



Coopérative d'idées
& Fabrique de projets

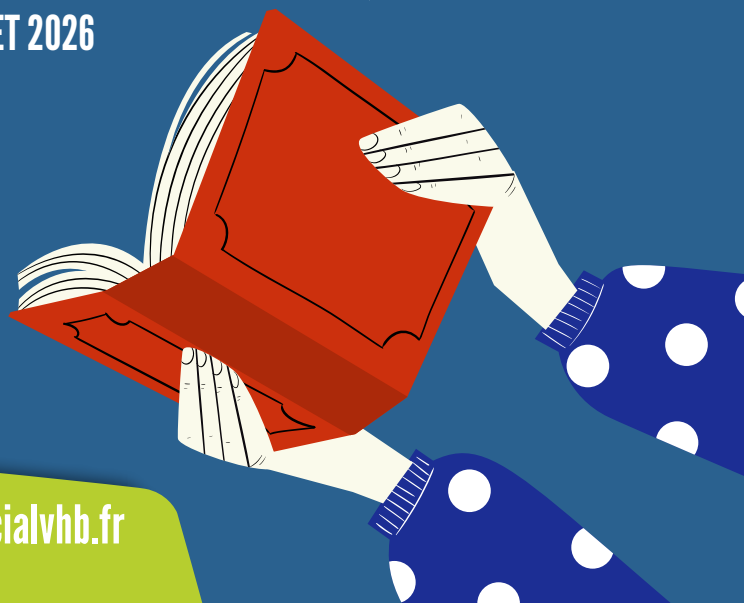
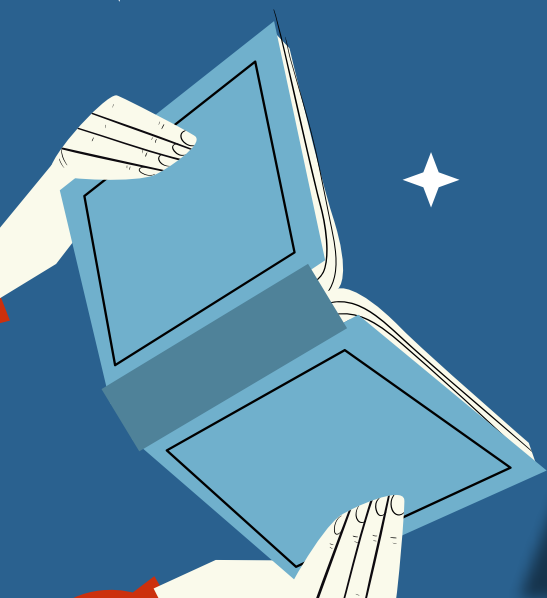


Découvrez

Les livres à emprunter

Adoption, Apprentissage, Adolescence, Au coeur des différences, Communication et coopération, Communication Non Violente, Conflits et violence, Couchage, Deuil, École, Écologie, Écrans, Émotions, Estime de soi, Fratrie & arrivée de bébé, Grands-parents, Maladie, Propreté pour les petits, Relation Enfants-parents, Rythme de vie et développement de l'enfant, Séparation, Société, Sexualité, Vie quotidienne...

MISE À JOUR - JUILLET 2026



www.centresocialvhb.fr

Ce livret vous présente par thème les ouvrages disponibles auprès de VHB pour adultes et aussi enfants et adolescents.

Il est disponible en version téléchargeable sur www.centresocialvhb.fr

N'hésitez pas à nous demander conseil sur le type de livre (pratique, conceptuel...) ou sur le sujet que vous recherchez.

En vous souhaitant bonne lecture.

Pour emprunter un livre à VHB, c'est simple...

- Vous pouvez venir nous voir à VHB Monsols ou Lamure
- Nous téléphoner
- Nous envoyer un mail à famillevhb@centresocialvhb.fr en précisant votre nom, prénom, votre commune, le livre souhaité et le lieu où vous souhaitez le récupérer : à Lamure ou Monsols (VHB) ou bien lors d'une activité organisée par VHB (une réponse sous 10 jours vous sera faite).

Vous devez être adhérent à VHB, 7 euros/pers/an.

Fiche d'adhésion disponible sur www.centresocialvhb.fr

Vous pouvez emprunter 2 livres par personne pour une durée de 2 mois

Si le livre est perdu ou détérioré, nous vous demanderons de le remplacer

Pour le rendre, il vous suffit de le déposer sous enveloppe dans la boîte aux lettres de VHB ou lors d'une activité à un professionnel de VHB

Emprunter un livre



Au sommaire...

Vous trouverez des ouvrages sur les thématiques suivantes avec pour chacun quelques lignes descriptives.

Livres adultes

Apprentissage	p.6
Adolescence	p.9
Communication Non Violente	p.11
Écrans	p.16
Estime de soi	p.20
Fratrie	p.21
Grands-parents	p.23
Relation Enfants-parents	p.25
Rythme de vie et développement de l'enfant	p.33
Société	p.37
Vie quotidienne	p.39

Livres enfants

Adoption	p.44
Au coeur des différences	p.46
Communication et coopération	p.53
Conflits et violence	p

Livres adultes

Être parent, grand-parent, accompagner des enfants dans leur développement ou leurs apprentissages n'est pas toujours simple...

La vie de famille peut parfois être traversée par de grandes ou simples questions, des périodes de chamboulements ou aussi des périodes plus calmes propices à des prises de recul.

Il n'y a pas une façon d'être parent, mais un chemin à construire... ce qui en fait toute sa richesse !

Les sujets en lien avec la famille sont au cœur des actions de VHB. C'est pourquoi nous mettons à disposition de nos adhérents des ouvrages qui, nous l'espérons, pourront vous permettre d'alimenter votre cheminement.

L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée



Votre ado, le décrypter, le motiver, l'aider à s'accomplir

Dr Pfersdorff

L'adolescence est une période charnière dans la vie de votre enfant, un moment unique jalonné de grandes étapes fondatrices : physiques, psychiques et émotionnelles. Aujourd'hui, vous, parents, allez l'accompagner, l'aider à se comprendre, apprendre à le comprendre et traverser ensemble tous ces bouleversements.



Le guide des supers parents d'ados

Caroline Franc-Desages & Sophie Lambda

Votre gentille fille est devenue une ado rebelle et votre petit bonhomme s'est transformé en zombie ?

Bienvenue dans l'adolescence ! Avec humour et bon sens, l'auteur décrypte le terrain forcément miné des relations parents-enfants et vous livre ses conseils pour vivre cette étape en douceur. Au bout de cette zone de turbulences, vous découvrirez de jeunes adultes merveilleux. Il faut juste d'ici là attacher votre ceinture et vous laisser guider !

Parler aux ados pour qu'ils écoutent, les écouter pour qu'ils parlent

Adèle Faber & Elaine Mazlish

Dans la lignée des autres ouvrages des mêmes auteures, le livre aborde directement les problèmes auxquels font face les adolescents d'aujourd'hui et leurs parents. Couvre-feux, drogues, sexualité, autant de sujets présentés de façon à munir les parents d'outils leur permettant d'aider leurs enfants à naviguer de façon sécuritaire à travers les années souvent turbulentes de l'adolescence. Ce livre est rempli de suggestions simples et pratiques. Il peut être lu autant par les adolescents que leurs parents.

Pour chaque étape, vous trouvez des témoignages de parents, des exemples sous formes de BD et un aide-mémoire.



Emprunter

Deux bouts, la relation

Jean-Luc Mermet

Qui ne s'est pas demandé un jour que faire, face à cet enfant qui pique des colères, ou à ce conjoint avec qui la relation n'est plus aussi fluide qu'au temps de la rencontre ? Ou encore, face à cette personne proche, que nous ressentons un peu envahissante, à qui nous disons souvent "oui" alors que nous pensons "non" au fond de nous ? Qui ne s'est pas interrogé sur sa façon de se situer dans une relation hiérarchique ou vis-à-vis d'un collègue de travail ? Sur une multitude de situations de tous les jours, bien concrètes, Jean-Luc Mermet, apporte son regard clarifiant. Il propose quelques points de repère pour pouvoir intégrer, au quotidien, une autre façon d'être, dans le respect de soi et de l'autre ; dans le désir que toute relation soit, pour chacun, une occasion de grandir.



Emprunter

Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable

Thomas D'Ansembourg

Beaucoup d'entre nous croient que, pour être heureux, il faut se sentir bien tout le temps et mener la vie de ses rêves. Cette erreur nous empêche de goûter pleinement les moments de joie. Et nous pouvons rester captifs longtemps de cette illusion... Des pièges anti-bonheur, Thomas d'Ansembourg en a cerné plusieurs, tant dans sa propre vie que dans celle des gens qu'il rencontre lors de ses conférences. Au fil des ans, il a analysé leurs mécanismes et leurs manifestations quotidiennes dans nos habitudes et nos façons de penser. A l'aide d'exemples concrets, il nous invite à en prendre conscience et nous propose des moyens pour nous en libérer.

Emprunter

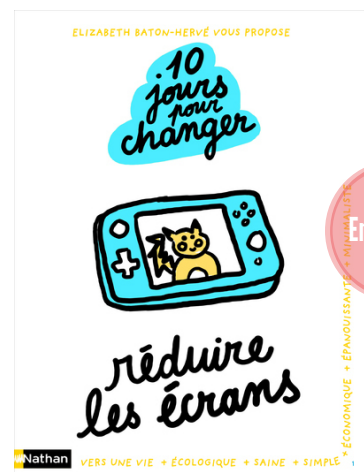
JEAN-LOUIS SANCHEZ

La promesse de l'autre

Parce qu'une société désunie est une société désarmée

</

LES ÉCRANS



10 jours pour changer réduire les écrans

Elisabeth Baton-Hervé

La collection de tous ceux qui veulent changer facilement, rapidement et durablement leurs habitudes pour aller vers une vie + écologique + saine + simple + économe + épanouissante + minimaliste. 10 défis faciles (promis) et adaptés à toute la famille pour : comprendre pourquoi c'est important, commencer, tenir bon, être fier.e de soi. Ici autour de l'usage des écrans...

Faut-il interdire les écrans aux enfants ?

Bernard Stiegler & Serge Tisseron

En France, les enfants passent plus de trois heures et demi par jour devant leurs écrans. Autrement dit, plus de 1 200 heures par an à regarder la télévision, à surfer sur Internet, à jouer sur leur console ou à envoyer des SMS. Et seulement 900 heures sur les bancs de l'école. Devant cette nouvelle donne, les parents s'inquiètent : maîtrisant mal, eux-mêmes, les nouvelles technologies de l'information et de la communication, leurs craintes sont parfois exagérées, mais loin d'être complètement infondées. Faut-il interdire les écrans ? Ou au moins limiter leur accès ? La violence à la télévision ou dans les jeux vidéo influe-t-elle sur les comportements ? Nos enfants deviennent-ils dépendants ? Les écrans constituent-ils un frein à leur développement intellectuel et émotionnel ? Influencent-ils leur réussite scolaire ? Pour répondre à ces questions, Bernard Stiegler, philosophe, considère que l'usage des écrans par la jeunesse pose désormais "un véritable problème de santé publique". Face à lui, Serge Tisseron, psychiatre, psychanalyste, travaille depuis des années sur les effets des images violentes sur les enfants. Deux approches, deux points de vue, pour vous aider à savoir que penser de ces écrans, nouveaux "amis" de vos enfants.



3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir

Serge Tisseron

LES JEUX VIDÉOS

Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

Danielle Laporte



De la naissance à 6 ans, le tout-petit se forge une image de lui-même au contact de ses parents. Ceux-ci sont les mieux placés pour l'aider à développer des attitudes de base qui lui permettent d'acquiescer peu à peu une bonne estime de soi. Comment amener le tout-petit se sentir en sécurité, l'aider à développer son identité, lui apprendre à vivre en société, le guider pour qu'il connaisse des réussites ?

Ce livre répond à ces grandes questions et permet de suivre les progrès que le tout-petit accomplit dans le développement d'une identité positive.

L'estime de soi des 6-12 ans

Danielle Laporte & Lise Sévigny



La période de 6-12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. En effet, l'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle, l'enfant étant amené cet âge à réfléchir, à porter des jugements, à coopérer...



L'estime de soi, un passeport pour la vie

Germain Duclos

Cette nouvelle édition, qui décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence) de même que les attitudes qui les favorisent, comporte un chapitre inédit sur le sentiment de compétence parentale. Ce livre constitue un apport certain pour les parents et les éducateurs qui veulent favoriser le développement de l'estime de soi chez les enfants. Il démontre que l'estime de soi est

J'ai tout essayé ! (péri

Bien comprendre les besoins de votre enfant

</

Il n'y a pas de parent parfait

</



Forgez-vous une mémoire d'

Livres enfants & adolescents

Pas toujours simple d'aborder certains sujets pour qu'ils soient à la portée des enfants....
ou besoin d'un outil ponctuel pour échanger avec son enfant.

La littérature jeunesse nous accompagne et permet des ponts de façon imagée ou à
portée des mots d'enfants afin de dialoguer ou tout simplement passer un moment
agréable.



Empr

Emprunter



