime ? Quelle attitude adopter vis-à-vis de la sexualité ? Comment réagir face aux conduites à risques ? L'auteur, pédopsychiatre et psychanalyste, aide les parents à rester vigilants sans être intrusifs.
 QUESTIONS DE PARENTS Pr Daniel Marcelli Guillemette de La Borrie Tracas d'ados, soucis de parents Albin Michel	50. Tracas d'ados, soucis de parents du Pr Daniel Marcelli, Guillemette de La Borrie, paru en septembre 2015, 320 pages. Parce qu'ils sont en pleine mutation, les adolescents sont des êtres tracassés, aux désirs et aux contradictions multiples. Ce phénomène, normal dans la plupart des cas, donne du souci aux parents. Santé, vie de famille, argent, relations parents-enfants, scolarité, amours et amitiés, autonomie... Tous les angles sont abordés dans cet ouvrage qui ne ressemble à aucun autre guide de l'adolescence et qui apporte des réponses claires lorsqu'un ne sait plus quoi penser.

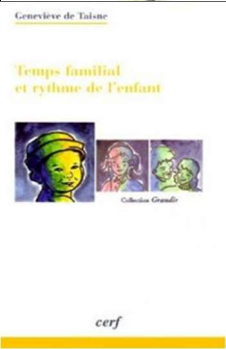
	63. Arrête de me parler sur ce ton ! du Dr Patrice Huerre, Laurence Delpierre, paru en janvier 2004, 140 pages. L'adolescence débute souvent par un brusque changement de ton... l'enfant « répond » à ses parents, les conteste, claque les portes. Ces petites manifestations épisodiques d'indépendance n'ont rien d'alarmant, mais si l'adolescent se met à injurier ou à insulter ses parents, il est temps de réagir. Les auteurs proposent aux parents une réflexion et des conseils pour mieux comprendre ces excès de parole.
	72. Non, tu n'es pas encore ado ! Les 8-12 ans sont toujours des enfants de Béatrice Copper-Royer, Guillemette de la Borie, paru en septembre 2004, 140 pages. Les huit-douze ans s'habillent comme des ados, parlent comme des ados, répondent comme des ados... mais ce ne sont pas encore des ados ! A trop les précipiter vers l'âge adulte, on prend le risque de leur voler de précieuses années d'enfance. Ce livre vous aide à comprendre tout ce qui ce joue de capital pour votre enfant à cette étape de son développement.
	77. Ma fille se trouve trop ronde du Dr Dominique-Adèle Cassuto, Sophie Guillou paru en mai 2005, La dictature de la minceur fait des ravages. Quand, à l'adolescence, les rondeurs passagères sont fréquentes et normales, l'affaire prend des allures de catastrophe. Résultat : les filles entament des régimes farfelus, au risque de mettre en péril leur santé et leur croissance. Les parents ont un rôle essentiel à jouer pour aider leur adolescente à traverser cette période.
	82. La sexualité expliquée aux ados. Magali Clausener paru en Ce livre s'adresse aux ados mais aussi aux parents qui voudraient trouver des réponses pour aborder la sexualité avec leurs ados. Vous y trouverez des infos techniques, mais aussi une réflexion, une analyse sur toutes les questions qu'ils ou elles peuvent se poser. A mettre entre leurs mains ou les vôtres...

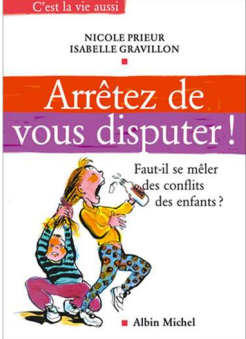
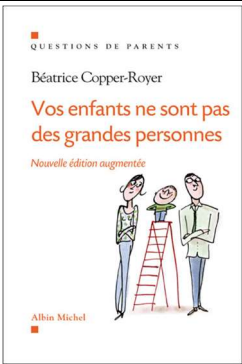
	83. <u>Votre ado cet extraterrestre</u> d'Odile Brandt, paru en février 2008, 239 pages. Si les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus, votre ado a parfois l'air de débarquer tout droit de saturne ou Pluton ! Comment faire pour survivre avec un ado à la maison ? Dans ce livre, des centaines de parents d'ados qui sont passés par là vous disent comment ils font eux pour « gérer ». Voici le premier manuel 100% témoignages destinés aux parents, avec des conseils d'autres parents.
	96. <u>J'ai un ADO... mais je me soigne</u> d'Olivier Revol, paru en novembre 2013, 288 pages. Affalé dans un canapé, sa musique en perfusion dans chaque oreille, il est "crevé". Ranger ses affaires est au-dessus de ses forces. Désarmés, les parents ont l'impression de se heurter à une porte verrouillée dont le code aurait changé. Le Dr Olivier Revol reçoit chaque jour des appels au secours de parents déboussolés. Fort de son expérience de pédopsychiatre et de père de famille nombreuse, il dénonce la dramatisation, voire la médicalisation parfois excessives des troubles de l'adolescence et livre les clés de la réconciliation entre deux générations.
	97. <u>Les nouveaux ADOS comment vivre avec ?</u> Brigitte Canuel, paru en octobre 2013, 140 pages. L'adolescence est l'âge de la vie le plus sensible et le plus vulnérable. Qui sont vraiment les ados d'aujourd'hui ? Ont-ils profondément changé ou est-ce le monde autour d'eux qui n'est plus le même ? Pour la première fois dans un même livre, six psychiatres et psychanalystes répondent à nos questions sur les rapports des adolescents à l'autorité, à la sexualité, aux corps, aux drogues, à la violence...

	107. Alcool : les jeunes trinquent, Marina Carrère d'Encausse, paru en novembre 2011, 183 pages. Depuis cinquante ans, la consommation d'alcool a beaucoup baissé en France, sauf chez les jeunes. Ils boivent de plus en plus tôt, sont plus nombreux à le faire de manière régulière (plus de 10 fois par mois), et le nombre d'ivresses augmente. Avec des conséquences à court terme ou à long terme. Malgré les mesures de prévention mises en place par le législateur, le problème prend de l'ampleur. Les parents ont un rôle essentiel à jouer, mais souvent ils ne le savent pas, tant l'alcool est une substance "normalisée" dans notre pays. En outre, ils n'imaginent que très rarement les liens de leur enfant avec cette substance. Ce livre vise à : leur apporter des éléments de compréhension de ce phénomène ; leur donner des clés pour dépister une consommation d'alcool régulière, une ivresse ; les aider à en discuter avec leur enfant. Marina Carrère d'Encausse est médecin et journaliste. Elle a travaillé pour des journaux médicaux et des magazines de santé grand public. Elle codirige actuellement Le Magazine de la santé sur France 5.
	152. J'aide mon adolescent à grandir. Grandes questions et petites difficultés, Michel Fize, paru en janvier 2019, 188 pages. Qu'est ce que l'adolescence ? Que se passe-t-il dans la tête d'un adolescent ? Comment lui parler ? Complet, ce guide de référence accompagne les parents au quotidien en répondant à toutes leurs questions. Ainsi, vous saurez parler de sexualité, de drogue, de médias... Mais vous saurez aussi gérer chagrins d'amour, troubles alimentaires, sorties, etc. Chaque question fait l'objet d'un décryptage et suggère des solutions.

Thème sur Education : rôle des parents :

	1. Parents, osez dire non ! Du Dr Delaroche Patrick. Paru en Septembre 1996, 250 pages, L'expérience et l'observation montrent que l'enfant a besoin de limites pour se construire. L'attitude des parents qui n'osent pas dire « non » entraîne une perte de repères au lieu de servir l'éducation. L'auteur, psychanalyste et pédopsychiatre, répond à des questions simples : que faut-il refuser ? doit-on punir et comment ? Comment régir face aux transgressions ? En quoi l'interdit est-il nécessaire ? En définissant les rôles de chacun, il plaide pour une éducation ferme mais sans excès.
---	---

	3. Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver ! De Buzyn Etty. Paru en Septembre 2015, 192 pages, A trop considérer l'enfant comme une personne, il serait presque pris pour une grande personne : au nom de la performance, on multiplie les stimulations scolaires et extra-scolaires. Or , les moments d'inactivité permettent à l'enfant de retrouver ses désirs profonds pour se forger un 'moi' authentique. L'auteur, psychothérapeute, plaide pour qu'on redonne aux enfants la liberté de 'jouer pour jouer' car laisser s'épanouir la créativité dès l'enfance est un gage d'équilibre pour l'avenir.
	9. Temps familial et rythme de l'enfant. De Geneviève de Taisne, Paru en Mai 1997, 104 pages, Parents stressés, enfants aux agendas surchargés, vie familiale rétrécie..., nous entretenons avec le temps un rapport ambigu et complexe. 'Maman n'a jamais le temps, il faut toujours se dépêcher'. A travers leurs réflexions, nos enfants semblent en souffrir. Geneviève De Taisne change le regard que nous portons sur nos enfants et rappelle les valeurs essentielles du bon sens : équilibre et disponibilité.
	12. Dolto expliquée aux parents. De Liaudet J-Claude. Paru en Mars 2004, 215 pages, Un glossaire des 'troubles ordinaires' de l'enfance : agressivité, anorexie, bégaiement, cauchemar, énurésie. JClaude Liaudet offre une synthèse des réponses apportées par Françoise Dolto aux questions que se posent les parents : quelles sont les grandes étapes du développement de l'enfant ? Que recouvre la notion de complexe d'Œdipe ? Que faut-il interdire ? Comment annoncer un deuil ou une naissance ?
	26. Dis un jour, moi aussi, je mourrai ? De Arènes Jacques. Paru en Septembre 1999, Dès son plus jeune âge, l'enfant va faire l'apprentissage de la perte à travers une suite de séparations liées à l'écoulement du temps. Comment accompagner l'enfant dans ses deuils successifs ? Comment parler de la mort aux enfants ? Le choc du divorce est-il comparable à la mort ? Peut-on affronter le manque et dépasser la douleur ? L'auteur propose d'accepter nos peurs pour goûter la saveur précieuse de la vie.

	27. Parler de la mort avec les enfants. De Dolto Françoise. Paru en Octobre 2018, 64 pages Comme le fœtus curieux qui attend de naître...c'est la même chose pour la mort : savoir ce qu'il y a après ! Sur le ton de la confiance, avec des mots simples et audacieux, Françoise Dolto aborde ce sujet tabou de notre époque. Comment parler avec ceux qui vont mourir, ou avec ceux qui n'ont plus envie de vivre, avec ceux qui ont perdu un être cher ? Comment parler de la mort aux enfants ?
	31. Arrêtez de vous disputer ! Faut-il se mêler des conflits des enfants ? De Nicole Prieur et Isabelle Gravillon. Paru en Mai 2005, 140 pages, Il est souvent difficile pour les parents de voir leurs enfants se disputer, comme si cela révélait un échec éducatif grave ! Pourtant, rien de plus normal... Dans les relations fraternelles, des moments de complicité et d'amour alternent avec des périodes de rivalité et de haine. Il faut accepter les bagarres, qui sont indispensables pour que les enfants grandissent et s'affirment. Ce livre aide les parents à prendre du recul et répond à leurs interrogations.
	43. Vos enfants ne sont pas des grandes personnes. De Béatrice Copper-Royer , Paru en Mars 2010, 192 pages, Aujourd'hui, de nombreux phénomènes concourent à écourter le temps de l'enfance : la télévision, la publicité, la société et les parents eux-mêmes, qui depuis que l'enfant est reconnu comme une personne, ont tendance à la considérer trop tôt comme un adulte. Or, pour aider leurs enfants à grandir, les parents doivent occuper leur place car les soucis des parents ne sont pas ceux des enfants. Marquer les âges de l'enfance, s'opposer au laxisme ambiant tout en acceptant le conflit sont deux atouts pour aider nos enfants à se structurer mentalement et à se sentir bien dans leur peau.

■ Christiane Olivier ■



Enfants-rois, plus jamais ça !

■ Albin Michel ■

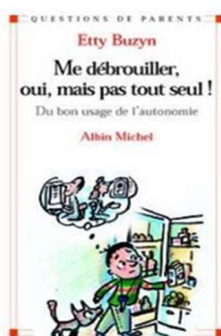
44. Enfants-rois, plus jamais ça ! De Olivier Christiane. Paru en Août 2002 , 150 pages,

La tolérance des parents ne fait pas forcément le bonheur des enfants. A partir de nombreuses situations quotidiennes, de la petite enfance à l'adolescence, Christiane Olivier, psychanalyste, souligne l'indispensable fermeté des parents vis-à-vis des enfants, dès les premières années.



53. La mort pour de faux et la mort pour de vrai. De Dana Castro, Paru en Octobre 2000, 208 pages

Réelle ou imaginaire, la confrontation avec la mort est, chez l'enfant, source d'un vif questionnement. Les adultes, mal à l'aise quand ils n'en font pas un sujet tabou, n'osent pas en parler avec lui. Pourtant l'enfant est sans cesse confronté à la mort, que ce soit dans les médias, les contes, les jeux, quand ce n'est pas dans sa vie personnel. Dana Castro, psychologue clinicienne, aborde les questions que les parents peuvent se poser.



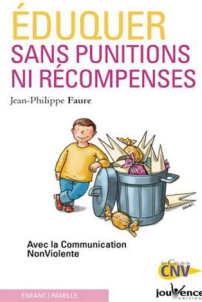
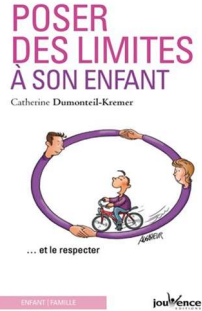
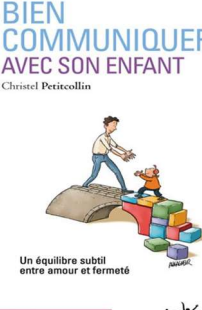
55. Me débrouiller, oui, mais pas tout seul ! Du bon usage de l'autonomie De Etty Buzyn. Paru en Novembre 2001, 192 pages

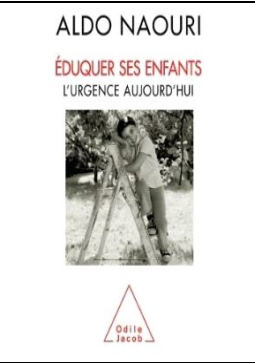
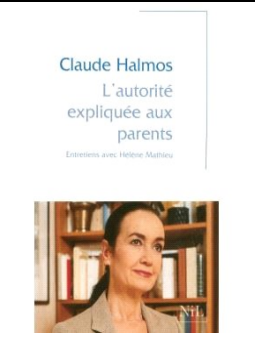
Aujourd'hui, on demande à l'enfant d'être autonome, de se prendre en charge, d'être mûr, le plus vite possible. Pourtant, si le fait de ne pas lui accorder assez d'autonomie peut l'empêcher de grandir, lui en donner trop l'oblige à grandir trop vite. Etty Buzyn, psychanalyste, explique aux parents comment mesurer l'indépendance de l'enfant.

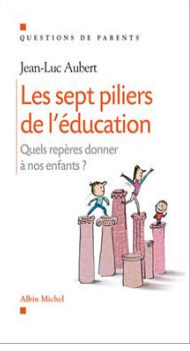


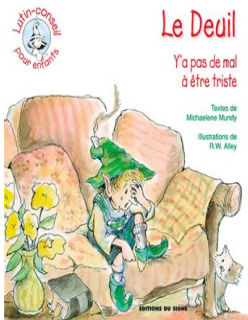
56. Quels repères donner à nos enfants dans un monde déboussolé ? De Jean-Luc Aubert. Paru en Janvier 1997, 176 pages

Éclatement de la famille, remise en question de la religion, des croyances et des valeurs, ébranlement de l'autorité et des critères éducatifs : aujourd'hui les repères traditionnels vacillent. Pourtant, il est vital pour son épanouissement que l'enfant reçoive des repères. Faute de quoi, il risquerait d'être tenté par des comportements extrêmes.

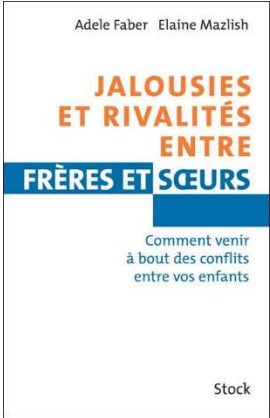
	60. Éduquer sans punitions ni récompenses. De Jean-Phillipe Faure. Paru en Avril 2018, 95 pages L'éducation traditionnelle est prisonnière du schéma punitions-récompenses. Dans ce petit livre, fondé sur les apports de la Communication Non Violente, l'auteur propose une approche globale de l'éducation, qui prend réellement en compte les motivations des enfants et des jeunes, l'apprentissage des relations et la découverte de soi-même.
	61. Poser des limites à son enfant et le respecter De Catherine Dumonteil. Paru en Juin 2017, 95 pages Nous nous sentons très désemparés, lorsqu'il nous faut poser des limites à nos enfants sans les blesser et leur transmettre des règles de vie tout en restant respectueux de nos petits et de nos ressources. Le quotidien des parents est truffé de situations complexes qui feraient fuir un manager chevronné ! L'auteur vous propose ici une approche qui se base sur l'écoute des besoins de votre enfant, de ses émotions et réactions.
	62. Bien communiquer avec son enfant De Christel Petitcollin. Paru en Mai 2017, 93 pages Chacun, à sa façon, cherche à être un "bon parent". Mais malgré cette évidente bonne volonté, la réalité vient tôt ou tard démentir le rêve de perfection et mettre en échec les théories éducatives initiales. Ce qui manque souvent aux parents, c'est le "comment faire" pour gérer au quotidien les multiples situations auxquelles ils sont confrontés. Les règles d'une bonne communication avec son enfant comportent des ingrédients clés. Ce livre propose des pistes concrètes pour réaliser cet équilibre entre amour et fermeté.
	69. Se faire obéir sans crier De Barbara Unelle et Jerry Wyckoff. Paru en Janvier 2019, 352 pages Cet ouvrage permet d'apprendre comment réagir aux écarts de conduite, aux colères, aux refus répétés, à la possessivité et à l'agressivité sans recourir aux cris et aux menaces. Les conseils des auteurs aident à discipliner son enfant d'une manière aimante mais ferme, sans blesser son amour-propre ni étouffer sa curiosité naturelle.

	71. Un seul parent à la maison. Assurer au jour le jour De Jocelyne Dahan et Anne Lamy. Paru en Janvier 2005, 140 pages Pas toujours facile d'élever seul(e) ses enfants... Le parent se sent parfois fatigué et écrasé par une charge de travail et des responsabilités qui ne sont plus partagées au quotidien. Mais bonne nouvelle : contrairement à ce que l'on a avancé ces dernières années, la situation n'entraîne pas forcément un cortège de problèmes chez les enfants ! Ce livre tord le cou aux idées reçues et propose des pistes concrètes pour mieux vivre au jour le jour.
	73. Comment (bien) élever son enfant sans crise de nerfs de Clémence Denavit, paru en novembre 2006, 239 pages. Si chaque enfant est unique, une règle de bon sens s'applique à tous : aimer, c'est aussi savoir dire non. Clémence Denavit est journaliste. Pour comprendre comment il nous arrive, en tant que parents, de perdre la tête, elle a mené l'enquête auprès d'un pédiatre et d'une puéricultrice. Ce livre s'adresse à tous les parents d'un bébé ou bien d'un enfant plus âgé qui veulent rester zen en toutes circonstances.
	74. Éduquer ses enfants : l'urgence aujourd'hui d'Aldo Naouri, paru en mars 2008. Quand nos enfants déraillent, il faut se poser les vraies questions. Les conditions sociales n'expliquent pas tout. Et l'amour ne suffit pas ! Et si la cause du mal résidait dans un déficit de réflexion sur ce que doit être l'éducation de nos enfants ? La vie en société exige en effet de chacun qu'il se plie à un certain nombre de règles et qu'il les fasse siennes. C'est le principe de toute éducation. On s'en est singulièrement écarté. Mais avant toute chose, il faut savoir ce qu'est un enfant, ce qu'il lui faut vraiment pour devenir adulte, comment se comporter avec lui en tant que parent. Et surtout comment, dès les premières années qui sont décisives, exercer au mieux le difficile métier de parent.
	75. L'autorité expliquée aux parents de Claude Halmos, paru en février 2008, 176 pages. "Autorité peut rimer avec aimer et respecter". L'autorité, aujourd'hui, fait peur. Elle effraie les parents. Or, elle existe et elle ne détruit pas les enfants mais elle constitue le point d'appui essentiel de leur développement et de leur épanouissement. Dans le langage clair qu'on lui connaît, Claude Halmos pose les bases d'une nouvelle autorité. Répondant aux questions d'Hélène Mathieu, elle explique aux parents pourquoi leur autorité est indispensable à leur enfant, mais aussi pourquoi il s'y oppose toujours. En leur permettant de comprendre leurs peurs et de les dépasser, elle les aide à l'exercer.

 ETTY BUZYN AVEC LA COLLABORATION DE ISABELLE RAUER Je t'aime, donc je ne céderai pas Accepter de poser des limites à l'enfant pour son plus grand bien	84. Je t'aime, donc je ne céderai pas ! d'Etty Buzyn, paru le 24 septembre 2011, 160 pages. D'où vient cette crainte qui empêche les adultes d'affronter l'obstination de l'enfant ? Comment ramener la sérénité à la maison ?... Les parents d'aujourd'hui ne sont pas démissionnaires : ils s'interrogent, se sentent trop souvent coupables et doutent de la pertinence de leur positions en matière éducative. Etty Buzyn, les aide à accepter l'idée que de ne pas céder à leur enfant est une marque de respect et une vraie preuve d'amour.
 C'est la vie aussi DR FRÉDÉRICK AUBOURG NADIA MILA C'est comme ça, un point c'est tout ! Quelle autorité dans la petite enfance ? Albin Michel	85. C'est comme ça, un point c'est tout ! Quelle autorité dans la petite enfance de Frédérick Aubourg, paru en janvier 2007, 140 pages. Pour ne pas braquer leur enfant, les parents se lancent souvent dans des négociations sans fin qui ne sont ni efficaces ni rassurantes. D'une part, un interdit ne doit pas s'accompagner d'une kyrielle d'explications. Ce livre aide les parents à affirmer leur autorité aux étapes clés de la petite enfance. C'est le rôle de l'enfant de discuter les limites, celui des parents de tenir bon.
 QUESTIONS DE PARENTS Jean-Luc Aubert Les sept piliers de l'éducation Quels repères donner à nos enfants ? Albin Michel	89. Les sept piliers de l'éducation Quels repères donner à nos enfants ? de Jean-Luc Aubert, paru en juin 2019, 208 pages. Jean-Luc Aubert actualise et approfondit ici la réflexion ouverte par son livre "Quels repères donner à nos enfants dans un monde déboussolé ?" Il dégage les sept piliers fondamentaux d'une éducation réussie et propose aux parents un cadre sur lequel s'appuyer en répondant à leurs questions. Fondé sur des centaines de rencontres avec des parents, ce livre offre une réflexion concrète pour affronter avec sérénité cette aventure unique qu'est l'éducation.
 ISABELLE FILLIOZAT "J'ai TOUT essayé !" Opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans JE VEUX ÇA ! Illustré par Anouk Dubois J.C. Lattès	100. « J'ai tout essayé ! » Opposition, pleurs et crise de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans d'Isabelle Filliozat, paru le 16 mars 2011, 175 pages. "J'ai tout essayé, il continue !" Comment sortir des batailles autour de l'habillement, du rangement, des disputes au moment de partir pour l'école ou aller se coucher ? Les parents ont tendance à interpréter les comportements excessifs ou énervants des bambins comme des manifestations d'opposition, de mauvaise volonté, d'insolence. D'autres se culpabilisent et cherchent le traumatisme. Et s'il y avait d'autres causes ? Des dessins qui parlent à tous, des éclairages scientifiques pour mieux comprendre et des directions nouvelles pour agir concrètement selon son âge. Prêt(e) à remettre en causes certaines de vos habitudes, de vos croyances, voire même de vos certitudes ?

	101. <u>Petite guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué</u> de Béatrice Millêtre, paru le 3 janvier 2018, 192 pages. Vous en avez assez d'entendre que votre enfant "peut mieux faire", ou n'est pas suffisamment concentré, ou ne tient pas en place, ou ne sait pas travailler - et vous voulez comprendre pourquoi il ne réussit pas toujours, bien qu'il soit doué ? Vous recherchez "une boîte à outils" lui permettant de travailler comme il faut et de se sentir à l'aise à l'école, avec ses amis, en famille ? Avec chaleur et simplicité qui font son succès, Béatrice Millêtre, explique pourquoi votre enfant, qui raisonne de manière intuitive, globale, utilise principalement son "cerveau droit" et comment vous pouvez l'aider à tirer parti de cette différence.
	102. <u>Il n'y a pas de parent parfait La manière dont nous éduquons nos enfant est le résultat de notre histoire personnelle</u> d'Isabelle Filliozat, paru le 9 janvier 2008, 306 pages. Nous aimerions ne trouver en nous, pour nos enfants, qu'amour et tendresse. Mais tout n'est pas si simple. Il n'est pas toujours possible de s'aimer dans le rôle de parent. Nous nous surprenons parfois à agir d'après des modèles parentaux issus de notre propre enfance, alors qu'on s'était promis de faire le contraire. Pourquoi tant de passion ? Parce que, au-delà des théories, il y a notre inconscient. Nos blessures, notre histoire. Isabelle Filliozat propose des pistes de réflexion et des exercices pratiques afin de retrouver la liberté d'être le parent que nous désirons être.
	104. <u>Le Deuil Y'a pas de mal à être triste</u> de Michaelene Mundy paru en septembre 2003, 32 pages. On n'a pas besoin d'être un spécialiste pour aider un enfant à surmonter son chagrin. L'amour et la sollicitude font des merveilles. Même s'il s'agit de la première expérience d'un enfant avec la mort, les adultes ont cet avantage d'avoir affronté des deuils dans le passé. Cette sagesse durement acquise peut les aider à transmettre à l'enfant la capacité de bien gérer son chagrin. Cet album peut être lu avec son enfant, il vous aidera à répondre aux questions qu'il se pose.
	106. <u>Petits silences, petits mensonges. Le jardin secret de l'enfant</u> de Dana Castro, paru le 28 mars 2012, 192 pages. Les enfants ne disent pas tout, ils se taisent, racontent des histoires ou mentent carrément ; alors que nombre de parents attendent d'eux qu'ils disent « tout ». Dana Castro décortique la communication enfants-parents, à différents stades de la vie, pour aider à faire la différence entre les catégories de mensonges, entre un silence lourd qui masque une vraie difficulté et une aptitude au silence juste parce que « je n'ai pas envie de raconter ». Elle met en évidence la manière dont petits silences et petits mensonges font partie du processus d'individuation. Le jardin secret est un allié dans la construction de soi (en facilitant la prise de recul et la compréhension des émotions et des pensées) et dans l'établissement de la confiance et de la sécurité relationnelle (en permettant l'expression de ce qui doit être exprimé). Elle decode et donne les pistes pour avoir la réponse adéquate. Avec ce livre, Dana Castro décortique la communication enfants-parents, pour montrer l'importance et l'intérêt de l'existence d'un jardin secret, cultivé avec justesse, et respecté, même chez les tout-petits. Un livre précieux pour trouver la juste dose entre parole et secret.

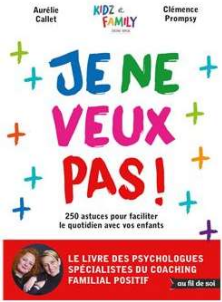
	109. Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille d'Elizabeth Crary, paru en avril 2012, 160 pages. Les querelles entre frères et sœurs usent les nerfs des parents qui y assistent tour à tour compatissants, autoritaires, exaspérés, épuisés : que faire ? Dans ce livre précis et pédagogique, Elisabeth Crary remet en cause une croyance très ancrée : les disputes entre frères et sœurs auraient pour cause la jalousie. La réalité est plus complexe. Les enfants, de fait, entrent dans des batailles parce qu'ils sont envahis par des émotions qu'ils ne savent pas exprimer, parce qu'ils ignorent comment satisfaire leur besoin d'appartenance ou défendre leur territoire. En dotant les enfants de compétences émotionnelles et relationnelles utiles à leur développement, l'auteur oriente les parents vers les vrais problèmes, et leur propose des solutions concrètes adaptées. Des idées innovantes, des analyses tirées de situations réelles et des outils pratiques : voilà de quoi changer tout de suite la vie des parents... et des enfants !
	110. Mon enfant mange mal ! Manger , c'est comme parler, ça s'apprend ! Du Docteur Florence Solsona, paru le 17 avril 2013, 240 pages. Comment aider mon bébé à bien accepter le sevrage ? Comment lui faire découvrir progressivement de nouveaux goûts ? Pourquoi refuse-t-il soudain ce qu'il adorait hier ? Comment éviter qu'il soit en surpoids ? Mon enfant est trop maigre, serait-il anorexique ? Tous les parents se posent ces questions cruciales sur les "bonnes" façons de nourrir et d'éduquer son enfant. Le Dr Florence Solsona livre toute son expérience de médecin généraliste nutritionniste pour aider les parents à surmonter ces difficultés et à remédier aux troubles alimentaires. De la naissance jusqu'à la préadolescence, chacun y trouvera des clés utiles pour faire des repas de famille un moment de calme, de plaisir et de partager autour de plats savoureux et équilibrés.
	116. 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron, paru le 12 octobre 2017, 160 pages. «En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés. La règle que j'ai appelée «3-6-9-12» donne quelques conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. À nous d'inventer de nouveaux rituels»
	117. «Il me cherche!» Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans d'Isabelle Filliozat, paru en mars 2014, 175 pages. Qu'ils soient désordonnés ou violents à l'école, qu'ils manquent de concentration ou de confiance en soi, qu'ils ne cessent de mentir ou crisent à la moindre frustration, qu'ils fassent encore pipi au lit, se montrent difficiles à table ou n'aient aucun ami... il y a des raisons. À cet âge, tout n'est pas encore joué. Et le parent peut nourrir la confiance de son enfant. De six à onze ans, l'enfant conquiert de l'autonomie. Et la frontière entre le trop et le trop peu de contrôle, pour accompagner cette indépendance naissante, n'est pas facile à définir, d'autant qu'elle est fluctuante ! Un jour il a besoin de liberté, le lendemain il vient se réfugier dans les bras de maman. Si chacun est unique, le cerveau d'un enfant de dix ans ressemble cependant plus à celui d'un autre enfant du même âge qu'à notre cerveau d'adulte. Oublier cela est source de nombreux conflits, de cris, de punitions inutiles et d'exaspération parentale. Les parents découvriront dans ce livre une approche efficace parce que fondée sur les récentes découvertes des neurosciences. Pour cela, Isabelle Filliozat utilise la même méthode que dans J'ai tout essayé ! Un ou plusieurs dessins illustrant le comportement problème de l'enfant, et la réaction des parents. Un éclairage scientifique sur ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant. Une proposition d'approche concrète et pratique du problème. Et la vie avec un enfant entre six et onze ans sera redeviendra un délice au quotidien !

	119. Jalousies et rivalités entre frères et sœurs. Comment venir à bout des conflits entre vos enfants d'Adèle Faber et d'Elaine Mazlish, paru en <i>septembre 2003</i>, 216 pages. Une des grandes sources de stress dans les familles, ce sont les incessantes disputes entre les enfants. Les moqueries, les provocations, les chamailleries qui n'en finissent pas, pèsent lourdement sur la vie familiale. Pour ramener à tout prix la paix, les parents tour à tour supplient, crient, menacent, punissent, prennent parti, mais rien ne semble avoir d'effet. Au bout d'un certain temps, la plupart des parents se résignent : les conflits entre frères et sœurs leur semblent le prix à payer lorsqu'on veut plusieurs enfants. Adèle Faber et Elaine Mazlish refusent l'idée que rien ne peut être entrepris dans ce domaine. Fortes de leur expérience - elles ont enseigné pendant des années la communication familiale - les deux auteurs se sont rendu compte que certaines attitudes, certains comportements étaient efficaces pour atténuer la rivalité qui oppose frères et sœurs. Ce livre raconte de façon très directe les réunions au cours desquelles les parents font part de leur expérience et comment les auteurs y répondent. Des dialogues vivants, des bandes dessinées décrivent les nombreuses formes de jalousie et montrent comment favoriser la coopération plutôt que la compétition ; comment aider les enfants à exprimer sans violence les sentiments négatifs qu'ils ressentent ; comment être juste sans pour autant être obligé de traiter les enfants tous de la même façon ; comment aider l'enfant agressif et l'enfant passif ; comment faire tomber la colère des enfants qui se battent et comment les motiver pour qu'ils trouvent eux-mêmes la solution à leurs différends. Tout le long du livre, on apprend à encourager les comportements de coopération et à faire naître une attitude de bonne volonté entre frères et sœurs. Ce livre se lit comme un reportage et peut changer beaucoup dans l'atmosphère des familles.
Frères, sœurs... Les erreurs à éviter dans la fratrie 	120. Frères et sœurs... Les erreurs à éviter dans une fratrie de Didier Pleux, paru en <i>octobre 2013</i>, 160 pages. Quel que soit le nombre d'enfants à la maison, les relations entre frères et sœurs, aînés et cadets génèrent tensions, jalousies, disputes difficiles à gérer pour les parents. Comment préparer l'aîné à l'arrivée d'un bébé ? Existe-t-il un écart d'âge idéal entre deux enfants ? Faut-il accorder des libertés en fonction du rang de naissance ? Comment permettre à ses enfants de s'épanouir tout en respectant les différences de personnalité ? Comment prévenir et apaiser les bagarres et les conflits ? Didier Pleux recense les difficultés qui peuvent émerger au sein d'une fratrie et propose aux parents des outils efficaces afin d'instaurer un climat familial paisible.
Dr Catherine GUEGUEN Pour une enfance heureuse Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau 	130. Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau du Dr Catherine Gueguen, paru en <i>mars 2015</i>, 368 pages. Le Dr Catherine Gueguen est pédiatre à l'Institut hospitalier franco-britannique depuis vingt-sept ans. Spécialisée dans le soutien à la parentalité, elle anime aussi des groupes de travail pour les médecins, psychologues, éducateurs et sages-femmes. Les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins de l'enfant. Elles démontrent qu'une relation empathique est décisive pour permettre au cerveau des enfants et des adolescents d'évoluer au mieux, en déployant pleinement ses capacités intellectuelles et affectives. Catherine Gueguen nous fait partager ces découvertes et propose des conseils éducatifs pour les parents et les professionnels. Un véritable plaidoyer en faveur d'une éducation bienveillante qui remet en cause nombre d'idées reçues. " Complet, accessible et agréable à lire. Une excellente lecture pour aider [son] enfant à grandir. " Le Monde Science & Médecine

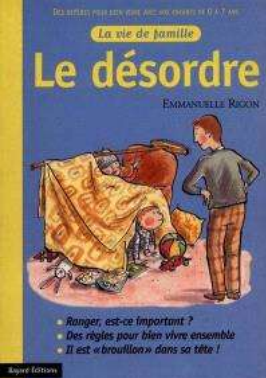
	131. Développer la confiance en soi. 35 activités pour les 3-10 ans de Gilles Diederichs, paru en avril 2018, 42 pages. 35 activités ludiques pour booster l'estime de soi des 3-10 ans : sophrologie, musicothérapie, yoga, art-thérapie... La confiance s'acquiert et se construit par l'expérience. Qu'il s'agisse de victoires ou d'échecs, il est important que l'enfant prenne conscience de sa valeur et qu'il conserve une vision positive de lui-même. Grâce à ses activités, vous encouragerez les prises de décisions et les investissements de votre enfant, favorisant naturellement sa créativité et son rapport aux autres.
	132. La psychologie positive avec les enfants. Pour que vos enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes d'Agnès Dutheil, paru en novembre 2015, 174 pages. Tous les parents sont confrontés à des questions et dilemmes éducatifs complexes : doit-on faire preuve d'autorité ? Qu'est-ce que c'est "agir pour le bien" de son enfant ? Comment lui donner confiance en lui ? Comment le soutenir lorsqu'il se trompe et le responsabiliser ? Dans ce guide pratique inspiré par les ateliers de parents qu'elle anime, Agnès Dutheil nous propose de nous approprier les principes et outils de la psychologie positive. Créer notre mission de famille, établir une démocratie familiale, se recentrer sur les valeurs que nous voulons transmettre à nos enfants sont autant de moyens de les guider vers l'autonomie. En cultivant l'amour, la bienveillance, la confiance et l'empathie, nous leur faisons le plus beau des cadeaux, celui de devenir les adultes épanouis de demain.
	133. Vivre heureux avec son enfant. Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives de Catherine Guéguen, paru en janvier 2017, 312 pages. Comment faire quand votre enfant a des colères répétées ? S'il ne veut pas se coucher ? S'il ne veut pas manger, ni obéir ? Faut-il le punir, s'opposer à lui ? Faut-il le laisser pleurer ? Au travers de nombreux exemples tirés de ses consultations, Catherine Gueguen répond à toutes ces questions pratiques et quotidiennes auxquelles les parents n'ont le plus souvent pas les réponses adaptées, faute d'une compréhension profonde des émotions de l'enfant. Les dernières découvertes sur le développement du cerveau émotionnel nous apportent une aide précieuse. Elles nous montrent que seule une relation empathique et bienveillante permet à l'enfant de déployer toutes ses possibilités affectives et intellectuelles. Mais encore faut-il savoir éprouver de l'empathie pour son enfant. En nous apprenant à modifier notre regard sur lui, à voir et à ressentir le monde par ses yeux, Catherine Gueguen nous met à la hauteur de l'enfant, nous permet de grandir avec lui et de vivre enfin heureux ensemble.
	134. Enfants, ados... les aider à dormir enfin. Des solutions pour parents épuisés de Michèle Freud, paru en septembre 2015, 272 pages. Enfin des solutions pour parents épuisés ! Avec la rentrée scolaire, c'est le moment de retrouver le bon rythme et de se coucher plus tôt qu'en vacances. Comment faire pour que votre ado lâche son portable avant de se coucher ? Pour rassurer le petit qui a peur d'aller dormir ? Pour poser les bonnes questions à votre enfant ou à votre ado lorsque vous soupçonnez l'existence d'un problème dont il ne veut pas parler (mal-être, phobie scolaire, racket, abus sexuel...) et qui l'empêche de dormir ? Pour gérer les changements d'heure en douceur ? Pour dire adieu aux conséquences négatives du manque de sommeil (résultats scolaires en baisse, mauvaise humeur, fatigue chronique, ambiance pesante à la maison...) ? C'est à ces questions et à bien d'autres que répond Michèle Freud de façon très claire et accessible dans cet ouvrage qui fourmille d'exemples concrets, d'exercices pratiques, de techniques et de solutions pour que toute la famille redécouvre enfin le chemin du sommeil. Plus de 200 conseils pratiques !

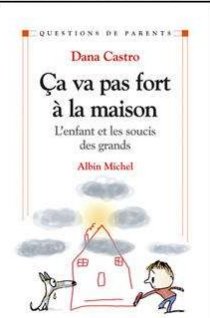
	134. Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent d'Adèle Faber et d'Elaine Mazlish, paru en octobre 2012, 408 pages. Pourquoi se quereller avec les enfants quand il est possible de faire autrement ? Basé sur de récentes prises de conscience en psychologie, ce livre présente des façons innovatrices de résoudre les problèmes qu'on rencontre dans toute relation parent-enfant. Il met de l'avant une approche lucide, sensible et respectueuse, qui entraîne moins de stress et plus de gratification pour les parents comme pour les enfants. On y trouve des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces. Ça fonctionne, les résultats sont là ! De charmantes bandes dessinées illustrent comment les habiletés de communication s'appliquent dans la vie quotidienne. Les parents apprennent comment : s'y prendre avec les sentiments négatifs de l'enfant, ses frustrations, ses déceptions, sa colère, etc. ; susciter le désir de coopérer ; mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture ; éviter le recours à la punition ; favoriser l'image positive de l'enfant ; résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.
	142. Aidez votre enfant à coopérer sans cris ni punitions. Exercices et outils pour appliquer l'éducation positive au quotidien de Stéphanie Couturier et de Camille Benoît, paru en avril 2018, 63 pages. Votre enfant fait souvent des caprices, s'agite sans arrêt et n'écoute ni vos conseils ni vos demandes ? Vous êtes épuisés par les cris et les punitions inefficaces ? Vous rêvez d'apaiser votre quotidien avec lui ? Heureusement, le Docteur des émotions est là pour vous aider ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour établir des règles de vie simples : - des conseils pour mieux comprendre ses besoins et dialoguer au quotidien ; - des outils pour instaurer des rituels structurants et bienveillants ; - des exercices pour apaiser ses frustrations et l'encourager ; - des activités pour canaliser son énergie.
	143. Aidez votre enfant à se concentrer et à mémoriser. Exercices et outils pour stimuler ses capacités d'attention de Stéphanie Couturier et de Camille Benoît, paru en avril 2018, 64 pages. Votre enfant ne parvient pas à restituer ses connaissances lors des contrôles à l'école ? Il ne tient pas en place lors des révisions et récite à cloche-pied ? Vous ne trouvez pas l'équilibre entre cette belle énergie et la nécessité de réussir sa scolarité ? Heureusement, le Docteur des émotions est là pour vous aider ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour faire de l'apprentissage une vraie partie de plaisir ! - des activités pour stimuler son attention et sa mémoire ; - des conseils pour repérer les éléments perturbateurs ; - des outils pour construire un environnement propice à l'apprentissage ; - des exercices de relaxation pour le détendre et recentrer son énergie.
	144. Aider son enfant à développer sa confiance en lui ! Écouter, comprendre, encourager du Dr Corinne Roehrig, paru en avril 2018, 80 pages. Enfant qui se dévalorise, qui n'est pas sûr de lui, s'isole, manque d'autonomie, ou encore cherche la bagarre, tient tête... Voici quelques attitudes qui traduisent le manque de confiance en soi et qui rendent le quotidien de l'enfant difficile, voire insupportable. En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant à acquérir cette confiance qui lui fait défaut car celle-ci se nourrit d'amour et de démonstrations d'affection. Dans cet ouvrage pratique : À travers 26 situations courantes révélatrices d'un manque de confiance, découvrez comment réagir positivement pour rassurer et encourager votre enfant, ainsi que des solutions concrètes et ludiques à faire ensemble (poster des qualités, cape de protection, relaxation, jeux de rôle, portrait chinois...). Des conseils pour communiquer au quotidien : bien différencier votre enfant de son comportement, le féliciter pour chacune de ses réussites, le laisser évoluer à son rythme...

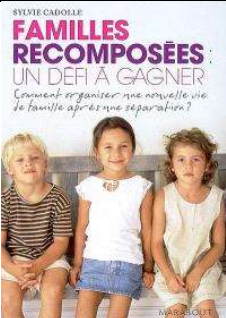
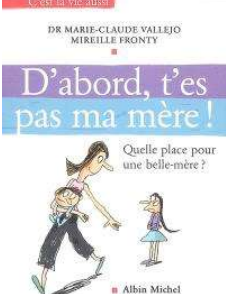
	145. Aider son enfant à se recentrer et à revenir au calme ! Comprendre, cadrer, accompagner de Laura Calironi, paru en avril 2018, 64 pages. Enfant fréquemment turbulent, trop agité, impulsif, qui a du mal à se concentrer et à canaliser son trop-plein d'énergie au risque d'être isolé... Voici quelques attitudes qui peuvent traduire les symptômes de l'hyperactivité ou l'expression d'un mal-être chez votre enfant, rendant difficile sa vie au quotidien et la vôtre. En tant que parent vous avez les ressources pour écouter, guider et apaiser votre enfant ! Dans cet ouvrage pratique, découvrez : -Comment agir et réagir sereinement pour apprendre à votre enfant à se calmer et maîtriser son corps, à travers 20 situations concrètes et courantes comme s'habiller, aller se coucher, sortir faire les courses... -Des règles simples et des conseils ciblés : limitez les activités extrascolaires, les écrans et les sources d'excitation, accueillez les émotions et facilitez leur verbalisation... -Des exercices efficaces et des activités ludiques : réalisez un tableau des routines qui rassurent et recentrent votre enfant, jouez avec lui à « la puce qui saute et qui se calme », montrez-lui comment relâcher son corps...
	153. Ces phrases à ne jamais dire à son enfant ! Communiquer avec bienveillance de Natacha Deery, paru en aout 2018, 80 pages. Communiquer avec son enfant n'est pas si simple. Il faut à la fois s'adapter à son niveau de développement intellectuel tout en préservant son épanouissement futur et sa confiance en lui. Etre parent, c'est aussi un apprentissage ! Nous pouvons tous améliorer notre façon de dire et de faire. * Dans cet ouvrage, une psychologue clinicienne vous présente et vous explique les phrases les plus fréquemment entendues avec des propositions de reformulation. * Des activités et des astuces vous sont proposées pour que votre enfant adopte le comportement le plus positif face aux défis de la vie quotidienne.
	154. Mon aîné est jaloux ! Ecouter, rassurer, valoriser de Nina Bataille, paru en janvier 2019, 80 pages. La jalousie est un sentiment naturel dans une fratrie : l'arrivée d'un autre enfant est souvent vécue comme une menace pour l'aîné, qui craint de perdre l'amour de ses parents. Elle est source de tensions et, si elle n'est pas prise en considération, peut entamer la confiance en soi. En tant que parents, vous pouvez aider votre enfant à apaiser sa jalousie et à se sentir bien dans son rôle d'aîné. Sans ce cahier ludique et pratique, découvrez : * comment apaiser les tensions et désamorcer les conflits * des conseils pratiques pour valoriser votre aîné et le rassurer de votre amour inconditionnel * des activités ludiques pour apprendre à vivre ensemble.
	155. 100 activités frères et sœurs 4-10 ans, + de complicité, - de rivalité de Sophie de Mullenheim, paru en mai 2019, 112 pages. Découvrez 100 activités pour ramener le calme à la maison, et créer des occasions pour resserrer les liens de la fratrie ! Classées en 6 catégories, les activités sont conçues pour s'adapter à tous les âges : collaboration ; apaisement ; cohésion familiale ; souvenirs ; complicité ; fous rires. Jouer ensemble est le meilleur moyen pour découvrir l'autre et l'apprécier.

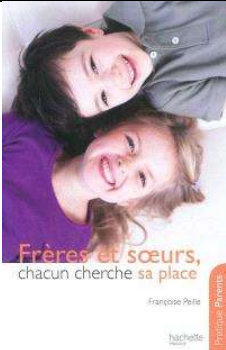
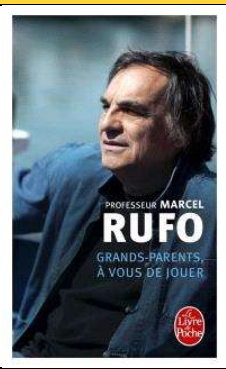
	156. Je ne veux pas ! 250 astuces pour faciliter le quotidien avec vos enfants d'Aurélie Callet et de Clémence Prompsy, paru en mai 2019, 159 pages. « Je ne veux pas ! » Voilà une phrase que votre enfant peut prononcer certains jours quand il ne veut pas se lever, s'habiller, aller à l'école, pendre son bain, venir dîner, aller se coucher... Les tracas liés à ces tâches quotidiennes finissent par prendre trop de place. Alors au lieu de culpabiliser et avant d'exploser, laissez tomber les grands idéaux de parents parfaits et lisez donc le livre d'Aurélie et Clémence, les deux psychologues cliniciennes spécialistes du développement de l'enfant et du coaching familial ! Elles ont pour vous un programme sur mesure. Elles vous motivent, puis vous accompagnent dans la réorganisation du quotidien, et enfin vous donnent des conseils hyper-pratiques pour faire face aux situations familiales les plus courantes.
---	--

Thème sur Famille :

	19. Le désordre, repères pour bien vivre avec vos enfants. Emmanuelle Rigon paru le 5 Octobre 1999. 132 pages Ranger est-ce important ? Est-il aussi brouillon dans sa tête que dans sa chambre ? Quelles règles de vie pour bien vivre ensemble ? Parce que le désordre peut miner notre vie quotidienne, l'auteur, psychologue et psychothérapeute, nous propose des repères en fonction de l'âge de nos enfants pour que nous les aidions à respecter le territoire de chacun et à se structurer dans l'espace et dans le temps.
	33. L'enfant face à la séparation, une solution : la résidence alternée. Gérard Neyrand paru en Mai 2009. 276 pages. La séparation des parents provoque une rupture dans la vie de l'enfant qu'il s'agit de rendre la moins brutale possible : c'est dans ce but qu'a été introduite l'autorité parentale conjointe permettant à l'enfant de maintenir des liens avec ses deux parents. Seule étude française sur la question, ce livre analyse en détails les arguments des partisans comme de ses détracteurs, en donnant la parole aux parents et aux enfants, aux juges et aux avocats.

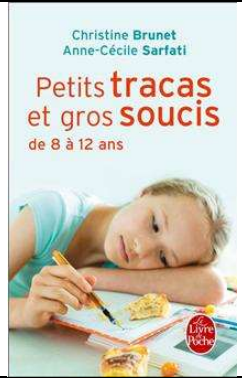
 Libby Purves Comment ne pas être une famille parfaite POCKET Soyez vous-même, et votre famille sera la plus heureuse du monde.	40. Comment ne pas être une famille parfaite. Purves Libby. Paru en Septembre 1998. 216 pages Les familles parfaites vivent dans des maisons impeccables, organisent admirablement leur temps et ont des enfants studieux. Dans la réalité, les chaussures traînent et les devoirs sont faits à la dernière minute. Comment garder la tête froide face aux petits drames quotidiens ? Contre tous les préjugés et les théories, ce livre fait l'éloge de la débrouillardise, de l'imagination et du bon sens, sans oublier l'humour.
 Nicole Fabre S'il te plaît, écoute-moi cinq minutes Mame	41. S'il te plaît, écoute-moi cinq minutes. Nicole Fabre. Paru en Janvier 1989. 104 pages « S'il te plaît, écoute-moi cinq minutes. » C'est si souvent nous parents, enseignants et éducateurs, qui invitons les enfants à prêter attention à nos dires ! Imaginons que ce soit notre tour, à nous de laisser un moment de côté nos soucis, nos activités, nos préoccupations... Notre tour de faire silence, de faire attention, d'écouter ces choses importantes tels que : « Mon papa, il est fort. Moi je, moi je... Je suis malade. Le travail, j'aime pas ça, Mon papi est mort ce matin, mon poisson rouge aussi... »
 QUESTIONS DE PARENTS Dana Castro Ça va pas fort à la maison L'enfant et les soucis des grands Albin Michel	49. Ça va pas fort à la maison. L'enfant et les soucis des grands. Dana Castro. Paru en Janvier 2005. 208 pages. Ça ne va pas toujours bien à la maison : crise conjugale, maladie, dépression, problèmes matériels, deuil... Que ses parents en parlent ou non, l'enfant y est extrêmement sensible, quel que soit son âge. Dana Castro, psychologue clinicienne, psychothérapeute, aide les parents à comprendre le malaise familial et leur explique comment protéger l'enfant des effets de leurs préoccupations.
 Les enfants, on se sépare Comment préserver l'équilibre de vos enfants au quotidien Hammer Clairette	57. Les enfants, on se sépare. Comment préserver l'équilibre de vos enfants au quotidien ? Clairette Hammer. Paru le 13 Mai 2005. 319 pages. Dans un récit chronologique, illustré de cas concrets vivants et passionnants, Clairette Hammer rassure les familles. Elle propose de précieux conseils pour affronter les situations difficiles : annoncer la séparation, choisir le mode de garde, recomposer une famille... Un ouvrage qui vous accompagnera tout au long de votre propre histoire et vous redonnera courage et espoir pour reconstruire une nouvelle vie.

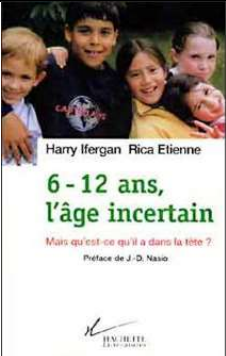
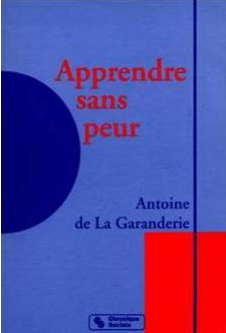
	64. Familles recomposées un défi à gagner. Sylvie Cadolle. Paru le 11 mars 2009. 184 pages. La recomposition familiale est un défi auquel vous êtes de plus en plus nombreux à être confrontés, et ce livre a pour but de vous aider à l'aborder avec lucidité. Il vous éclaire sur les obstacles inhérents à cette situation, mais également sur les atouts dont vous disposez. Anticiper, c'est le début de la réussite !
 	65. Ah, quelle famille ! Sylvie Angel. Paru le 20 Mars 2003. 309 pages Psychothérapeute familiale depuis plus de vingt ans, le Dr Sylvie Angel brosse le portrait de la famille d'aujourd'hui -lieu de toutes les crises, mais aussi dernier refuge d'un monde en mal de repères-, avant de donner les clés pour identifier les crises et les surmonter. Illustré de nombreux témoignages recueillis lors de séances de thérapie familiale, cet ouvrage constitue un véritable mode d'emploi à la vie de famille.
	66. Pas de panique Maman est là ! Françoise Laborde. Paru le 4 Mai 2005. 250 pages. Voici un livre qui se présente comme un traité de puériculture pour parents désemparés ; entre humour et tendresse, Françoise Laborde dit tout haut ce que beaucoup pense tout bas : le métier de parents est impossible, et les enfants sont terriblement fatiguants ! S'appuyant sur ses expériences personnelles et ses fiascos pédagogiques, elle dénonce avec ironie la culture du bon sentiment.
	67. D'abord, t'es pas ma mère ! Quelle place pour une belle-mère ? Dr Marie-Claude Vallejo, Mireille Fronty. Paru le 25 Janvier 2006. 130 pages Le rôle de la belle-mère n'est pas facile. Le nombre de familles recomposées augmentant, de plus en plus de femmes se retrouvent à devoir élever des enfants qui ne sont pas à elles, ce qui demande beaucoup de souplesse et de diplomatie. Ce livre propose de les aider à inventer la meilleure façon d'être belle-mère, en évitant les pièges les plus courants.

	68. Frères et sœurs, chacun cherche sa place. Françoise Peille. Paru le 20 Avril 2011. 288 pages Quelle place a-t-on dans sa fratrie et que signifie-t-elle ? A travers de nombreux cas concrets, l'auteur explique comment gérer des situations problématiques : décès précoce d'un frère ou d'une sœur, le handicap, la jalousie... Ce livre s'adresse aux parents désireux de répondre aux besoins psychologiques de leurs enfants mais aussi, aux adultes ressentant le besoin d'éclaircir ce lien fraternel vécu dans l'enfance et qui les façonne encore aujourd'hui.
	90. Le grand livre de la famille : Tribus d'aujourd'hui ; Pour s'en sortir, passer les crises et profiter de la vie, Audrey Goutard. Paru le 25 Mars 2010. 525 pages Vous avez l'impression d'être le seul parent à faire tout de travers ? Votre statut de beau-parent vous angoisse ? Votre adolescent passe ses journées collés à sa console de jeu ? Comment gérer le budget sans faire faillite ? Comment pousser les murs pour accueillir le petit dernier ? Peut-on concilier vie de famille et activités personnelles sans mauvaise conscience ? Dans ce livre sur les tribus d'aujourd'hui, l'auteur propose des solutions et permet de remettre les pendules à l'heure. Elle apporte sa pierre à l'édifice de la réflexion sur la famille contemporaine et s'interroge sur la norme et le bonheur.
	99. Ma famille, mes copains, mon école et moi 160 réponses à mes questions et grands soucis, Maryse Vaillant & Judith Leroy. Paru le 20 Mai 2010. 345 pages. La vie de famille n'est pas toujours aussi paisible qu'on le voudrait. Le quotidien est souvent parsemé de cris, de chagrins, de frustrations et de conflits quelquefois délicats à résoudre. C'est pourquoi la psychologue clinicienne Maryse Vaillant et sa fille Judith Leroy, mère d'une famille de quatre enfants, ont recensé 160 problèmes de la vie de tous les jours, de la petite enfance jusqu'à l'adolescence. Avec ce guide, elles répondent aux enfants, en leur donnant des conseils judicieux et pratiques pour surmonter leurs petits et grands soucis. Consultable par tous et à tout moment, ce guide est l'indispensable compagnon de route pour une vie de famille harmonieuse.
	105. Grands-parents, à vous de jouer, Professeur Marcel Ruffo. Paru le 8 janvier 2014. 224 pages "Dans mes livres précédents, je me suis toujours appuyé sur mes rencontres cliniques pour comprendre le fonctionnement des enfants et des adolescents avec leur famille. Cette fois, accompagnez-moi donc ma propre histoire : celle de ma relation avec mon unique et extravagante grand-mère. Le grand-père imaginaire que je suis pour l'instant, et qui est aussi pédopsychiatre, met en scène des situations qui pourraient survenir dans la vie de tous les petits-enfants : le divorce des parents, les disparitions, la confiance d'une transgression, la transmission si essentielle de l'histoire familiale... Surtout, en leur écrivant ces lettres, je m'engage, je leur réponds, et je leur fais des propositions, ainsi qu'à leurs parents". Un livre qui parlera à tous les grands-parents.

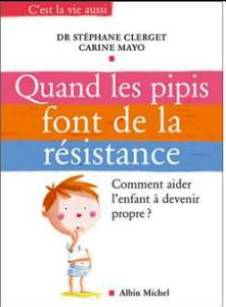
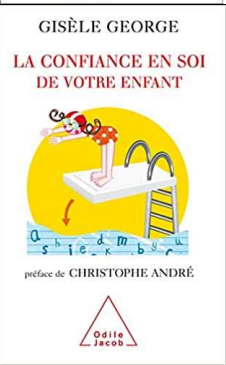
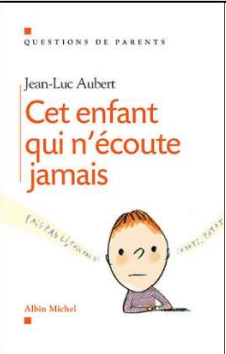
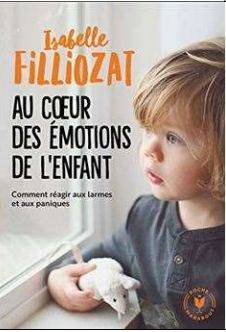
	126. Jumeaux : mission possible ! Gisèle Séguin. Paru le 4 Décembre 2019. L'auteur explore, étape par étape, le développement des jumeaux et de la relation gémellaire, parfois pleine de complicité, parfois conflictuelle. Elle traite des différents stades de développement des jumeaux, de la conception à l'adolescence. Il est également question dans cet ouvrage de l'organisation de la vie familiale, de l'école, des multiples aspects de la vie avec des jumeaux, bref de tout ce qui est nécessaire pour entreprendre avec confiance leur éducation.
	129. Les mères toxiques. Les comprendre pour se libérer de leur emprise et ne pas reproduire les mêmes schémas. Terri Apter Paru le 15 Juin 2016. 283 pages. Mère violente, mère toute-puissante, mère narcissique, mère envieuse ou mère absente Psychologue, spécialiste des relations familiales, l'auteur explique les ravages que peut engendrer une relation affective traumatisante vécue dans l'enfance. Elle décrit les 5 grands profils de mère toxique afin que chacun puisse : • comprendre quels sont les ressorts psychologiques d'une mauvaise relation maternelle, • s'extirper de cette relation de souffrance, sans haine et sans culpabilité, • éviter de reproduire avec ses propres enfants, ce qu'il ou elle a vécu ou vit encore avec sa propre mère. L'auteur propose différents questionnements et des stratégies (prise de distance, différenciation, résilience, etc.) pour élucider les comportements excessifs de ces mères qui, pour chaque enfant devenu adulte, a été le tout premier objet d'amour et d'attachement
	157. Parent solo. Avec (ou sans) l'aide de l'autre parent, élever ses enfants avec zen et bienveillance, Valérie Roumanoff Paru le 15 novembre 2018. 145 pages Affronter les crises de colère seul(e), gérer les devoirs seul(e), soigner les bobos et les angoisses seul(e)... Les journées d'un parent solo ressemblent fort à celle d'un super-héros. Sans la présence et l'appui de l'autre parent, rester disponible et à l'écoute de son enfant en créant un cadre propice à son bonheur révèle parfois de l'exploit. Valérie Roumanoff, hypnothérapeute, livre une foule d'outils, de conseils, d'exercices et d'activités pour résoudre les petits drames et les grands problèmes du quotidien et permettre aux enfants de s'épanouir, sans s'oublier soi-même. Dans cet ouvrage, vous trouverez : * Des outils pour déjouer les pièges de la parentalité solo et identifier vos vraies priorités. * Des techniques pour désamorcer conflits et rapports de force avec les enfants * Le point de vue de parents et enfants pour sortir (définitivement) de la culpabilité * Des exercices pour gérer la relation avec votre ex... et la vivre le plus sereinement (parce que oui, c'est possible)

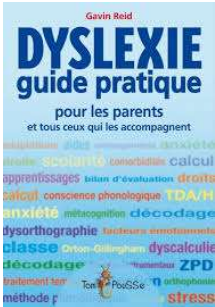
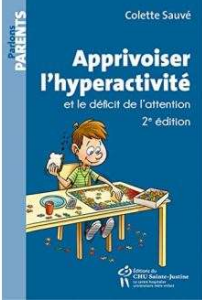
Thème sur Psychologie : comportement et développement de l'enfant :

	4. Ces enfants qui nous provoquent. Fabre Nicole. Paru en Septembre 1999 - 193 pages Ils ont entre 4 et 12 ans. A travers leurs cris, leur violence, leurs bouderies, leurs silences, que vivent ces enfants qui provoquent les adultes ? Comment les comprendre et les accompagner ? Quelles conditions sont nécessaires pour accomplir l'impossible métier de parent-éducateur et co
	14. La vie émotionnelle du tout petit. Lieberman Alcia. Paru en avril 2001 - 252 pages Ce guide retrace les grandes étapes du développement des très jeunes enfants, tient compte des différences fondamentales liées à l'âge, au tempérament ou au contexte familial, et surtout, répond avec précision et humour aux problèmes concrets que tout parent peut rencontrer : apprentissage de la propreté, troubles du sommeil, angoisse de séparation, rivalité entre frère et sœurs,... tout y est.
	16. Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans. Christine Brunet, Anne-Cécile Sarfati. Paru en mars 2011 - 576 pages Plus vraiment des enfants, pas encore des ados, l'éducation des 8-12 ans pose des problèmes que la théorie et l'expérience ne suffisent pas à résoudre. Parce qu'ils hésitent à les laisser grandir trop vite dans une société où tous les incite, les parents ne savent pas toujours comment réagir. A travers une centaine de questions, les auteurs de ce livre leur indiquent quoi dire et quoi faire. Les parents ont un rôle essentiel à jouer pour aider leur adolescente à traverser cette période. Ce livre répond aux nombreuses interrogations sur le sujet.

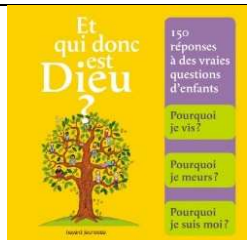
	20. 6-12 ans, l'âge incertain : mais qu'est-ce qu'il a dans la tête ? Ifergan Harry, Rica Etienne. paru en septembre 1999 - 360 pages A l'école, avec les copains, devant la télé, en famille, pendant les loisirs, l'enfant de 6 à 12 ans commence à prendre conscience de la réalité des autres, de l'intimité, des tabous... Il se découvre et, pendant cette période d'incertitudes et de doutes, il met en place les bases de son autonomie. Original dans sa présentation (dialogue, points de vue parent/enfant), ce manuel d'éducation répond aux parents parfois déconcertés.
	24. Apprendre sans peur. De la Garanderie Antoine. Paru en juillet 1999 - 120 pages Peur de l'école, du métier, peur de soi, des autres, peur devant les difficultés de la vie, peur devant la mort. En dépit des croyances fortement établies, l'auteur, professeur des universités, pense que ce n'est pas en passant par la peur que l'homme peut apprendre sereinement et qu'il peut acquérir la responsabilité de sa liberté. Il transmet dans ce livre une démarche forgée au fil des expériences.
	25. Blessures d'enfance : les dire, les comprendre, les dépasser. Nicole Fabre. Paru en janvier 2000 - 136 pages L'enfance n'est pas toujours le paradis rêvé : la parole fait défaut pour exprimer les angoisses, les secrets paralysent, le corps défaille. Les blessures peuvent être multiples et souvent, l'adulte passe à côté d'une souffrance que l'enfant ne sait pas exprimer. L'auteur, psychanalyste, explique le rôle de la psychothérapie dans la guérison, car une fois l'épreuve cicatrisée, l'enfant peut développer sa personnalité de manière équilibrée.
	32. Votre enfant de 3 à 6 ans, pas à pas vers l'autonomie et l'épanouissement. Bacus Anne. paru le 2 janvier 2019 - 320 pages Tous les parents veulent un enfant heureux et épanoui, mais aucun n'est à l'abri des petits problèmes d'éducation : mon enfant est-il trop timide ? Est-ce normal qu'il suce encore son pouce ? Pourquoi invente-t-il des histoires incroyables ? L'auteur, psychologue, aide les parents et les enfants dans leur cheminement commun et offre des idées et pistes de réflexion.

	34. Papa, maman, j'y arriverai jamais ! Rigon Emmanuelle. Paru en mars 2001 - 192 pages C'est dès les premières années de la vie que se forge l'estime de soi, donnée capitale pour l'équilibre et le bien-être. Sujet trop souvent ignoré, le sentiment intérieur de sa propre valeur fait parfois défaut à l'enfant, quel que soit son âge. Comment doser les compliments ? Des principes éducatifs peuvent-ils conduire l'enfant à se dévaloriser ? Quelle aide apporter à l'adolescent qui ne s'aime pas ? Ce livre répond à ces questions.
	38. Et s'il était surdoué ? Gerin Sandrine. Paru en octobre 2000 - 154 pages Avoir un enfant précoce n'est pas un long fleuve tranquille pour les parents : échecs scolaires, problèmes d'intégration sociale, difficultés familiales, manque de compréhension des enseignants et de l'entourage... Avec de nombreux témoignages, ce livre donne des réponses concrètes aux questions sur la scolarité, la demande affective, les rythmes d'apprentissage ou les activités extra scolaires.
	46. Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans, quoi dire, quoi faire. Brunet Christine. Paru en janvier 2002 - 400 pages Vivre avec un petit enfant est un grand bonheur souvent semé de petits tracas, et parfois de plus gros soucis. Par peur d'en faire trop ou pas assez, les parents ne savent pas toujours comment réagir. A travers plus de cents grandes questions de la vie quotidienne, les auteurs indiquent concrètement quoi dire et quoi faire dans toutes situations délicates.
	47. Où commence la violence ? Pour une prévention chez le tout-petit. Dalloz Danielle. paru en mars 2003 - 176 pages L'enfant se construit dans la relation ; ses premières expériences déterminent sa perception du monde. S'il est important de lui apprendre qu'il y a une loi et de lui fixer des limites, il est essentiel de s'interroger sur les conditions dans lesquelles il grandit depuis sa naissance.

	70. Les pipis font de la résistance. Comment aider l'enfant à devenir propre ? Dr Stéphane Clerget, Carine Mayo. Paru en janvier 2006 - 140 pages La propreté ne s'acquiert pas du jour au lendemain et les ratés sont un sujet de préoccupation dans de nombreuses familles. Ce livre fait le point sur la mise en place de la propreté diurne et nocturne, fournit des explications sur les éventuels retards et propose des pistes pour y remédier.
	76. La confiance en soi de votre enfant. Gisèle Georges. Paru le 30 Août 2007, 227 pages. Chacun veut donner à sa fille, à son fils la confiance en soi essentielle pour que la vie lui sourie. Un enfant épanoui, bien dans sa tête, qui apprend avec plaisir, s'ouvre aux nouvelles expériences de la vie, se sent bien avec les autres. Voilà ce dont rêve chaque mère, chaque père. C'est le plus bel héritage que nous puissions transmettre. Le Dr Gisèle George nous explique comment se construit la confiance en soi et nous permet de trouver la bonne attitude pour aider nos enfants à accéder : être vigilant mais pas intrusif, stimuler sans mettre la pression, aider tout en laissant le temps au temps... Pour que les enfants soient confiants en eux et prennent leur essor ! Pour que les adultes soient fiers de leurs choix parentaux et puissent regarder tranquillement leurs enfants grandir ! Un livre pour avoir confiance en soi, pour les enfants, mais aussi pour chacun d'entre nous.
	78. Cet enfant qui n'écoute jamais. Jean-Luc Aubert. Paru en novembre 2016 - 152 pages Un enfant qui n'écoute pas... ou pas souvent... ou trop peu ou pas du tout, qu'il s'agisse des règles familiales ou du savoir transmis à l'école, n'est pas forcément un enfant qui fait preuve de "mauvaise volonté". Il y a des raisons pour qu'il fasse la sourde oreille à ses enseignants et / ou à ses parents. Et il est important de les comprendre pour dépasser l'inquiétude, l'agacement, voire l'exaspération que ce comportement peut susciter et arriver à se faire comprendre de cet enfant qui semble ne rien vouloir entendre. Jean-Luc Aubert, psychologue spécialiste de l'enfant, auteur de plusieurs ouvrages, a rencontré des centaines d'enfants et de parents confrontés à cette difficulté. Il répond, ici, à toutes leurs questions : Pourquoi n'écoute-t-il pas ? Peut-on parler d'autorité naturelle ? Comment l'aider à écouter ? Que faut-il lui interdire ? Pourquoi ? Pourquoi est-ce plus difficile à l'adolescence ? Comment gérer les crises ?...
	98. Au cœur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat. Paru en janvier 2019 - 320 pages Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs, l'expression de l'émoi. Or, l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret, tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer tous ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.

	121. J'aide mon enfant dyslexique. Déceler, comprendre et accompagner les difficultés. Marie Coulon. Paru en août 2019 - 208 pages Ce guide s'adresse aux parents désireux de déceler, comprendre et accompagner les troubles dyslexiques de leur enfant. Pédagogique et pratique, émaillé de nombreux exemples, il vous seconde dans la gestion de ce trouble courant, décourageant et pourtant de mieux en mieux maîtrisé. Il vous propose des pistes pratiques pour aider votre enfant dans le travail à la maison et il constitue un précieux outil de dialogue avec les professionnels.
	122. Dyslexie guide pratique pour les parents parents et tous ceux qui les accompagnent. Gavin Reid, paru en 2014, 373 pages. Gavin REID, spécialiste de référence sur la dyslexie, a ici pour ambition d'aider concrètement parents et éducateurs d'un enfant dyslexique et permettre à celui-ci de réaliser toutes ses potentialités. Si la dyslexie se manifeste le plus souvent par des difficultés d'acquisition de la lecture, de l'écriture et de l'orthographe, elle peut importer aussi d'autres fonctions cognitives : mémoire, vitesse de traitement de l'information, gestion du temps, etc... SGavin Reid décrit donc clairement les signes d'alerte, les tests et les procédures de dépistage permettant de repérer dès la maternelle les enfants présentant un risque de dyslexie. L'auteur propose également de nombreux dispositifs pédagogiques efficaces pour un enfant avec dyslexie en insistant sur le caractère impératif d'une prise en compte des caractéristiques personnelles de l'enfant. Enfin, il souligne l'absolue nécessité de renforcer l'estime de soi de l'enfant avec dyslexie car, loin de se réduire à ses déficits, ce dernier possède aussi de nombreux points forts sur lesquels il pourra s'appuyer pour compenser ses difficultés.
	125. Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. Colette Sauvé. Paru en décembre 2019 Comment gérer le comportement parfois étourdissant de votre enfant pour lequel un diagnostic d'hyperactivité ou de déficit de l'attention a été posé ? Cette nouvelle édition revue et augmentée propose une gamme de moyens d'action pour aider l'enfant à s'épanouir dans sa famille, à l'école et dans son milieu de vie. L'auteur présente pour chaque groupe d'âge (3-5 ans, 6-12 ans, adolescence) trois parcours destinés aux parents : 1) s'informer, comprendre et accepter ce désordre neurologique, 2) prendre conscience de ses habiletés d'éducateur 3) mettre en place des stratégies nouvelles permettant d'exercer une influence constructive sur l'enfant ou l'adolescent. Pour multiplier les chances de réussite de votre enfant, ce guide vous invite à croire en votre créativité et en votre intuition de parent.

Thème sur Religion :



28. Et qui donc est Dieu ? 150 réponses à des questions d'enfants. Lanne Stanislas, paru en mars 2013, 240 pages.
Pourquoi je vis ? Pourquoi je meurs ? Pourquoi je suis moi ? S'il est possible de vivre sans connaître toutes les réponses, il est impossible de grandir sans se poser des questions. Ce livre répond par des paroles sensibles qui éclairent la vie et confortent la foi aux enfants qui aiment poser des questions sur Dieu, la Bible, Jésus, le mal, l'avenir, les origines et la mort...

Thème sur Scolarité-Ecole : rôle des parents, des enfants et des enseignants :

Pascale de Lalande

Quelle réussite
pour l'enfant ?



cerf

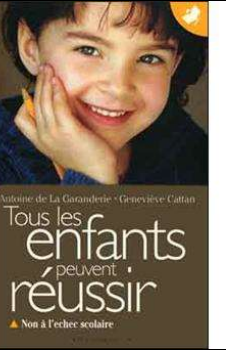
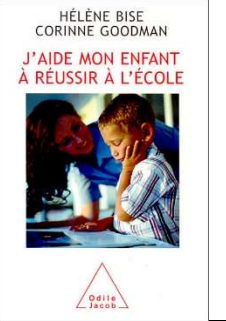
13. Quelles réussites pour l'enfant ? De Lalande Pascale, paru en septembre 1998, 106 pages.

Réussir son couple, l'éducation de ses enfants, sa carrière, la réussite semble être le premier critère d'une société en crise de valeurs. Quelles influences du milieu familial dans la réussite de l'enfant ? Comment l'aider dans son parcours scolaire ? Comment réagir face à l'échec ? Loin des recettes, l'auteur nous livre une réflexion pour s'interroger si 'la réussite n'est pas ce sentiment profond de correspondre à ce pour quoi on est fait'.



23. Papa, maman, l'école et moi. Marie Claire Duco, paru en mai 1999, 200 pages.

Adorée ou boudée, l'école est le lieu de grands espoirs et de terribles angoisses. Comment l'enfant vit-il en classe ? A quoi les parents doivent-ils être attentifs ? Comment leurs propres souvenirs les influencent-ils ? Derrière les malentendus parents-professeurs, quels enjeux se cachent-ils ? L'auteur, aide les parents à trouver l'attitude juste pour instaurer un partenariat avec les enseignants et un dialogue avec leurs enfants.

	35. Intelligent mais peut mieux faire. Aubert Jluc, paru en janvier 2000 169 pages. Que penser de cette remarque inscrite un jour dans un livret scolaire ? Qu'est-ce que l'intelligence ? Quels critères entrent dans le Quotient Intellectuel ? Que recouvre la notion de Quotient Émotionnel ? Comment motiver son enfant ? L'auteur, psychologue scolaire, donne aux parents des réponses claires tirées de son expérience.
	36. Tous les enfants peuvent réussir, Non à l'échec scolaire. De la Garanderie Antoine, paru en octobre 1999, 212 pages. Pour que ça rentre dans la tête de l'enfant, il faut tenir compte de sa manière de voir, de dire ou de comprendre. Antoine de la Garanderie a basé sa pédagogie sur les images mentales, visuelles ou auditives, que nous fabriquons pour mémoriser. Genenviève Cattani, journaliste et co-auteur, montre comment fonctionne cette gestion des apprentissages qui donne à chacun les chances de la réussite.
	48. J'suis pas motivé, je fais pas exprès ! Prot Brigitte, paru septembre 2010, 200 pages. 'Manque de motivation', 'n'a pas envie de travailler', 'ne fournit aucun effort'... Ce sont des remarques les plus fréquentes sur les bulletins scolaires. Et l'on a beau répéter à l'enfant que 'quand on veut, on peut', rien n'y fait. Mais de quelle envie s'agit-il et pour quel apprentissage ? Dans quel contexte, quelles conditions ? Brigitte Prot, spécialiste de la motivation, répond ici aux parents qui s'interrogent.
	59. J'aide mon enfant à réussir à l'école. Hélène Bise et Anne Goodman, paru en octobre 2004, 240 pages. Votre enfant a des difficultés scolaires : il ne comprend pas ce qu'on lui demande, il n'est pas concentré, il perd tous ses moyens lors de devoirs sur table... Vous vous inquiétez devant ses notes et son manque de motivation. Comment se réconcilier avec l'école ? Deux spécialistes de l'accompagnement scolaire vous expliquent comment vous pouvez l'aider.



82. Tu réussiras mieux que moi. Professeur Marcel Rufo, paru en octobre 2013, 181 pages.

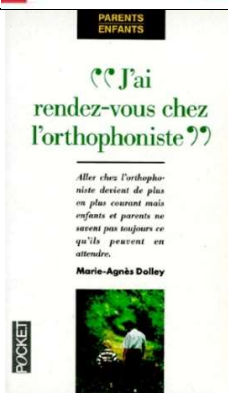
Pour les parents d'aujourd'hui, l'école est un sujet sensible, prioritaire. Ils attendent d'elle que leurs enfants s'y épanouissent, y réussissent, et qu'ils en sortent avec un diplôme. L'école est aussi la source de préoccupations, de questionnements et d'angoisses qui conduisent ces parents à consulter un pédopsychiatre. Troubles des apprentissages, décrochage et phobie scolaires, précocité intellectuelle, pression des notes, redoublement, orientation... Marcel Rufo nous parle des points faibles du système éducatif et fait des propositions concrètes pour y remédier. A l'injonction de la réussite à l'école il oppose la confiance.

Thème sur la Société :



7. Les écrans dévorent-ils vos enfants ? Brachet Monique, paru en septembre 1999, 200 pages.

Télévision, jeux vidéo, CD Rom et Internet, les écrans font partie du quotidien de nos enfants. Ces images façonnent leurs habitudes de vie, leurs comportements, leur sensibilité. Est-ce une nouvelle forme de savoir ou une nouvelle forme de violence ? Faut-il protéger, sevrer, interdire ou expliquer ? Tous les éducateurs trouveront des conseils pour se repérer dans cette jungle cathodique.

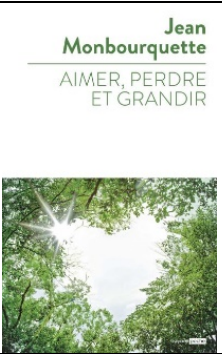


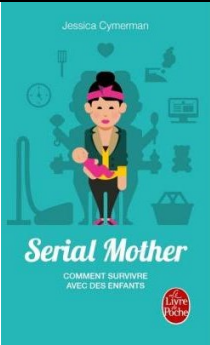
39. J'ai rendez-vous chez l'orthophoniste. Dolley M.Agnès, paru en octobre 1993, 182 pages.

A quoi sert une rééducation orthophonique ? Peut-on commencer à n'importe quel âge et combien de temps cela dure-t-il ? Comment repérer un problème de lecture ou de dysorthographe ? L'auteur, orthophoniste depuis 25 ans, présente l'orthophonie à travers son expérience auprès de très nombreux enfants et adolescents

	51. Les mères qui travaillent sont-elles coupables ? Sylviane Giampino, paru en avril 2007, 288 pages . Dans ce livre, Sylviane Giampino s'insurge contre les idées reçues sur le rapport entre l'épanouissement de l'enfant et le travail -ou non-travail- de la mère. Elle dessine une autre vision des besoins de l'enfant et des façons d'y répondre, même en l'absence de la mère, sous réserve d'une implication du père, de la qualité des modes de garde et de l'organisation du travail. Un ouvrage tonique, argumenté, rassurant : enfin du neuf sur le sujet.
	52. Oser être mère au foyer. Marie-Pascale Delplancq-Nobécourt, paru en janvier 2011, 192 pages. Dans cet ouvrage, Marie-Pascale Delplancq-Nobécourt, journaliste ayant elle-même fait provisoirement le choix de ne pas travailler, met en relief la fonction familiale mais aussi sociale de ces femmes et souligne le besoin, pour les enfants de disponibilité parentale. En abordant ce sujet qui suscitera sans doute des réactions passionnées, elle invite à réfléchir sur la place de la maternité et, plus généralement, de la parentalité dans la société d'aujourd'hui.
	58. Ne leur dites jamais... Savoir parler à ses enfants, ça s'apprend. Joseph et Caroline Messinger paru en octobre 2007, 320 pages. Les termes que vous utilisez ne sont pas de simples outils d'expression, ce sont aussi des vecteurs d'émotions. Ces émotions véhiculées par les mots peuvent être, tour à tour, positives ou négatives, gratifiantes ou dévalorisantes, stimulantes ou démotivantes. Caroline et Joseph Messinger apportent de précieux conseils et analysent des formules types pour que les mots ne soient plus sources de maux.
	86. Raconte-moi d'où je viens. Parler à nos enfants de leurs origines biologiques, culturelles et sociales. Nicole Prieur, paru en janvier 2007, 224 pages. Comment penser et aborder la question de l'origine quand adoption, aide à la procréation, familles recomposées, ruptures géographiques et sociologiques entre les générations bouleversent nos représentations traditionnelles ? Cette évolution donne l'occasion de réfléchir à ce qui constitue le lien parent-enfant, à partir de quoi il se crée, qu'il est possible de s'épanouir et de réussir sa vie quelle que soit la structure familiale dans laquelle on grandit.

Pr GILBERT LAGRUE PARENTS : ALERTE AU TABAC ET AU CANNABIS POUR AIDER VOS ENFANTS À NE PAS FUMER  	87. Parents : alerte au tabac et au cannabis pour aider vos enfants à ne pas fumer. Dr Gilbert Lagrue, paru en avril 2008, 235 pages. Comment inciter nos enfants à ne pas fumer ? Comment leur parler du tabac et des autres drogues ? Et comment les aider à arrêter si, malgré tout, ils consomment ? Le Pr Gilbert Lagrue fait le point et propose des solutions efficaces. Tout se joue à l'adolescence : aidons nos enfants à garder leur indépendance.
Paule Salomon La Sainte Folie du couple Apprendre à vivre ensemble 	91. La Sainte Folie du couple Apprendre à vivre ensemble, Paule Salomon, paru en janvier 2002, 317 pages La véritable aventure du couple commence quand le conflit a été dépassé, qu'un réel échange s'est établi, donnant à chacun liberté et autonomie. Paule Salomon analyse en sept étapes la relation homme-femme et son évolution. A l'aide de cas concrets, et forte de son expérience de thérapeute, elle montre les écueils, les frustrations, les rapports de force, qui peuvent être dépassés par une analyse de soi, une écoute attentive de ses désirs et de ses paradoxes.
JOHN GRAY Mars & Vénus EN HARMONIE 	92. Mars & Vénus en harmonie, John Gray, paru en mai 2009, 288 pages. Combattez le stress, évitez les disputes, retrouvez l'amour. Le monde change à toute vitesse et le stress qui en résulte touche directement le couple. Grâce aux techniques et aux recommandations de John Gray, accessibles à tous avec un minimum d'efforts, les effets néfastes de la vie moderne s'éloignent.
JACQUES SALOMÉ JAMAIS SEULS ENSEMBLE Comment vivre à deux en restant différents 	93. Jamais seuls ensemble Comment vivre à deux en restant différents, Jacques Salomé, février 2009, 224 pages. Aujourd'hui, si un couple sur deux se sépare, trop souvent dans la souffrance, le désarroi ou la violence, c'est que les deux protagonistes, au-delà de l'évolution de leurs sentiments, n'ont pas su se proposer une relation de croissance mutuelle. Jacques Salomé nous invite à mieux cerner les fondements d'une relation durable dans un couple. Il nous propose, outre une réflexion approfondie, des outils concrets pour construire des échanges sur la rencontre des différences, sur la capacité à vivre une double intimité commune et partagée, personnelle et respectée. Un ouvrage indispensable qui aide des milliers de couples à fonder leur avenir sur une communication plus efficace.

	94. <u>Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?</u> Jacques Salomé paru en octobre 2007, 240 pages. "Le bonheur, faut-il le rappeler, c'est une petite lumière au plus sombre de soi. Petite veilleuse fidèle, patiente et inaltérable, mais qu'il est bon de raviver sans cesse jour après jour, qu'il est bon de tenir à l'abri des vents, de protéger des tempêtes et du chagrin ou de la pluie des désespoirs. Une petite lumière qu'il appartient à chacun de préserver de la malveillance, des pensées négatives, des poisons du ressentiment, de l'inattention des habitudes. Le bonheur est une conquête permanente sur la lassitude, les découragements ou les enfermements. (...)"
	95. <u>Et si nous inventions notre vie ? Mille façons de se respecter</u>, Jacques Salomé paru en octobre 2007, 288 pages. Comment développer son intuition ? Comment oser dire non à quelqu'un d'aimé ? Comment ne pas confondre lâcher-prise et indifférence ? Comment apprendre à nourrir une relation importante ? Dans cet ouvrage, Jacques Salomé nous aide à réinventer notre vie, non en fonction d'autrui, mais vis-à-vis de nous même et de nos aspirations. Répondant aux questions de ses nombreux lecteurs, il éclaire les attentes de chacun et montre le chemin de l'évolution intérieure et du mieux-être.
	103. <u>Aimer, perdre et grandir.</u> Jean Monbourquette_Paru le 27 Mai 2020. 176 pages D'abord conçu pour accompagner les personnes touchées par le deuil, ce livre s'est vite révélé une aide remarquable pour toute situation de perte séparation, divorce, perte d'emploi... Il aide chacun d'entre nous à trouver dans l'épreuve qu'il traverse les ressources d'une croissance humaine.
	105. <u>Traverser les épreuves de la vie avec nos enfants</u> Agnès Auschitzka. Paru en Mai 2001. 224 pages Comment aborder avec ses enfants les épreuves de l'existence ? Comment éviter les erreurs qui blessent et laissent des traces ? Comment donner du sens à ce qui en semble dramatiquement dépourvu ? Comment éviter le piège de la culpabilisation? C'est à ces questions que se posent tout parent confronté à une difficulté grave -deuil, séparation, maladie, violence...- que s'attache à répondre cet ouvrage en puisant aux sources de la psychologie et de la spiritualité chrétienne.

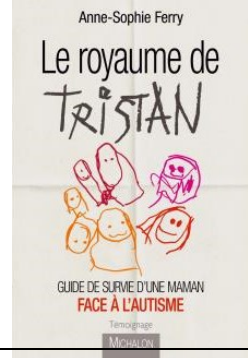
	111. <u>Serial Mother</u>, Jessica Cymerman. Paru le 21 Mai 2014. 224 pages « Tout a commencé le jour où, en regardant mes enfants, je me suis dit que j'étais une meilleure mère avant de les avoir. Rien, rien, RIEN ne se passait comme je l'avais prévu. Alors j'ai décidé d'en rire plutôt que d'en pleurer et j'ai créé serialmother.fr, un blog de maman au second degré. Plaisanter sans limites sur la façon dont nos serialkids nous font tourner en bourrique, rire des parents dépassés par les événements, glousser doucement quand nos mères nous donnent des conseils foireux, s'énervier gentiment contre les mamans parfaites, se demander qui donc a eu l'idée folle d'inventer le lit parapluie, se souvenir avec émotion de nos vies "d'avant" sans jamais oublier que nos enfants sont des merveilles. » Un livre plein d'humour et d'esprit. Pour regarder la vie de famille du bon côté.
	112. <u>Maman organisée Toutes les astuces pour devenir la plus sereine des mamans !</u> Emmanuelle Hamet. Paru le 19 Août 2010. 226 pages Vous êtes maman. C'est sur votre disponibilité, votre enthousiasme, votre sens de l'organisation, que tout le reste de la famille se repose. C'est bien connu : les enfants comptent sur leur mère, les hommes sur leur femme et les femmes... sur elles-mêmes ! Alors pour ne plus jamais être débordée, on s'organise ! Vous trouverez ici tous les petits trucs et astuces pour la vie de tous les jours : ° la danse du trier/jeter, ° comment «éviter» le ménage de printemps, ° des jeux de menus, les indispensables à avoir dans le placard de sa cuisine, ° les listes incontournables, le cahier famille, la fiche SOS, ° les défis rangement pour les enfants, ° comment bien gérer sa rentrée des classes... Et ça marche !
	113. <u>J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)</u>, Christine Lewicki et Florence Leroy. Paru le 17 mars 2016. 254 pages Tous les soirs, c'est la même chose : après une journée de boulot, vous vous retrouvez à préparer le dîner dans une maison en bazar tout en gérant votre ado en pleine crise, les devoirs du cadet et le petit dernier qui pleure, car il veut qu'on lui lise une histoire "tout de suite"... Vous aviez imaginé une vie de famille synonyme de paix et de bonne humeur, mais elle ressemble plutôt à un champ de bataille. Vous vous réveillez un matin en réalisant que vous êtes devenu le parent que vous ne souhaitiez pas être... Après le best-seller J'arrête de râler, Christine Lewicki et Florence Leroy s'attaquent à un tabou : ces parents désarmés qui en ont marre de râler dans leur foyer. Loin des conseils théoriques impossibles à appliquer, elles vous parlent de cœur à cœur et vous livrent leurs solutions pour retrouver sérénité et bienveillance avec vos proches. Suivez leur programme, renouez avec des relations familiales harmonieuses et prenez plus de plaisir à être ensemble, tout simplement !
	114. <u>Mère épuisée</u>, Stéphanie Allenou Paru le 10 octobre 2012. 192 pages. Le burn out maternel : un récit poignant, le témoignage courageux d'une mère. Stéphanie Allenou nous livre sans tabou ses sentiments d'isolement, de doute, de peur et les moments de perte de contrôle, de violence ordinaire qui ont fait son quotidien avec ses enfants. Elle nous révèle alors son désarroi face à cette part étrange d'elle-même, et dénonce notre société qui idolâtre la maternité en oubliant la mère. Mais son discours est aussi un témoignage d'optimisme qui veut prévenir le fléau du "burn out maternel". Elle suggère des solutions pour entourer les mères épuisées et les encourage à oser dire leurs difficultés.



118. Le jardin avec les enfants. Idées et activités pour petits et grands Katja Maren Thiel. Paru en 2014. 160 pages.
Planter, construire, jouer, découvrir, faire soi-même... Une mine d'idées et d'activités à réaliser au jardin pour les parents et les enfants.



124. Marion 13 ans pour toujours Nora Fraisse. Paru en Novembre 2015. 192 pages.
EN FRANCE, 1 ÉLÈVE SUR 10 EST VICTIME DE HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE. Un récit recueilli par Jacqueline Remy.
« Marion, ma fille, le 13 février 2013, tu t'es suicidée à 13 ans, en te pendait à un foulard, dans ta chambre. Sous ton lit en hauteur, on a trouvé ton téléphone portable, attaché au bout d'un fil, pendu lui aussi pour couper symboliquement la parole à ceux qui, au collège, te torturaient à coups d'insultes et de menaces.
J'écris ce livre pour te rendre hommage, pour dire ma nostalgie d'un futur que tu ne partageras pas avec moi, avec nous.
J'écris ce livre pour que chacun tire les leçons de ta mort. Pour que les parents évitent à leurs enfants de devenir des victimes, comme toi, ou des bourreaux, comme ceux qui t'ont fait perdre pied. Pour que les administrations scolaires s'évertuent à la vigilance, à l'écoute et à la bienveillance à l'égard des enfants en souffrance.
J'écris ce livre pour qu'on prenne au sérieux le phénomène du harcèlement scolaire.
J'écris ce livre pour que plus jamais un enfant n'ait envie de pendre son téléphone, ni de suspendre à jamais sa vie. »



123. Le royaume de TRISTAN. Guide de survie d'une maman face à l'autisme Anne-Sophie Ferry. Paru le 9 Avril 2015. 240 pages.
A l'âge de 4 ans, Tristan hurle, se roule par terre, casse tout, est incontinent et ne parle pas. Aucun diagnostic n'est posé, et il est interné à l'asile psychiatrique. Anne-Sophie, sa mère, est psychanalysée et culpabilisée... Mais elle refuse cette fatalité et se relève au prix de nombreux sacrifices et souffrances en se formant aux approches comportementales, comme l'ABA et le Verbal Behavior. Face à l'incompétence de la psychiatrie française, la plus en retard au monde dans le domaine de l'autisme et des troubles du comportement, elle apprend elle-même à Tristan chaque geste, chaque mot, et au fil des ans son enfant revient au monde en progressant de manière spectaculaire.
Le récit d'une maman, qui raconte pas à pas comment elle a lutté seule contre les institutions, le handicap et les comportements de crises extrêmes, et nous invite à partager ses doutes, ses émotions et ses stratégies éducatives.
Un message d'espoir, de révolte qui s'adresse à des milliers de parents/familles/professionnels dont on ignore le calvaire quotidien.



128. Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une Raphaëlle Giordano Paru le 1^{er} Juin 2017. 256 pages.
- Vous souffrez probablement d'une forme de routinite aiguë. - Une quoi ?
- Une routinite aiguë. C'est une affection de l'âme qui touche de plus en plus de gens dans le monde, surtout en Occident. Les symptômes sont presque toujours les mêmes : baisse de motivation, morosité chronique, perte de repères et de sens, difficulté à être heureux malgré une opulence de biens matériels, désenchantement, lassitude...
- Mais... Comment vous savez tout ça ? - Je suis routinologue.
- Routino-quoi ? Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors pourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts ? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie et de l'épanouissement.
Quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider, elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. À travers des expériences étonnantes, créatives et riches de sens, elle va, pas à pas, transformer sa vie et repartir à la conquête de ses rêves...

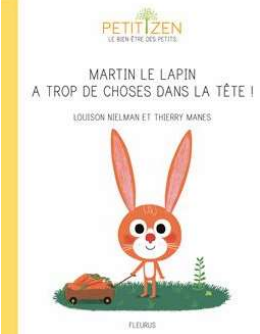
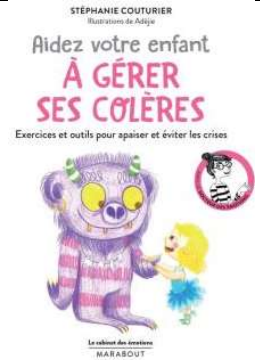
	136. <u>Dis, c'est quoi un attentat ?</u> de Oulya Setti et Perrine Rempault (document jeunesse – dès 6 ans), paru en janvier 2017, 32 pages. Un album à raconter pour rassurer votre enfant. Avec des mots simples et des illustrations douces, ce livre aidera votre enfant à mieux comprendre cette agression.
	146. <u>Halte au harcèlement à l'école</u> de Marie-José Gava et Sophie de Tarlé, paru en août 2016, 224 pages. Véritable fléau, le harcèlement scolaire touche près de 10% des collégiens et 3% des lycéens. Sur Internet, le cyberharcèlement concerne 1 élève sur 5. Hissé au rang de priorité nationale depuis 2011, le harcèlement à l'école fait l'objet de nombreuses campagnes de prévention. Pourtant bien des parents se sentent encore bien isolés et désemparés lorsque leur enfant devient la proie d'agissements malveillants. La raison d'être de ce guide pratique, écrit par deux spécialistes, est d'aider parents et jeunes à adopter la juste posture pour s'en sortir. Repérer les formes multiples du harcèlement, notamment sur Internet, détecter chez le jeune les signaux avant-coureurs de mal-être et enfin donner les pistes pour réagir à tous les niveaux, tant juridique que comportemental, telles sont les ambitions de cet ouvrage indispensable, riche de témoignages et de conseils précieux. + Un chapitre destiné spécialement aux enfants et adolescents, accompagné d'un test spécifique qui leur apprendra techniques et outils comportementaux pour agir contre le cynique manège des harceleurs.
	147. <u>Femmes débordées.fr – Le livre qui va vous simplifier la vie en vacances</u> de Céline Copier, paru en juin 2018, 175 pages. Le livre à lire avant de partir pour des vacances en mode zéro stress et 100% détente ! Si l'idée de préparer votre valise vous stresse, si vous fermez la maison en pensant à chaque fois avoir oublié un truc, si vous redoutez l'ennui les jours de pluie, les voyages en train ou en voiture avec les enfants, si vous ne voulez pas risquer de vous embrouiller avec vos amis en vacances, si vous redoutez de passer vos vacances avec les enfants de votre nouvel amoureux... Bref, si vous voulez vraiment passer des vacances en mode zen ... Découvrez Le livre qui va vous simplifier la vie en vacances de Céline Copier, créatrice du site Femmes Débordées ! Vous y trouverez : - des conseils d'organisation pour bien préparer vos vacances - des astuces avisées pour vous simplifier la vie en vacances - des idées d'activités et de jeux avec les enfants - des listes pour ne plus avoir la tête pleine et ne rien oublier - des fiches bagages super pratiques Le livre indispensable à lire avant de partir pour vous simplifier les préparatifs des vacances, mais aussi à emporter dans votre valise pour le consulter sur place tel un guide bienveillant !

	148. Anatomie d'une vie de femme épanouie - Le journal hormonal de mon corps de France Carp, paru en mai 2019, 192 pages. Avec humour, tendresse, et sans complexe, France Carp s'empare d'un sujet presque tabou, la vie hormonale des femmes. De la puberté aux prémices de la ménopause et à son acceptation, l'auteur nous raconte ses révolutions hormonales, le corps qui se transforme à la puberté, les premières règles, le désir ou non d'enfant, mais aussi le petit bourrelet disgracieux qui apparaît sur son ventre à cinquante ans, les yoyos de son humeur... Et sa révolution hormonale devient celle de toutes les femmes. Chaque moment de la vie du corps de la femme est éclairé par une expertise scientifique : responsable de planning familial, gynécologue, psychanalyste, nutritionniste, naturopathe, oncologue, sexologue ont été ainsi interviewés... Sans être un manifeste, c'est un livre qui se veut aussi féministe !
	150. Un autre regard - Trucs en vrac pour voir les choses autrement d'Emma, parue en juin 2018, 112 pages. Avec plus d'une dizaine d'histoires très variées autour du féminisme, de la politique ou de la sexualité, cette jeune blogueuse casse les clichés sur bon nombre de sujets. À l'opposé des stéréotypes, elle dévoile notamment son expérience de jeune maman au travers d'une série d'anecdotes tout sauf édulcorées. En revisitant avec beaucoup de justesse et d'engagement, des sujets tels que le sacro-saint instinct maternel, le baby blues, l'histoire du clitoris ou encore les réfugiés, elle parvient à remettre en question des vérités qui pouvaient paraître établies. Cette bande dessinée est aussi drôle que touchante et instructive.
	151. Un autre regard 2. Avec la BD « Fallait demander » sur la charge mentale ! d'Emma, parue en novembre 2017, 112 pages. Un autre regard avec la BD "Fallait demander" sur la charge mentale Par la blogueuse Emma et auteur de Un autre regard. Il y a toujours un moment dans les discussions entre femmes où l'on s'en remet aux dessins d'Emma, sur le ton de : "C'est exactement ce qui m'est arrivé." Après son formidable succès en librairie Un autre regard, cette bédéaste amateur revient sur le devant de la scène médiatique avec une BD, publiée sur internet, intitulée "La charge mentale". Elle y décortique ce qui pèse sur les femmes, contraintes d'organiser les tâches ménagères et leur éventuel partage.
	158. Parce qu'il y a les femmes d'Olivier Delacroix, paru en mai 2019, 267 pages. <i>« Les femmes ont toujours été au cœur de ma vie. Dès l'enfance, la parole des femmes m'a inspiré, guidé. Elles ont fait de moi l'homme que je suis.</i> <i>J'ai choisi de les raconter toutes : les admirables, les courageuses, les paumées, les dangereuses. Femmes sous l'emprise d'hommes violents et manipulateurs. Femmes résistantes qui refusent de se soumettre. Femmes en colère. Femmes rejetées. Femmes anonymes et qui incarnent une qualité qui les rend exceptionnelles : le courage.</i> <i>Elles sont mes héroïnes, mes inspiratrices. Tous ces récits sont les leurs. »</i>

 Dr Philippe Brenot Pourquoi c'est si compliqué l'amour ? Comprendre nos différences pour une vie à deux épanouie	159. Pourquoi c'est si compliqué l'amour ? Comprendre nos différences pour une vie à deux épanouie du Dr Philippe Brenot, paru en mai 2019, 192 pages. Rien n'est plus compliqué que la vie à deux, nous en avons tous conscience. L'amour ne suffit pas et notre bonne volonté se heurte rapidement à d'importantes différences entre les sexes. Pour comprendre ces difficultés, il faut observer nos plus proches cousins, les primates. A l'origine, il n'y avait ni couple ni famille, ni domination d'un sexe sur l'autre, ni violence, mais deux mondes séparés, le monde des hommes et celui des femmes. Le couple moderne est une invention récente, il a moins de cinquante ans. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, un homme et une femme se retrouvent seuls, face à face. Après avoir accompagné plus de mille couples, Philippe Brenot nous donne les clés pour décoder l'autre et le comprendre. Ce livre propose des solutions, des exercices, des histoires et, surtout, la règle des 5 temps de l'amour qui permet d'améliorer le climat amoureux et de vivre une sexualité épanouie.
--	--

Thème sur la Relaxation : aider son enfant à lâcher prise... et pourquoi pas vous ! :

 Bonjour, le calme.	137. Bonjour, le calme. Des relaxations, en mots et en mouvements, à partager avec son enfant d'Anne Crahay, paru en février 2017, 44 pages. Ce livre propose quatre relaxations, en mots et en mouvements, qui aident à l'apaisement et au bien-être des enfants. Ici, maintenant, et pour longtemps. Chaque relaxation est construite en deux temps : * une ouverture explicative et pratique pour les parents, qui détaille les mouvements, * un texte illustré qui lui fait écho, à lire aux enfants comme une douce comptine. Un livre qui fait du bien pour toute la vie !
 IL ÉTAIT UNE FOIS... 24 CONTES THÉRAPEUTIQUES	138. Il était une fois... 24 contes thérapeutiques. A lire avec son enfant pour l'apaiser et le rassurer de Gilles Diederichs, paru en mars 2017, 160 pages. Avec ces 24 contes thérapeutiques, Gilles Diederichs propose une approche innovante de la petite histoire du soir à lire : Les sujets des contes sont en lien direct avec le quotidien de l'enfant et lui permettent d'exprimer ses sentiments d'abandon, de solitude, son manque de confiance en soi, ses peurs, colères, cauchemars... L'enfant participe activement, ce qui renforce le lien avec les parents. Des exercices respiratoires et petits automassages rythment la lecture. La fin de l'histoire est particulièrement choisie pour consolider l'apaisement. Pour s'endormir tout en poésie et sérénité !

	139. Martin le lapin a trop de choses dans la tête ! de Louison Nielman et Thierry Manes, paru en septembre 2016, 32 pages. La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes pour passer un moment calme avec son enfant et lui apprendre à canaliser ses émotions. « Dans la tête de Martin, il y a comme un grand jardin, où poussent plein d'idées du soir au matin. Martin passe ses journées à faire des pirouettes, à sautiller, à penser tout le temps, sans arrêt... »
	140. Sam & Watson, Plus forts que la colère ! de Ghislaine Dulier et Bérengère Delaporte, paru en mars 2016, 40 pages. Chaque histoire vécue par ce duo complice aborde une thématique spécifique qui fera écho aux aventures intimes des enfants en leur soufflant un message serein et optimiste. Quand on est petit, on pique parfois de grosses colères ! D'où ça vient, la colère, et comment la faire disparaître ? Un album à raconter à votre enfant pour mieux comprendre. « Alors que Sam est en train de boudier dans sa chambre, son chat Watson va lui montrer un sacré tour de magie : comment transformer son humeur orageuse en un ciel dégagé et radieux ! »
	141. Aidez votre enfant à gérer ses colères. Exercices et outils pour apaiser et éviter les crises de Stéphanie Couturier, paru en janvier 2017, 64 pages. Votre enfant se roule par terre en hurlant dans les allées du supermarché ? Il jette ses jouets et casse tout sur son passage ? Il vous parle méchamment et cela lui arrive de vous « taper » ? Heureusement, le Docteur des émotions est là pour vous aider ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour désamorcer et calmer ses colères : - des explications pour mieux comprendre le problème ; - des conseils pour rester bienveillant en toutes circonstances ; - des outils pratiques pour évacuer les tensions. Des exercices de respiration pour l'aider à se détendre. Des textes de visualisation pour l'aider à se relaxer.
	149. Prendre soin de l'enfant intérieur. Faire la paix avec soi de Thich Nhat Nanh, paru en février 2014, 200 pages. Vous avez l'impression de ne pas avoir suffisamment confiance en vous ? De manquer parfois de recul face aux épreuves du quotidien ? Et si certaines de vos blessures d'enfant vous empêchaient de vous construire sereinement ? Thich Nhat Hanh nous aide grâce à des exercices de respiration, de concentration et de méditation à apaiser la colère, la peur, la tristesse qui hantent encore nos vies d'adulte, et à les transformer en une force de réconciliation et de compassion.