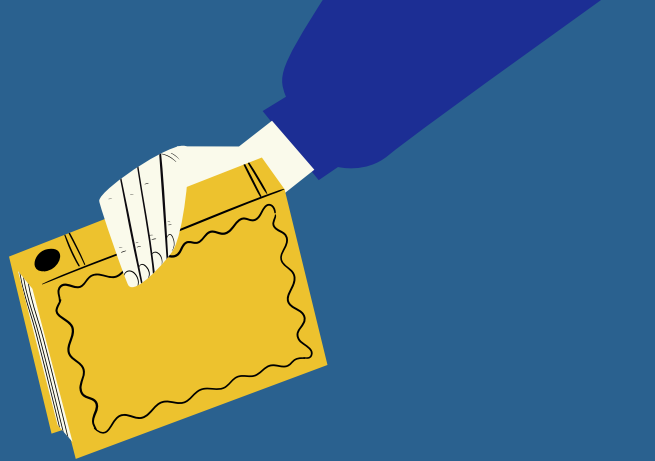




Coopérative d'idées  
& Fabrique de projets

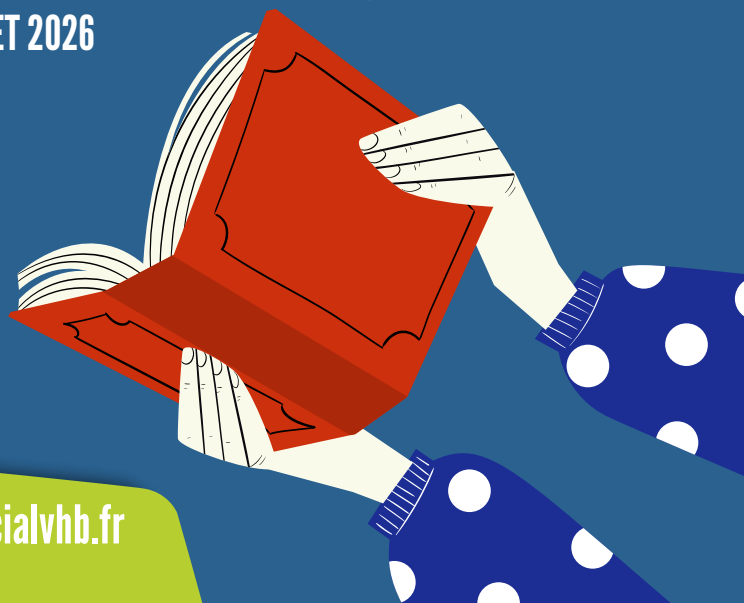
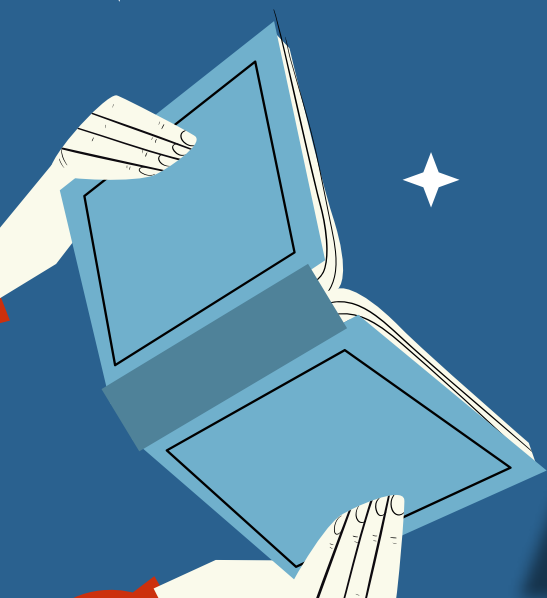


*Découvrez*

# *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](http://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](http://www.centresocialvhb.fr)

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

Vous pouvez également venir consulter les revues suivantes à VHB Lamure ou Monsols : "Le Patriote", "L'enfant et la vie", "L'assmat".

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](mailto: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, 5 euros/pers/an.

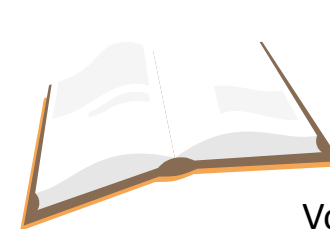
Fiche d'adhésion disponible sur [www.centresocialvhb.fr](http://www.centresocialvhb.fr)

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                              | <a href="#">p.6</a>  |
| Adolescence                                | <a href="#">p.9</a>  |
| Communication Non Violente                 | <a href="#">p.11</a> |
| Écrans                                     | <a href="#">p.16</a> |
| Estime de soi                              | <a href="#">p.20</a> |
| Fratrie                                    | <a href="#">p.21</a> |
| Grands-parents                             | <a href="#">p.23</a> |
| Relation Enfants-parents                   | <a href="#">p.25</a> |
| Rythme de vie et développement de l'enfant | <a href="#">p.33</a> |
| Société                                    | <a href="#">p.37</a> |
| Vie quotidienne                            | <a href="#">p.39</a> |

## Livres enfants

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Adoption                     | <a href="#">p.44</a>  |
| Au coeur des différence      | <a href="#">p.46</a>  |
| Communication et coopération | <a href="#">p.53</a>  |
| Conflits et violence         | <a href="#">p.60</a>  |
| Coucher                      | <a href="#">p.62</a>  |
| Deuil                        | <a href="#">p.66</a>  |
| École                        | <a href="#">p.67</a>  |
| Écologie                     | <a href="#">p.72</a>  |
| Écrans et téléphone          | <a href="#">p.75</a>  |
| Émotions                     | <a href="#">p.78</a>  |
| Estime de soi                | <a href="#">p.91</a>  |
| Fratrie & arrivée de bébé    | <a href="#">p.96</a>  |
| Maladie                      | <a href="#">p.100</a> |
| Propreté pour les petits     | <a href="#">p.103</a> |
| Rythme et développement      | <a href="#">p.106</a> |
| Séparation                   | <a href="#">p.114</a> |
| Sexualité                    | <a href="#">p.115</a> |

# *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.

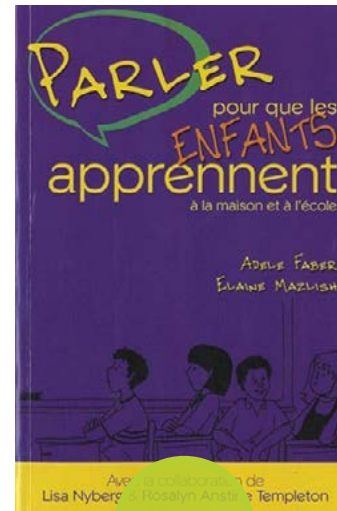
Il n'y a pas une façon d'être parent, mais un chemin à construire... ce qui en fait toute sa richesse !

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.

## Parler pour que les enfants apprennent à la maison et à l'école

Adele Faber & Elaine Mazlish

Reconnues pour leur expertise dans le domaine de la communication parents-enfants, Adele Faber et Elaine Mazlish jettent maintenant des ponts entre les parents et les éducateurs. Avec sagesse et humour, elles leur montrent comment travailler de concert en vue d'aider les enfants à résoudre les problèmes qui surviennent à la maison et en salle de classe, tout en stimulant chez eux le plaisir et le goût d'apprendre. Enrichi d'aide-mémoire et de bandes dessinées, ce livre présente des stratégies pour surmonter les problèmes courants qui interfèrent avec l'apprentissage. Par exemple comment peut-on s'y prendre pour motiver les élèves à réussir à l'école, alors qu'ils se rebellent de plus en plus contre une société qui ne réussit pas toujours à répondre à leurs véritables besoins émotionnels ? Comment leur transmettre des habiletés et des attitudes qui leur permettront de devenir des adultes généreux, aimants et productifs ?



## Guider mon enfant dans sa vie scolaire

Germain Duclos



Cet ouvrage aborde les principales questions qui reflètent les inquiétudes de la plupart des parents par rapport à la vie scolaire de leur enfant : comment le motiver, comment favoriser son autonomie, est-il créatif, a-t-il développé un sentiment d'appartenance envers son école, vit-il un stress de performance, quel rôle le parent doit-il jouer au cours de la période des devoirs et des leçons, quelles relations doit-il entretenir avec les enseignants...

Dans cette nouvelle édition, l'auteur insiste sur les facteurs qui nuisent à la motivation dont le peu de place accordée aux habiletés kinesthésiques à l'école. Il traite aussi du type de relations qui doit s'établir entre l'enfant et son enseignant et il s'interroge enfin sur les réformes scolaires ainsi que sur les avantages et désavantages de l'entrée précoce à l'école.

## Au retour de l'école, la place des parents dans l'apprentissage scolaire

Marie-Claude Beliveau

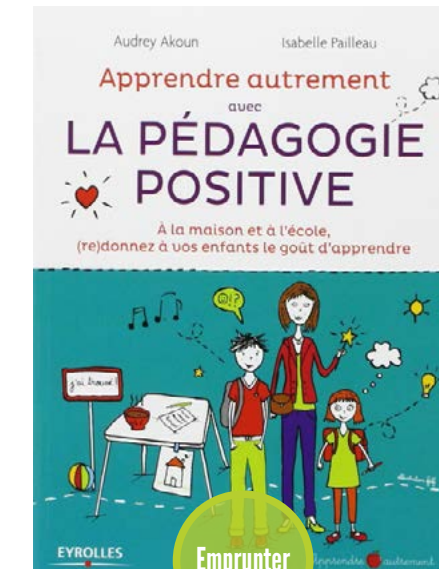
En insistant particulièrement sur l'impact de la période de devoirs et de leçons, cet ouvrage fournit des moyens concrets pour aider l'enfant à :

- S'engager dans sa vie scolaire
- Développer son autonomie
- Développer son sens des responsabilités



## Apprendre autrement avec la pédagogie positive

Audrey Akoun

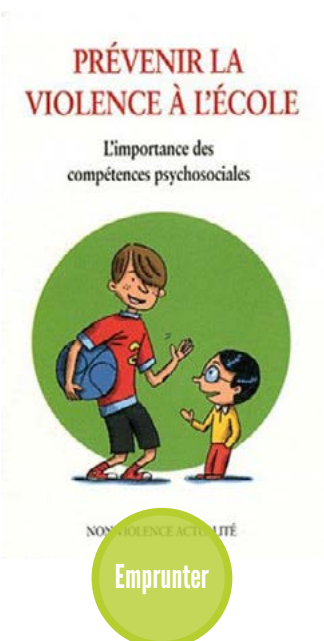


Apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir ? C'est possible ! Votre enfant a des difficultés pour se concentrer et retenir ses leçons ? Vous en avez assez des "prises de tête" qui finissent en pleurs ? Vous rêvez de faire rimer travail scolaire avec plaisir, découverte et réussite ? Cette pédagogie offre une démarche pour apprendre à apprendre, mémoriser, comprendre et structurer... Elle aide les enfants à retrouver le goût de faire leurs devoirs et les ados à adopter une méthode de travail efficace grâce à des outils innovants et simples tels que le Mind Mapping, la gestion mentale... Dans cet ouvrage gaiement illustré, les auteures, psychologues spécialistes de l'éducation, réhabilitent le questionnement et la curiosité des enfants de la maternelle à la fin de leurs études et redonnent confiance aux adultes qui les accompagnent. Leur mission est de révolutionner les méthodes d'apprentissage pour permettre à chacun de réveiller son profond désir d'apprendre... dans la joie et la bonne humeur !

## Prévenir la violence à l'école, l'importance des compétences

Audrey Akoun

Les phénomènes de violence résultent souvent d'une absence de parole ; la présence pense ne pas avoir d'autre moyen pour exprimer son existence et sa personnalité. C'est pourquoi, dès les années quatre-vingt aux Etats-unis et au Canada, ont été développés des programmes pour renforcer les outils de socialisation. En France, le plan « Violence et Santé » qui définit les orientations de la politique de santé publique, préconise d'inscrire dans la formation initiale et continue des enseignants, de façon obligatoire, une réflexion sur les facteurs favorisant la violence et sur les principes de résolution des situations conflictuelles. L'auteur du rapport préparatoire souligne qu'il est « indispensable de susciter des programmes associant le développement de compétences psychosociales des élèves, notamment la gestion des conflits, l'implication des parents et la réflexion des enseignants sur leurs pratiques éducatives ». Quelles sont ces compétences psychosociales et leur utilité ? Quels programmes favorisent leur renforcement ? Ce livre propose des outils et des méthodes pour apprendre à mieux vivre ensemble dès l'école.



## Te laisse pas faire !

## Aider son enfant face au harcèlement à l'école

Emmanuelle Piquet

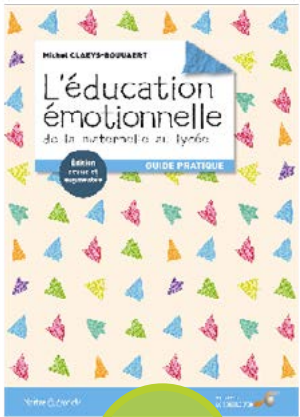
"Mon enfant se fait embêter à l'école... " Avec amour et inquiétude, nous avons tendance à intervenir au plus vite. Mais n'est-ce pas une erreur ? Trop souvent, nous négligeons les codes de la cour de récré : 1 - Les problèmes se règlent d'abord entre enfants. 2 - Celui ou celle qui déroge à cette règle à partir du CM1 perd considérablement de sa " popularité ". En voulant bien faire, nous risquons d'empirer les choses. Ce livre pragmatique indique aux parents une posture : ne pas se mettre entre le monde et l'enfant, ne pas le surprotéger, lui montrer au contraire que nous avons confiance en ses ressources et que nous ne sommes pas déconnectés de sa réalité. Il donne des pistes de moyens pour aider son enfant se défendre par lui-même, avec astuce et courage.



## L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée

Michel Claeys-Bouuaert

L'éducation émotionnelle est une méthode ludique et pédagogique visant à développer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle. Elles comprennent le « savoir-être », le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité etc. Ces compétences psychosociales ne sont pas transmises aux enfants, que ce soit à l'école ou à la maison et c'est un réel manque à combler. Voici un guide pratique qui offre une approche complète avec des solutions simples, des jeux et activités pour un climat plus serein à la maison et à l'école.



Emprunter

## Apprends-moi à faire seul, la pédagogie Montessori expliquée aux parents

Charlotte Poussin

Ce livre présente la pédagogie Montessori, son historique, sa théorie et sa mise en pratique clairement et simplement. Cette pédagogie favorise la confiance en soi et l'autonomie, offrant à l'enfant la possibilité d'avancer à son rythme, en choisissant ses activités ; Il s'agit avant tout d'un état d'esprit qui ne considère pas l'enfant comme un adulte en devenir, que l'on modèle, mais comme une personne à part entière, que l'on accompagne, en la respectant. Riche de nombreux témoignages, cet ouvrage propose également des activités faciles à réaliser avec vos enfants.



Emprunter

## Les troubles d'apprentissage, comprendre et intervenir

Louise Lafleur, Denise Destrempe-Marquez

Les troubles d'apprentissage touchent 10 à 15% de la population. Ils ne sont pas dus à un déficit de l'intelligence, mais plutôt à des difficultés dans l'acquisition et le traitement de l'information. Peut-on imaginer la frustration de l'enfant qui n'arrive pas à faire ses apprentissages au même rythme que ses camarades de classe? Peut-on concevoir l'inquiétude des parents qui ne comprennent pas la situation et qui ne savent pas comment intervenir? Ce guide fournit aux parents des stratégies pour encadrer et accompagner leur enfant.

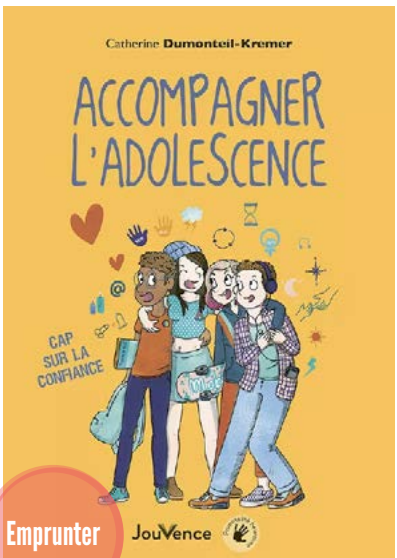


Emprunter

## Accompagner l'adolescence : Cap sur la confiance

Catherine Dumonteil-Kremer & Lise Desportes

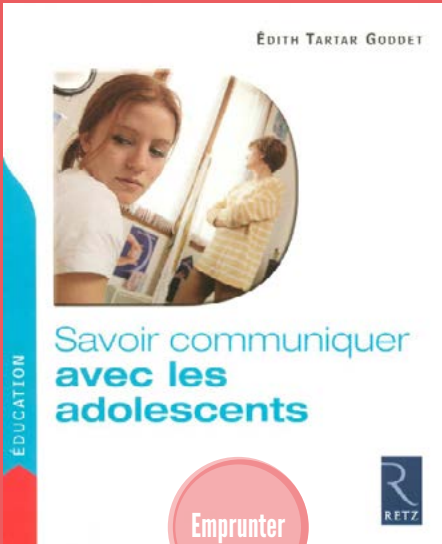
Pour une relation parent-ado de confiance ! Et si l'adolescence de nos enfants n'était pas cette impasse dans laquelle nous nous épuisons parfois, mais l'occasion de retrouver notre enthousiasme ? Si elle pouvait nous redonner l'envie de réaliser des projets ? Si parents et enfants pouvaient être des sources d'inspiration mutuelle ? Voilà un livre qui, loin des récits pessimistes trop souvent présentés, nous invite à considérer cette période avec confiance. Au travers d'un partage d'idées, d'expériences et de connaissances,...



Emprunter

## Savoir communiquer avec les adolescents

Edith Tartar Goddet



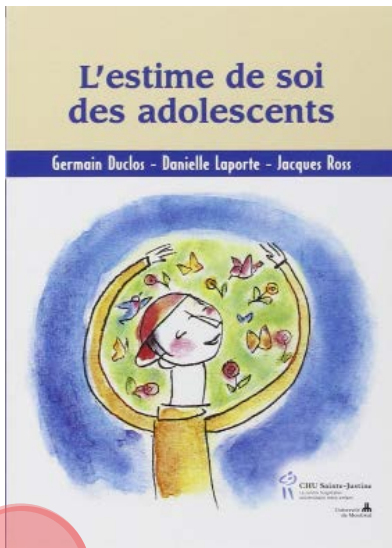
Emprunter

L'adolescence est une période-clé dans l'évolution de chaque individu. Elle est souvent génératrice de tensions entre adolescents et adultes. Les parents, mais aussi les enseignants et les éducateurs, doivent faire preuve d'une attention particulière et pondérée afin d'être reconnus plutôt comme des interlocuteurs que rejetés comme des adversaires. Cet ouvrage est un guide pratique à destination des adultes. Il explique :- comment établir une bonne communication entre jeunes et adultes ; comment proposer des cadres à des jeunes qui cherchent des repères ; comment entendre et répondre à leurs difficultés. Les nombreux cas concrets, qui jalonnent l'ouvrage, permettent de bien comprendre la complexité de la relation adulte-adolescent et mettent en évidence les comportements d'une communication efficace.

## L'estime de soi des adolescents

Germain Duclos, Danielle Laporte & Jacques Ross

Les adolescents sont en quête de leur identité et ont besoin, sur ce chemin parfois ardu, d'une bonne estime de soi. Cet ouvrage est destiné d'abord aux parents afin qu'ils puissent mieux les aider à y parvenir. Comment faire vivre à son adolescent un sentiment de confiance ? Comment l'aider à se connaître ? Comment lui apprendre à coopérer ? Comment le guider dans la découverte de stratégies menant au succès ? En répondant à ces grandes questions, ce livre contribue à l'établissement de meilleures relations entre parents et adolescents.



Emprunter



## 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 ?

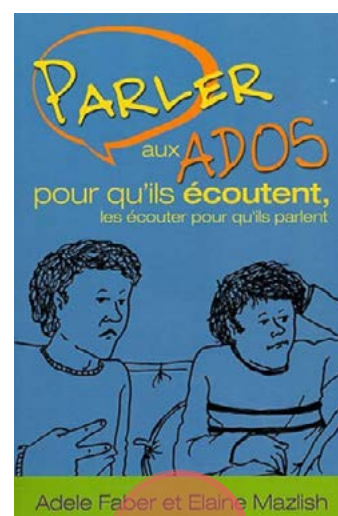
Bienvenue dans l'adolescence ! Avec humour et bon sens, l'auteur décrypte le terrain forcément miné des relations parents-enfants et vous livre ses conseils pour vivre cette étape en douceur. Au bout de cette zone de turbulences, vous découvrirez de jeunes adultes merveilleux. Il faut juste d'ici là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

## La communication non violente avec les enfants

Edith Tavernier

Comment la Communication Non Violente peut-elle être utilisée en famille ? Que peut-elle apporter aux relations entre parents et enfants ? Cette promesse d'éducation « sans punition ni récompense » est-elle réellement tenable ? Lorsqu'on refuse autant d'être un parent tyrannique que d'élever un enfant roi, ces questions se posent naturellement.

Pour y répondre, Edith Tavernier, formatrice certifiée en CNV, exploite aussi bien ses connaissances théoriques que sa propre expérience. Après l'avoir appliquée, l'auteure livre les coulisses de 20 ans de CNV au quotidien et rend compte de la façon dont l'approche de M. B. Rosenberg a accompagné sa famille dans des situations très concrètes (heure du coucher, passage à table, accès aux écrans, choix scolaires, etc). Elle partage la remise en question de ses croyances éducatives et la manière dont elle a placé la relation au cœur de l'éducation. Ainsi, entremêlant expérience familiale et principes de la CNV, elle montre comment la CNV peut contribuer à un climat de confiance et de coopération au sein de la famille !

## Pratiquer la Communication Non Violente

Françoise Keller & Alix de la Tour du Pin

La Communication Non Violente, mise au point par Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien, propose un cadre simple et puissant pour développer des relations respectueuses des autres et de soi-même. Elle est dite "sans violence" car elle permet de débusquer toutes les violences cachées ou feutrées envers soi (se taire, ne pas oser s'exprimer, déguiser notre pensée) ou envers les autres.

Communiquer de façon non violente ne veut pas donc pas dire devenir naïf, artificiel ou manipulateur mais être vrai et prendre conscience de l'impact de nos paroles pour pouvoir exprimer tous nos ressentis ou opinions en tenant compte de cet impact sur nos interlocuteurs.

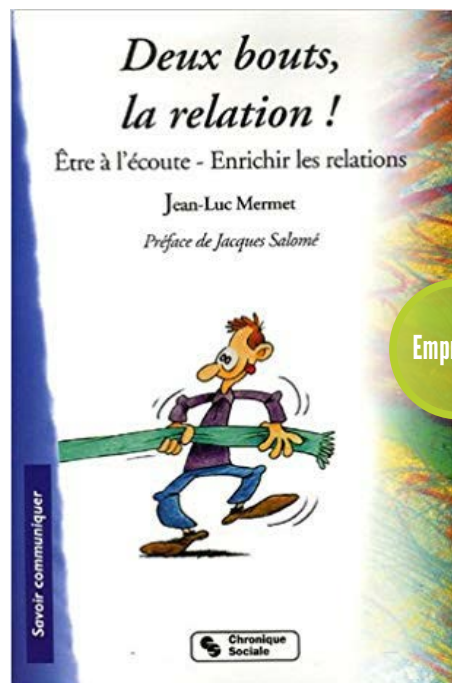
Ce livre constitue un guide pratique pour s'approprier cette nouvelle posture relationnelle.



Emprunter



Emprunter



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

LLL  
LES LIENS QUI LIBÈRENT

## La promesse de l'autre

Jean-Louis Sanchez

Dorénavant s'affichent sans pudeur le refus de l'autre, l'obsession sécuritaire. Et le phénomène se banalise car la peur endurecit l'individualisme, stimule la violence, pervertit la démocratie.

Or, il est illusoire et dangereux de penser qu'il puisse y avoir de la sécurité sans altérité. Car une société désunie est une société désarmée.

C'est ce que rappelle dans son ouvrage, La promesse de l'autre, Jean-Louis Sanchez en s'appuyant sur son expérience d'observateur reconnue. Sa pugnacité l'avait déjà conduit à mobiliser les pouvoirs locaux sur le concept de Fraternité, pour aboutir à ce que cette démarche soit consacrée par le président de la République Grande cause nationale en 2004.

Dix ans après, il nous invite, à refuser la déliquescence suicidaire du vivre ensemble en transformant l'énergie du rejet en énergie du changement. Et c'est possible, car aux quatre coins de la France, se développent des initiatives particulièrement prometteuses, mais qui restent désespérément marginales, parce que méconnues.

L'auteur nous propose de s'inspirer de ces signes pour engager une véritable révolution qui fasse des habitants des citoyens impliqués, des retraités des acteurs éducatifs, des fonctionnaires des professionnels engagés, des gouvernants des dirigeants attentifs.

En somme, Jean-Louis Sanchez nous incite à bâtir un nouveau contrat social dont il propose non seulement les grandes lignes mais aussi les axes opérationnels. Avec le souci constant de restaurer la tradition démocratique de notre pays dans son aspiration la plus décisive : celle de mettre la liberté et l'égalité au service de la fraternité.

Une ambition qui requiert de profonds changements car le vivre ensemble ne se décrète pas, il nécessite le concours de chacun pour s'épanouir. Et c'est chose possible, car à un moment où tout vole en éclat, la promesse de l'autre n'obéit pas à une quête d'excellence, mais bien à une quête de survie.

Emprunter



## T'es toi quand tu parles

Jacques Salomé

Voici un manuel pour une communication vivante entre enfants et parents, entre enfants et adultes, autrement dit entre enfants futurs parents et ex-enfants devenus parents. Nous invitons tous à réfléchir sur notre "incommunication", le livre de Jacques Salomé propose quelques règles simples autour de notre relationnel, illustrées par 64 dessins drôles et toujours justes, afin de ré-inventer des relations de bonne santé avec nous-mêmes et autrui.

## Heureux qui communique

Jacques Salomé

Jacques Salomé milite depuis des années pour que la communication et les relations humaines soient enseignées au même titre que le calcul, l'histoire, la biologie ou le français.

Comme une matière à part entière, car essentielle, vitale et structurante pour la croissance et la créativité de chacun. Cet ouvrage constitue lui-même un véritable outil de communication.

A l'aide de propositions concrètes, directement opérationnelles au quotidien de la vie, il permettra à chacun, parents, enfants, enseignants, de "mieux être dans les relations proches, les relations intimes, qui sont la sève de l'existence."

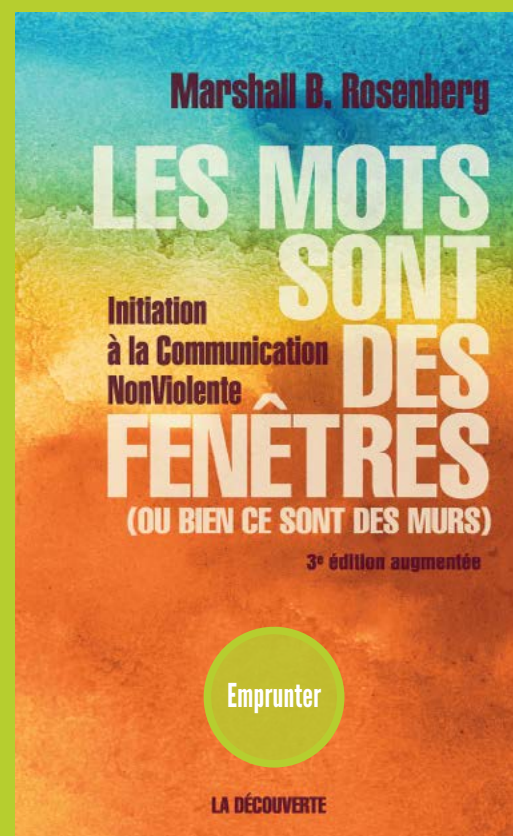
Emprunter



## Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Marshall B. Rosenberg

Voici la troisième édition de l'ouvrage phare de la Communication NonViolente, traduit dans plus de 30 langues. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre permet d'améliorer radicalement et de rendre vraiment authentique notre relation aux autres. La plupart d'entre nous avons été élevés dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est "bon" ou "mauvais". Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils génèrent colère, frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses. Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant, pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement : à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu ; à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime ; à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité et à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie.



Emprunter



Emprunter

## La non-violence expliquée à mes filles

Jacques Sémelin

L'auteur explique : "Voici plus de vingt-cinq ans que je travaille sur la violence et l'action non violente. Sur un tel sujet, la plupart des questions que se pose un enfant concerne la vie de tous les jours. Si quelqu'un m'agresse, que dois-je faire ? Comment réagir face au racket à l'école ? Contre une agression sexuelle ? Et la violence des jeunes ? Et le racisme ? Dans cet ouvrage, j'ai voulu leur dire que la non-violence n'est pas la passivité : c'est une manière d'être et une manière d'agir qui visent à régler les conflits, lutter contre l'injustice, construire une paix durable. Je me suis appuyé sur de nombreux exemples empruntés à la vie quotidienne et à l'Histoire."

## La communication non-violente au quotidien

Marshall B. Rosenberg

Communiquer se fait au quotidien. Cependant il n'est pas si simple que cette communication soit respectueuse de soi, de ses besoins, émotions, désirs et sentiments. Marshall Rosenberg propose une méthode qui permet en toute circonstances d'accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes ; mais aussi et surtout le respect de nos différences mutuelles. Dans ce petit livre vous trouverez une synthèse pour se permettre et permettre à l'autre de communiquer sans violence. Chacun y gagnera en sincérité et en authenticité.

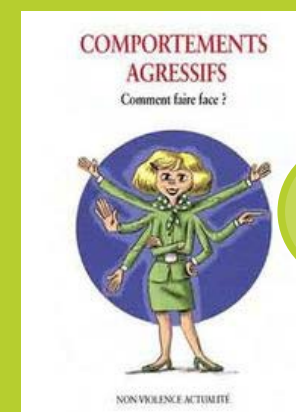


Emprunter

## Comportements agressifs, comment faire face ?

Non violence actualité

Personnels d'accueil, agents administratifs, chauffeurs de bus, enseignants, urgentistes, pompiers, policiers, assistantes sociales, ... de nombreux professionnels assurent une difficile fonction d'accueil et sont, de fait, soumis à des comportements inattendus ou à des réactions imprévisibles. La relation peut se transformer soudainement en confrontation et libérer de part et d'autres la colère et la peur. Comment contenir tout débordement lors de l'expression des sentiments de souffrances ? Comment ne pas céder à la panique en cas d'agression physique ou psychologique ? La formation à une approche non violente de la fonction d'accueil prépare d'abord d'abord au contrôle de soi et à la maîtrise de la peur. Pour être capable d'agir en pleine conscience, il faut se relier à soi-même, à la situation et à l'autre. ON peut, par des jeux de rôle, apprendre à réagir en situation d'agression pour refuser d'entrer dans le rôle de victime que l'agresseur voudrait nous forcer à jouer. L'introduction un média (parole, loi, obstacle, tierce personne, etc.) peut permettre de rétablir une distance appropriée qui coupe court à la violence.



Emprunter



Emprunter

## L'écoute – Attitudes et techniques

Jean Artaud

Apprendre à écouter est un besoin majeur des relations humaines. Nous savons combien l'écoute est difficile à instaurer. Dans diverses situations, l'auteur nous prévient des éventuelles dérives, nous propose des attitudes et des moyens pour établir une meilleure écoute, à partir d'exemples vécus et à l'aide d'exercices progressifs.

## 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...



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

**Serge Tisseron**

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. Les balises que l'auteur appelle "3-6-9-12" donnent 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. A nous d'inventer de nouveaux rituels.

## 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.



**Bernard Stiegler  
Serge Tisseron**  
Faut-il interdire  
les écrans aux enfants ?

Emprunter

## LA TÉLÉVISION

## TV Lobotomie, La vérité scientifique sur les effets de la télévision

**Michel Desmurget**

Télé, attention danger ! Preuves à l'appui, Michel Desmurget, docteur en neurosciences met les pieds dans le PAF : l'utilisation abusive et précoce de la télévision a des effets néfastes sur la santé et le développement intellectuel.

Les enfants sont en première ligne : imagination et créativité appauvries, résultats scolaires en baisse.

Pour les adultes, obésité et maladie d'Alzheimer sont pointées du doigt, entre autres.

La télé ? Mieux vaut la consommer avec modération. Priorité à l'imagination !

Pour les spécialistes, dont fait partie l'auteur, il n'y a plus de doute : la télévision est un fléau.

Elle exerce une influence profondément négative sur le développement intellectuel, les résultats scolaires, le langage, l'attention, l'imagination, la créativité, la violence, le sommeil, le tabagisme, l'alcoolisme, la sexualité, l'image du corps, le comportement alimentaire, l'obésité et l'espérance de vie.

Emprunter

Michel Desmurget

### TV LOBOTOMIE

La vérité scientifique sur les effets de la télévision



Max Milo

## Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision

**Serge Tisseron**

Accompagner nos enfants dans leur découverte des images n'est plus un choix, mais une nécessité. Ils sont en effet plongés dans ce monde de plus en plus tôt, par les livres, les panneaux publicitaires, et bien entendu la télévision.

Comment les aider à bien remplir ce rôle essentiel ? Serge Tisseron répond ici aux questions de Brigitte Canuel, celles que se posent tous les parents. Du ventre de la mère à l'adolescence, de l'album de photographies familiales aux jeux vidéo, de la violence télévisuelle à la première séance de cinéma, comment protéger nos enfants au mieux sans nuire à leur curiosité ?



Emprunter

# LES JEUX VIDÉOS

## Yann Leroux LES JEUX VIDÉO, ÇA REND PAS IDIOT !

ISG

STIMULU

IVP

### Les jeux vidéo, ça rend pas idiot !

Yann Leroux

Pour l'année 2011, en France, 40 % de la population jouent aux jeux vidéo. Plus de 60 % des femmes jouent aux jeux vidéo, elles représentent plus de 52 % des joueurs totaux, et seulement 16,5 % des joueurs ont moins de 18 ans ! Le jeu vidéo est un loisir pratiqué par toutes les populations, sans distinction de couche sociale. L'auteur, Yann Leroux, décrypte en détail pour quelles raisons nous aimons pratiquer les jeux vidéo, seul ou collectivement. Il détricote une par une toutes les idées reçues : les jeux vidéo sont pour les ados, ils véhiculent des valeurs matérialistes, ils sont tous pareils, ils coupent les joueurs de leur environnement et de leurs proches, ils rendent violent, etc. Il explique tous les bénéfices que l'on retire de la pratique des jeux vidéo et les compétences que cela développe.

### Du plaisir du jeu au jeu pathologique 100 questions pour mieux gérer la maladie

Dr Abdou Belkacem, Pr Michel Reynaud, Pr Jean-Luc Venisse

Dédié aux joueurs et à leur entourage, ce livre aborde en deux temps le jeu et ses risques : le jeu de hasard et d'argent avec sa forme pathologique puis les jeux vidéo sur Internet en particulier l'adolescent. En 100 questions, il aidera le lecteur à faire un point complet sur le jeu pathologique et ses traitements.



### Qui a peur des jeux vidéo ?

Serge Tisseron & Isabelle Gravillon

Les jeux vidéos fascinent les enfants, les adolescents comme les plus jeunes. Ces derniers sont nombreux à passer des heures derrière leur écran, au grand dam des adultes, qui le plus souvent ne comprennent rien à ces jeux ni à cet engouement. Pour comprendre leur attrait, il faut faire l'effort d'aller vers ces jeux qui nous rebutent tant. Nous découvrirons qu'ils sont loin d'être aussi stupides qu'on le suppose, et sont même souvent très instructifs. La seule façon d'aider un jeune à se décrocher un peu de son écran et pouvoir contrôler l'usage des jeux vidéos c'est de savoir de quoi on parle... Le livre ne fait pas l'impasse sur le jeune véritablement "addict", mais il faut savoir qu'ils sont rares, et souvent en grande souffrance. On y verra comment dépister les signes qui doivent alerter, on y trouvera des conseils pour lui venir en aide. Serge Tisseron apporte une réponse originale, loin des clichés habituels sur ce sujet, en encourageant les parents à découvrir un univers qu'ils méconnaissent trop souvent...

### SYLVIE CRAIPEAU LA SOCIÉTÉ EN JEU(X) Le laboratoire social des jeux en ligne



### La société en jeu(x) le laboratoire social en jeux de ligne

Sylvie Craipeau

Bien que l'opinion publique, en écho aux articles de presse, craigne que les joueurs se perdent dans l'espace virtuel, ces jeux constituent un phénomène social profond et complexe. Ne seraient-ils pas une métaphore de notre société qui s'éloigne de plus en plus de la réalité matérielle, vivante, de notre monde et des relations à l'autre ? De nouvelles modalités d'instauration des règles sociales s'y exercent : par les décisions des joueurs mais aussi et surtout par le système technique, comme dans notre société. Le monde du jeu apparaît alors comme celui des normes sociales qui constituent notre hypermodernité, en construction depuis les années soixante-dix, qui enjoignent à chacun d'être performant, visible, responsable de sa vie, utile, mobile, apte à construire des réseaux sociaux. Mais il ne s'agit pas seulement, avec ces jeux, d'une reproduction de notre société, il s'agit aussi d'expérimenter le monde avant de l'affronter, de le recréer, comme un monde utopique qui s'oppose alors à l'existant.

## Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

Danielle Laporte

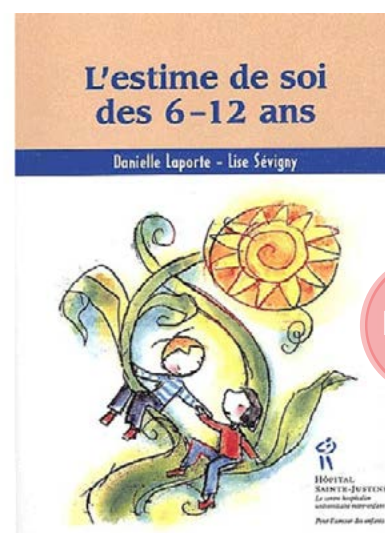


De la naissance à 6 ans, le tout-petit se forge une image de lui-même au contact de ses parents. Ceux-ci sont les mieux placés pour l'aider à développer des attitudes de base qui lui permettent d'acquiescer peu à peu une bonne estime de soi. Comment amener le tout-petit se sentir en sécurité, l'aider 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 le plus précieux héritage qu'on peut léguer à un enfant. Un cadeau merveilleux qui lui servira en quelque sorte de passeport pour la vie.



## Jalousie et rivalités entre frères et sœurs

Adele Faber & Elaine Mazlish

Une des grandes sources de stress dans les familles : les incessantes disputes entre les enfants. Les moqueries, les provocations, les chamailleries qui n'en finissent pas, pèsent lourdement sur la vie familiale. Ce livre raconte de façon très directe les réunions au cours desquelles les parents font part de leur expérience et comment les auteures 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 différents. 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.

## Frères et sœurs sans rivalités

Adele Faber & Elaine Mazlish

Adele Faber et Elaine Mazlish refusent d'accepter l'idée que les taquineries constantes, les bagarres et les disputes sont le prix à payer pour avoir plus d'un enfant. À partir de leurs expériences personnelles et des centaines d'ateliers qu'elles ont menés partout aux États-Unis, les auteures ont développé des façons simples mais étonnamment efficaces de réduire les conflits en faisant appel à la bonne volonté des frères et sœurs. Des réflexions et des récits de parents viennent éclairer chaque habileté. Des dialogues convaincants et de charmantes bandes dessinées illustrent comment :

- Aider les enfants à exprimer leurs sentiments envers les autres sans faire de tort ;
- Être juste ;
- Promouvoir la coopération plutôt que la compétition ;
- Aider les " bourreaux " et les " victimes " ;
- Réduire la colère et motiver les frères et sœurs en conflit à trouver des solutions à leurs problèmes.

Ce livre, mis à jour, entraîne des prises de conscience concernant les relations entre frères et sœurs et montre comment intégrer ces idées dans nos vies quotidiennes.

Elizabeth Crary  
**Arrête  
d'embêter ton frère,  
laisse ta sœur  
tranquille**  
Isabelle Filliozat  
présente



JCLattès

Emprunter

## Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille !

Elizabeth Crary

Les querelles entre frères et sœurs usent les nerfs des parents qui y assistent tour à tour compatissants, autoritaires, exaspérés, épuisés : que faire ?

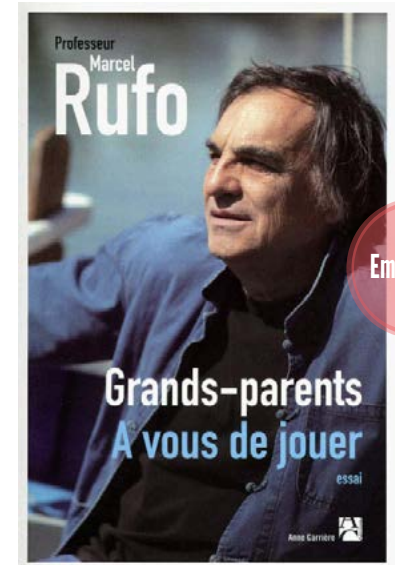
Dans ce livre précis et pédagogique, Elisabeth Crary remet en cause une croyance très ancrée : les disputes entre frères et sœurs auraient pour cause la jalousie. La réalité est plus complexe. Les enfants, de fait, entrent dans des batailles parce qu'ils sont envahis par des émotions qu'ils ne savent 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 !

## Grands-parents à vous de jouer

Marcel Rufo

Clinicien avant tout, dans ses livres Marcel Rufo s'appuie sur ses rencontres avec ses patients et leur famille pour éclairer et faire le lien avec la théorie psychiatrique ou psychanalytique. Dans ce nouveau livre, il a choisi de réfléchir à partir d'une expérience personnelle : les relations qu'il a eues, petit, avec son unique grand-mère, une femme extravagante, autoritaire, d'origine italienne. Replongeant dans cette histoire, il développe ce que le pédopsychiatre qu'il est devenu peut maintenant en comprendre. Comment ce petit garçon introverti a pu devenir un pédopsychiatre extraverti, un grand communicant à l'aise avec les médias... On voit là que rien n'est jamais joué au niveau de l'enfance. Dans un troisième temps, Marcel Rufo, pas encore grand-père, se projette dans l'avenir et écrit à son petit-fils ou sa petite-fille imaginaire, en se mettant dans la position quasi idéale du grand-père parfait qu'il imagine devenir et ne sera sans doute jamais.



Emprunter

« Si tu dis NON,  
je vais  
chez mamie ! »



Le regard d'un PSY sur le rôle  
des grands-parents aujourd'hui

LAROUSSE

Emprunter

## « Si tu dis non, je vais chez mamie ! »

Anne-Solenn Le Bihan Rufo

Plus question aujourd'hui de reproduire les modèles d'hier : les nouveaux grands-parents sont jeunes, dynamiques et parfois encore en activité. Beaucoup d'enfants ont ainsi la chance d'avoir des grands-parents dans la force de l'âge. Devenir grands-parents n'est pourtant pas si simple. Comment accepter ce rang générationnel de plus ? Quels rôles assumer en priorité ? Que transmettre à ses petits-enfants ? Comment se situer en ces de familles recomposées et de crise familial ? Eclairant sur les liens très spécifiques existant entre grands-parents et petits-enfants et riche de nombreux témoignages, ce livre vous aidera à (re)penser votre rôle de grand-parent et à profiter au mieux de cette nouvelle aventure.

## Au bonheur des grands-mères

Maryse Vaillant

"C'est un peu le rôle des grands-mères, n'est-ce pas ? Qu'elles se consacrent à leurs petits-enfants, se languissent d'eux ou apprennent à les connaître, elles portent en elles l'histoire d'un autre temps. Celles qui peuvent raconter cette histoire prolongent la voix des femmes qui ne sont plus et qui, ainsi, ne seront jamais oubliées. Ces femmes d'hier qui ont construit une grande partie de ce dont nous profitons aujourd'hui."

Maryse Vaillant psychologue clinicienne, évoque sa grand-mère et nous parle du rôle des grands-mères d'hier et d'aujourd'hui.



Emprunter

érès

## Le (nouvel) art d'être grand-parent

Claude-Suzanne Didier

Un livre qui favorise l'harmonie entre les grands-parents, les parents et les enfants !

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, devenue grand-mère, nous transmet ses réflexions sur le rôle et la place des grands-parents. Son credo? Des grands-parents bienveillants envers leurs enfants, dans la continuité du maternage et du respect de l'enfant devenu adulte et à son tour parent. Cette attitude va dans les deux sens et concerne aussi les jeunes parents : la recherche de compréhension, comme le montrent de nombreux exemples dans ce livre, désamorce les éventuels conflits. L'auteure nous propose ensuite un petit "vade-mecum" à l'usage des grands-parents qui recense les erreurs à ne pas commettre sur ce chemin.



Emprunter

## Grands-parents, le rôle de votre vie

Frédéric Kochman

Un expert pédopsychiatre, dans la lignée de Marcel Ruffo, se penche sur la relation grands-parents et petits-enfant pour faciliter les liens et optimiser au quotidien la communication en famille.

Les grands-parents d'aujourd'hui incarnent une nouvelle figure au sein de la famille dont les repères ne sont pas forcément simples à trouver !

Cet ouvrage, fruit de l'expérience d'un pédopsychiatre passionné, aide les nouveaux grands-parents à découvrir et à s'épanouir dans ce nouveau rôle :

Transmettre leurs valeurs et leur philosophie de vie à leurs petits-enfants, sans perturber les principes éducatifs donnés par les parents.

Utiliser la " psychologie positive " en famille (apprendre de ses propres erreurs, cultiver le bonheur et l'optimisme, utiliser la communication non violente avec les petits...)

Prendre le temps du partage, avec les meilleurs jeux et activités à faire avec leurs petits-enfants, de la naissance à l'adolescence... 50 idées pratiques et astucieuses et des analyses de cas concrets, pour une réponse rapide et adaptée à tous les besoins.



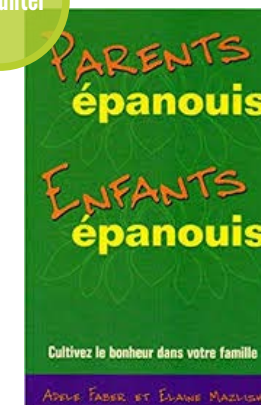
Emprunter

## Parents épanouis enfants épanouis

Adele Faber & Elaine Mazlish

Les auteures confient comment les principes d'Haim Ginott, psychologue, ont inspiré leur méthode de communication entre les parents et les enfants. Vous trouverez des témoignages avec de multiples exemples concrets, des propositions d'outils et de pistes de réflexion pour favoriser une écoute mutuelle, le respect des besoins de chacun, désamorcer les conflits, encourager l'autonomie....

Emprunter



## Et si on changeait d'angle

Fanny Vella

Qui n'a jamais mis un manteau à son enfant malgré le fait qu'il dise avoir chaud, sous prétexte que nous avons froid ?

Qui n'a jamais demandé à son enfant de finir son assiette alors même que nous ne le faisons pas toujours?

Qui n'a jamais entendu untel dire que notre petit est un peu sauvage parce qu'il refuse les embrassades que nous n'accepterions pas non plus ?

Quid de toutes ces anecdotes que chaque parent connaît bien, pour le meilleur comme pour le pire ; Fanny Vella propose un changement d'angle subtil et espiègle pour permettre de voir les choses autrement. Avec beaucoup d'humour et une pointe d'ironie, elle nous invite à rire de nous, à rire des autres, mais surtout à voir la parentalité et l'enfant autrement afin de déconstruire tout un tas d'idées reçues...

Emprunter



## Au cœur des émotions de l'enfant

Isabelle Filliozat

Les parents sont souvent démunis devant les émotions de leurs enfants. Que faire devant les larmes, les hurlements, la panique, ou dans des moments difficiles de la vie ? Cet ouvrage propose des explications conceptuels avec à l'appui des exemples concrets pour aider les parents à accompagner l'enfant.

Emprunter



## J'ai tout essayé ! (période de 1 à 5 ans)

Isabelle Filliozat

Batailles autour de l'habillement, du rangement, disputes au moment du départ pour l'école ou pour se coucher. Que nous voyons dans ces réactions de la mauvaise volonté ou une certaine culpabilisation, cela amène souvent des doutes. Cet ouvrage amène de façon illustrée des éclairages scientifiques sur le développement cérébral. Il propose un décryptage des réactions et émotions de l'enfant. Le déroulé se base sur une situation qui pose problème, des explications, des possibilités, le tout de façon illustré.



## Il me CHERCHE ! <Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans>

Isabelle Filliozat

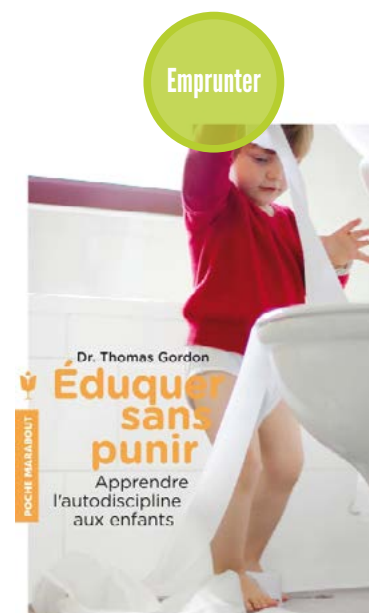
Elle saute partout, il peine à se concentrer, elle manque de confiance, il oublie ses affaires, elle crise à la moindre frustration, il est violent à l'école, elle se montre difficile à table,... Que d'exaspération devant leurs comportements ! Et s'il y avait des raisons autres que le manque de limites ? Méconnaître le rythme du développement cérébral de l'enfant est source de nombreux conflits, cris et punitions.

Le parent peut faire beaucoup pour nourrir la confiance de son enfant. Dans ce livre, comme dans "J'ai tout essayé", les parents découvriront une approche concrète, fondée sur les découvertes des neurosciences. Le déroulé se base sur une situation qui pose problème, des explications, des possibilités, le tout de façon illustrée.

## Éduquer sans punir

Thomas Gordon

Le but de cet ouvrage se centre sur la modification des comportements des enfants sans avoir recours ni aux punitions ni aux récompenses mais en les responsabilisant. Voici des conseils fondés sur des études de cas expliquant le bien fondé de l'autodiscipline (augmentation de l'estime de soi, du sens de l'initiative, de la réussite sociale et scolaire).



## Entre parent et enfant

Haïm Ginott

Bien qu'écrit pendant les années 1970, ce livre n'a jamais trouvé d'équivalent actuel. Les techniques éducatives enseignées par le Dr Ginott, révolutionnaires à l'époque, ont prouvé toute leur efficacité au fur et à mesure des années, et les plus grands auteurs actuels continuent de le citer. Ce livre expose de manière simple comment élever nos enfants en associant empathie et discipline. Il introduit des techniques de communication qui changent la façon dont les parents parlent à leurs enfants et les écoutent. Fondé sur l'idée qu'être parent est un talent qui peut s'apprendre, cet indispensable manuel vous montrera comment :

- Discipliner sans menacer, sans soudoyer, sans railler, ni punir
- Critiquer sans rabaisser. Complimenter sans juger. Exprimer votre colère sans blesser.
- Accueillir les sentiments, les perceptions et les opinions des enfants plutôt que de les remettre en question.
- Répondre aux enfants de façon à leur apprendre à faire confiance aux autres, ainsi qu'à eux-mêmes.



## Qui veut jouer avec moi ?

Lawrence Cohen

Le Dr Lawrence Cohen vous propose une approche originale : le jeu ! Votre enfant est timide, réservé, a peu d'amis ? Là encore, jouer avec votre enfant peut l'aider à reconstruire sa confiance et assez

d'aisance relationnelle pour aller ensuite vers les autres. Il est agressif, violent ? L'auteur nous explique qu'il exprime ainsi (paradoxalement) son besoin d'attachement. Lawrence Cohen, à l'aide d'une multitude d'exemples, montre comment renouer avec votre enfant. Un livre qui fait réfléchir sur son comportement en tant que parent et la place du jeu dans la communication familiale.

## Bien comprendre les besoins de votre enfant

**Aletha Solter**

Scrutant point par point les problèmes rencontrés (les pleurs et colères, les craintes, les conflits et défis...), A. Solter apporte aux parents nombre d'explications et conseils pour communiquer avec leurs enfants, leur expliquant d'emblée que la perfection n'existe pas, qu'il leur faut accepter leur propre enfance pour mieux construire celle de leurs bambins, et qu'il s'agit de faire au mieux avec amour et intelligence. Elle les invite ensuite à découvrir ensemble les bienfaits et vertus des jeux et de l'imagination pour appréhender le quotidien et favoriser les expériences et les rencontres, expliquant comment préparer l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille et comment protéger celle-ci des agressions extérieures.

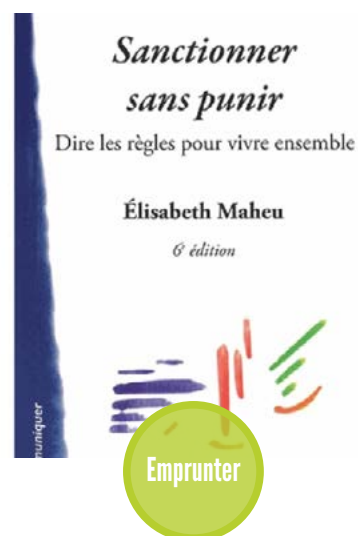


Emprunter

## Sanctionner sans punir Dire les règles pour vivre ensemble

**Elisabeth Maheu**

Ce livre fourmille de pistes concrètes pour sanctionner sans punir, trouver des alternatives à l'exclusion, aux gifles, aux punitions collectives, mises au coin, privation de dessert ou de sortie... Il s'agit de chercher des réponses qui véhiculent le plus fidèlement possible le sens porté par la règle commune et qui, en même temps, manifestent à l'enfant, au jeune le respect scrupuleux de sa personne et du citoyen qu'il est en train de devenir. La transgression de l'enfant, du jeune est un langage nécessaire et peut être un outil de progrès. A condition qu'il trouve sur son chemin des adultes capables de lui dire " non " et de poser cette triple contrainte : réparer les dommages causés, rendre des comptes quant aux règles bafouées, et réfléchir aux conséquences pour lui-même de ses actes. Ainsi se construira son rapport à la loi, son rapport aux autres et à lui-même. L'adulte, lui, doit apprivoiser ses propres émotions, pour faire preuve d'une autorité tranquille, qu'il s'agisse de poser la loi, de trouver des issues honorables aux épisodes de crise, d'écouter les victimes et les contrevenants, ou de choisir des sanctions réalistes, justes, cohérentes, compréhensibles et tournées vers un progrès à venir.



Emprunter

## Elever nos enfants avec bienveillance

**Marshall B. Rosenberg**

**ÉLEVER  
NOS ENFANTS  
AVEC BIENVEILLANCE**  
Marshall B. Rosenberg



L'approche de la  
Communication NonViolente

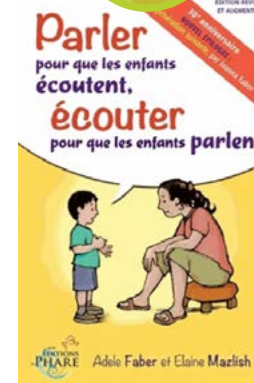
ENFANT | FAMILLE

jouvence  
ÉDITIONS

Emprunter

La Communication NonViolente (CNV) est un processus efficace permettant de se relier aux autres et d'agir avec bienveillance. Elle contribue à prévenir ou à résoudre les conflits, et invite à communiquer de manière à satisfaire les besoins de chacun. Elle propose des outils concrets utilisables tant dans les écoles qu'au sein de la famille. En revenant sur des anecdotes personnelles, l'auteur nous montre combien ce mode de communication facilite l'expression et la satisfaction des besoins des parents comme ceux des enfants. Cette forme d'échanges est différente, caractérisée par une relation de confiance mutuelle plutôt que par une relation d'autorité. Et elle s'avère idéale et efficace pour transmettre à nos bambins nos valeurs chères telles que l'intégrité, l'honnêteté, le respect et la bienveillance !

Emprunter



## Parler pour que les enfants écoutent Écouter pour que les enfants parlent

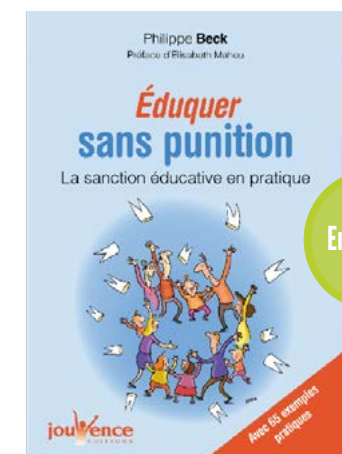
**A. Faber & Elaine Mazlish**

Techniques concrètes sur la communication non violente (outils et exemples en bande dessinée) autour des situations de la vie quotidienne (accueillir les émotions, développer la coopération...).

## Eduquer sans punition – La sanction éducative en pratique

**Philippe Beck**

La sanction éducative représente toute sanction qui réaffirme la règle et aide l'auteur d'une transgression à assumer sa responsabilité. Comment se faire respecter quand l'adulte ou l'enfant "n'écoute pas" sans avoir recours aux vieilles punitions ? La punition fait mal, honte... La sanction éducative fait réfléchir, s'amender, grandir. Ce livre donne des explications simples pour apprendre à mettre en œuvre cette dernière avec des exemples pratiques proposées de la petite enfance à l'âge adulte.



Emprunter

## Il n'y a pas de parent parfait

Isabelle Filliozat

Etre parent est une grande aventure. Une aventure fabuleuse... qui se révèle pourtant très éprouvante physiquement et émotionnellement. L'éducation se retrouve souvent au centre des conversations. Il y a les adeptes de la fessée, ceux qui ne jurent que par les limites et ceux qui prêchent la liberté. Pourquoi tant de passion ? Parce qu'au-delà des théories il y a notre inconscient. Nos blessures, notre histoire. On ne s'aime pas toujours dans son rôle de parent. On se surprend parfois à agir comme sa propre mère alors qu'on s'était promis de faire le contraire. Nous aimerions ne trouver en nous, pour nos enfants, qu'amour et tendresse. Ce n'est pas si simple. Face aux débordements et aux transgressions de l'enfant, le parent se sent parfois démuni, exaspéré. L'objet de cette passionnante enquête d'Isabelle Filliozat est de mieux comprendre ce qui se joue en nous lorsque nous hurlons contre Paul ou nous trouvons incapable de dire non à Julie. Elle propose des pistes et des exercices pratiques pour ne plus se sentir coupable de ne pas y arriver... Afin de retrouver la liberté d'être le parent que nous désirons être.



Emprunter

## Parents efficaces au quotidien

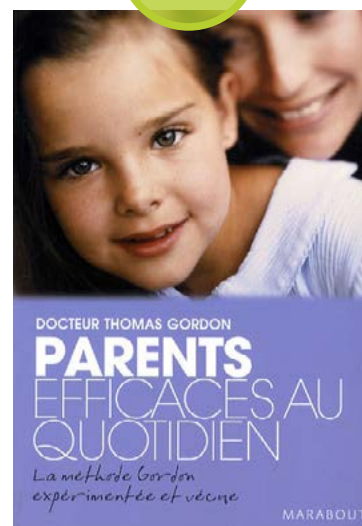
Thomas Gordon

La célèbre méthode sans perdant exposée dans le livre "Parents efficaces" du même auteur est ici racontée par des parents qui l'ont appliquée avec succès.

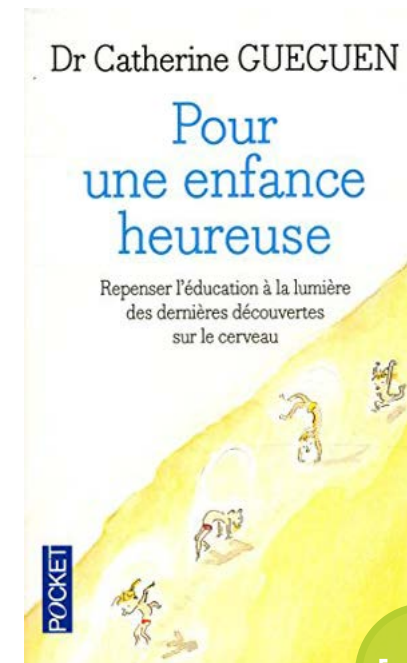
À travers leur expérience, découvrez comment :

- obtenir plus de coopération et moins de conflits ;
- écouter et comprendre les émotions qui bouleversent vos enfants ;
- affirmer vos propres droits tout en respectant les leurs ;
- établir ensemble des règles qui seront appliquées.

Mieux que de vous donner des solutions, cet ouvrage vous propose des procédés pour les trouver vous-même, avec vos enfants.



Emprunter

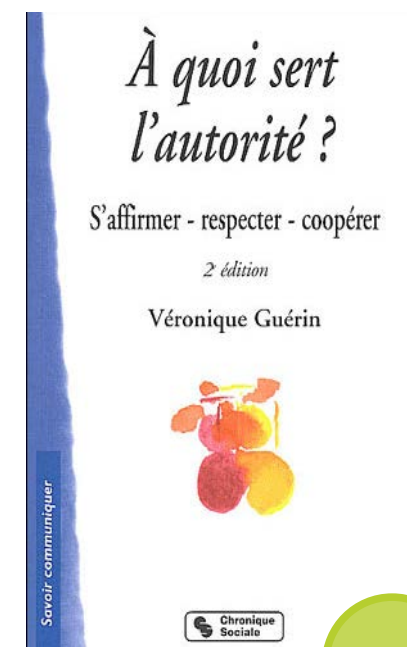


Emprunter

## Pour une enfance heureuse

Catherine GUEGUEN

Le Dr Catherine GUEGUEN est pédiatre à l'Institut hospitalier franc-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 Préface de Thomas d'Ansembourg Catherine Gueguen est pédiatre à l'Institut hospitalier Franco-britannique Levallois-Perret depuis 27 ans. Spécialisée dans le soutien à la parentalité, formée en haptonomie (la mise en relation par le contact physique) et en communication non violente, elle anime aussi des groupes de travail pour les médecins, psychologues, éducateurs, sages-femmes sur l'aide et le soutien à apporter aux parents.



Emprunter

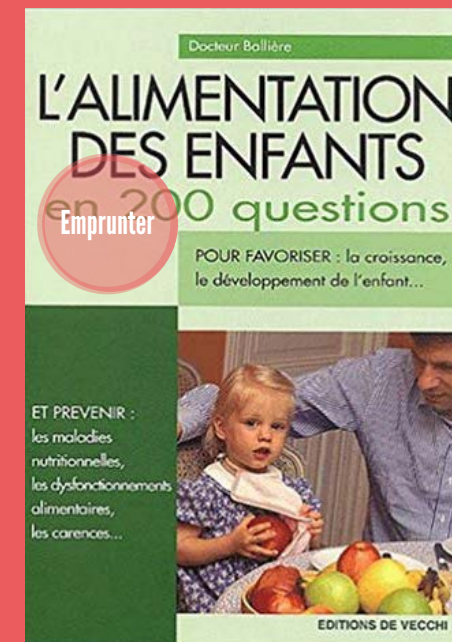
## À quoi sert l'autorité ?

Véronique GUERIN

L'évolution de la société a profondément modifié les rapports éducatifs. Parents, enseignants et éducateurs sont parfois seuls et démunis face aux comportements des enfants et adolescents d'aujourd'hui et ont envie de baisser les bras. Pourtant, entre l'autoritarisme, qui mène à la soumission et à la révolte, et la permissivité, qui mène au laxisme et à la perte de repères, il existe une troisième voie éducative, une autorité qui développe chez l'enfant et l'adolescent la connaissance de lui-même, le respect d'autrui et l'aptitude à coopérer. A travers de nombreuses expériences de terrain, cet ouvrage propose un cadre conceptuel et des techniques pratiques destinés à changer son regard sur l'autorité afin de prévenir la violence et d'aider les enfants et adolescents à s'affirmer sans agresser. Les difficultés actuelles prennent alors un autre sens : elles deviennent les éléments d'une mutation passionnante où chacun est invité à sortir de l'ignorance, de la peur et du rapport de forces pour exercer une autorité fondée sur la connaissance et le respect de soi et de l'autre.

## L'alimentation des enfants en 200 questions

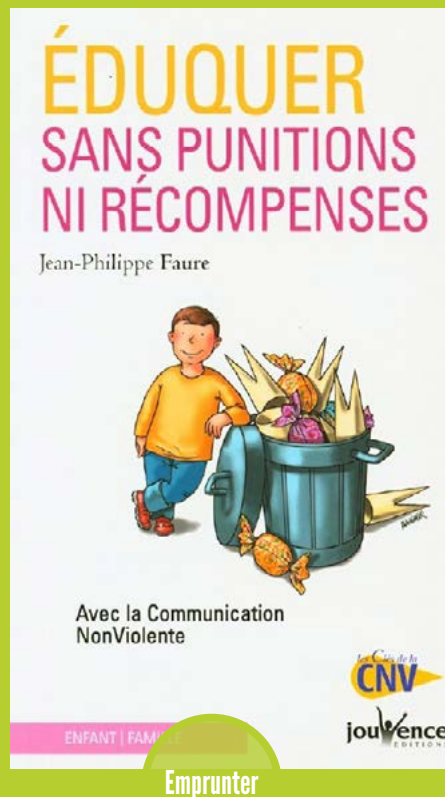
Dr Ballière



Entre 4 et 12 ans, l'enfant puise dans son alimentation ce dont il a besoin pour grandir, forcer, et protéger son métabolisme. "Prévenir pour mieux guérir" grâce à une alimentation saine, équilibrée et riche en apports essentiels, telle est la volonté de l'auteur de cet ouvrage. Sous la forme de réponses aux 200 questions les plus fréquemment posées, le docteur Anne-Marie Ballière nous éclaire sur les besoins spécifiques des enfants en matière de nutrition, les risques et dangers encourus - particulièrement le diabète et l'obésité -, en cas de mauvaise alimentation, les divers excès à éviter et les liens entre alimentation et bonne santé... L'objectif de ce livre est d'informer les parents sur les risques éventuels que peut comporter une alimentation mal équilibrée et les graves conséquences que cela peut avoir à l'âge adulte. Ce livre permet aux parents et aux enfants de préparer dans les meilleures conditions possibles le passage à l'adolescence de l'enfant et de préserver au maximum son équilibre général.

## Éduquer sans punitions ni récompenses avec la communication non violente

Jean Phillippe Faure

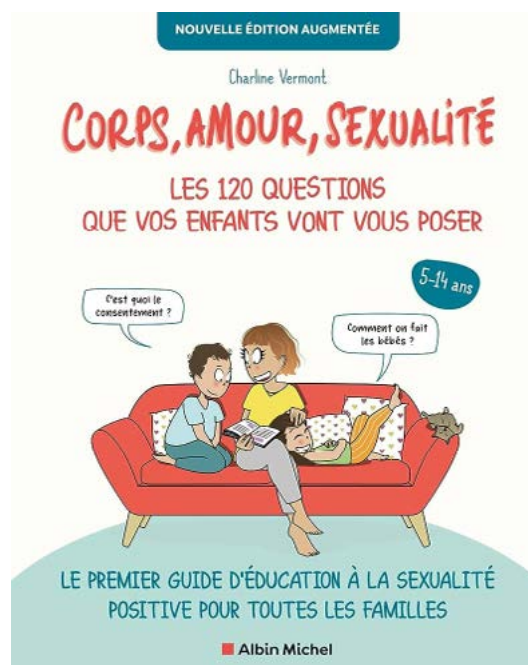


L'éducation traditionnelle est prisonnière du schéma punitions-récompenses. Dans ce petit livre, fondé sur les apports de la Communication Non Violente, l'auteur propose une approche globale de l'éducation, qui prend réellement en compte les motivations des enfants et des jeunes, l'apprentissage des relations et la découverte de soi-même. Il invite à un enseignement qui ne soit plus essentiellement l'accumulation d'un savoir défini par des autorités extérieures aux intéressés, mais plutôt une exploration joyeuse, appuyée sur une écoute des élans et des besoins des enseignants comme des élèves. Cette éducation veut permettre le développement d'une intelligence de la pensée autant que du corps, des émotions et, bien sûr, du cœur. Un livre à destination des enseignants, des éducateurs et des parents.

Emprunter

## Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser

Charline Vermont & Juliette Mercier



Beaucoup de parents appréhendent le moment où leur enfant posera des questions sur le corps, l'amour et la sexualité. Quels mots utiliser ? Comment ne pas trop en dire ? Comment faire pour préserver à la fois mon intimité et celle de l'enfant ? Comment protéger mon enfant ? Rassurez-vous : vous n'êtes plus seul-es devant ces peurs ! Pas à pas, vous allez être guidé-es pour démarrer la conversation avec votre enfant et créer un espace d'échange bienveillant, dans lequel la parole se libère. Ce livre répond aux 120 questions les plus fréquemment posées par les enfants, sans tabou, avec pédagogie, humour et sérieux ! Les réponses, inclusives et adaptées à la maturité de votre enfant, vous permettront de l'accompagner au mieux dans son développement, afin de l'aider à devenir une personne respectueuse, informée, et bien dans sa peau !



## Mon bébé bio - L'alimentation naturelle de la maman et du bébé

Ralf Moll

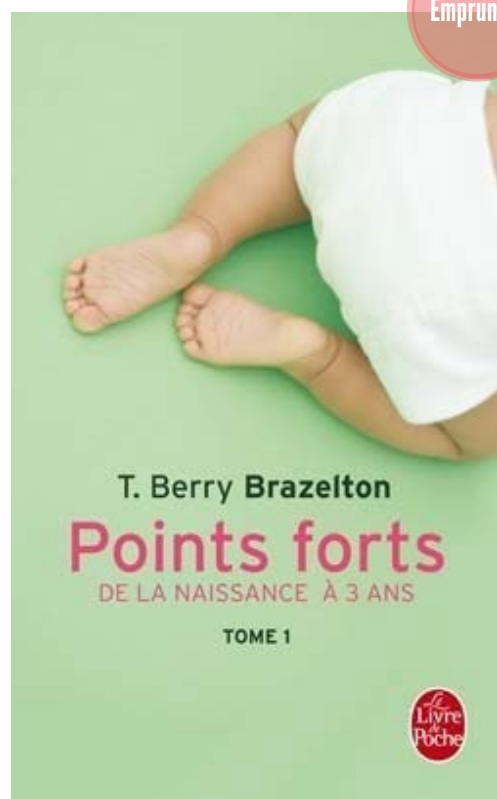
Un bébé bien nourri pendant les neuf mois de la grossesse, puis dans les premières années de sa vie, c'est le gage d'une bonne santé jusqu'à l'âge adulte. Mais que doit manger la maman lorsqu'elle est enceinte, puis quand elle allaite ? Jusqu'à quel âge allaiter bébé et comment le sevrer en douceur ? Que faire si l'allaitement est impossible ou seulement de courte durée ? Faut-il opter pour le lait de vache maternisé ou le lait de soja, quelles sont les alternatives, si ni l'un ni l'autre ne sont supportés ? Ce livre répond à toutes ces questions, et à bien d'autres.



## 100 activités d'éveil Montessori

Ève Herrmann

Une pédagogie mondialement reconnue qui favorise l'autonomie, la confiance en soi, la concentration de l'enfant. Des activités ancrées dans la vie quotidienne (repas, toilette, habillage, etc.) faciles à réaliser. Cet ouvrage propose une mine d'idées d'activités pratiques pour développer la motricité fine du tout-petit, sa concentration, son autonomie, et l'accompagner dans la découverte des premières notions : enfilage, boutonnage, parcours sensoriels, activités domestiques, découpage, collage, jeux autour des sons,...

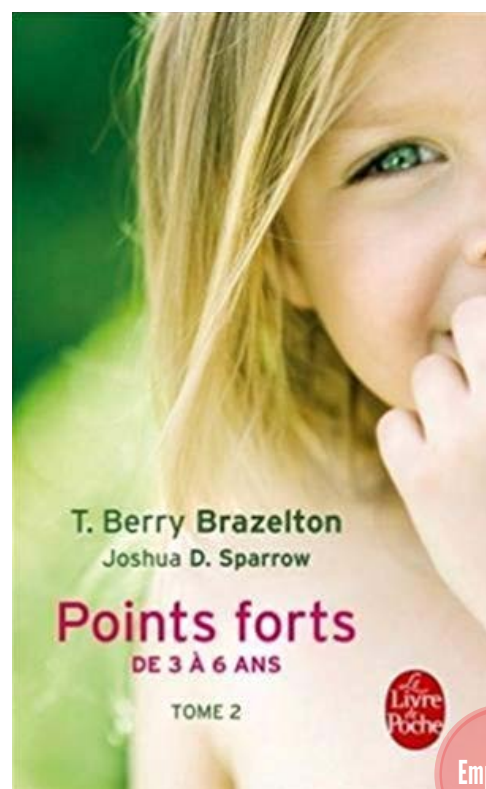


Emprunter

## Points forts de la naissance à 3 ans tome 1

**T. Berry Brazelton**

Points Forts, c'est le concept qui a inspiré toute la pratique, et la recherche de T. B. Brazelton : pour lui, ces points forts, ce sont les poussées de développement et les périodes de régression qui les accompagnent. T. B. Brazelton les considère comme des signes qui peuvent éclairer les parents, les aider à mieux comprendre le développement de leur enfant. Le livre se divise en trois parties. La première, chronologique, suit chacun de ces points forts au long des premières années, depuis la visite prénatale, jusqu'à l'âge de 3 ans. La deuxième partie, thématique, traite des problèmes les plus importants des six premières années, de l'estime de soi à la télévision, en passant par la discipline, le sommeil, l'alimentation, la rivalité entre frères et sœurs, etc. La troisième partie parle des personnes qui entourent l'enfant, ceux que T. B. Brazelton appelle ses alliés : parents, grands-parents, amis, assistantes maternelles, puéricultrices, et bien sûr le médecin.



Emprunter

## Points forts de 3 à 6 ans tome 2

**T. Berry Brazelton**

Aider et accompagner son enfant dans les moments clefs de son développement, de la maternelle au cours préparatoire. Le Dr Brazelton, célèbre pédiatre américain, est connu pour sa théorie des "points forts", ces périodes de vulnérabilité qui vont de pair avec les grands bonds en avant du développement de l'enfant.

Après avoir consacré un premier volet aux trois premières années de la vie de l'enfant, et fort de sa longue expérience, il applique ce concept aux trois années suivantes et à tous les problèmes qui peuvent surgir (contrôle de soi, dépassement des peurs, apprentissage de la lecture, découverte d'autrui...). Ensuite, une partie thématique permet aux parents de trouver des solutions face aux questions de l'alimentation, du sommeil, des retards de langage, et de faire la distinction entre les variations « normales » de comportement et les problèmes qui nécessitent l'aide d'un professionnel.



Emprunter

## 100 activités Montessori pour découvrir le monde

**Eve Herrmann**

Des activités à réaliser à la maison ou en plein air qui font appel à la manipulation et à l'expérience : fabriquer un herbier, des cartes de nomenclature sur la faune et la flore, une table des saisons, une poutre du temps, un puzzle du monde... Une pédagogie mondialement reconnue qui favorise l'autonomie, la confiance en soi, la concentration de l'enfant.



Emprunter

## Mes petits plats pour bébé de 4 mois à 3 ans

**Marie Leteuré et Frédérique Marcombes**

Main dans la main, le docteur Frédérique Marcombes et Marie Leteuré vous proposent 200 recettes faciles, rapides et équilibrées, destinées aux enfants de 4 mois à 3 ans. Soupe potimarron-courgette, boulettes de cabillaud aux petits légumes, minipâtes aubergine-chèvre-menthe, compote pomme-coing-abricot sec, milk-shake banane-kiwi, clafoutis abricot-jus de groseille... Avec cet ouvrage, concoctez à votre bout de chou, sans vous complexer ni vous stresser, des petits plats simples qui auront le bon goût de la cuisine maison. Pour chaque recette, des conseils diététiques et pratiques vous permettront d'équilibrer les repas de votre enfant et d'accompagner son éveil au goût, en faisant du repas un moment tendre et agréable.



Emprunter

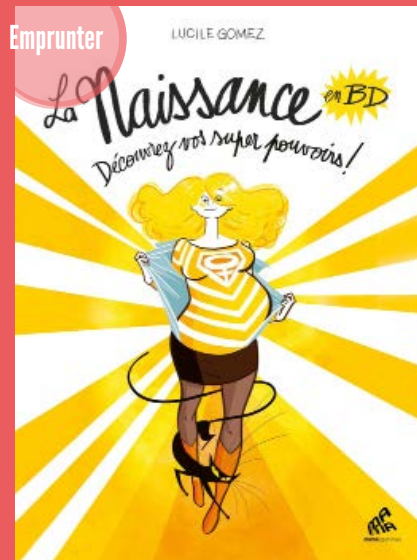
## Premiers repas de bébé

**Blandine Vié et Dr Henri Bouchet**

L'alimentation fait partie des apprentissages ; c'est dans la petite enfance qu'il faut prendre de bonnes habitudes alimentaires permettant de construire son capital santé et d'éduquer le palais de l'enfant. Ce livre s'adresse aux mamans de petits enfants de la naissance à environ dix-huit mois, il propose un grand choix de recettes pour tous les repas, classées par tranche d'âge ainsi que les conseils du pédiatre pour éviter et soigner les petits problèmes digestifs.

## La naissance en BD - Découvrez vos supers pouvoirs !

Lucile Gomez



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

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

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

## De quoi à tu besoin ?

Gaëlle Guernalec



Une BD soutenue par le fondation pour l'Enfance pour mieux comprendre le développement de son enfant et s'engager sur la voie de la parentalité éclairée.

Tous les spécialistes de l'enfance s'accordent sur une chose : la qualité des premiers liens entre un parent et son enfant, l'attention qui lui est accordée, la sécurité affective qui lui est donnée, sont essentiels pour son épanouissement.

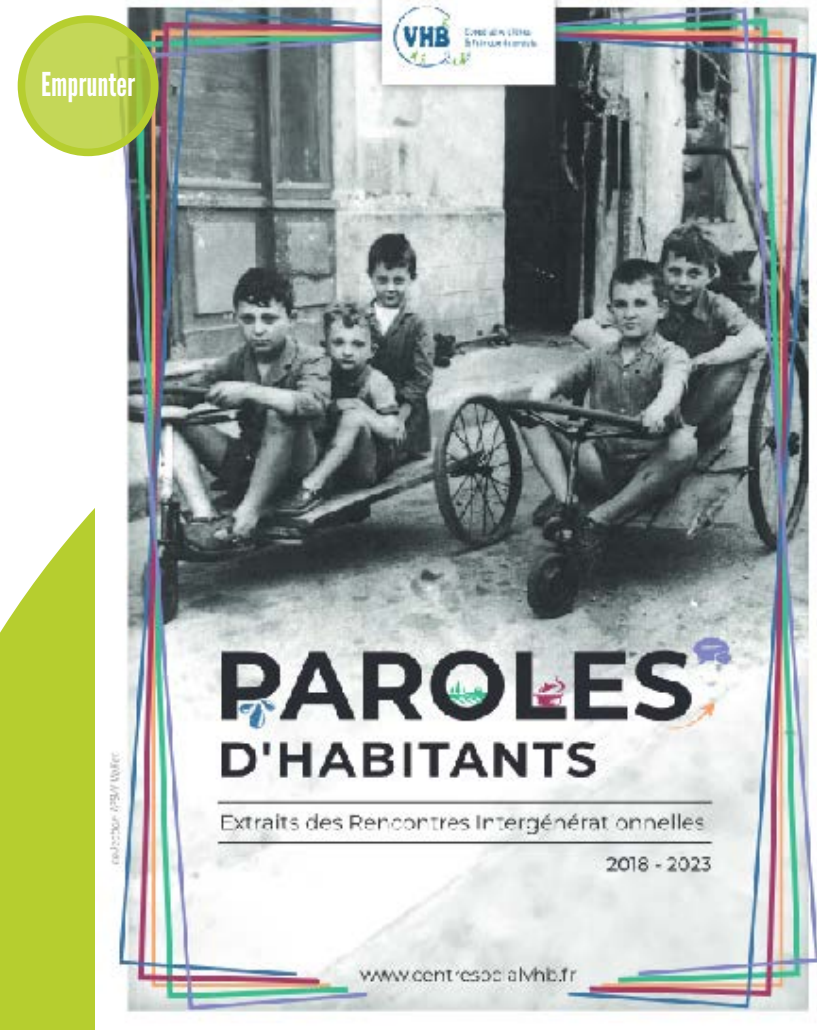
Cette bande dessinée explore des situations quotidiennes qui illustrent le développement du jeune enfant, la découverte de son environnement, son goût pour l'exploration, mais aussi son immaturité cérébrale face aux émotions qui l'assaillent ou sa grande appétence pour la communication.

Développement cognitif, autonomie, compétences relationnelles, discipline... Les quelque 30 saynètes que vous y découvrirez mettent en avant des pratiques qui répondent aux besoins du tout petit dans les situations du quotidien. Elles se concluent par une synthèse des connaissances actuelles sur le développement de l'enfant, afin d'en comprendre tous les enjeux et de construire avec lui une relation harmonieuse, sécurisante et stimulante.

## 85 conseils pour qu'il dorme bien

Les Essentiels Enfants Magazine

Aider votre bébé à trouver son rythme jour-nuit ou votre grand à bien dormir la nuit... retrouvez les conseils extraits du second numéro de la collection "Les Essentiels d'Enfant Magazine : 85 conseils pour qu'il dorme bien". C'est parti pour de douces nuits.



## Paroles d'habitants

Centre Social VHB

Chaque année les recueils des témoignages faits dans différentes communes du Haut-Beaujolais sont utilisés pour construire et animer la journée des Rencontres Intergénérationnelles. Ils sont d'une telle richesse, qu'année après année nous nous demandions comment conserver une trace transmissible et valoriser les parcours de vie. L'opportunité nous étant offerte par la MSA et les Tourets du Tourvén, d'éditer un livret, nous nous en sommes saisis ! Nous espérons que, comme nous, vous ressentirez toute une palette d'émotions et l'envie de poursuivre les échanges, au fil de votre lecture.



## En finir avec les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté

ATD Quart Monde

Le « pognon de dingue » mis dans les minimas sociaux, le travail que l'on trouve dès que l'on « traverse la rue », les « centaines de milliers d'offres d'emploi vacantes »... L'actualité montre que les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté sont toujours aussi répandues à tous les niveaux de la société.

À l'heure où le contrôle des chômeurs se renforce et où l'on veut imposer du bénévolat forcé aux allocataires du RSA, les personnes en précarité sont encore trop souvent convoquées au tribunal de l'opinion publique : « On peut gagner plus en alternant chômage et travail qu'en travaillant à plein-temps », « Il y a des chômeurs qui ne cherchent pas de travail », « On doit avant tout sa réussite à soi-même ».

Ce livre défait la chape de plomb du fatalisme en répondant point par point à plus de 130 préjugés sur la pauvreté. Il montre que l'action pour la transition écologique et l'éradication de la misère sont un même combat.

## Agir près de chez soi

Anne Dhoquois

Développer le pouvoir d'agir des citoyens à l'échelle d'un quartier, d'une ville ou d'un village, c'est l'un des axes majeurs de l'action des 2000 centres sociaux présents dans toute la France. A rebours de l'idée reçue selon laquelle "pour résoudre les problèmes, il faut faire confiance aux experts", les équipes de salariés et de bénévoles de ces structures de proximité parient sur la capacité des habitants à imaginer des actions porteuses de transformations individuelles et collectives et à les mettre en oeuvre.

Ce livre, qui recense plus de 25 initiatives portées par les citoyens eux-mêmes, nous emmène à la découverte d'un jardin partagé, d'une commission laïcité, d'une table de quartier, d'un journal, d'une laverie solidaire... L'occasion de rencontrer des jeunes et des moins jeunes, des pauvres et des moins pauvres, des urbains et des moins urbains qui chacun à leur façon réinventent le "vivre ensemble" et redynamisent les fondements de notre démocratie.



## Le sommeil

Dr Michel Lecendreau

Saviez-vous que passer une nuit blanche permet d'améliorer certaines dépressions ? Que l'un des meilleurs moyens pour bien dormir est de s'exposer suffisamment à la lumière dans la journée ? Qu'il existe des "boulimiques" et des "anorexiques" du sommeil ? On imagine mal qu'il y ait tant à dire sur le sommeil. Et pourtant, à chacun sa nuit. Conçu comme un véritable manuel de médecine du sommeil, l'ouvrage passe en revue toutes les situations "à risque", tout en expliquant pas à pas les mécanismes des troubles. Les bébés, les enfants, les ados, les dépressifs, les femmes enceintes, les surmenés, les personnes âgées... troubles de l'endormissement, du réveil, du rythme veille-sommeil, implications du ronflement, de l'apnée du sommeil, de l'obésité, bref : cet ouvrage recense tout cela et mieux comprendre.

## Docteur, je ne dors pas!

Patrick Lemoine

Si familier des médecins, ce cri d'alarme témoigne d'une souffrance bien réelle. Une majorité d'entre nous est confrontée à cette inquiétude qui gâche nos nuits et nos jours. Nous passons un tiers de nos journées à dormir. Pourtant, savons-nous vraiment comment fonctionne cette activité biologique ? Comment la réguler ? Quelles peuvent être les conséquences d'un manque ou d'un excès de sommeil ? Dans cet ouvrage, le docteur Patrick Lemoine répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur cette activité essentielle de notre vie. Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes. S'il n'est pas respecté, les troubles du sommeil peuvent vite nous rendre la vie impossible : fatigue, somnolence, prise de poids, mal de tête... Il est donc important de bien et suffisamment dormir pour faire face aux défis de chaque journée. Patrick Lemoine nous explique comment « bien dormir », comment connaître notre sommeil et évaluer nos symptômes et ses besoins. Des troubles légers du rythme du sommeil aux véritables pathologies (hypersomnie, apnées du sommeil...), cet ouvrage explique de manière simple et accessible les différents problèmes liés au sommeil, et propose des solutions le plus naturelles possibles pour se traiter efficacement. En annexe, un agenda du sommeil accompagne le lecteur dans la quête d'un sommeil de qualité.

## La dépression en savoir plus pour en sortir

Institut National de prévention et d'éducation pour la santé

Un guide pourquoi?

Parce qu'aujourd'hui, en France, la dépression touche plus de 3 millions de personnes et que la moitié d'entre elles ne se soignent pas.

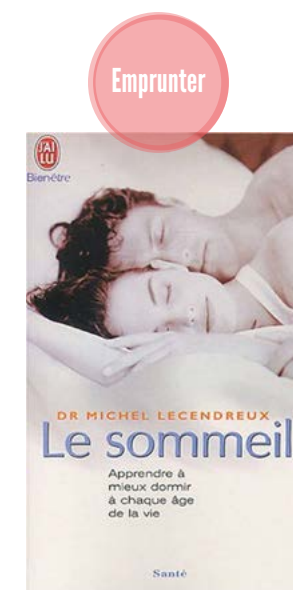
Parce que mieux connaître la maladie, c'est pouvoir en parler, accepter de trouver de l'aide auprès d'un médecin.

Parce que comprendre plus vite ce qui se passe, c'est souffrir moins longtemps.

Parce qu'en savoir plus, c'est déjà commencer à s'en sortir.

Un guide pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent s'informer, pour eux-mêmes ou pour leurs proches, sur la dépression, ses symptômes et les solutions pour la soigner.



## Forgez-vous une mémoire d'éléphant

Chantal de Séréville

Ca commence par des tout petits riens : lors d'un dîner, vous perdez le fil de la conversation parce que votre voisin vous a demandé de lui passer le sel ; vous ne vous rappelez plus votre numéro de Sécurité sociale ; vous en avez assez de tous ces codes qui s'embrouillent et que vous n'arrivez plus à vous mettre dans la tête... Si vous avez déjà ressenti quelques-uns de ces petits troubles de la mémoire, ce livre s'adresse à vous : il vous aidera à entretenir ou à développer votre mémoire, quel que soit votre âge.

Les jeux et les tests en couleurs qu'il vous propose vous permettront de vous entraîner tout en vous divertissant. Et très rapidement, vous vous apercevrez que votre mémoire ne vous fait plus défaut.



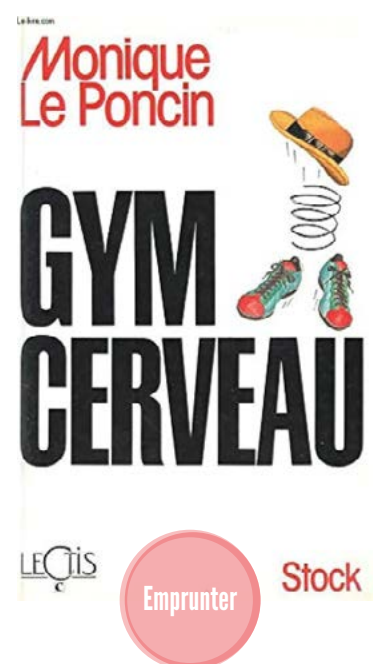
## Gym cerveau

Monique le Poncin

Gym cerveau est une méthode de réactivation des zones endormies du cerveau, mise au point par une neurophysiologiste française.

Ce livre est le premier et le seul à proposer cette méthode que chacun peut aisément pratiquer. Les exercices ne demandent que quelques heures par semaine, mais surtout, dans votre vie quotidienne, à tout moment, vous pouvez faire de la Gym cerveau. La Gym cerveau ouvre l'esprit, le rend plus alerte, plus curieux des choses de la vie.

L'amélioration des performances intellectuelles peut être obtenue à tout âge : il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour se mettre à la Gym cerveau.



## Un nouvel élan - Pour vivre pleinement et sereinement votre vie après 50 ans et +

Sylvie Espellet

Avons-nous l'âge de nos artères ou celui de nos pensées ? Rien n'est jamais figé... tout reste à créer et à réinventer à chaque instant de notre vie ! Vous venez de passer le cap de la cinquantaine ? Vous allez bientôt rentrer dans le cercle privilégié des jeunes retraités ? Vous avez entre 70 et 120 ans ! ... Vous rêvez de vivre sereinement et pleinement votre temps présent ? De mettre de la couleur dans votre vie ? De créer de nouveaux projets qui vous ressemblent ? Alors ce guide est fait pour vous.

Un "accompagnement" pour "booster votre vie" après 50 ans, pas après pas. Un ouvrage "vivant" et ludique, où vous allez avoir l'opportunité d'être à la fois spectateur et acteur, lecteur et écrivain. Un guide complet englobant des séances audio de sophrologie (sur clé USB), des quiz, des informations précieuses, des astuces, des actions à réaliser... Des pratiques et exercices simples, accessibles à tous, à faire tranquillement chez vous, à votre rythme.

Vous apprendrez à mieux gérer le stress du quotidien, vous libérer de vos peurs ou de vos angoisses, vous ressourcer et vous préserver, développer un esprit positif, éveiller votre joie de vivre, oser de nouvelles choses pour donner plus de saveur à votre vie... et bien plus encore !



## Dis c'est comment quand on est mort, accompagner l'enfant sur le chemin du chagrin

Hélène Romano

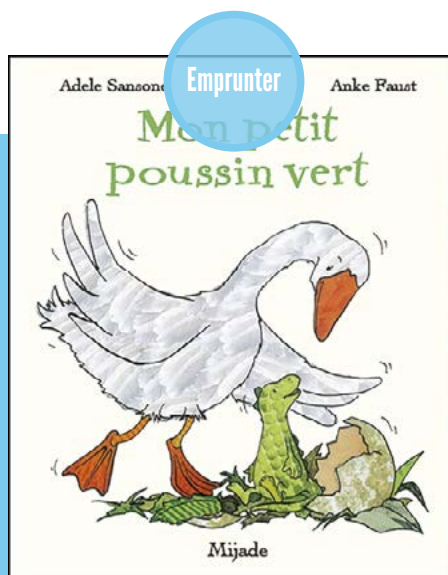
Comment les enfants parlent-ils de la mort ? Comment en parler avec eux et répondre à leurs déroutantes questions ? Comment les accompagner sur le chemin du chagrin lorsqu'ils sont touchés par un deuil ? Autant de questions qui plongent les adultes dans le désarroi, qu'ils soient professionnels de l'enfance, parents, proches... Bébés, petits ou adolescents, les enfants confrontés à la mort se retrouvent bien souvent seuls face à leurs ressentis, à leurs questions, à leur détresse, car les adultes n'osent pas leur en parler et préfèrent se dire qu'ils sont trop petits, "trop jeunes pour comprendre" et qu'ils vont oublier. Cet ouvrage est issu de la riche expérience de l'auteur dans la prise en charge d'enfants et de familles brutalement endeuillés par la maladie, par un accident, par une catastrophe, par une agression ou par un suicide. Hélène Romano, docteur en psychopathologie, psychologue clinicienne et psychothérapeute propose de répondre aux questions qui lui sont le plus souvent posées par les enfants et par leurs parents lorsque la mort vient bouleverser leur vie. Thierry Baubet, psychiatre, a participé à la rédaction de certains chapitres. Cet ouvrage n'a pas pour objectif d'apporter des recettes toutes faites : chaque enfant est unique, chaque histoire est singulière et chaque chemin sera à co-construire de façon différente avec l'enfant, ses proches et ceux, professionnels ou non, qui les accompagneront.



# *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.



## Mon petit poussin vert

**Adèle Sansone**

Jason le jars rêve d'avoir un bébé, un joli petit poussin à aimer et cajoler. Lorsqu'un jour, il découvre un œuf quelque peu étrange, il se met donc à le couvrir sans plus attendre. Mais voilà qu'un bien drôle de poussin vert sort de la coquille... Une histoire qui parle de l'adoption avec humour et tendresse, faisant comprendre aux plus petits que la seule chose qui compte est d'avoir quelqu'un qui vous aime.

## D'où je viens - L'adoption

**Brigitte Marleau**

D'où je viens ? demande la jolie Dali. - Tu viens de l'Indonésie. Papa et maman se sont regardés. - Vois-tu, mon cœur, parfois il y a des mamans et des papas qui ne peuvent pas avoir d'enfants, mais qui voudraient tellement pouvoir en faire grandir. En même temps, ici et dans d'autres pays, il y a des mamans et des papas qui peuvent avoir des enfants, mais qui ne peuvent pas en faire grandir...



## la cigogne de fer qui déposa mon frère

**Lola Roig**

"Les cigognes qui apportent les petits frères ne ressemblent pas toujours à ce que l'on pense. Celle de Young était en fer et a ouvert l'imaginaire à plus d'un enfant à l'école. Quant à nous, sa nouvelle famille, nous avons jubilé et trouvé tout cela parfaitement naturel. Nous avons ouvert notre cœur à ce petit garçon couleur de lune qui a traversé tout le ciel pour venir jusqu'à nous." Une histoire tendre et envolée sur l'adoption, vue à travers les yeux d'une fillette de six ans, la grande sœur de Young.

## L'adoption, mes p'tits pourquoi

**Sophie Dussaussois**



Paul a été adopté à l'âge de un an. Quand il fait une bêtise, il se demande souvent si ses parents adoptifs vont rester ses parents pour toute la vie...

Où est sa mère de naissance ? Qu'est-ce qu'un orphelinat ? Ça veut dire quoi, être né sous X ? Un "P'tit pourquoi" qui aborde un grand nombre de questions sur le sujet de l'adoption !

Emprunter



## Mina la fourmi

AM Chapouton

Dans un coin de la fourmilière, Mina pleure. Ce n'est pas une fourmi comme les autres, elle est née avec cinq pattes au lieu de six... Dans la ruche, personne ne fait attention à elle. Mais Mina veut travailler, elle aussi...

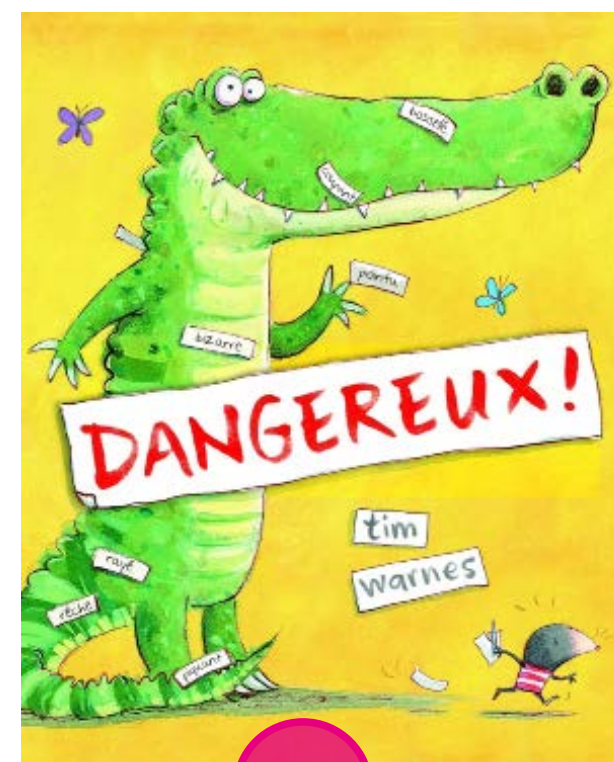
Emprunter



## La petite casserole d'Anatole

Isabelle Carr

Anatole traîne derrière lui une petite casserole et, au lieu de s'intéresser à ses qualités, les gens qui le croisent regardent surtout sa casserole... Sur le handicap et l'acceptation de la différence.



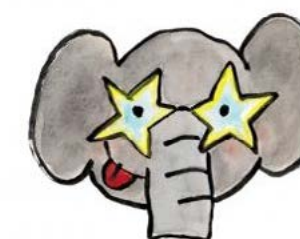
Emprunter

## Dangereux

Tim Warnes

Tom, la taupe, adore étiqueter les objets. Un jour, il découvre une drôle de chose. Une chose grumeleuse et bosselée avec de grandes babines et des dents acérées. Attention, Tom ! Un livre rigolo sur les préjugés, les belles surprises et l'amitié.

## MES LUNETTES DE RÊVE



Alan Mets

Emprunter

## Mes lunettes de rêves

Alan Mets

Maman, la maîtresse, le médecin, le marchand : ils veulent tous que je porte des lunettes parce que je ne vois pas au tableau ! D'accord, mais je veux au moins les choisir ! Les moins pires sont en forme d'étoiles. Mais Maman me prend les rondes, les plus nulles...Au secours, à l'école, tout le monde va me traiter de serpent à lunettes ! Ça ne rate pas, et c'est la bagarre. Je ne vais pas me laisser faire. Crac ! Boum ! Aïe ! Mes lunettes toutes neuves et moches sont cassées... On pourrait peut-être en profiter pour les changer ?

Emprunter



## Un petit frère pas comme les autres

Marie-Hélène Delval, Susan Varley

Cet album explique bien ce qu'est la Trisomie 21, tout en restant simple. Il montre aussi comment elle est vécue par l'entourage. Lili-Lapin a un gros souci : son petit frère Doudou-Lapin a beau grandir, on dirait qu'il reste un bébé. Il ne parle pas, il salit tout, il bave, et parfois il fait même pipi sur le tapis. Lili a souvent envie de le gronder... Mais quand les autres enfants le traitent de "boudin qui ne comprend rien", elle entre dans une colère terrible. Comment l'aider à faire des progrès, ce Doudou qui pousse de travers et qui aime tant les câlins ?

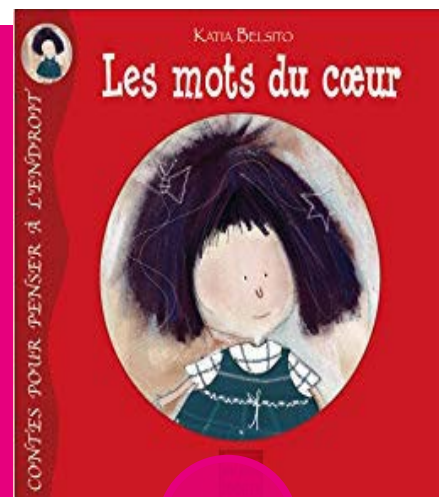
Emprunter



## La chose

Marc Boutavant & Astrid Desbordes

Lorsqu'Edmond l'écureuil et son ami Georges Hibou tombent nez à nez avec une drôle de Chose ,affreuse et forcément dangereuse, les deux amis s'enfuient à grands pas ! Le lendemain, Georges Hibou décide de donner à cette créature une bonne leçon...

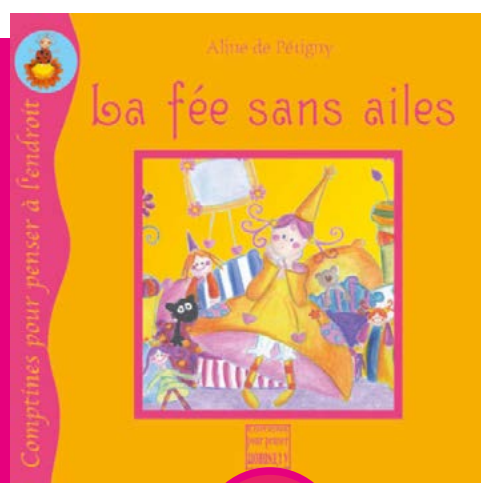


Emprunter

## Les mots du cœur

**Katia Belsito**

L'histoire touchante d'une petite fille qui ne réussit pas à sortir les mots qui pèsent sur son cœur.

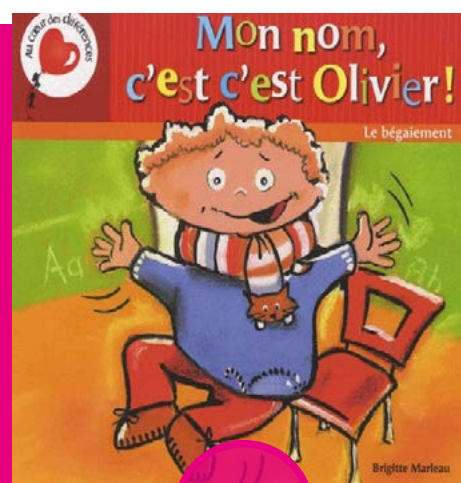


Emprunter

## La fée sans ailes

**Aline de Pétigny**

Depuis qu'elle habite à l'orée du bois, pour Lila la petite fée, rien ne va. Elle n'a pas d'ailes et ses nouveaux amis ne l'acceptent pas comme elle est... Et puis il y a son chat, son petit chat noir... un chat de sorcière, disent les lutins pas gentiment. Un livre pour aborder la force des préjugés et des idées reçues. Pour apprendre à regarder avec son cœur et ses yeux, et non les yeux d'un autre.



Emprunter

## Mon nom c'est Olivier - Le bégaiement

**Brigitte Marleau**

Par l'entremise de courtes histoires, ces livres permettront aux parents et aux éducateurs de sensibiliser les enfants à la richesse des différences. Mon nom, c'est c'est Olivier ! Je m'a m'appelle Olivier. Je bé ga gaye. Heureusement, j'ai j'ai un professeur merveilleux ! À la causerie, quand les amis se se sont mis à rire, Mathieu a dit : "Les amis, j'ai de la peine et je suis déçu." Les amis se sont excusés. Maintenant, les petites causeries ne me causent plus aucun sou souci.

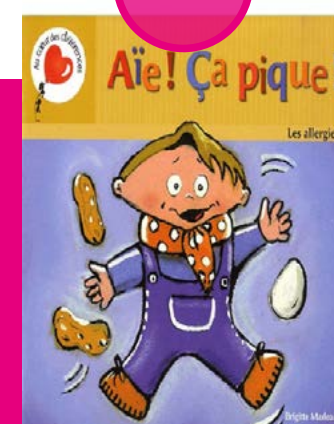


## Le bedon tout rond

**Brigitte Marleau**

Hier, en sortant de la cour d'école, des enfants un peu plus grands m'ont entourée et ont commencé à me pousser et à me dire des méchancetés.

- Milène, le gros bedon rond !
- Tu es tellement grosse, tu n'as pas peur d'éclater ? Alors, je me suis mise à pleurer. Je suis plus petite que les autres et je suis plus grosse. C'est vrai que j'aime manger, mais mon cousin aussi, et lui, il est mince et tout petit. Zut ! C'est vraiment injuste.



## Aïe ça pique les allergies

**Brigitte Marleau**

Aïe ! Ça pique ! A l'école, Etienne s'aperçoit qu'il lui manque sa boîte à lunch. Nicolas partage avec lui son gâteau, et Etienne devient couvert de boutons qui le gratouillent sur le menton. - Aïe ! Ça pique ! Etienne est allergique aux oeufs, aux arachides et aux noix. Josée, leur professeur, leur explique que c'est très dangereux de partager sa collation.



## Ma grande sœur Audrey, La paralysie cérébrale

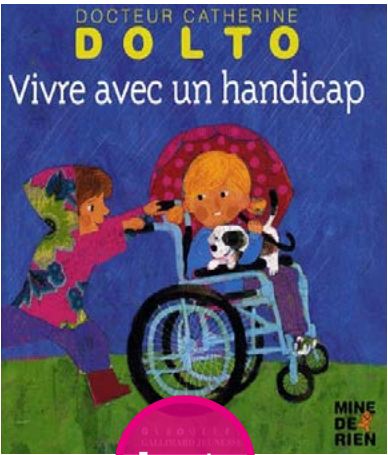
**Brigitte Marleau**

Par l'entremise de courtes histoires, ce livre permet aux parents et aux éducateurs de sensibiliser les enfants à la richesse des différences.

Vivre avec un handicap

Françoise Dolto

Mine de rien, quand on vit avec un handicap, on est un véritable héros pour toutes les petites et les grandes choses de la vie.



Emprunter

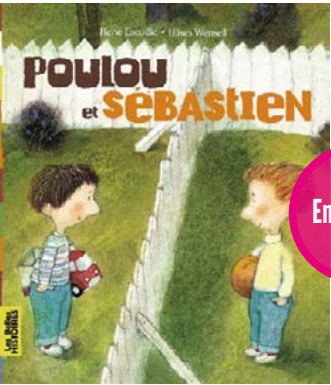
Le liseron de Jules

Olivier Latyke

Hugo rêve d’avoir un frère et un jour il a Jules. Hélas Jules est différent. Jules est autiste et la vie d’Hugo devient insupportable. Comment l’amour parviendra-t-il à gagner le cœur d’Hugo ? En fin d’ouvrage des conseils pour accompagner l’enfant dans sa lecture et dialoguer autour des notions de culpabilité et de confrontation à la différence.



Emprunter



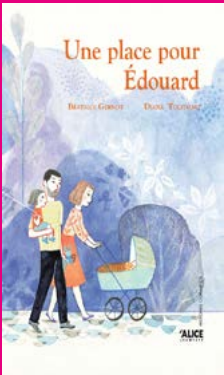
Emprunter

Poulou & Sébastien

René Escudié & Ulises Wensell

Poulou habite dans une roulotte verte, Sébastien habite dans un appartement bleu. Alors, leurs mamans leur interdisent de jouer ensemble : "Ce ne sont pas des gens comme nous !" Mais un jour, un orage éclate et oblige les deux enfants à se réfugier dans la même cabane. Et si c'était le début d'une belle amitié ?

Emprunter



Une place pour Edouard

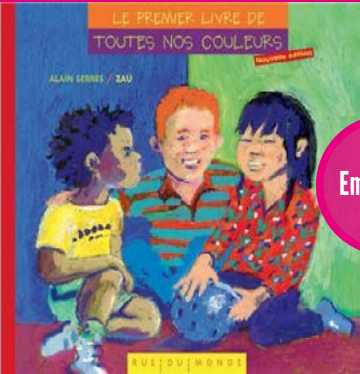
B.Gernot & D.Toledano

Edouard est né. Au début tout le monde était gai, puis quelque chose a changé... Quand un petit frère différent débarque à la maison ce n'est pas tous les jours facile mais avec l'amour tout peut s'arranger.

Le premier livre de toutes nos couleurs

Alain Serres & Zaï

Nous sommes plus de sept milliards d'humains sur la Terre et aucun n'est identique ! Nos histoires, nos langues, nos habitudes, nos religions... tout est différent entre nous. Mais, ensemble, nous constituons l'arc-en-ciel de l'humanité ! Voici un livre pour aller de soi vers les autres.

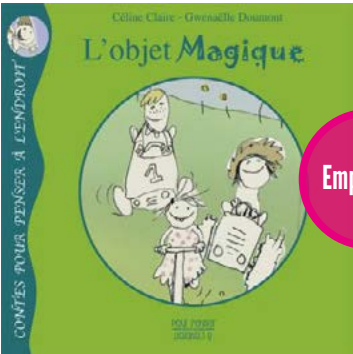


Emprunter

L'objet magique

René Escudié & Ulises Wensell

C'est l'histoire de Petit Pouic, c'est l'histoire de Valentine. C'est l'histoire d'un objet qui va les rassembler... un objet magique... Mais quel est cet objet magique ? Une histoire qui aborde de manière détournée le thème de la différence.



Emprunter

Mon ami

Astrid Desbordes & Pauline Martin

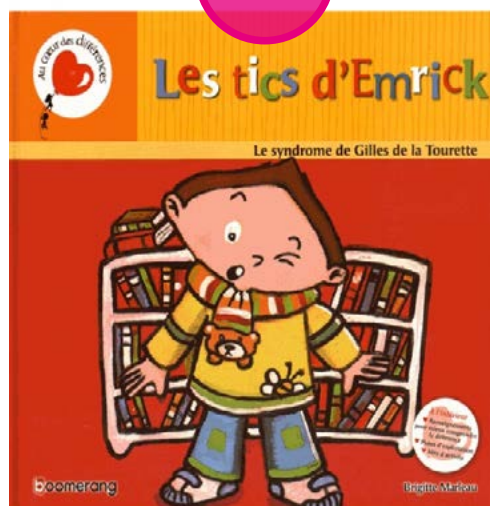
"Aujourd’hui, à l’école, il y a un nouveau. Il s’appelle Léon." Toujours vêtu d’un pull rouge, ce Léon n’est pas du genre à se mêler aux jeux des autres. Forcément, il intrigue. Qui peut préférer regarder les nuages à jouer à l’épervier ? Archibald décide de lui donner sa chance. Et Léon lui prête son regard : dans un nuage, il voit un dragon ; dans une toupie, un cyclone. Or il suffit que Léon soit malade une semaine pour qu’Archibald perçoive l’absence criante de ce point rouge dans la cour. À son retour, c’est l’amitié scellée, entre deux enfants résolument différents. Cet album est un magnifique hymne à l’amitié et à l’acceptation. Il est superbement servi par les illustrations et sa construction (notamment des phrases en miroir qui sont utilisés pour décrire les expériences émotionnelles d’Archibald d’un côté et de Sam de l’autre).



Emprunter

Emprunter

Emprunter



## Les tics d'Emrick, le syndrome de Gilles de la Tourette

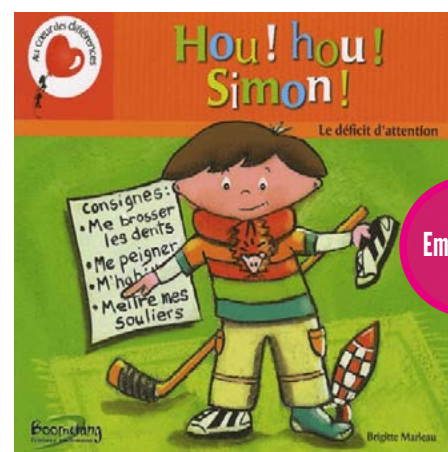
**Brigitte Marleau**

Ce matin, je suis à l'hôpital. Ça y est, mes tics recommencent... Je penche la tête, je grimace et je cligne des yeux ! Le docteur explique à maman qu'avoir des tiques c'est comme bâiller : il est très difficile de résister. Trois secondes plus tard, maman et moi bâillons. Le docteur se met lui aussi à bâiller. Alors maman comprend, qu'il faut prendre le temps de l'expliquer aux gens.

## Hou ! hou ! Simon ! Le déficit d'attention

**Brigitte Marleau**

Avant de savoir que j'avais un trouble d'attention, je ne me trouvais pas bon. Maintenant, je sais que je suis très intelligent et que j'ai du talent. Mon cerveau à moi a des difficultés à se concentrer sur une seule chose à la fois. C'est un peu comme avoir dans la tête... des petits papillons.



Emprunter

## Juste un petit bout !

**Emile Jaboul**

L'hiver est là ! Avec sa longue écharpe, Léa la poule a bien chaud. L'oiseau, qui a très froid, lui demande un petit bout de son écharpe. Le lapin fait de même. Léa les accueille bien volontiers. Mais lorsqu'arrive le renard, les trois animaux hésitent...

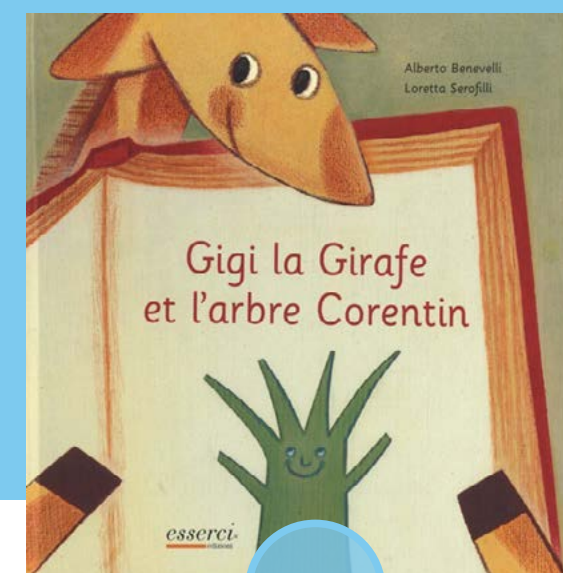


Emprunter

## Gigi la girafe et l'arbre Corentin !

**Alberto Benevelli**

Gigi la Girafe se promène. Elle marche, court, vole, navigue. Un jour par-ci, un jour par-là. Et l'arbre Corentin ? Lui, ne se déplace jamais. Mais il a un grand rêve : envoyer ses fleurs dans le monde entier Y parviendra-t-il ? Gigi la Girafe, elle-même, va nous conter cette histoire.



Emprunter

## Gigi la girafe dans le pays des animaux

**Alberto Benevelli**

Ce deuxième conte de la série des Gigi la girafe permet d'aborder la communication non violente avec les enfants de 5 à 10 ans. À travers des personnages représentés par les animaux, l'accent est mis sur la solidarité et l'entraide.



Emprunter

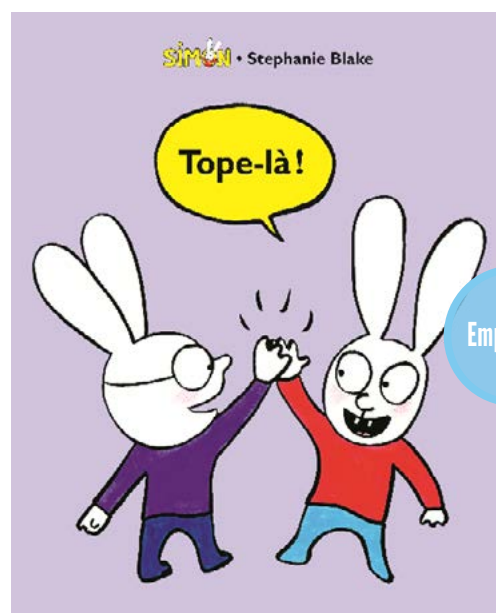


Emprunter

## Gigi dans la froide terre du Non

**Alberto Benevelli**

Gigi la Girafe se promène, de contrée en contrée. Aujourd'hui, elle arrive dans un pays très froid dans lequel tous les habitants ne savent dire que non : Ours refuse de donner un peu de sa nourriture, Renne un peu de son bois et Renard un peu de ses allumettes... Pourtant, Ours a besoin de bois pour réchauffer ses provisions, Renne d'allumettes pour allumer son feu et Renard de nourriture. Heureusement, Gigi la girafe maîtrise parfaitement la communication non-violente. En faisant preuve d'empathie, elle permet à chacun d'exprimer ses peurs et ses besoins. Et quand chacun se sent respecté, la coopération devient possible et la fête est réussie.



Emprunter

## Tope-là !

**Stéphanie Blake**

Il manque une seule carte à Simon pour compléter sa collection Kikojun. C'est la carte Ultra Dragaba, celle avec la petite étoile en bas à droite. Qui l'a ? demande Simon à la récré. Ferdinand répond : moi ! Hélas, il n'est pas d'accord pour l'échanger à Simon... sauf contre sa toupie Burst Blade très chère ! Il va falloir bien réfléchir. Qu'est-ce qui compte le plus pour Simon ?

## S'unir c'est se réinventer, une histoire de Poule

**Laurent Cardon**

Pas de gâchis chez les poules : toutes les coquilles d'oeufs sont recyclées. C'est l'occasion pour Marinette et Gertrude de s'interroger sur l'origine de l'oeuf. C'est vrai ça, qui de la poule ou de l'oeuf ou du coq ou de l'oeuf de dinosaure est apparu en premier ? Les croyances des uns se heurtent à celles des autres. Heureusement, Noémie trouve une solution originale pour rétablir l'harmonie dans le poulailler.

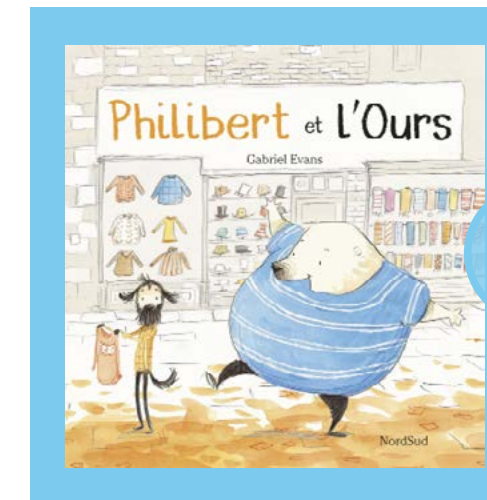


Emprunter

## Philibert et l'ours

**Gabriel Evans**

Philibert aime s'habiller différemment pour avoir le sentiment d'être unique. Lorsqu'il fait la rencontre d'un Ours qui se met en tête de lui ressembler, il sait que cela va poser problème. Comment peut-on rester unique quand on est copié ?



Emprunter



Emprunter

## Radegonde et la grand'goule

**Anne Mahler & Naïma**

Dans une ville tranquille sur les berges d'une rivière, on craint les fortes pluies qui annoncent l'arrivée d'un affreux dragon : la Grand'goule. Quand la bête surgit un jour des profondeurs et s'attaque aux habitants, c'en est trop ! La petite Radegonde, une fillette intrépide et inventive, décide de délivrer la ville de ce fléau et trouve un stratagème pour se débarrasser du monstre.

Mais lorsque le lecteur retourne le livre, c'est la Grand'goule qui prend la parole et qui présente sa version des faits. Les dragons peuplent la terre depuis les temps immémoriaux. Bien avant les hommes. Quand ces derniers commencent à se développer et à prendre plus de place, la cohabitation est impossible. Les humains traquent sans relâche les créatures fantastiques.



Emprunter

## Le grand championnat de mensonges

**Gwendoline Raison & Magali Bardos**

Comme chaque année, à la ferme des Cinq Cerfs, se tenait le grand championnat de mensonges. Kraktère, le cochon, fit un bref discours : "Chers amis, aujourd'hui, nous avons le droit de dire tout ce qui nous passe par la tête ! J'espère que vous avez tous préparé des récits sans queue ni tête et des histoires à dormir debout..." Le concours du meilleur mensonge s'annonce passionnant jusqu'à ce que la réalité s'en mêle ! Comment distinguer le vrai du faux ?

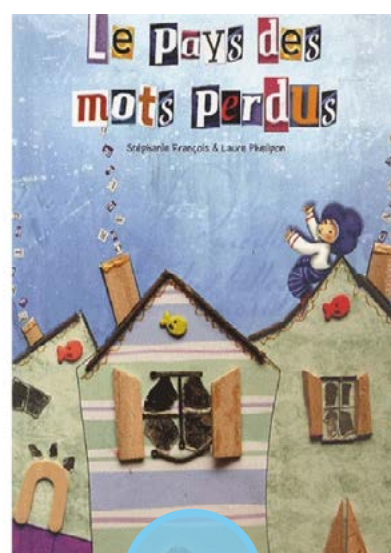
## Les mots et les images qui font peur

Françoise Dolto

Nul doute que ce livre facilitera l'échange et le dialogue adulte-enfants pour décrypter l'actualité. Il est toujours rassurant d'être accompagné par un tiers livre médiateur pour trouver les mots adaptés à l'enfance pour faire comprendre en préservant le regard du tout-petit.



Emprunter



Emprunter

## Le pays des mots perdus

Anne Mahler & Naïma

Eoghan est un petit garçon solitaire qui a beaucoup de difficulté pour parler. Il n'a pas d'ami. Sa maman a du mal à le comprendre. Au cours d'une sortie scolaire, les enfants de sa classe vont se moquer de lui et c'est à partir de ce moment que sa vie va changer...



Emprunter

## Costa Brava

Anne Mahler & Naïma

Costa Brava, est le nom donné à ce caniche précieux ramené d'Espagne par l'oncle José. Un chien tout en plâtre et paillette et qui a la faculté de prévoir le temps : Quand il est bleu, il fait beau, quand il est rose il pleut. Pierre finit par le briser et le temps comme toute sa journée va s'en trouver déréglé.



Emprunter

## S'il te plaît, merci

Vilma Costetti & C. Le Gallais

Un livre destiné à tous, à tout âge, sous toutes les latitudes, pour retrouver le langage naturel des êtres humains. Comment dire s'il vous plaît de façon claire et précise quand nos besoins sont insatisfaits, plutôt que d'utiliser les stratagèmes habituels tels que la culpabilisation, la plainte ou la menace ? Comment dire merci quand, au contraire, nos besoins sont satisfaits ?



Emprunter

## Attention au crocodile

Lisa Moroni & Eva Eriksson

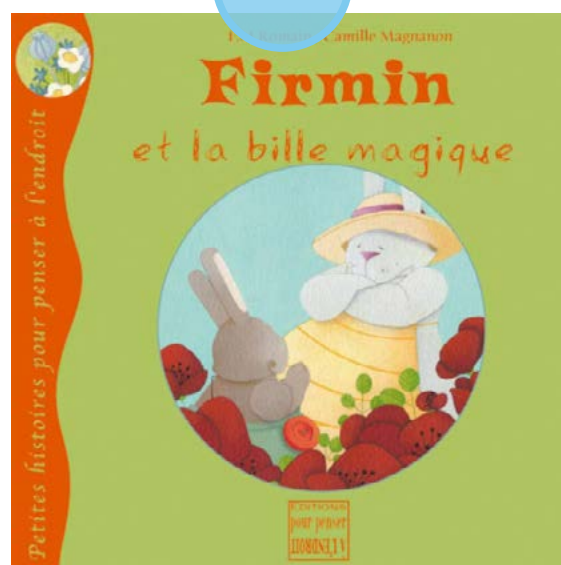
Pendant les vacances, Tora et son papa iront camper au milieu des bêtes sauvages. Mais Papa est un peu ennuyeux. Il veut d'abord faire des courses, rouler longtemps en voiture... De plus, pour voir les bêtes sauvages, il faut regarder attentivement. Tora ne voit pas un seul animal. Papa regarde son GPS et ne voit rien non plus. Puis soudain, Tora voit l'anaconda, les 4 hippopotames, le lion, le troupeau de girafes... Mais son papa voit-il la même chose ? Un bel hymne à la relation parent-enfant et l'imagination...



## Mon super meilleur copain

Méli Marlo et Savine Pied

Catastrophe ! Oreste va être séparé de son super-meilleur copain Gaspard, qui part habiter au bord de la mer. Mais leur maîtresse a une solution pour les réunir de nouveau...



## Firmin et la bille magique

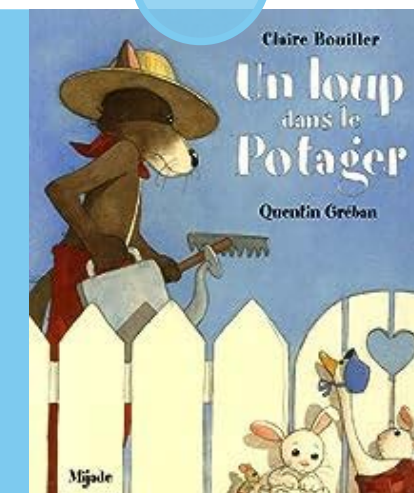
Fred M. Romain

L'histoire de Firmin, un petit lapin qui tout à coup ne sait plus faire ce qu'il savait faire.

## Un loup dans le potager

Claire Bouillet & Quentin Gréban

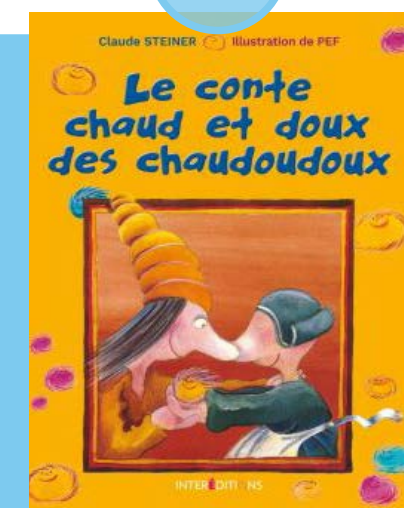
"Faute de grives, on mange des merles" dit le proverbe ! Pour ce loup affamé réduit à avaler des graines, c'en est trop. Il lui faut des réserves et il décide donc de cultiver un potager ! Ce loup serait-il devenu végétarien ? Il semblerait que oui, ce qui n'est pas sans déplaire aux animaux de la forêt qui le craignent. Mieux encore, lorsqu'il découvre un matin son jardin saccagé, ce loup, sur le sage conseil du hibou, optera pour la collaboration et se fera de nouveaux amis...



## Le conte chaud et doux des chaudoudoux

Claude Steiner

Le conte chaud et doux des chaudoudoux est un livre pour enfants qui plaira aussi aux adultes. Il traite de l'art d'être heureux et de rendre les autres heureux, de la joie de donner et de recevoir. Il a été écrit par Claude Steiner, psychologue américain et disciple d'Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle.



## D'acc ou pas d'acc ?

Margaux et Camille Perrin

Efia adore les bisous. Quand Juliette, une nouvelle petite fille, arrive chez sa nounou, Efia court lui en faire pour l'accueillir. Mais Juliette déteste les bisous...  
« Avec cette histoire, Margaux et Camille Perrin choisissent d'aborder la question du consentement tout en luttant contre plusieurs stéréotypes un peu trop présents dans notre société. Un livre engagé pour sensibiliser les enfants et leurs parents en partageant des belles valeurs pour un avenir meilleur ! »

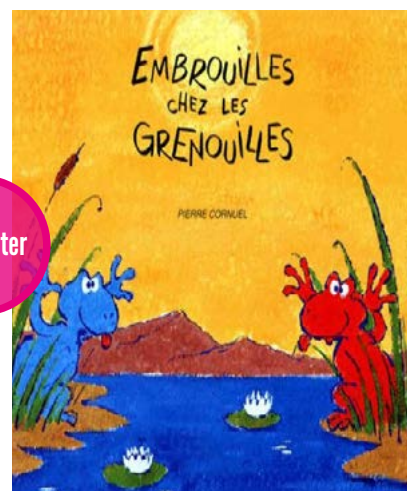


## Embrouilles chez les grenouilles

Claude Ponti

Au pays des grenouilles, grenouilles bleues et grenouilles rouges se font la guerre. Un jour de canicule, toutes les grenouilles se couvrent de boue pour se rafraîchir. Et quand vient la pluie, surprise ! Grenouilles rouges et bleues sont mélangées. Un album sur le thème de la différence.

Emprunter



DOCTEUR CATHERINE  
**DOLTO**  
Ça fait mal la violence

Emprunter



## Ça fait mal la violence

Catherine Dolto

Tout le monde peut être violent, même avec des gens qu'on aime énormément. Souvent, on ne s'en rend même pas compte, on ne fait pas exprès d'être violent, même en jouant.

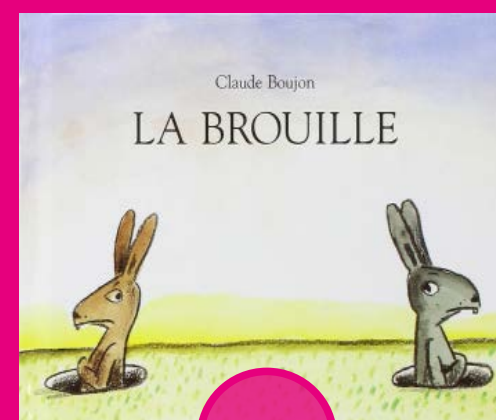
## La violence et la non violence

Brigitte Labbé

Un regard en coin qui fait naître un sourire narquois, un sourire narquois qui entraîne un mot méchant, un mot méchant qui crée une bousculade, une bousculade qui provoque une gifle, une gifle qui fait jaillir un couteau... Et la violence jaillit. Dans le cercle de la violence, on est comme dans un tourbillon, entraîné, incapable de faire un pas de côté, de s'en sortir seul. Un seul moyen pour ne pas être aspiré par le tourbillon de la violence : ne pas y entrer.



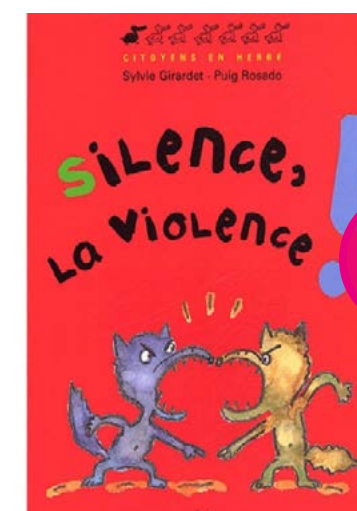
Emprunter



Emprunter

Claude Boujon

Monsieur Brun, le lapin marron, habite à côté de chez monsieur Grisou, le lapin gris. Monsieur Grisou trouve que monsieur Brun est un voisin très bien (et vice versa) jusqu'au jour où monsieur Brun découvre que monsieur Grisou a des défauts (et vice versa). Les voisins se fâchent. Le ton monte. Une grande dispute éclate, suivie d'une grosse bagarre. C'est le moment que choisit un renard affamé pour rendre visite aux deux lapins.

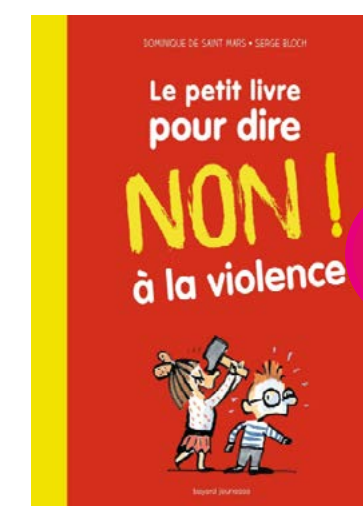


Emprunter

## Silence, la violence

Sylvie Girardet & Puig Rosado

Face à un conflit, il y a d'autres alternatives que la violence. Loups, chameaux, oiseaux, chat, souris cochons, taupe et ouistitis prouvent, à travers six petites fables, que discuter vaut mieux que se battre, que l'écoute est préférable au rejet, que rien ne vaut l'entraide et qu'il faut toujours parler de ce qui peut blesser.



Emprunter

## Le petit livre pour dire non à la violence

Dominique de Saint Mars & Serge Bloch

Il y a la violence des mots, des coups... Celle que l'on reçoit et celle que l'on fait subir aux autres, ou encore celle que l'on retourne contre soi-même et qui nous rend triste. Dans tous les cas, cette violence fait mal...

## La dispute de Poulou et Sébastien

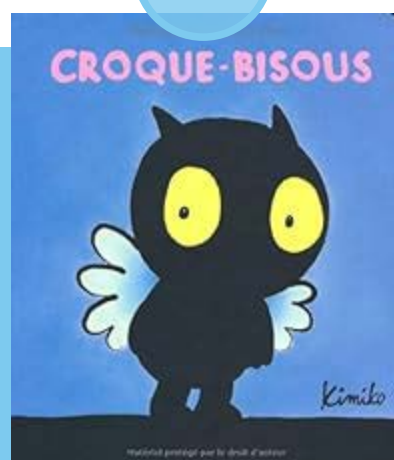
René Escudié & Ulises Wensell

Poulou habite dans une roulotte, Sébastien dans un immeuble. Ces deux-là sont les meilleurs amis du monde. Un matin d'hiver, ils trouvent une brebis dans une vieille voiture. Immédiatement, l'un veut lui fabriquer une roulotte, l'autre une cabane. Pour la première fois, ils ne sont pas du tout d'accord ! Un beau récit sur le sens de l'amitié.



Emprunter

Emprunter



## Croque Bisous

**Kimiko**

Croque-Bisous tape à la fenêtre de Petite Souris et l'empêche de dormir : il veut un bisou ! Il est si mignon que Petite Souris ne peut s'empêcher de le laisser entrer. Mais Croque-Bisous aime trop les bisous, un seul ne lui suffit pas.

Emprunter



## La recette du dodo

**Angélique Léone**

Comment faire un bon dodo ? Il faut un lit de la bonne taille, de bons coussins, une belle couverture, ne pas oublier son doudou, et puis quoi d'autre ? Bien lire cette recette jusqu'au bout et tu feras un bon dodo !

Emprunter



## Max et Lapin, la cabane de nuit

**Astrid desbordes et Pauline Martin**

C'est l'heure de dormir, " Au lit petit ours!" annonce papa. Mais l'ours Max n'a pas très sommeil. avec lapin, il va construire une petite cabane de nuit...

Emprunter

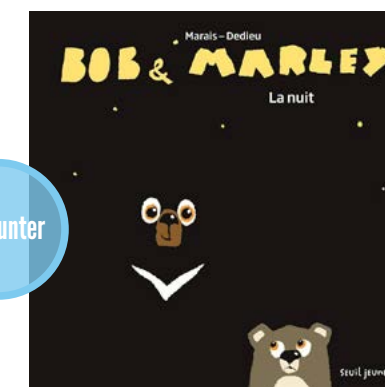


## T'choupi ne veut pas se coucher

**Thierry Courtin**

Il est l'heure de dormir. Mais ce soir, T'choupi n'a vraiment pas sommeil...

Emprunter

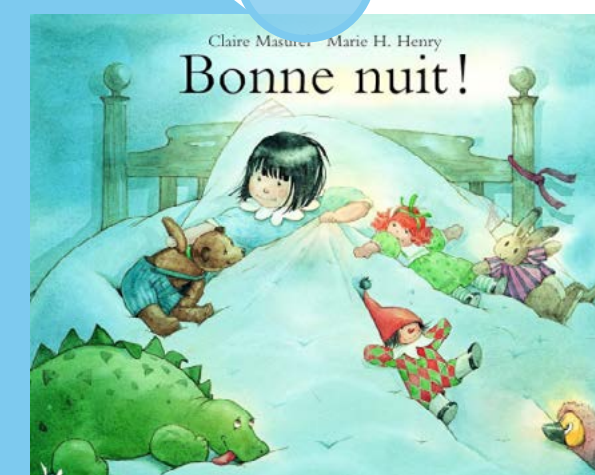


## Bob et Marley la nuit

**Frédéric Marais et Thierry Dedieu**

Marley, c'est le grand, et Bob le petit. Nos deux ours mal dégrossis sont de retour. Cette fois, Bob a peur de la nuit. Que va bien pouvoir faire Marley pour le rassurer ? Bob ne veut pas dormir. Il a peur de la nuit : et si le soleil ne se levait plus jamais ? Et s'il faisait noir pour toujours ? Marley s'efforce de le rassurer : bien sûr que le soleil va revenir demain. Et si Bob veut en être absolument sûr, il n'a qu'à rester éveillé toute la nuit.

Emprunter



## Bonne nuit

**Claire Masurel**

C'est l'heure d'aller au lit, Juliette rassemble tous ses amis. Ce n'est pas facile: son lapin se promène, son canard prend un bain, et sa poupée croit que c'est l'heure des histoires !

## Le livre qui dort

Ramadier & Bourgeau

C'est l'heure de se coucher. Mais cette fois, c'est le livre qui a envie qu'on lui raconte une histoire avant de dormir. Doucement, ses yeux deviennent lourds, puis se ferment quand on lui fait un bisou et il s'endort...



## Bonne nuit petit monstre vert

Ed Emberley

Voici la première étoile, alors...  
bonne nuit, joyeux petit visage vert.  
Bonne nuit, souriante petite bouche rouge.  
Fais de beaux rêves.

Comme tous les enfants sages, dès que la première étoile brille dans le ciel, Petit Monstre Vert se met au lit et il s'endort au fil des pages...



## Au lit petit lapin

Jörg Mühle

Les dents sont brossées, le pyjama est prêt. Tape des mains et il sera vite enfilé ! C est le rituel du coucher et il ne faut rien oublier avant que Petit Lapin aille au lit : se brosser les dents, secouer l'oreiller, une petite caresse dans le dos, avant de se mettre bien au chaud sous la couette. On peut même éteindre la lumière et tourner la page après le bisou-bonne-nuit. A partir de 2 ans.



## Au dodo

Thierry Bedouet

Le temps du dodo ça se prépare ! Les minousses : une bande de premiers copains pour aider vos petits à surmonter la petite peur du soir.



## Regarde dans la nuit

Emiri Hayashi et Catherine Jusselme

La nuit fascine et impressionne Bébé par son mystère ! Alors, pour se laisser aller dans le sommeil, loin de nous, Bébé doit se sentir serein, protégé par notre amour... Quoi de plus apaisant que de partager ces pages qui l'aident à apprivoiser la séparation du coucher ? En suivant un petit chat doux et rassurant, on s'amusera à imaginer tout ce qui peuple la nuit, à découvrir tout ce qui s'y cache, puis à compter une lune, deux yeux... et jusqu'à mille étoiles qui brillent dans le ciel ! Laissez-vous emporter par ce voyage dans la grande nuit..



Emprunter

## Mon grand-père devenu ours

Alex Cousseau & Nathalie Choux

Une fillette imagine que son grand-père est encore vivant. En fait, il serait devenu un ours, il hibernerait en attendant le printemps. La petite fille attend avec lui, puis ils partent ensemble le chercher, ce printemps qui tarde à venir. Ils rencontrent une taupe, s'enfoncent sous la terre... Le grand-père s'y trouve bien, avale une graine et s'endort, tandis que la fillette rentre à la maison, le cœur apaisé. Son grand-père est bien vivant. Au printemps, il sera devenu un arbre.

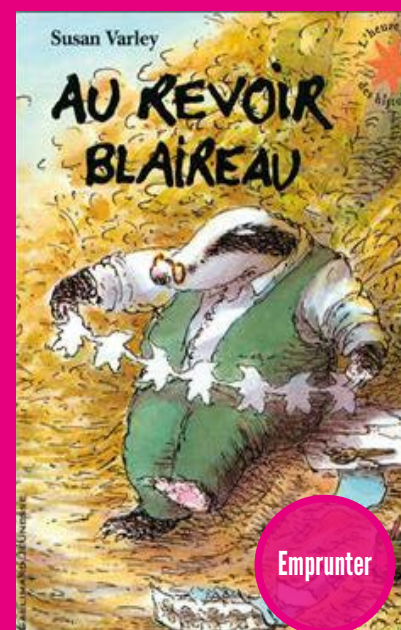


Emprunter

## Les questions des petits sur la mort

Marie Aubinais & Dan Kerleroux et Anouk Ricard

Entre trois et six ans, les enfants découvrent que la mort fait partie de la vie. Et les voilà posant mille questions, auxquelles il est souvent difficile de répondre. Ce livre invite les petits, à travers six contes, à trouver leurs propres réponses aux questions existentielles.



Emprunter

## Au revoir Blaireau

Susan Varley

Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte.

Ils s'inquiètent parce que leur vieil ami n'est pas venu pour leur dire bonjour comme d'habitude...

Un livre plein d'émotion et d'espoir, à lire ensemble.

L'auteure déploie tout son talent pour évoquer avec sensibilité la disparition d'un être cher.



Emprunter

## Tortue, grand roseau et petit chou

Anne Terral & Géraldine Alibeu

Sur l'île, Tortue sent que son heure est proche. Elle rassemble tous ses amis pour leur annoncer la nouvelle et leur donner à chacun un souvenir. Pô, le petit de Crapaud, reçoit de sa part un grand roseau et un petit clou. Un album d'une douceur infinie pour parler du deuil aux petits.

## Felix et Mila vont à l'école

Laurence Gillot & Sophie Ledesma

Aujourd'hui, Mila n'a pas envie d'aller à l'école. Félix réussira-t-il à la faire changer d'avis ? Des histoires du quotidien, proches des tout-petits. Des textes simples, pleins de surprises et de rebondissements.

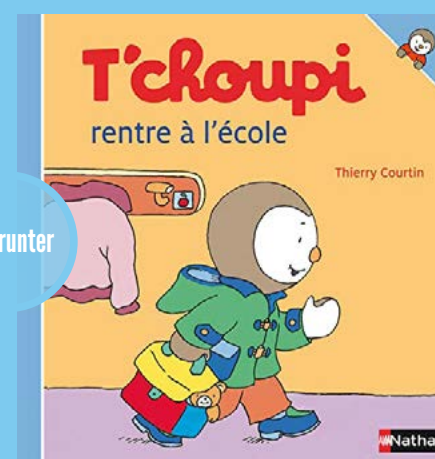


Emprunter

## Tchoupi rentre à l'école

Thierry Courtin

La maman de T'choupi le réveille. Ce matin il va à l'école car il est grand maintenant. Sans oublier son doudou, sa maman l'emmène pour son premier jour. T'choupi a un peu peur, un dernier bisou, sa maman s'en va et la journée commence. Quand son papa vient le chercher, T'choupi est étonné, ça passe si vite une journée d'école, il a fait de la peinture, du toboggan, la sieste, de la musique. Avec ses pages plastifiées, ses couleurs gaies, ses formes douces, les histoires de T'choupi sont un peu celles de tous les enfants.



Emprunter

## Je veux pas aller à l'école

Stéphanie Blake

C'est la veille de la rentrée et Simon a une nouvelle réplique préférée. Quand sa maman lui dit : "Tu vas aller à l'école", quand son papa lui promet : "Tu vas apprendre l'alphabet", Simon prend un air effaré et grognon et il crie : "Ça va pas non !"

C'est le jour de la rentrée et Simon ne veut pas y aller. Mais une fois sur place, après avoir un peu pleuré, il s'aperçoit qu'on fait plein de choses formidables à l'école. Alors, le soir, quand la maîtresse lui dit qu'il faut partir, savez-vous ce qu'il répond ?

Emprunter



Emprunter



## Non, non et non

Mireille D'allancé

Aujourd'hui, c'est la rentrée des classes et Maman accompagne Octave pour son premier jour. Mais aujourd'hui, allez savoir pourquoi, Octave dit NON ! NON à tout et à tout le monde : à Maman, à la maîtresse, à Jeanine et Raoul qui veulent jouer avec lui. NON, NON et NON !

## C'est l'heure de l'école Toucan-Colle

Jean Michel Zuletti

C'est l'heure de l'école, Toucan-Colle. Une petite tournée de baisers pour te rassurer, avant de t'envoler !

Emprunter



Emprunter



## Emile va à l'école

Vilma Costetti & Monica Rinaldini

Cette histoire inspirée de la communication non violente selon Marshall B. Rosenberg, permet d'aborder, dans le cadre d'actions avec les enfants de 3 à 7 ans, l'expression de ses besoins et de ses sentiments à l'école.

## C'est la vie Lulu, l'école c'est pas si facile

Stéphanie Duval

Notes, devoirs à la maison..., l'école, c'est difficile ! Lulu s'enrichit d'une déclinaison sous forme de petits livres documentaires pour accompagner les enfants, les aider à mieux se connaître et gérer au mieux les petits soucis et grands tracas de la vie. Le livre s'articule en trois parties, fonctionnant de la façon suivante :

- une BD traite le sujet de façon ludique
- des témoignages d'enfants permettent de se confronter à d'autres expériences
- des conseils et infos aident à gérer au mieux la situation.

Lulu a un mauvais bulletin : elle est désespérée, rien ne va plus en maths ! Les notes sont catastrophiques depuis peu...Lulu ne veut plus faire ses devoirs : elle s'en moque ! Elle trouve tous les prétextes pour ne pas apprendre sa poésie. Si Lulu ne fait pas d'effort, c'est un zéro qui la guette... Lulu écrit mal : elle a eu une note moyenne en dictée à cause de son écriture, ça l'énerve, car en général, elle est plutôt bonne en français...



Emprunter

Emprunter



## Corentin va à l'école

Clara Suetens

Aujourd'hui, c'est un grand jour. Corentin, le petit lapin, va à l'école pour la première fois! Il en avait tellement envie quand il voyait les enfants rire et jouer dans la cour de récréation. Pourtant, Corentin a un tout petit peu peur... La maîtresse sera-t-elle aussi gentille et aussi douce que maman? Heureusement qu'il a des cailloux, du sable et de la terre magiques qui enlèvent la peur dans son cartable! Un petit récit amusant qui illustre bien l'une des étapes les plus importantes dans la vie des tout-petits.

## Mon livre d'histoire d'école

Pascal Brissy, Marion Billet, Didier Dufresne, Hervé Le Goff, Collectif

Cinq histoires d'école à lire pour le plus grand bonheur des tout-petits !

- Le génie de la rentrée: C'est la veille de la rentrée et Nadia et Sidiki se fauillent dans la classe. Ils y découvrent une drôle de bouteille bleue d'où sort un génie.

- À l'école des monstres: Zorbi va à l'école des monstres pour apprendre à faire peur. Mais c'est difficile quand on ne provoque que les rires.

- La rentrée d'Anatole: Anatole a hâte. C'est la rentrée et il imagine que sa maîtresse ressemblera à une fée et la classe à une navette spatiale. Mais qui est ce monsieur qui rassemble tous les élèves ?

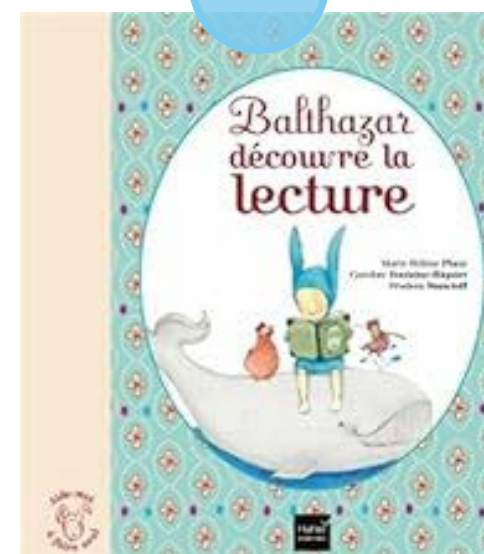
- Tête de passoire: Jonas est une tête en l'air! Il renverse la colle, ne regarde pas où il va, mais quand il se met à dessiner, c'est le roi des histoires !

- une rentrée bien cachée: Noémie ne veut pas aller à l'école. Elle décide alors d'emmener avec elle son doudou, qui, au cours de la journée, disparaît.



Emprunter

Emprunter



## Balthazar découvre la lecture

Marie Hélène

Pour tous les enfants dès 5 ans qui veulent lire et qui aiment les lettres, ainsi que pour ceux qui doivent lire et qui appréhendent les lettres. Balthazar vous invite à entrer dans le monde poétique des sons et du langage. L'enfant nomme les objets, reconnaît les sons, découvre leur écriture : parfois « o » s'écrit « au » ou « eau ». Il lit les mots, puis les phrases. Avec les cartes-jeux à la fin du livre, il prolonge ses nouvelles acquisitions. Ce livre nourrit l'envie de lire de l'enfant, à son rythme et pour le plaisir.

Emprunter



## L'école, quelle aventure !

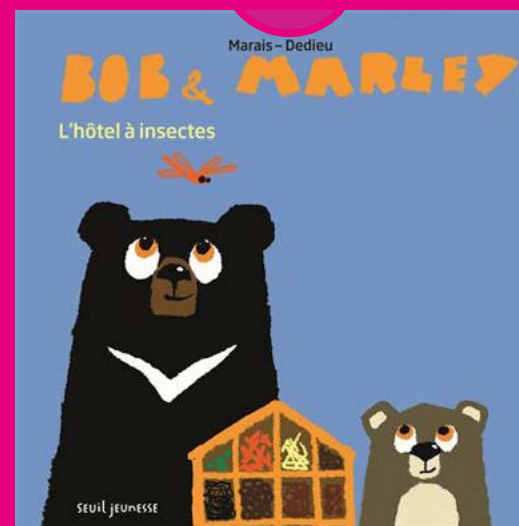
Marie-Agnès Gaudrat & Roser Capdevila

L'école, c'est toute une aventure ! On en entend parler bien avant d'y aller. Le jour de la rentrée, on y va le cœur battant, c'est souvent un peu intimidant. Puis, petit à petit, on y prend goût. Et pour finir, on l'aime beaucoup.

## Bob et Marley : l'hôtel à insectes

Marais Dedieu

Marley a construit un hôtel à insectes et Bob le veut pour lui tout seul. Lui aussi veut élever des insectes. Lui aussi veut protéger la vie. Mais saura-t-il comment s'y prendre ? Marley le prévient : gérer un hôtel, c'est compliqué. Il faut accueillir les clients, changer les draps, nettoyer les chambres... Bob va-t-il y arriver ?



Emprunter



## Regarde dans l'herbe

Christel Denolle et Emiri Hayashi

Regarde autour de toi, il y a plein de vie dans l'herbe !

Emprunter

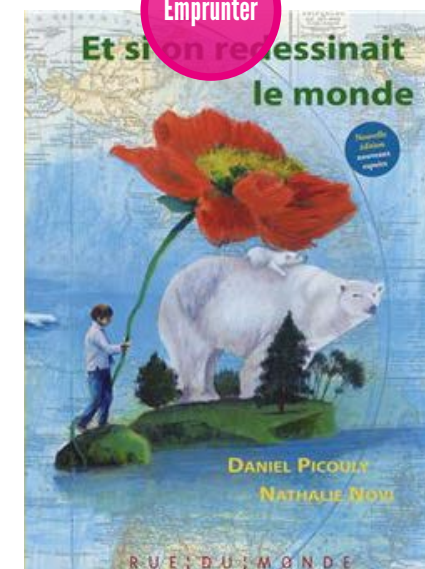


## Le tout petit

Anne Letuffe

Un imagier pour tisser des liens avec le monde.

Emprunter



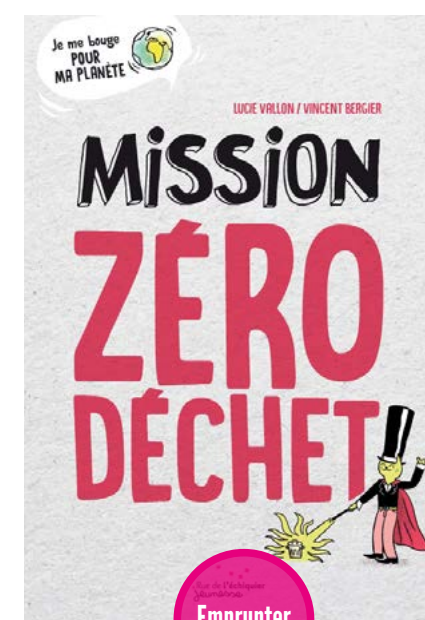
Emprunter

## Et si on redessina le monde ?

Daniel Picouly & Nathalie Novi

"Moi, si je redessinais le monde, je le ferais s'éclorre comme un livre..." Par cette phrase inaugurale, Daniel Picouly dévoile ses rêves d'un monde meilleur où chacun laisserait courir son imagination pour mieux savoir découvrir le monde et en apprécier la beauté et la diversité.

À l'aide de textes courts à la poésie enivrante et musicale, l'écrivain invite jeunes et moins jeunes à partager son envie et son enthousiasme.



Emprunter

## Mission zéro déchet

Lucie Vallon & Vincent Bergier

En France, chaque personne produit environ 390 kilos de déchets par an. C'est beaucoup trop ! Alors, comment changer les choses et réduire leur volume au quotidien quand on est un enfant ? Il faut commencer par cerner le problème. Par exemple, trier ses emballages, c'est bien, mais c'est encore mieux d'agir plus en amont et... d'éviter ces emballages ! En bousculant ses habitudes et sa manière de consommer, on peut ainsi prendre une part très concrète à la défense de notre planète. Alors, prêt pour une mission zéro déchet...

## Imagine ta planète... en 2030

Amandine Thomas

Le tableau est souvent sombre, sur le front du climat. Mais l'espoir est encore permis ! À condition de regarder les choses en face, de bien s'informer et d'agir sans tarder. C'est tout l'objet de ce documentaire beau et plein d'énergie qui donne envie d'y être. Il propose de se projeter dans un monde en-dessous des 2 degrés, en 2030 : l'occasion de comprendre ce qu'on peut changer concrètement (et vite !) dans notre quotidien ou dans ce qui nous entoure, pour une planète plus écologique et des modes de vie et de consommation...



Emprunter

Emprunter

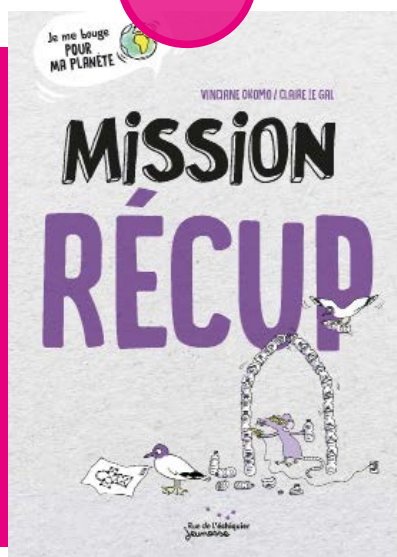


## Où vont les déchets de ma poubelle ?

Anne-Sophie Baumann & Patrick Morize

Où vont les ordures que l'on jette ? Comment les trier ? Que deviennent-elles ? peut-on fabriquer de nouveaux objets avec le verre, le plastique, le métal, le papier ? Pour comprendre le monde, un enfant observe, questionne et pose de nouvelles questions à partir des réponses qu'on lui donne. Aujourd'hui, alors qu'un enfant s'interroge sur la préservation de l'environnement, il a besoin de savoir quels sont les gestes simples qui permettent de protéger la planète, et comment se déroule le cycle du tri et de la transformation des produits que l'on met à la poubelle. C'est pourquoi l'auteur, Anne-Sophie Baumann, a choisi de remonter le fil des questions depuis le ramassage

Emprunter

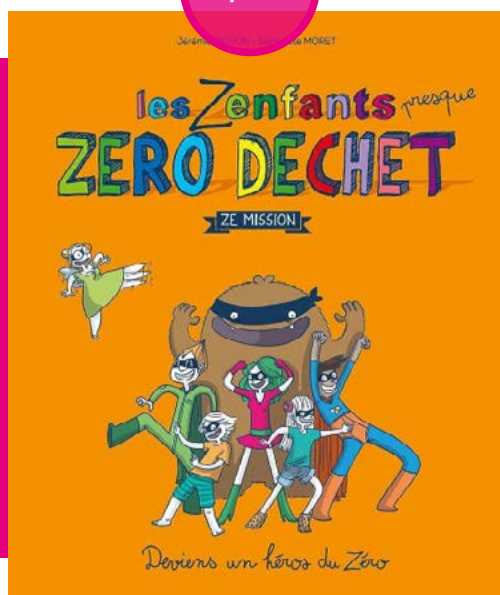


## Mission Récup

Vinciane Okmo & Claire Le Gal

À l'heure où notre (sur)consommation est devenue un vrai danger pour la planète, ce petit guide nous montre comment la réduire en récupérant toutes sortes de matériaux pour les réutiliser. En effet nous jetons beaucoup trop et, souvent, sans nous demander ce que nous pourrions faire de la chose dont nous allons nous séparer. Pourtant il existe presque toujours une alternative à la poubelle. Regorgeant d'astuces et de bricolages en tous genres, ce petit manuel dresse aussi un état des lieux de l'impact environnemental de notre frénésie consumériste. Il aide à mieux comprendre les rouages de notre système de consommation actuel et nous invite à faire fonctionner notre imagination et notre créativité plutôt que tomber dans la facilité et les déchets.

Emprunter



## Les zenfants presque zéro déchet, ze mission

Bénédicte Moret & Jérémie Pichon

Ils n'ont aucun superpouvoir, ils ont des costumes pourris, ils ne font que des conneries, mais ils sauvent le monde tous les jours par leurs actions zéro déchet ! Ils sont : les héros du Zéro ! Toi aussi deviens un héros du zéro ! Ze mission, si tu l'acceptes : rejoindre l'équipe Zéro Déchet. Compostman, Zéroman, Greengirl, la fée Letoi et Slipman t'ont concocté un plan d'action génial pour soigner la planète. Par exemple : fabriquer ta propre pâte à modeler, créer des sacs en tissu personnalisés, organiser un anniv sans déchet ou un pique-nique sans plastique. Une chose est sûre, tu ne risques pas de t'ennuyer. Bienvenue dans l'aventure Zéro Déchet !



Emprunter

## Max est fou de jeux vidéo

Dominique de Saint Mars & Serge Bloch

Ce petit livre de "Max et Lili" parle des jeux vidéo avec humour et vérité. Il peut t'aider à en parler, à comprendre qu'il ne faut pas en abuser, à chercher des solutions pour mieux gérer ton temps ! Un petit moment de tendresse et de dialogue entre parents et enfants sur un sujet d'actualité !



Emprunter

## Lili veut un téléphone portable

Dominique de Saint Mars & Serge Bloch

Lili meurt d'envie d'avoir un portable comme Valentine. Mais ses parents disent que c'est peut-être dangereux et qu'elle n'en a pas besoin. Lili, jalouse et frustrée, traite Valentine de frimeuse... Celle-ci va-t-elle se venger ? Lili aura-t-elle son portable ?

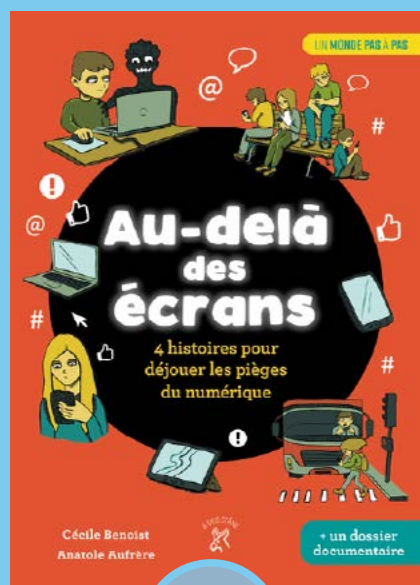


Emprunter

## Ma famille déconnectée

Amélie Javoux

Cookie était le chien le plus heureux du monde... jusqu'à ce que tablettes, smartphones et consoles débarquent à la maison. Il en a assez que sa famille reste sur les écrans, il faut la déconnecter !

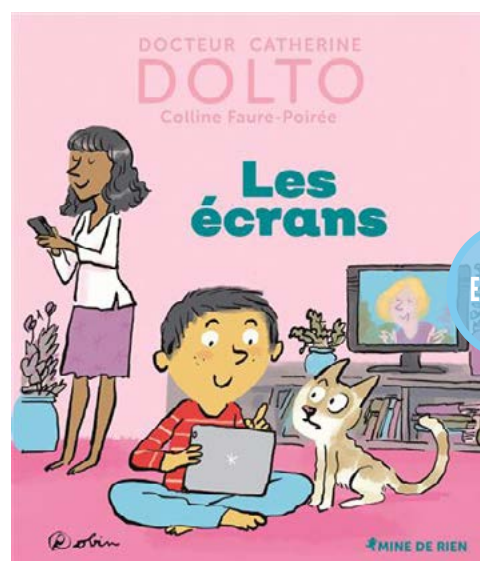


Emprunter

## Au-delà des écrans

Cécile Benoist & Anatole Aufrère - LECTURE À PARTIR DU COLLÈGE

Le monde numérique propose de formidables fenêtres ouvertes sur la société, le savoir et les univers imaginaires, ainsi que des possibilités de communication extraordinaires ! Pour l'appivoiser en toute sérénité, ces 4 histoires évoquent les pièges qu'il recèle afin de mieux les éviter. Pauline vient d'avoir son premier téléphone ! Très vite, les influenceuses des chaînes vidéo et des réseaux sociaux la fascinent ; sa vie lui paraît alors de plus en plus triste et banale. Confronté à une vidéo d'agression éclair, Yanis ne trouve plus le sommeil. Ces images l'obsèdent et il s'inquiète pour Théo, la victime. Les membres de la famille de Simon s'accusent mutuellement d'être accros aux écrans. Ils se lancent alors le défi de s'en passer pendant un mois. Mission impossible quand on est un véritable gameur ? Pour entrer dans un groupe de discussion de filles, Lisa a accepté d'envoyer une photo d'elle en petite tenue. Mais quand l'image tombe entre de mauvaises mains, c'est la panique...



Emprunter

## Les écrans

Catherine Dolto & Colline Faure-Poirée & Benoît Robin

Quand on comprend mieux on grandit mieux ! Mine de rien, les écrans nous apportent beaucoup mais on a besoin de l'aide des adultes pour éviter les pièges.

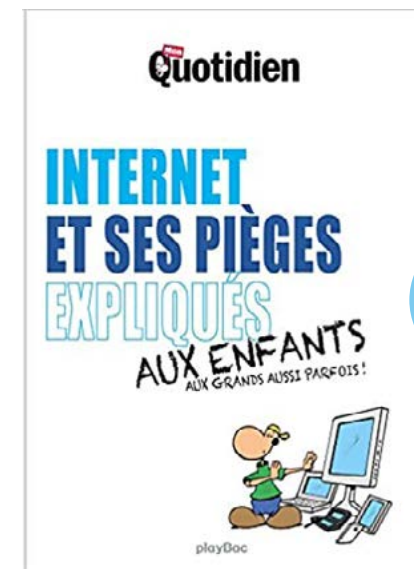


Emprunter

## Dix jours sans écrans

Sophie Rigal Goulard

Ce matin, la maîtresse nous a proposé de relever un défi. Passer dix jours entiers sans écrans ! Pas de télé, pas de console, d'ordinateur, de tablette ou de téléphone emprunté à nos parents... J'ai éclaté de rire. C'est impossible, bien sûr.



Emprunter

## Internet et ses pièges expliqués aux enfants

Collectif

Qu'est ce qu'Internet ? Facebook, Snapchat, comment s'en servir ? Quels sont les dangers quand je surfe en ligne ? Pourquoi ne faut-il pas abuser d'Internet ? Savoir se servir d'Internet aujourd'hui est essentiel, même pour les plus jeunes. Que ce soit à l'école, à la maison, pour travailler ou garder contact avec des amis, Internet offre de merveilleuses possibilités. Cependant, il peut aussi représenter quelques dangers. Ce livre vous accompagnera pour faire comprendre à vos enfants comment utiliser cet outil en toute sérénité. À lire à votre enfant... ou à laisser dans les mains de votre ado !



Emprunter

## Lili regarde trop la télé

Dominique de Saint Mars

Lili passe son temps devant la télé. C'est un drame si elle rate l'une de ses émissions favorites, et rien d'autre ne l'intéresse... Ce livre de Max et Lili montre que la télévision (ou les écrans) crée parfois une addiction qui peut couper de la réalité, faire perdre le goût de la vraie vie, le plaisir de réfléchir et de discuter avec sa famille. Une histoire pour comprendre qu'il faut savoir rester actif, même si la télévision est un formidable outil de découverte et d'information. Il est important de s'arrêter pour jouer, lire, travailler... ou tout simplement dormir !



Emprunter

## Mission déconnexion

Laurence Brill & Léo Louis-Honoré

Les écrans sont si présents dans nos vies qu'on ne les remarque même plus. Toi, par exemple, sais-tu combien de temps tu passes devant ? Non ? Alors, c'est peut-être le moment de faire le point. Car si les écrans polluent nos vies, ils polluent également la planète. Et si tu relevais le défi de devenir un utilisateur raisonnable et raisonné ? Comprends comment mieux naviguer pour réduire ton empreinte numérique. Apprends à déjouer les pièges qu'on te tend sur Internet et comment on t'espionne. Prends ta vie numérique en main : la vie sans (trop d') écrans, c'est chouette aussi !



## Abracadanoir, moi je vois dans le noir !

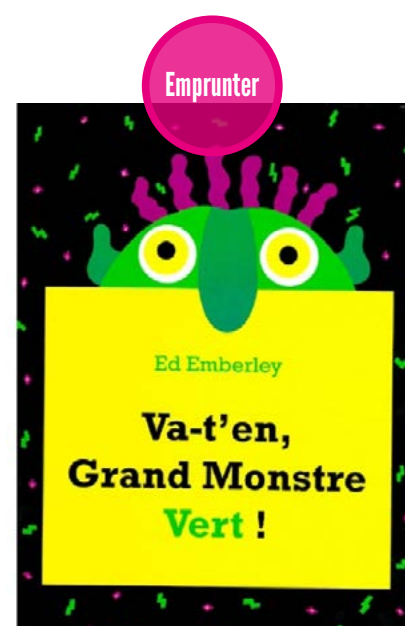
Nathalie Laurent & Soledad Bravi

Le noir, le vraiment noir, ça fait peur mais tout ce qui est noir ne fait pas forcément peur. Alors, quand on imagine des choses pas complètement noires dans le noir, on a moins peur...

## Va t'en grand monstre vert !

Ed Emberley

Qui a un long nez bleu turquoise, deux grands yeux jaunes, et des dents blanches et pointues ? C'est le Grand Monstre Vert qui se cache à l'intérieur de ton livre. Mais il est à ta merci. Pour jouer avec les parties du visage, les couleurs, et la peur.



## Sèche tes larmes petit lapin !

Jorg Mulge

Aïe ! Petit Lapin est tombé. Sur le bras en plus, ça fait mal ! Souffle trois fois dessus, ça aidera certainement. Oh là là, du sang ! Vite, voilà un pansement ! Et sèche ses larmes maintenant. Bravo tu t'es super bien débrouillé ! pour les tout-petits.



## Mes petites émotions

Daniel Roode

Dès 18 mois, les petits reconnaissent les manifestations des émotions par la voix et l'observation du visage. Cependant, il ne réussissent pas encore à les nommer et les comprendre. "Mes petites émotions" les aide dans cet apprentissage. En faisant glisser les animations, l'enfant s'amuse à faire apparaître les émotions sur les visages des personnages. Un livre animé tendre et malin pour aider les tout-petits à mettre des mots sur leurs émotions !



## Peur ou pas peur

Kimiko

C'est l'heure de se coucher, mais au moment de se brosser les dents, Lola a une grosse peur : il y a une araignée dans le lavabo ! Heureusement Malo est là pour sortir l'araignée par la fenêtre. Mais quand il faut éteindre la lumière pour dormir, il fait tout noir, et là, qui a peur ?



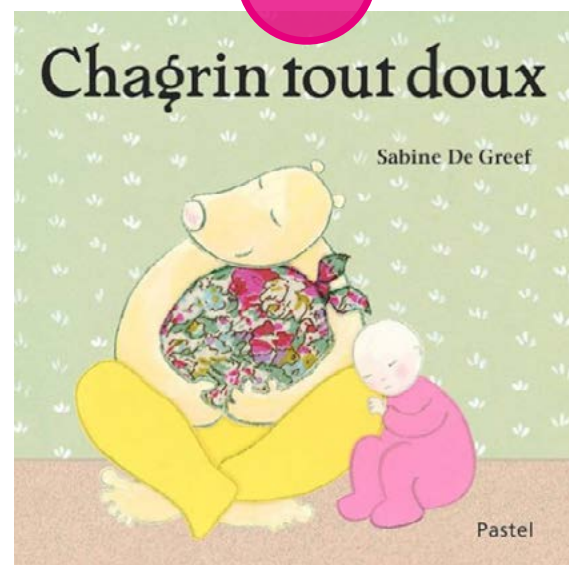
## Non !

Jeanne Ashbé

Petit Poisson rouge a faim, mais faim d'un bonbon. Or, Grand Poisson rouge a décidé que c'était non, un non tout rond.



Emprunter

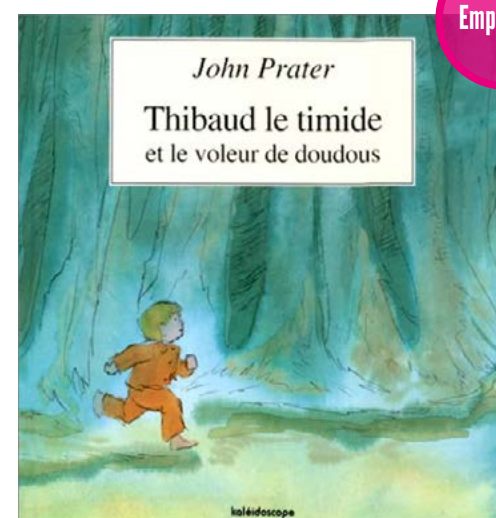


## Chagrin tout doux

**Sabine de Greef**

Oh la la ! Qu'est-ce qu'il a ce bébé-là ? Un gros chagrin. Et un gros chagrin, on doit s'en occuper. Ses amis sont là pour le mettre au chaud dans un joli foulard, le bercer, lui parler, l'entourer. Ils lui laissent le temps de s'envoler pour pouvoir à nouveau s'amuser.

Emprunter

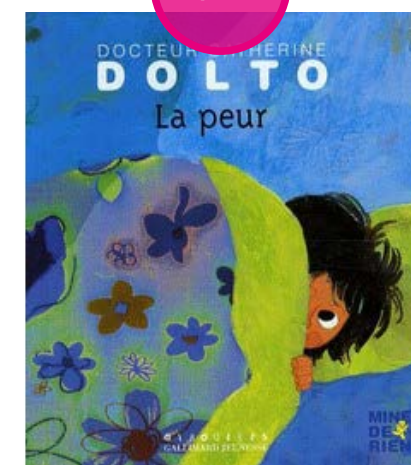


## Thibaud le timide et le voleur de doudous

**John Prater**

Thibaud est un petit garçon timide. Mais quand le redouté voleur de doudous ose s'emparer du doudou de Thibaud, la timidité n'est plus un obstacle pour ce courageux garçon !

Emprunter



## La peur

**Catherine Dolto & Coline Faure-Poirée**

Peur de ne pas être aimé, peur des cauchemars, d'être tout seul... La peur est un sentiment qui traverse le cœur des humains à tous les âges.

Emprunter

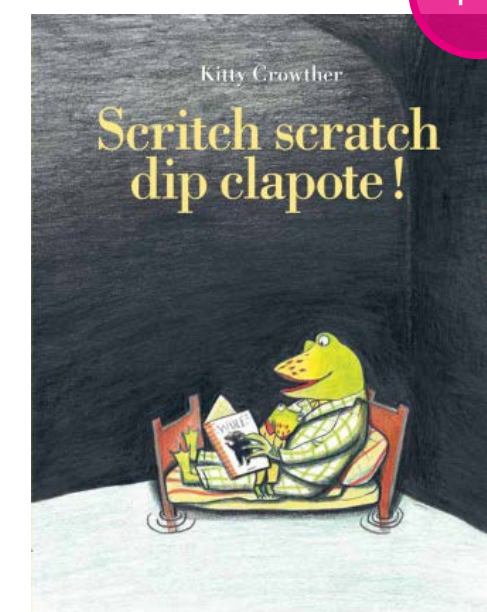


## Parfois, je me sens

**Anthony Browne**

Comment aider son enfant à apprivoiser ses émotions, ses sentiments, ses sensations ? Lire avec lui Parfois je me sens et prolonger la discussion peut être une excellente solution. À partir de 3 ans.

Emprunter



## Scritch scratch dip clapote !

**Kitty Crowther**

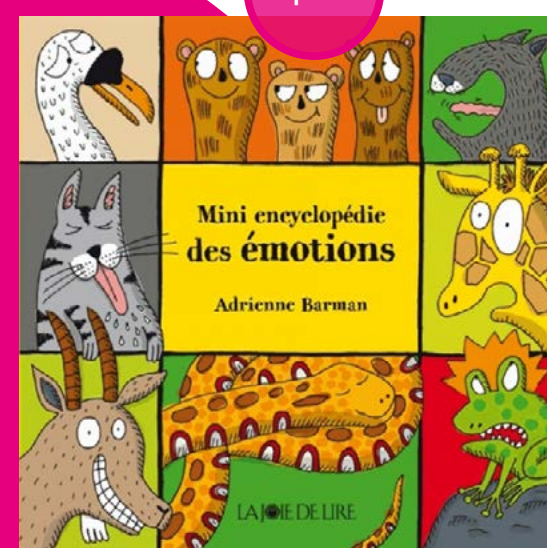
Comme chaque soir, la nuit se couche sur l'étang. Et, comme chaque soir, Jérôme a peur. Papa lui lit une belle histoire puis l'embrasse. Maman vient lui faire un dernier câlin. Jérôme se retrouve tout seul dans sa chambre. Tout seul dans son lit, tout seul dans son cœur. Je crois que j'ai entendu un bruit... Qui fait « scritch scratch dip clapote » sous mon lit ? À partir de 4 ans.

## Mini encyclopédie des émotions

**Adrienne Barman**

Un album pour mettre des mots sur les émotions grâce aux animaux de la "Drôle d'encyclopédie".

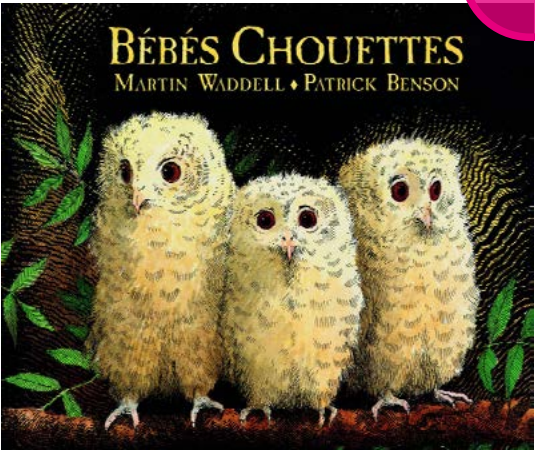
Emprunter



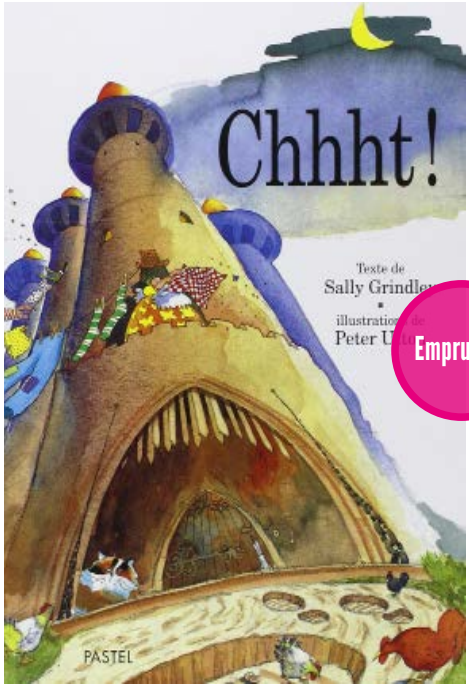
## Bébés chouettes

**Martin Waddell & Patrick Benson**

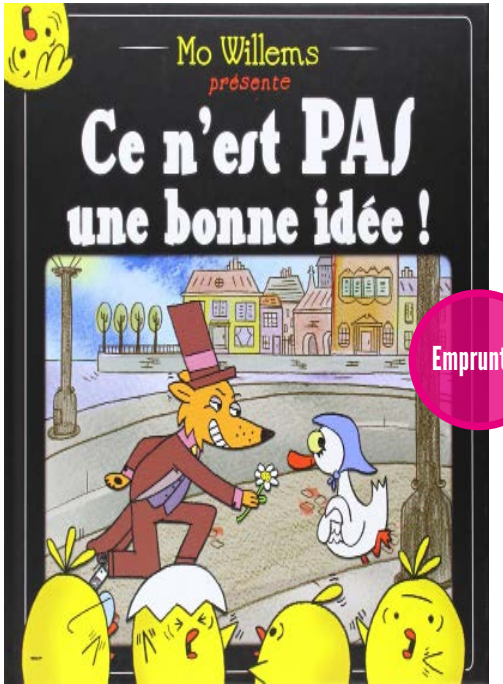
Comme tous les bébés chouettes, Sarah, Rémy et Lou réfléchissent beaucoup - surtout la nuit, quand ils sont seuls, et que leur maman chouette n'est pas encore rentrée..  
Un joli ouvrage qui aborde la séparation, la peur, le lien.



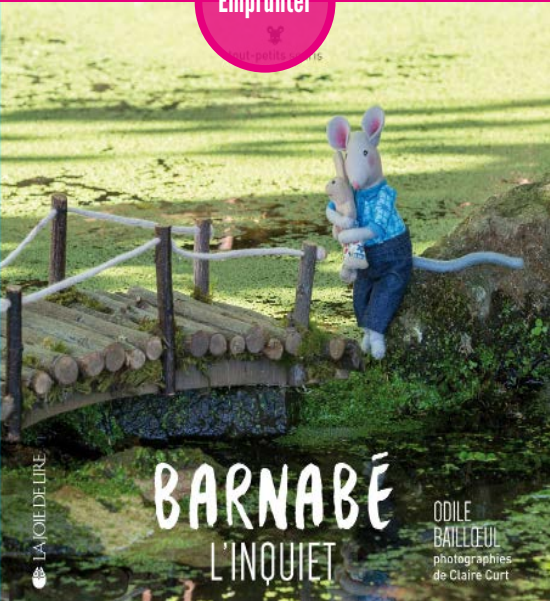
Emprunter



Emprunter



Emprunter



Emprunter

## Barnabé l'inquiet

**Odile Bailloeuil**

Barnabé est une petite souris qui a peur de tout. Tout l'affole : traverser le pont, dormir sans lumière, la grosse voix de Tonton Casimir... pour son doudou par contre, Barnabé est prêt à braver tous les dangers !  
Odile Bailloeuil a créé tout un univers en tissu autour de figurines-souris. Ce petit monde mis en image par Claire Curt, aidera les tout-petits à dépasser leurs angoisses.

## Chhht !

**Sally Grindley & Peter Utton**

Chut ! Il ne faut surtout pas faire de bruit !  
Un ogre amateur de chair fraîche fait sa sieste dans un recoin du chateau, et il ne faut pas le réveiller, sinon...  
Un album animé palpitant dans lequel chaque volet à soulever réserve bien des surprises.  
Suspens et humour garanti à chaque page !  
De 3 à 6 ans.

## Ce n'est pas une bonne idée

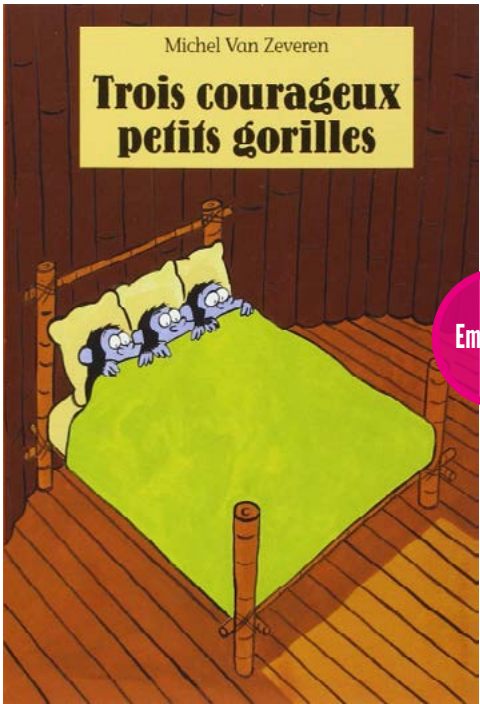
**No Willems**

Un renard affamé rencontre une oie bien dodue, l'invite dans sa cuisine... et l'oie accepte l'invitation. Mais l'affaire se complique, car question soupe, ils n'ont pas DU TOUT la même recette !  
Quel rôle jouera l'oie dans la recette du rusé renard ?

## Trois courageux petits gorilles

**Michel Van Zeveren**

Les trois petits gorilles sont au lit. "On est tout seuls, il fait tout noir mais moi, je n'ai pas peur !", dit le premier petit gorille. "Moi non plus !" disent les deux autres. Quand, tout à coup, un bruit terrifiant vient de la fenêtre : Houhououou ! Les trois petits gorilles se cachent sous la couverture.

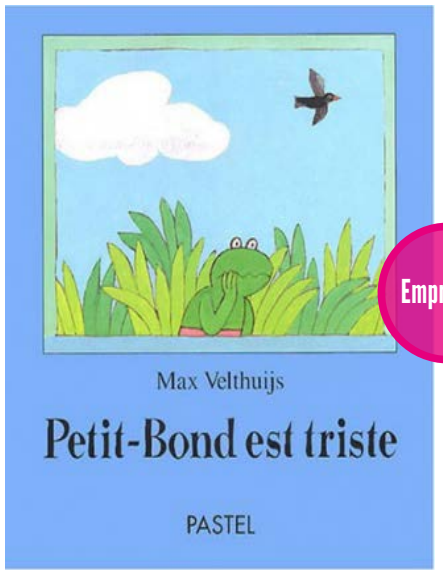


Emprunter

## Petit Bond est triste

**Max Velthuijs**

Dès son réveil, Petit-Bond se sent triste. Il a envie de pleurer mais il ne sait pas pourquoi. "S'il te plaît, Petit-Bond, souris", dit Petit Ours. Mais Petit-Bond ne peut pas sourire. Il ne peut pas être heureux. Il veut rester tout seul. Alors, Petit Ours s'en va.

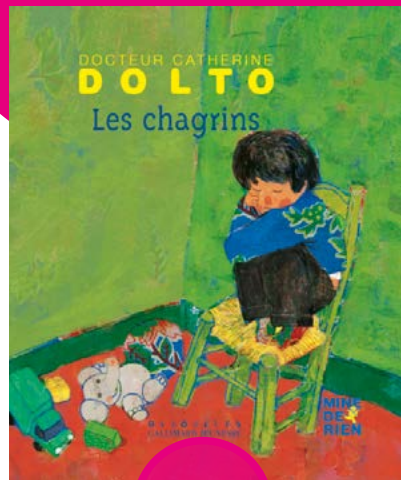


Emprunter

## Les chagrins

Catherine Dolto

Les larmes, ça n'est pas toujours facile à comprendre. Elles peuvent même couler n'importe quand et pour n'importe quoi. Parfois, c'est parce qu'on a très mal, d'autres fois, c'est pour de faux comme les crocodiles. Mais pleurer, ça soulage tellement. Les chagrins, c'est comme les orages, la pluie, le vent, ça passe et le beau soleil revient. angoisses.

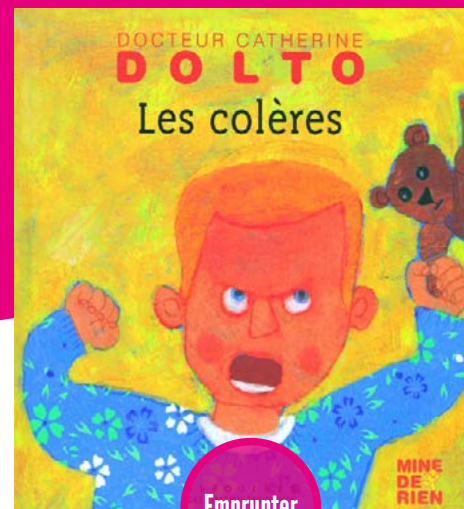


Emprunter

## Les colères

Catherine Dolto

Quand on a une grosse colère, on sent des choses très fortes dans son cœur et ça fait mal. Les grandes personnes disent qu'on fait un caprice, mais parfois il y a des choses vraiment pas justes pour nous, les petits ! Une colère, ce n'est pas facile à vivre. Mine de rien, comprendre pourquoi on fait une grosse colère, ça nous aide à grandir.



Emprunter

## Grosse Colère

Mireille d'Allancé

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.



Emprunter

## Devine combien je t'aime

Sam Mc Bratney

C'est l'heure d'aller dormir. Petit Lièvre Brun attrape les longues oreilles de Grand Lièvre Brun et ne les lâche plus. Devine combien je t'aime, dit-il.



Emprunter

## Pourquoi le petit éléphant rose devint triste et comment il retrouva le sourire ?

Monika Weitze & Eric Battut

Après le départ de son ami Freddy, Benno, le petit éléphant rose devint très triste. La chouette Eurêka lui donna trois conseils, qu'il suivit à la lettre. Alors, petit à petit, Benno retrouva le sourire.

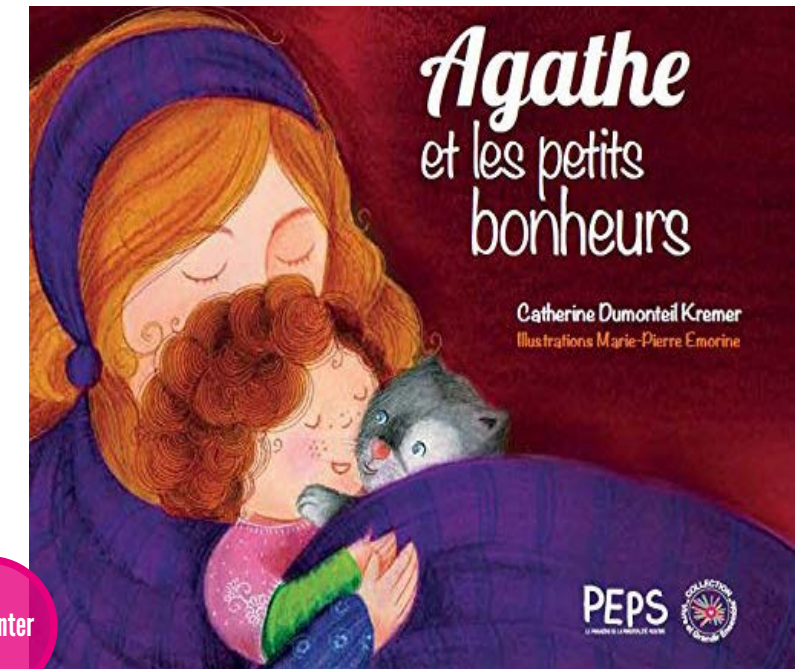


Emprunter

## Agathe et les petits bonheurs

Catherine Dumontel-Kremer

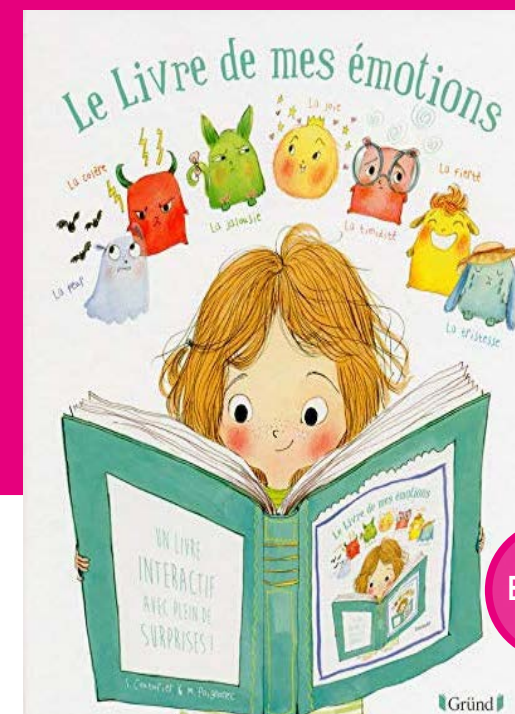
De temps à autre, Agathe et sa famille se prêtent à un charmant rituel : la ronde des petits bonheurs. Parler ensemble des meilleurs moments de la semaine les rend heureux, c'est un chemin simple et apaisant vers le bien-être, une source d'inspiration pour les enfants et les parents.



Emprunter

## Le livre de mes émotions

Stéphanie COUTURIER & Maurèen POIGNONEC



Un album interactif et amusant pour apprendre à reconnaître et maîtriser ses émotions ! Comment te sens-tu aujourd'hui ? Voici une jolie histoire pleine de tendresse et de poésie sur les émotions que ressentent les enfants tout au long de la semaine. Un bel album avec des flaps et animations pour apprendre à maîtriser ses émotions.

Emprunter



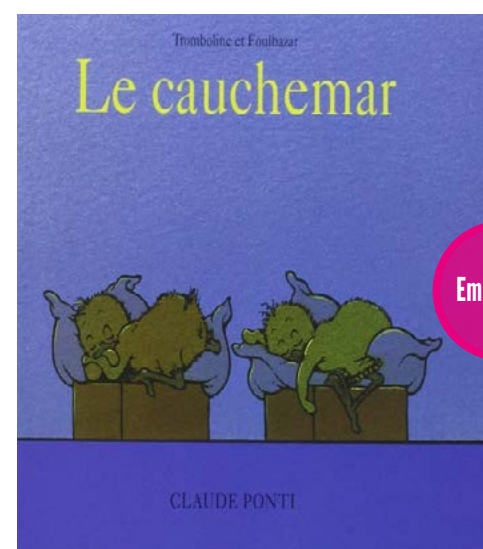
Emprunter

## Lili Colère

Aline de Pétigny

"Quand Lili se levait le matin, en général, tout allait bien. Elle était heureuse, tranquille. Mais, au cours de la journée, sans savoir pour qui, pour quoi, sans raison, des bulles de colère commençaient à apparaître, là juste au milieu de son ventre. Elle les sentait monter petit à petit."

Sur la découverte de soi, les émotions et la relaxation. Et si nous pouvions transformer notre colère sous forme de bulle et la laisser s'envoler ?

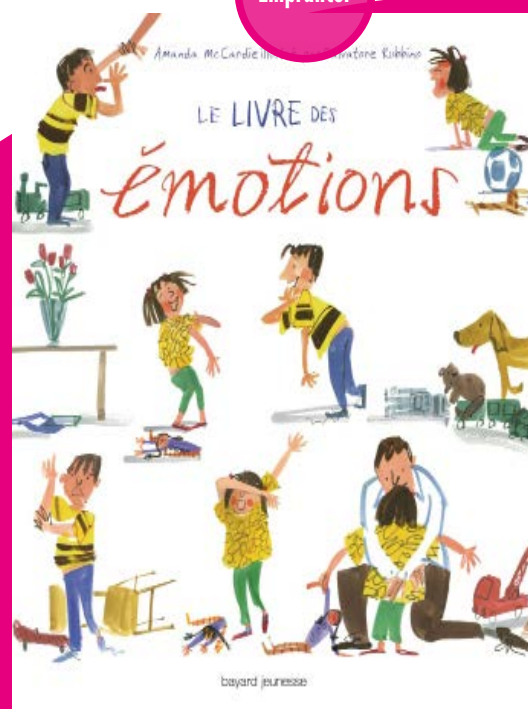


Emprunter

## Le cauchemar

Claude Ponti

Tromboline et Foulbazar, les deux poussins malicieux, échappent à "une mauvaise nuit horrible" avec la complicité de leur vieille amie la Fourmi-à-grosse-voix. Plonger dans l'univers de Claude Ponti pour aborder la nuit, les cauchemars...



Emprunter

## Le livre de mes émotions

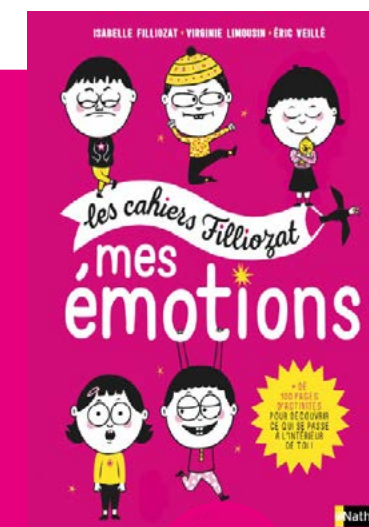
Amanda Mc Cardie & Salvatore Rubbino

Heureux, timide, nerveux... en colère, jaloux, triste... Des émotions. On en a tous, tout le temps. Ce livre raconte les émotions de Léo et de Coline, mais tu découvriras peut-être qu'il parle aussi des tiennes !

## Les cahiers Filliozat sur mes émotions

Isabelle Filliozat & Virginie Limousin & Eric Veillé

Un cahier d'activités unique conçu par la grande spécialiste de la parentalité positive, Isabelle Filliozat ! Un cahier d'activités pour reconnaître, nommer, bien vivre avec ses émotions : la colère, la joie, la peur, la honte... Dessiner, colorier, découper, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres.



Emprunter

## Les cahiers Filliozat, mes peurs amies ou ennemies

Isabelle Filliozat & Virginie Limousin & Eric Veillé

Un cahier d'activités unique conçu par Isabelle Filliozat, spécialiste de la parentalité positive. Mes peurs, copines ou ennemies ? Un cahier qui vous permettra d'aider votre enfant à apprivoiser ses peurs utiles et surmonter ses craintes inutiles.



Emprunter

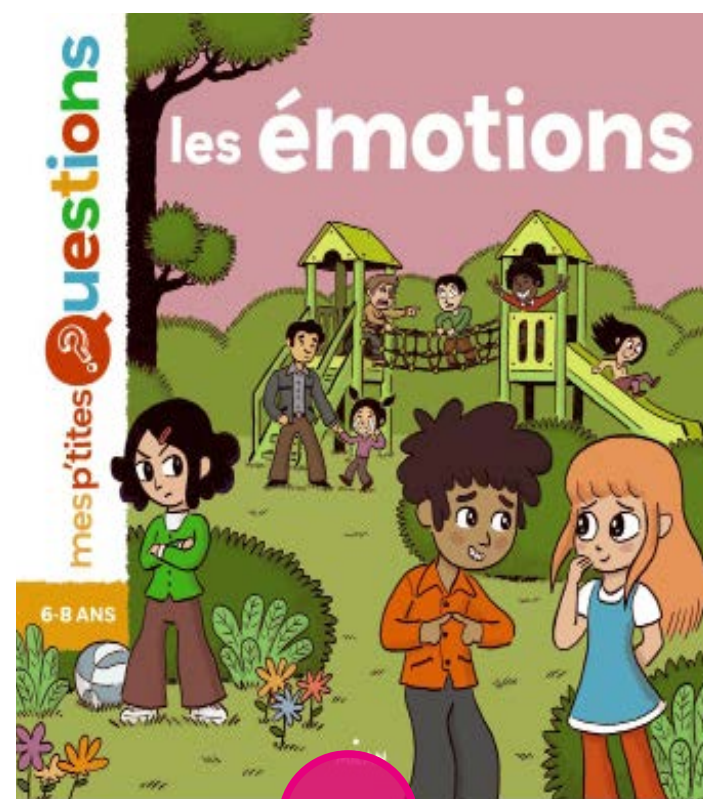
## Les cahiers Filliozat colère et retour au calme

Isabelle Filliozat & Virginie Limousin & Eric Veillé

- Pour comprendre d'où vient la colère et comment s'apaiser La colère, c'est la face immergée de l'iceberg ! Mais d'où vient-elle ? pourquoi est-elle normale ? et comment retrouver ton calme ?
- Tu as le droit d'être en colère : et ta colère doit être entendue ! Parfois, tu as l'air en colère, mais en réalité c'est autre chose : tu n'arrives pas à exprimer tes besoins ;
- Des outils pour t'aider à retrouver ton calme puis à exprimer tes besoins.



Emprunter



Emprunter

## Les émotions mes p'tites questions

**Astrid Dumontet & Alex Langlois**

Un livre avec de belles illustrations qui aborde les questions sur les émotions telles que les enfants peuvent se les poser. Un support intéressant pour discuter avec eux et répondre à leurs interrogations sur le monde.



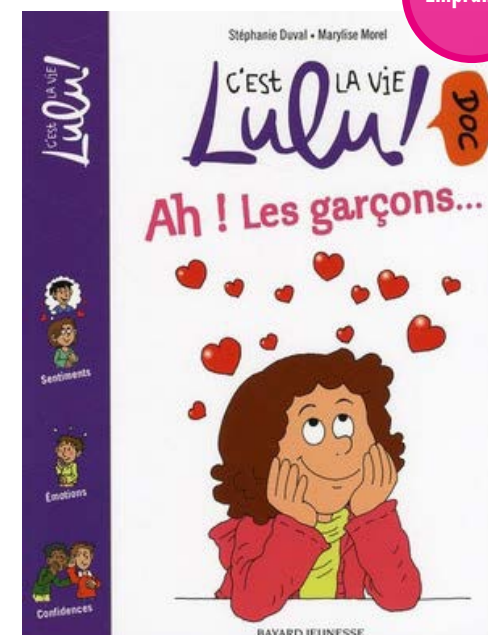
Emprunter

## Les émotions enquête et mode d'emploi - Tome 1

**Art-mella**

Art-mella est une jeune femme qui aime chercher des réponses aux questions qu'elle se pose. Pendant quelques années, Art-mella est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages. Le succès de sa première BD, Friandises philosophiques, lui a donné envie d'utiliser ce format pour partager ce qu'elle avait appris au cours de cette longue et passionnante enquête.

Au cours de l'écriture, Art-mella s'est rendu compte qu'un tome ne suffirait pas à donner l'ensemble des clés. Mais déjà, vous avez avec ces premières planches de quoi mener votre propre enquête intérieure. Bon voyage à vous !



Emprunter

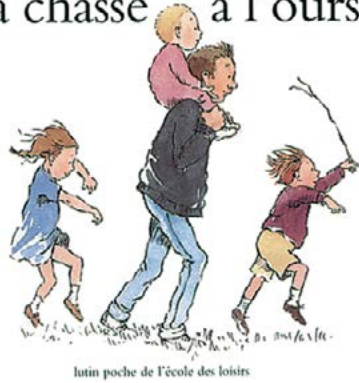
## C'est la vie Lulu - Ah les garçons !

**Stéphanie Duval**

Pour aider les enfants à mieux appréhender les relations filles-garçons, les premières émotions amoureuses, le bonheur et le stress, une bande dessinée avec le personnage de Lulu permet de traiter le sujet de façon ludique. Des témoignages d'enfants à partir de leurs expériences et des conseils et infos pour gérer au mieux la situation complètent l'ensemble.

Michael Rosen Helen Oxenbury  
La chasse à l'ours

Emprunter



## La chasse à l'ours

Michael Rosen

Il suffit parfois d'un rien pour que l'on se réveille avec l'irrésistible envie d'aller chasser l'ours en famille. La journée fleure l'aventure et surmonter les obstacles devient un jeu d'enfant. Seulement voilà : qui chasse l'ours finit par le trouver et c'est là que les choses se gâtent ! À partir de 3 ans.

## L'oiseau qui ne savait pas chanter

Satoshi Kitamura



Emprunter

Igor adore la musique, mais il chante faux... Dommage pour un oiseau ! Or, comme le prouve cette histoire, les possibilités de l'art sont innombrables et offertes à tous. L'important c'est de ne pas avoir peur de s'exprimer. Un beau livre sur la confiance en soi, le droit à l'erreur...



Emprunter

## Pas de panique belette !

Ciara Gavin

Le vent, la pluie, la tempête... Belette n'aime pas ça du tout. Il a même terriblement peur. Aussi, lorsque le vent arrive, un matin d'automne, Belette se construit une forteresse pour s'abriter. Voilà un invité surprise : Taupe. Taupe est d'un naturel tout différent. Il aime danser sous la pluie, sauter dans les flaques, voir le bon côté des choses et va petit à petit partager sa vision avec son nouvel ami..

## Une graine de confiance pour Luna

Kochka & Raphaëlle Michaud

Luna a du mal à prendre des décisions. Elle suit souvent ce que lui commande sa copine Estelle. Mais aujourd'hui, la maîtresse a planté une graine de confiance en Luna. Et si le sport lui permettait de s'affirmer ?



Emprunter

## Comme une princesse

Brigitte Minne & Eyckerman Merel

Marie trouve qu'elle ne ressemble pas à une princesse mais son papa n'est pas de cet avis. Au cours d'une belle journée entre père et fille, il va lui faire comprendre que toutes les filles sont des princesses.



Emprunter

C'est la vie Lulu - Dur, dur les complexes !

Brigitte Minne & Eyckerman Merel

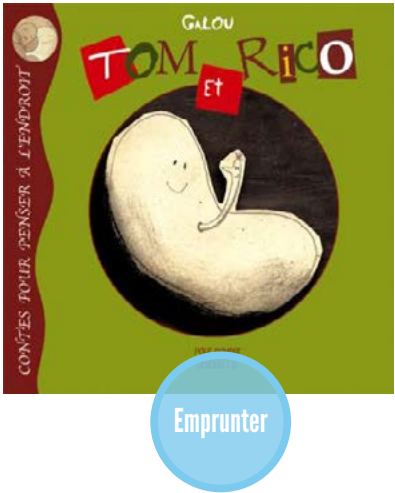
Lulu ne s'aime pas beaucoup en ce moment. Elle déteste sa coiffure, elle a l'impression d'être bête, elle se trouve nulle... Rien ne va plus ! Avec de l'écoute, de l'attention et de bons conseils, ses parents et ses copines vont l'aider à reprendre confiance en elle...



Tom & Rico

Galou

Tom est un haricot. Comme tous les haricots de la maison, Tom vit dans le cinquième bocal sur l'étagère de la cuisine. Tom rêve de devenir un haricot découvreur de mondes, mais il ne sait pas du tout comment s'y prendre... Une histoire destinée à celles et ceux qui sont face à leurs désirs et leurs angoisses et qui aimeraient devenir ce qu'ils portent en eux.



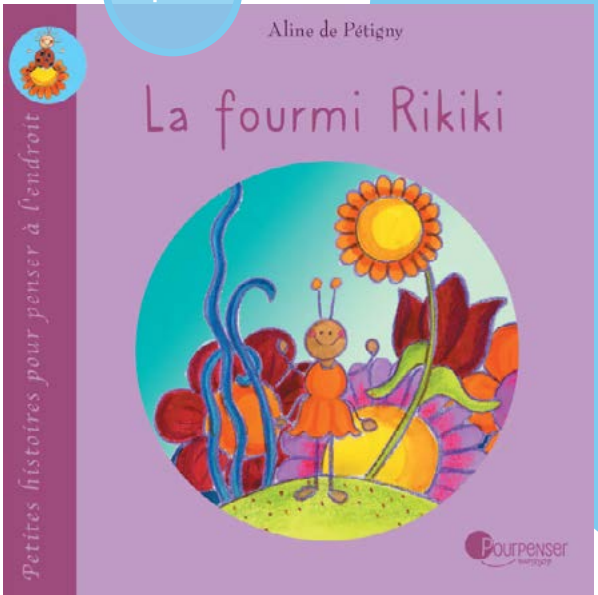
La tache rouge

Pierre Hédrich

Il était une fois un petit garçon qui vivait à l'orée du bois. Le paysage était beau, la vie était belle. Mais un beau jour, une tache rouge, une de celles que l'on veut éviter arrive. Le petit garçon va devoir alors apprendre à vivre avec, à l'accepter, à la rendre belle. Le petit garçon est un personnage qui vit sur une page de livre (mise en abyme), et qui apprend à changer son point de vue sur un problème pour parvenir à l'accepter.



Emprunter

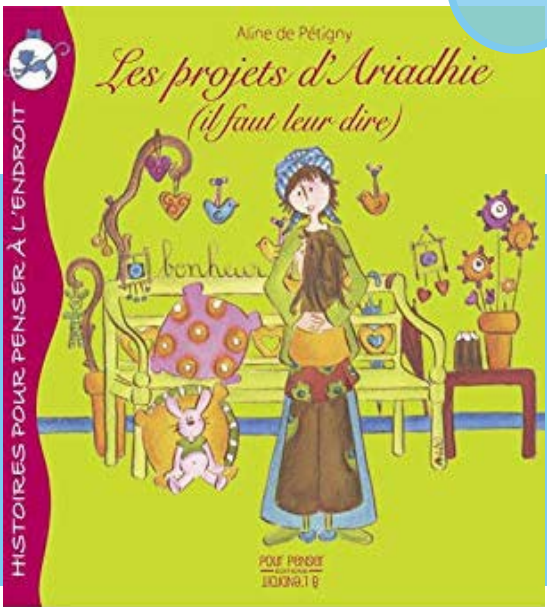


La fourmi rikiki

Aline de Pétigny

Rikiki trouvait qu'il était difficile d'être une fourmi. Elle aurait aimé naître cigale. Mais elle décide d'être une fourmi parfaite. Plus personne ne reconnaît Rikiki : plus de musique joyeuse, plus de rire, seulement une fourmi triste. Malheureuse, elle comprend que pour rendre sa famille heureuse il faut qu'elle reste elle-même, fourmi-cigale.

Emprunter

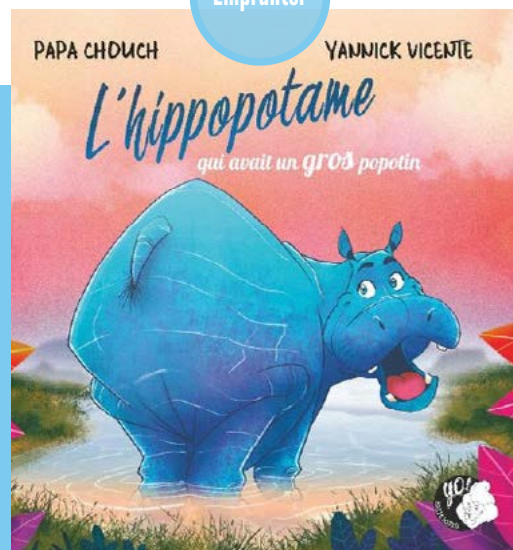


Les projets d'Ariadhie (il faut leur dire)

Aline de Pétigny

Une histoire à propos de la place des femmes dans l'Histoire.

Emprunter

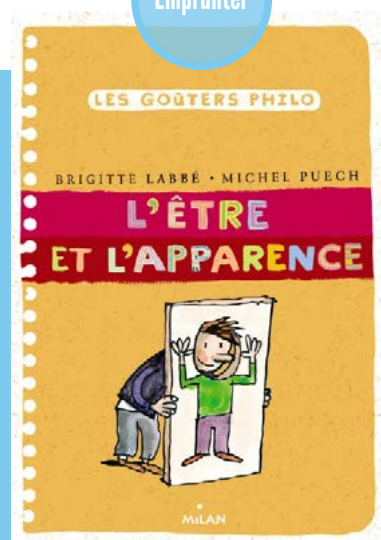


## L'hippopotame qui avait un gros popotin

**Papa Chouch**

Noam l'hippopotame a un gros popotin mais ça ne lui a jamais posé de problème jusqu'à ce que les animaux de la savane ne commencent à se moquer de lui. Difficile d'accepter le regard des autres quand on est différent... Dernier opus de la trilogie de Papa Chouch qui aborde cette fois le sujet sensible du surpoids.

Emprunter



## L'être et l'apparence

**Brigitte Labbé et Michel Puech**

Conçus comme des outils au service de la réflexion des 8-13 ans, Les Goûters philo abordent les grandes questions qu'ils se posent. Ces petits livres conjuguent à la fois rigueur philosophique et exemples de la vie quotidienne pour structurer le questionnement des jeunes lecteurs. Etre, c'est un fait, c'est concret, alors que l'apparence, c'est ce qui semble être. On joue avec les apparences, pas forcément pour tromper mais pour avoir l'air gentil, ou poli dans une situation particulière. On peut aussi "essayer" des apparences et faire siennes celles qui finalement se rapprochent de notre personnalité. Mais on peut également devenir prisonnier de notre personnalité, ne vivre qu'en fonction d'elles. Et là, au risque de se perdre.

Emprunter



## De la beauté

**Annie Bacon**

À la question " Est-ce que je suis belle? ", il peut y avoir toutes les réponses comprises entre " oui ", " non " et " peut-être ". Alors, pourquoi s'en préoccuper autant? Et si la réponse était ailleurs? À la question " Est-ce que je suis belle? ", il peut y avoir toutes les réponses comprises entre " oui ", " non " et " peut-être ". Alors, pourquoi s'en préoccuper autant? Et si la réponse était ailleurs?

Avec cet album, Annie Bacon lance un message fort à propos de cette beauté tant convoitée, rêvée, fabriquée. Elle s'adresse ici aux filles et aux femmes depuis trop longtemps sous l'emprise d'une quête inatteignable, celle de la perfection.

Emprunter



## Vas-y

**Stéphanie Boyer**

À quelques minutes d'entrer en scène, une fillette est tourmentée par le trac. Va-t-elle oublier ses pas? Se figer sur place comme une statue en tutu? Et si les spectateurs la huaient? Grâce à une amie, la petite danseuse va se souvenir de sa passion pour la danse et ainsi trouver en elle le courage de livrer sa performance.

## Ziza la fée !

**Aline de Pétigny**

Ziza perd sa baguette, celle dans laquelle elle avait placé toute sa confiance au lieu d'en garder un peu en elle... La bienveillance d'Anatole l'araignée et d'un troubadour l'aidera à retrouver la magie qui est en elle.

Emprunter

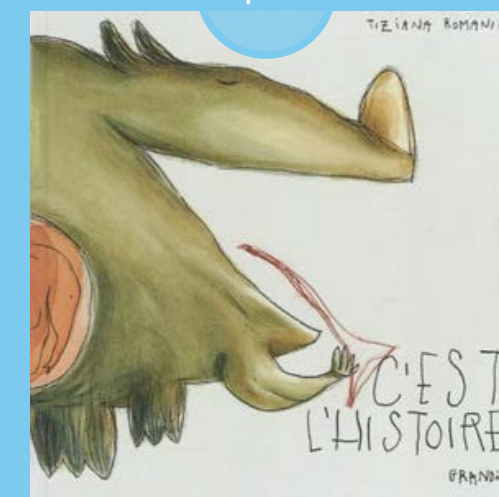


Emprunter

## C'est l'histoire

**Tiziana Romanin**

Avec qui le poisson échange ses écailles ? Pourquoi le mille-pattes offre-t-il ses pattes ? Et l'éléphant sa queue ? et l'oiseau ? Et pourquoi un monstre dans cette histoire ? C'est l'histoire de cette histoire...



## Et dedans il y a...

Jeanne Ashbé

Qu'y a-t-il dans la valise ? Il suffit de l'ouvrir pour voir dedans. Qu'y a-t-il dans le nounours ? Il vaut mieux ne pas l'ouvrir pour voir dedans. Et qu'y a-t-il dans le ventre de maman ?

Emprunter



Emprunter



## Une petite sœur pour Fenouil

Brigitte Weninger

Maman lapin va avoir un petit et tout le monde en est très heureux, sauf Fenouil. Son ami Tony l'a prévenu : les bébés sont une véritable catastrophe. Fenouil préférerait de loin avoir une souris blanche. Mais dès la naissance de sa petite sœur, tout change... Une histoire pleine d'humour et de tendresse qui évoque les doutes et les peurs que chaque enfant, quel que soit son âge, peut ressentir lors de l'arrivée d'un bébé dans la famille.

## Il a tout et moi j'ai rien !

Éliette Abécassis & Delphine Garcia

L'arrivée d'un petit frère pas facile pour Astalik. Elle va se dépasser et trouver une nouvelle place au sein du foyer, comprendre qu'elle est toujours autant aimée de ses parents. Elle évolue et endosse le rôle d'ainé avec plaisir finalement.



Emprunter

## Sam et Watson, plus fort que la jalousie !

Ghislaine Dulier & Bérangère Delaporte

Quand on est petit, on se pose souvent de grandes questions !

Pourquoi est-ce qu'il faut partager ? Est-ce qu'on fait bien attention à moi ? Comment trouver sa place ? Autant de points d'interrogation qui fourmillent dans la tête des enfants et auxquels Sam et son chat Watson se font un plaisir de répondre avec humour et légèreté.

Sam et son cousin Simon rencontrent leur nouvelle cousine Léna. Mais le bébé ne se comporte pas de la même façon avec les deux garçons... Quelle déception pour Sam ! Est-ce que Léna aime plus Simon que lui ? Alors que Sam fait sa tête des mauvais jours, Watson lui explique qu'il pourrait lui aussi être jaloux et avoir peur d'être oublié quand Sam part jouer avec ses copains. Mais dans le cœur, il y a de la place pour tout le monde !

Emprunter



Emprunter



## Un petit frère pour Nina

Christine Naumann-Villemin & Marianne Barillon

Rien ne va plus pour Nina. Depuis un certain temps, un méchant cauchemar vient la hanter et la titiller tous les soirs : "Alors, comme ça, tu vas avoir un petit frère ?" ou encore "Il paraît que le nouveau bébé va dormir dans ta chambre ?" L'inquiétude grandit, le cauchemar aussi. Aura-t-il le dernier mot ? Et si le bébé avait son idée sur la question ?

Emprunter



## Le ventre de ma maman

Jo Witek & Christine Roussey

Tu es dedans : dans le ventre de maman, Moi je suis dehors. Devant le ventre de maman : je t'attends. Devant le ventre de sa maman, qui s'arrondit de page en page, une petite fille raconte au bébé son attente au fil des jours, partage avec lui ses petits riens de la journée, lui chante des chansons, s'étonne de voir son image du dehors et exprime avec délice son immense bonheur. Je te chante des chansons sur le cœur de ta maison tu les entends ? Papa dit que quand tu sortiras tu reconnaitras ma voix comme ça. Alors je te parle fort, je te dis que je t'adore ! Ce livre est animé à chaque page d'une petite fenêtre qui grossit au fil du temps, C'est un petit bijou, destiné à toutes les familles qui s'agrandissent.

Emprunter



## Comment on fait les bébés !

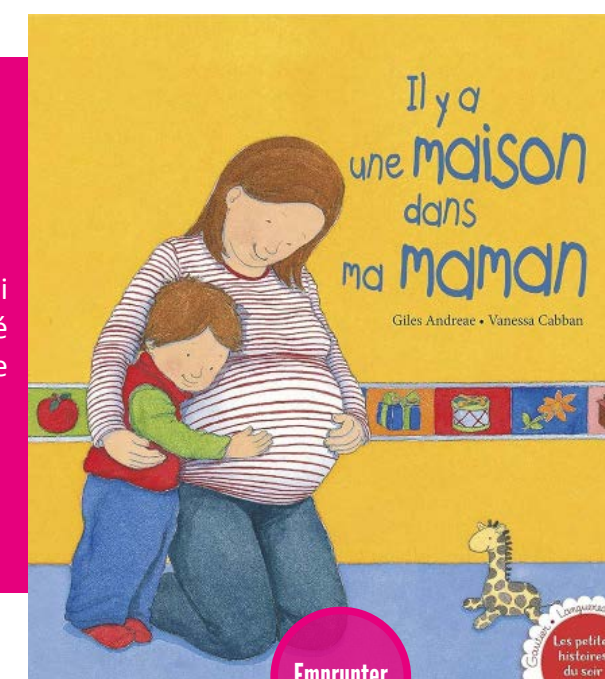
Babette Cole

Une paire de parents entreprennent d'expliquer à leurs enfants "comment on fait les bébés" et s'embrouillent dans leurs histoires de petites abeilles, de choux, de cigognes et j'en passe... devant leurs enfants effarés !

## Il y a une maison dans ma maman

Giles Andreae & Vanessa Cabban

Il y a une maison dans ma maman, avec un bébé qui grandit dedans. Mon papa dit que, moi aussi, j'ai habité dans cet endroit. Mais ça fait si longtemps que je ne m'en souviens pas !



Emprunter

## Le ventre de maman

Sophie Lebot

Maman, elle est bizarre, elle devient toute ronde...; Tout le monde parle du bébé, mais un petit garçon pense plutôt que sa maman chérie a gobé tout rond un énorme ballon, et que, si personne ne fait rien, elle va finir par s'envoler dans le ciel !

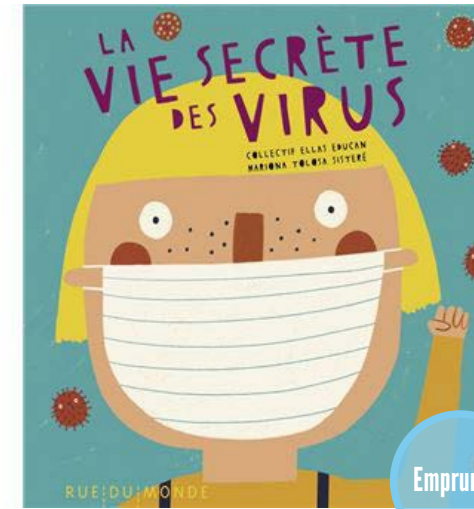


Emprunter

## Bob et Marley Le médicament

Frédéric Marais et Thierry Dedieu

Marley, c'est le grand, et Bob le petit. Nos deux ours mal dégrossis sont de retour ! Aujourd'hui, Bob est malade. Marley va-t-il réussir à le guérir ? Ce nouvel album signé Marais & Dedieu aidera les enfants à dédramatiser la prise des médicaments.



## La vie secrète des virus

Mariona Tolosa Sisteré & Laurana Serres-Giardi

Des informations pour découvrir l'univers des virus, leur reproduction, la pandémie, le système immunitaire, le rôle des médicaments et des vaccins, entre autres



## Grand arbre est malade

Nathalie Slosse

Frimousse aime beaucoup Grand Arbre. Quand le docteur des arbres découvre des petits vers sous l'écorce de Grand Arbre... L'univers de Frimousse en est complètement bouleversé. Ce livre aborde l'expérience de la maladie grave d'un proche pour le jeune enfant.

## Alice au pays du cancer

Martine Hennuy

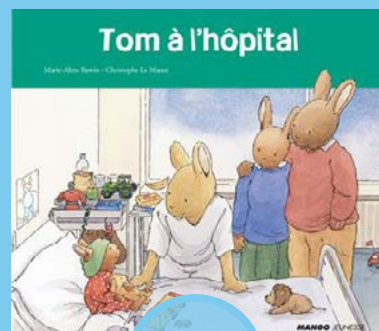
Alice vit paisiblement au pays des Merveilles jusqu'au jour où son papa lui annonce que sa maman a dû partir pour le pays du Cancer. La petite fille veut aussitôt rejoindre sa maman sur cette terre inconnue au nom mystérieux mais son papa lui répond que ce lieu n'est pas pour les enfants. Inquiète et très impatiente de revoir sa maman, Alice décide de se rendre seule dans ce monde étrange. Au fil de cette histoire émouvante et sensible, vécue à travers les yeux d'Alice, le lecteur découvrira que la force de l'imaginaire peut être la clé de l'harmonie retrouvée entre l'innocence de l'enfance - le pays des Merveilles - et les outrages de la vie. Cet album au sujet douloureux, mais combien actuel, accompagne l'enfant et l'aide à apprivoiser la réalité - le pays du Cancer- et à l'accepter. Il est aussi un ami précieux dans la relation que vivent les malades et leur entourage avec le cancer.



## Papillon et papier de soie

Edwige Planchin

Une douce rêverie pour parler de la maladie aux plus petits.



## Tom à l'hôpital

Marie-Aline Bawin et Christophe Le Masne

Notre ami Tom est hospitalisé. Les premières appréhensions passées, il découvre d'autres enfants partageant les mêmes difficultés que lui.



## Mon papy perce neige

Betina Birkjaer

Bout-de-Chou adore son papy : il connaît le nom des 123 fleurs qui poussent dans sa véranda ! Avec lui et mamie Gerda, Bout-de-Chou fait des puzzles, joue aux mots croisés, hume l'odeur du café... Mais un jour, papy Kay perd ses mots. Alors Bout-de-Chou les ramasse et les garde précieusement dans une boîte...



## Une histoire de cancer qui finit bien

India Desjardins et Marianne Ferrer

Il y a quelques années, India Desjardins a rencontré une jeune fille atteinte de leucémie, qui lui a demandé si elle pouvait écrire «Une histoire de cancer qui finit bien, avec de l'amour à la fin», en ajoutant que ça «donnerait de l'espoir.»

C'est donc pour donner de l'espoir que l'auteure a décidé de raconter l'histoire de cette jeune fille de quinze ans qui, après ses traitements, a rendez-vous avec son médecin pour connaître son état de santé et traverse le corridor de l'hôpital vers son diagnostic final. Elle se remémore ses souvenirs, ses moments difficiles et ses moments plus heureux. Mais tout ça se terminera bien. C'était une promesse.

## La maman de Léon est malade

Olga Dupré

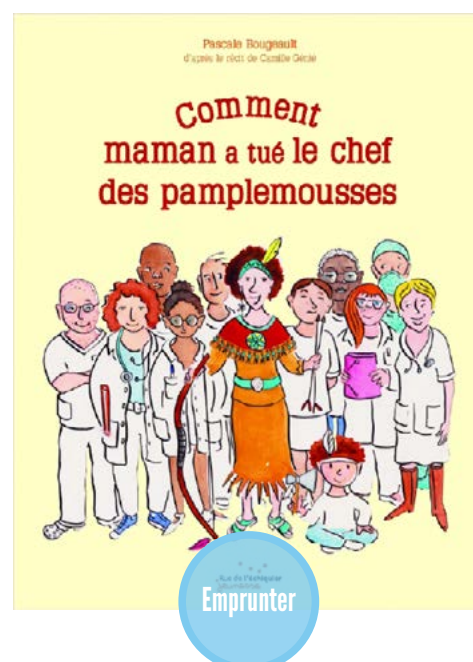
Ce livre raconte l'histoire de Léon, un petit girafon dont la maman souffre d'un cancer. De la découverte de la maladie, à la guérison en passant par les traitements qui feront tomber les taches de sa maman, le lecteur suit Léon à travers un texte simple mais réaliste et des planches colorées et ludiques pour compenser la charge émotionnelle du sujet. Comment parler de la maladie aux enfants ? Cette question, fréquemment posée par les parents, les laisse souvent forts désarmés alors même qu'ils s'avèrent souvent être, de par leur proximité affective avec leur(s) enfant(s), les interlocuteurs les plus à même d'accueillir les questionnements et inquiétudes. Souvent tiraillés entre un souci de protection de l'enfant et un souhait de l'informer, les parents se retrouvent fréquemment en recherche de conseils et d'aides. Ce livre a été pensé pour offrir un support ludique à ces parents déjà fragilisés par une situation médicale angoissante avec comme objectif de susciter un moment de tendresse et de partage favorisant le lien et les échanges avec l'enfant. Ce livre est conseillé dès 18 mois, jusqu'à 5 ans.



## Comment maman a tué le chef des pamplemousses

Pascale Bougeault

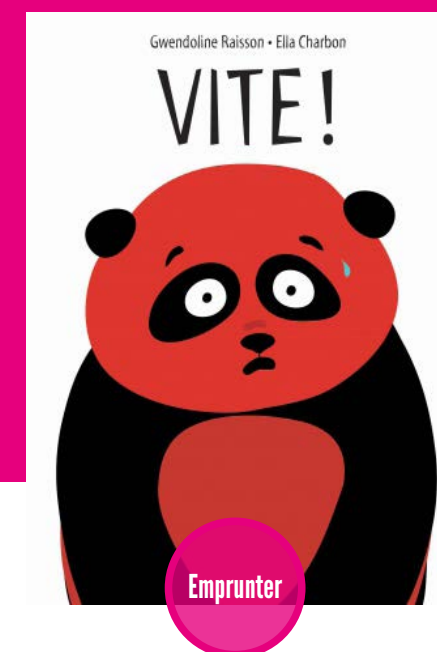
Les mamans aussi tombent malades. Parfois très gravement. C'est ce qui est arrivé à Camille. Cet album est le récit d'un enfant dont la maman est atteinte d'un cancer. Il nous raconte avec ses mots toutes les étapes qu'ils ont empruntées ensemble : le traumatisme de la première hospitalisation, les visites à l'hôpital, les rencontres avec les soignants. Sans langue de bois, le petit narrateur partage aussi ses peurs, ses doutes, ses incertitudes. Malgré tout ça, il continue à vivre, bien ancré dans le quotidien. Les mots sont simples, l'humour et la poésie jamais très loin. Certes la maladie est présente, mais il se dégage de cet album une énergie et un optimisme hors du commun. Camille et son fils ont partagé leur histoire avec Pascale Bougeault, qui l'a mise en mots et en images.



## Vite

Gwendoline Raison & Elia Charbon

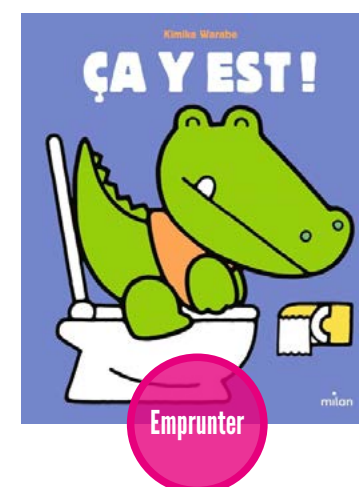
Il y a urgence ! Pong le panda est pressé. Ping-Ping, son ami, laisse tout tomber pour aider Pong à se préparer. Mais Pong cherche quelque chose avant de partir qu'il ne trouve pas. De quoi Pong a donc tant besoin alors qu'il doit se dépêcher ?



## Non, pas le pot !

Stéphanie Blake

Pendant que Simon, alias Superlapin, jouait aux billes avec son petit frère Gaspard, une odeur bizarre est montée dans la pièce. Très, très mauvaise, cette odeur. Elle venait de la couche de Gaspard. « Il faut aller sur ton pot ! » a dit Maman. « C'est pas moi, c'est Simon ! » a pleurniché et menti Gaspard. Simon est parti jouer chez son ami Ferdinand. Le soir au dîner, quand Simon raconte sa journée à la piscine, un endroit pour grands où les couches sont interdites, Gaspard est intéressé, et il a une bonne idée...



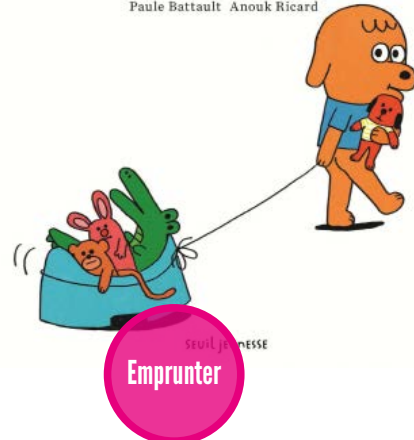
## Ça y est

Kimika Warabe

Du pot aux toilettes, de la petite à la grosse envie... Un drôle de défilé animalier, pour apprendre la propreté !

## Petit manuel pour aller sur le pot

Paule Battault Anouk Ricard



## Petit manuel pour aller sur le pot

Paule Battault & Anouk Ricard

La conquête de la propreté constitue une étape importante dans le développement du petit humain. Pour aider tous les bébés (et leurs malheureux parents) à franchir ce pas décisif, voici un manuel au ton décalé. Le texte, simple et descriptif, détaille par le menu tout ce qu'il faut faire. Oui, tout ! Les images se chargent de nous rappeler que les choses ne se passent pas toujours comme dans les manuels...



## Max et lapin - les grands coureurs vont sur le pot

Astrid Desbordes & Pauline Martin

L'univers quotidien, plein de tendresse et de fantaisie, d'un petit garçon espiègle, Max, et de son fidèle doudou : Lapin. Max et Ginger font la course dans le jardin, mais Max est gêné par sa couche pour courir. Et si passer au pot lui permettait d'aller plus vite ?



## Sur le pot, comme un grand !

Bernette Ford & Sam Williams

Servi par une illustration très tendre, un livre original sur le passage de la couche au pot. Loin d'un « dressage » aujourd'hui dépassé, il montre que ce passage est le fait de la motivation, de la volonté du petit canard. L'ouvrage est aussi une ode à la lecture !



## J'y vais

Matthieu Maudet

J'y vais. J'y vais pas. C'est l'heure du grand saut pour petit oiseau qui se décide à quitter son nid.



## Moi je vais sur le pot

Jeanne Ashbé

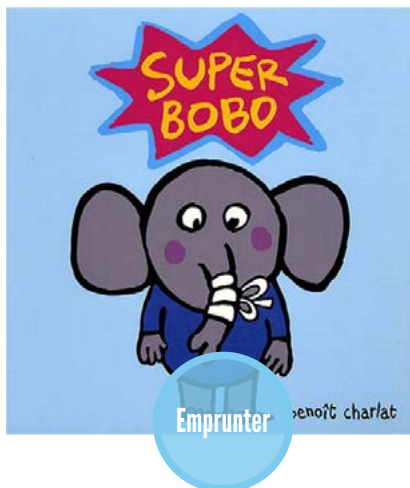
Qui va sur le pot ? Les animaux ? Bien sûr que non ! Alors nous ? Bébé ? Oui ! Lorsqu'il est prêt. Ça ne vient pas toujours tout de suite, il faut parfois attendre le bon moment. Et là trilili tralala, le pot, c'est rigolo. Et s'il y a un petit accident, c'est pas grave, Petit Lapin est là pour dédramatiser. À ton tour !



## Le pot

Antonin Louchard

L'histoire se présente sous la forme d'un dialogue entre un lapin un peu blasé et une voix off très pédagogue qui a pour mission de lui apprendre à être propre. Cet échange désopilant va rapidement tourner en dérision ce moment incontournable de la vie des enfants. Un graphisme nerveux et épuré qui saura plaire aux enfants. Un ouvrage humoristique et décalé pour accompagner parents et enfants et dédramatiser l'apprentissage de la propreté.



## Super bobo

**Benoit Charlat**

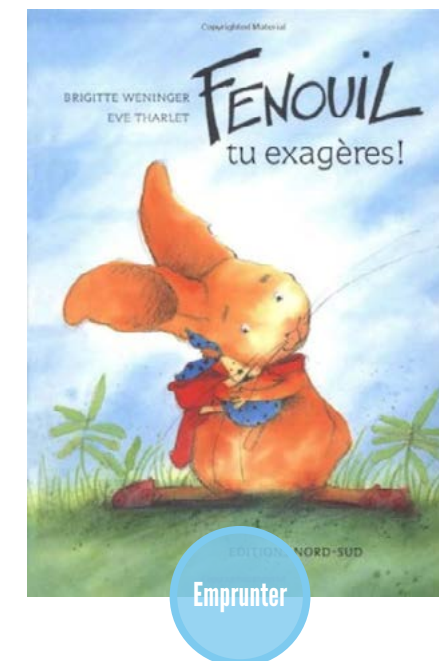
Super Bobo a tellement de bobos partout qu'il est obligé de rester au lit... à moins qu'une bonne brioche au chocolat ne le guérisse de tous ses maux !

## Fenouil tu exagères

**Brigitte Weninger**

Fenouil est un vrai petit diable, un de ces galopins au grand coeur qui foncent sans jamais réfléchir et font des bêtises sans le vouloir - attachants, pas méchants mais fatigants. Les frères et la soeur du petit lapin en ont assez : quatre grosses sottises en une seule journée.

Fenouil exagère. Heureusement qu'avec un peu de bonne volonté et d'humour, on peut réparer bien des dégâts - et retrouver l'affection de ceux qu'on aime !



## Fini les bêtises

**Alice Le Hénand**

Dessiner sur le canapé, sauter dans les flaques en baskets, dérouler le papier toilette : dans leur découverte du monde, les enfants n'ont pas toujours conscience de leurs actes. Un livre animé pour aider les enfants et les parents à appréhender les petites bêtises avec bienveillance. Les Minousses, des héros récurrents qui reflètent le quotidien des enfants pour mieux les aider à grandir.



## Les petits gestes prudents



## Les petits gestes prudents

**Alice Le hénand**

Devenir grand, c'est aussi apprendre à être prudent. Dans ce livre animé, les Minousses aident l'enfant à identifier les petits dangers de tous les jours et à adapter ses gestes en conséquence. Dans une démarche bienveillante et encourageante, ce livre à tirettes répond aux petits problèmes du quotidien.



## Pirate tétine

**Jean Charles Sarrazin**

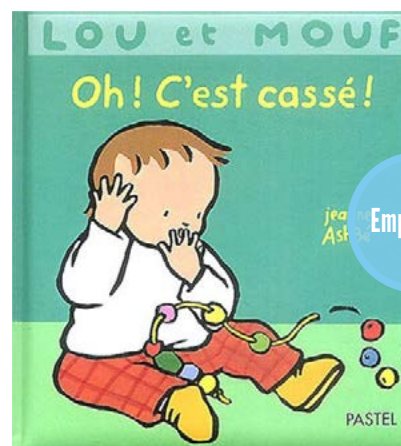
C'est plus fort que lui : Lapinou le pirate ne peut plus se passer de sa maudite tétine. Papa et Maman commencent à en avoir ras-le-bol. Cette tétine ne fait que des bêtises à leur enfant : il ne les aide pas, il hurle, il ne pense qu'à jouer. Mais d'abord, est-ce qu'un pirate digne de ce nom suce encore sa totoche ? Il faudra une aventure mémorable, sa capture par un renard, papa lui aussi, pour que Lapinou accepte de lâcher sa tétine. Et encore ! Pas complètement.



## Bob et Marley la séparation

**Nathalie Slosse**

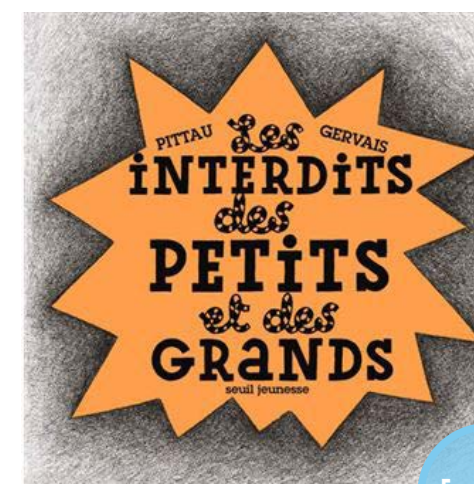
Découvrez Bob et Marley, deux ours mal dégrossis, têtus, farceurs et attachants, héros d'une série pleine d'humour. Bob voit passer des abeilles. Les deux compères les suivent : elles se dirigent toutes vers le sommet d'un sapin. C'est la promesse d'un régal de miel ! Mais au moment où Marley s'apprête à laisser Bob pour grimper tout en haut de l'arbre, celui-ci refuse de laisser partir son ami. Et s'il ne revenait pas ? Pour ne pas laisser Bob, Marley va déployer des trésors d'ingéniosité pour récupérer la ruche. Ce titre raconte avec simplicité et humour la crainte de la séparation.



## Lou et mouf Oh c'est cassé !

Jeanne Ashbé

Les "Lou et Mouf" sont de petits livres interactifs qui font écho au «travail» du bébé qui découvre le monde et tente de le comprendre. Ils invitent les tout-petits à se retrouver dans leur vécu quotidien mais font aussi appel à l'imaginaire. Avec les "Lou et Mouf", Bébé est assuré d'être compris. Il peut continuer à grandir...



## Les interdits des petits et des grands

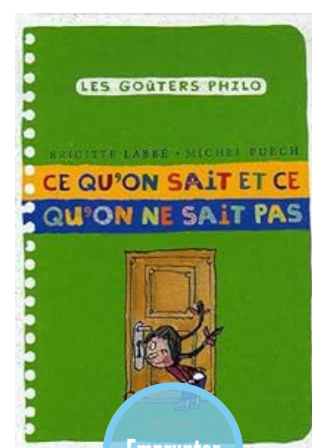
Pittau Gervais

Les enfants font des bêtises par ignorance. Certains adultes profitent de l'ignorance des enfants. Savoir, c'est combattre l'ignorance.

## Les goûters philo, ce qu'on sait et ce qu'on ne sait pas

Brigitte Labbé

Comment choisir quelque chose qu'on ne connaît pas ? Pour les gâteaux, ce n'est pas trop grave mais, dans la vie, c'est plus embêtant. Comment choisir un métier qui nous intéresse sans rien savoir ? Comment choisir un sport qu'on aime si on n'en connaît aucun ? Moins on sait de choses, moins on a de choix. Quand on sait beaucoup de choses, on a beaucoup de choix.



## Et si ça existait ?

Marie Colot & Ian de Haes

Un album pour inviter l'enfant à imaginer le métier qui lui ressemble vraiment !

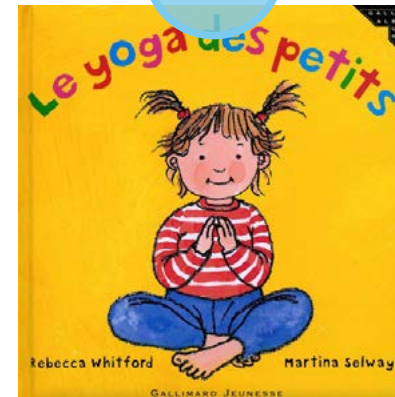
Achille et Salomé, se baladent en rêvassant au métier qu'ils feront plus tard. Salomé d'abord très cadrante avec son frère finit par se laisser aller au jeu de l'imagination. Ensemble, ils explorent le champs des possibles, laissent libre cours à leurs envies, inventent des métiers encore inconnus mais plus séduisants les uns que les autres.

Au travers des questionnements d'Achille et de sa sœur sur ce qu'ils aimeraient faire plus tard, on aborde la question de la recherche de soi, de la motivation et des barrières auxquelles un enfant peut faire face lorsqu'il laisse ses désirs et son imaginaire s'exprimer. Pour pouvoir s'écouter et trouver ce que l'on aime, il faut parfois faire fi des avis qui nous poussent à rentrer dans le moule. Achille et sa sœur au fur et à mesure de leur discussion font place à leur rêverie et leur imaginaire.

## Le yoga des petits

Rebecca Witford

Petit Yogi agite les bras comme un papillon... Petit Yogi se tient sur un pied comme un petit oiseau... Petit Yogi s'accroupit comme une grenouille... Il n'est jamais trop tard pour découvrir les bienfaits du yoga ! Avec ses adorables dessins, ses conseils simples et judicieux, ses photos précises, cet album est une invitation irrésistible à initier au yoga les tout-petits (et les plus grands), tout en s'amusant.



Emprunter

## Je range

Illaria Falorsi

Ranger, une activité en toute complicité  
Grâce à ce petit livre animé, le rangement devient une activité à part entière, et un jeu à partager avec bébé ! Un texte court, 5 doubles pages, le temps d'une histoire. Un récit linéaire, simple et rythmé par les animations, raconté à la première personne, dans lequel l'enfant se projette en manipulant le livre.



Emprunter



Emprunter

## Attends maman !

Agnès de Lestrade

Dépêche-toi, mon chéri, on va être en retard !



Emprunter

## En route

Frederic Stehr

Petite ourse a grandi. C'est le grand jour : à son tour de quitter la grotte paternelle. Quel bonheur ! Vite, en route ! À l'aventure ! Mais Papa ours, lui, est songeur. Après lui avoir préparé un baluchon bien garni, il la met en garde : « Sois prudente, petite ourse, le monde est plein de surprises ! ».

Petite ourse écoute à peine. Pourtant, elle va bientôt faire une drôle de rencontre et elle sera bien contente que Papa ours ait pensé à tout en remplissant son baluchon.



Emprunter

## Beurk ! encore des légumes !

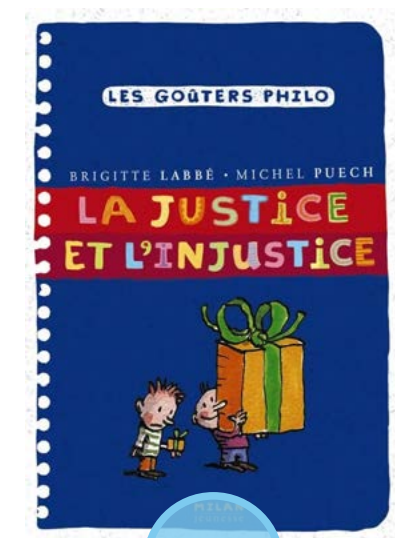
Sylvie de Mathuisieulx & Laurent Richard

Ève-Anne n'aime que les pâtes. Elle ne voudrait rien manger d'autre. Hélas ! sa maman n'est pas d'accord, et l'oblige à manger aussi de la viande et des légumes. La petite fille en fait des cauchemars la nuit, ça ne peut plus durer ! Alors Ève-Anne a une riche idée : offrir à Maman, pour son anniversaire, un beau livre de cuisine... qui ne propose que des recettes de pâtes !

## Les goûters philo, la justice et l'injustice

Brigitte Labbé

Patrick : " C'est pas juste, comme Marianne est plus petite, vous prenez toujours sa défense, il suffit qu'elle pleure et vous lui passez tout. " Marianne : " C'est pas juste, comme Patrick est plus grand, vous lui permettez tout, il peut voir des séries et moi, rien que des dessins animés de bébés.

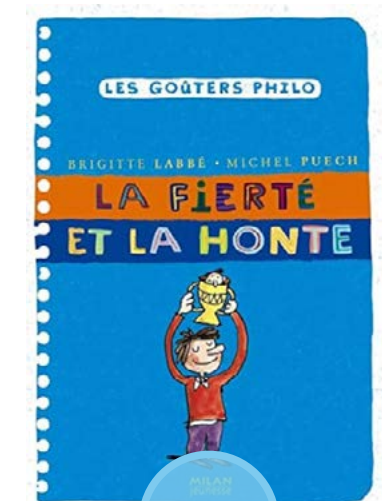


Emprunter

## Les goûters philo, la fierté et la honte

Brigitte Labbé

La honte et la fierté, on les ressent : on peut devenir tout rouge, on a très chaud, certains tremblent, d'autres sentent leurs yeux se remplir de larmes, leur cœur battre très fort, ou ont envie de rire, de sauter, de crier, parfois on ressent tout cela à la fois. Les fiertés sont des signes de victoire, elles sont le signe qu'on a osé, persévéré, réussi, le signe qu'on a eu du courage. En s'accumulant, elles construisent quelqu'un que l'on aime bien, quelqu'un avec qui on se sent bien : soi-même.



Emprunter



Emprunter



Emprunter

## Les goûters philo, les dieux et Dieu

**Brigitte Labbé**

Les hippopotames ne se demandent pas comment tout a commencé, pourquoi la vie existe, pourquoi le soleil brille, pourquoi le ciel est noir la nuit ; les hommes, eux, depuis toujours, se demandent d'où ils viennent et racontent la création du monde.



Emprunter

## Bouh les amoureux

**Geneviève Noël**

Émile est bien embêté. Il est amoureux de Chloé, la fille la plus chouette de la classe. Mais, de son côté, elle semble plutôt indifférente. Et il n'ose pas lui parler en face. Alors, il imagine toutes sortes de méthodes en s'inspirant des films à la télé

## Et si on se parlait - 3-6 ans

**André Bescond**

Coucou ! Nous nous appelons Noémie, Thomas, Jade et Sam... Nous avons à peu près ton âge et nous aimerions partager avec toi des petites expériences de vie. Cela te permettra d'en parler avec les adultes qui s'occupent de toi, d'exprimer tes émotions, de raconter à ton tour ce que tu vis à l'école ou à la maison...



Emprunter

## Et si on se parlait - 7-10 ans

**André Bescond**

Coucou ! Nous nous appelons Lila, Tina, Mathilde, Léo & Hakim... Nous avons à peu près ton âge et nous aimerions partager avec toi des petites expériences de vie. Cela te permettra d'en parler avec les adultes qui s'occupent de toi, d'exprimer tes émotions, de raconter à ton tour ce que tu vis à l'école ou à la maison...



Emprunter

## Et si on se parlait - 11 ans et plus

**André Bescond**

Salut ! Nous nous appelons Sarah, Tony, Alida, Cyril et Christelle... Nous avons à peu près ton âge et nous aimerions partager avec toi des petites expériences de vie. Cela te permettra d'en parler avec les adultes autour de toi, d'exprimer tes émotions, de raconter à ton tour ce que tu vis à l'école, au collège ou à la maison...



Emprunter

## Apprendre à lire l'heure avec P'tit loup

**Orianne Lallemand & Éléonore Thuillier**

Un livre pour suivre P'tit Loup à chaque moment de la journée, et apprendre à lire l'heure en tournant les aiguilles de l'horloge. La nouvelle édition propose une remise à jour graphique.

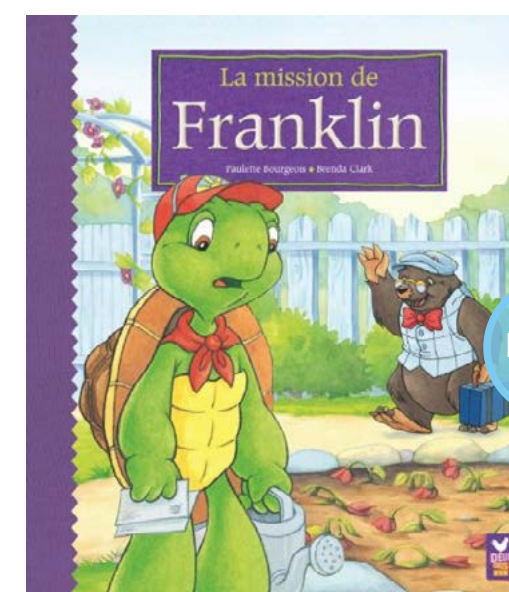


Emprunter

## Je veux pas déménager

**Stéphanie Blake**

Simon adore la petite maison où il est né. La quitter pour une plus belle ? Impossible. Pas question. Pourtant, quand son petit frère Gaspard manifeste son inquiétude à son tour, Simon trouve les mots pour lui parler du déménagement.



Emprunter

## La mission de Franklin

**Paulette Bourgeois**

M. Taupe confie sa maison à Franklin pendant son absence. Mais Franklin oublie d'arroser le jardin... Au retour de M. Taupe, Franklin préfère avouer tout de suite sa bêtise et propose de la réparer. Faute avouée est à moitié pardonnée !

## La nouvelle vie d'Aliénor

Aline de Pétigny

Les parents d'Aliénor ont choisi de ne plus vivre ensemble.

Quels changements en vue pour Aliénor ?

Ce petit livre aborde la séparation des parents, le changement de vie du point de vue de l'enfant.



## Zizis et Zézettes

Camille Laurans

Zizis et zézettes, voilà bien un sujet qui interroge tous les enfants ! Fille ou garçon, à chacun le sien... avec ses spécificités d'utilisation ! De la pudeur à la gêne ou l'envie de rire, en passant par le plaisir et les premières notions d'intimité, ce "P'tit pourquoi" répond à toutes les questions des plus petits, simplement et précisément.



## Les parents de Zoé divorcent

Dominique de Saint Mars & Serge Bloch

Ce petit livre de "Max et Lili" aborde le divorce avec tendresse et vérité. Il aide l'enfant à comprendre que le divorce est un accident grave dans la vie de famille, mais qu'il n'arrête pas la vie... ni l'amour de ses parents.

Il permet de surmonter ses inquiétudes et d'en parler avec ses parents et ses amis.

## Sexpérience

Isabelle Filliozat & Margot Fried-Filliozat

Un livre incontournable pour tous les ados et les jeunes adultes. Je l'aime ou je le désire ? Comment lui dire non ? Ça fait mal ? Et si elle ne cherche qu'un coup d'un soir ? Et si je ne bande pas ? Qu'est-ce qui plaît vraiment aux filles ? Marre des images trash du porno ? Besoin d'infos fiables ? C'est ici ! Un livre qui parle de la vraie sexualité, celle où l'on s'épanouit dans la tendresse et le respect de l'autre. Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat, mère et fille, ont uni leurs talents pour apporter aux jeunes les connaissances, valeurs humaines et compétences émotionnelles et sociales fondamentales sur ce sujet si sensible. Corps, amour, communication, désir, orientation sexuelle, première fois, consentement, plaisir, porno, viol... : sans ambages, avec clarté et simplicité, Sexpérience aborde tous les sujets de la sexualité des jeunes et de la relation à l'autre.

À partir de 13 ans. *Attention, certaines images peuvent heurter la sensibilité des plus jeunes ainsi que des personnes non averties.*



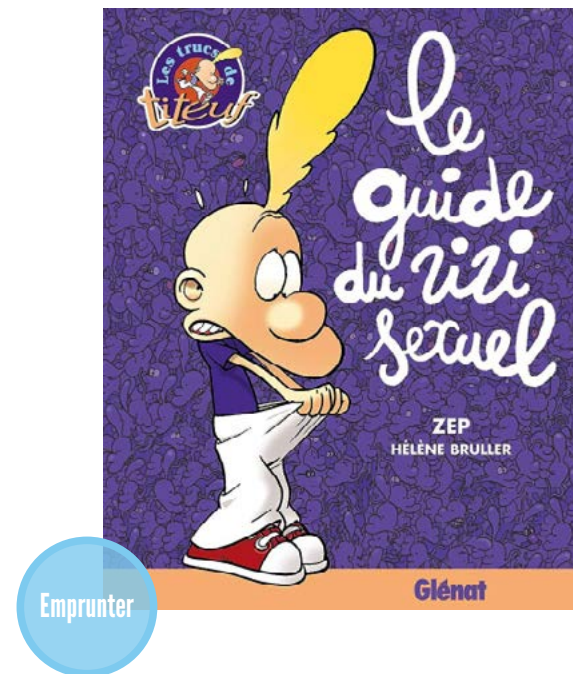
## Le guide du Zizi sexuel

**Zep & Hélène Bruller**

Le Guide du zizi sexuel répond à toutes les questions que se posent les 9/13 ans sur la découverte de l'amour et du sexe.

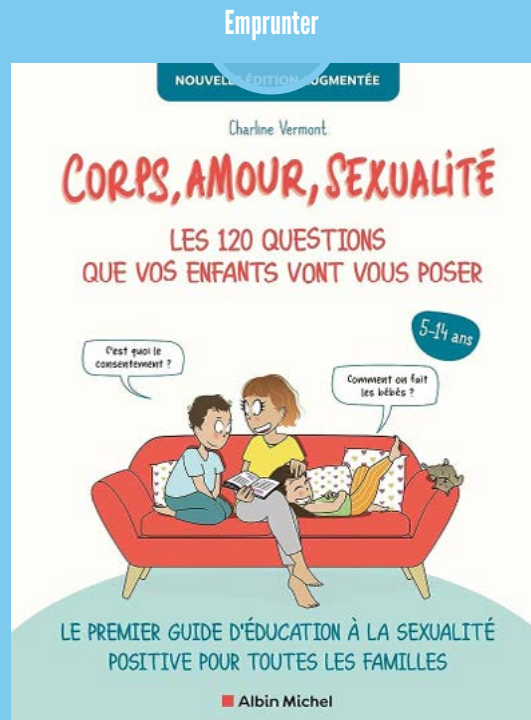
Si ce guide est avant tout destiné aux préados, il s'adresse aussi aux parents puisqu'il est une passerelle entre les interrogations des enfants et les réponses que cherchent les parents.

Avec les mots du quotidien Le guide du zizi sexuel crée le dialogue, pose toutes les questions, donne les bonnes réponses.



## Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser

**Charline Vermont & Juliette Mercier**



## Plus d'informations à VHB



327 Montée des Esses - Monsols 69860 DEUX-GROSNES



04 74 04 73 87



secretariat@centresocialvhb.fr



Avec le soutien financier :



## VHB c'est ...

VHB est une association créée par des habitants et pour tous les habitants de la Haute Vallée d'Azergues et du Haut-Beaujolais. Animée par une équipe de bénévoles et de professionnels, l'association :

- propose des activités
- accueille, informe, oriente les habitants
- accompagne des projets collectifs des habitants qui concernent leur territoire

Le fonctionnement de VHB repose sur l'accueil, l'itinérance, la participation des habitants, le bénévolat et l'ouverture à tous. À ce titre, la CAF a agréé VHB en tant que Centre Social. L'association est gérée par un conseil d'administration réunissant habitants et élus et par un comité de présidence de 4 habitants en 2023.

## VHB Lamure



1077 rue centrale  
69 870 Lamure-sur-Azergues



04 74 68 56 50



Membre de la Fédération  
des centres sociaux de France

[www.centresocialvhb.fr](http://www.centresocialvhb.fr)