

Au fil de
**nos
émotions**



**nos
Conseils de lectures**

Pour les parents 



VAL D'EUROPE
AGGLOMÉRATION

valdeuropeagglo.fr     
mediatheques.valdeuropeagglo.fr 

Vous trouverez dans cette bibliographie une sélection de documents à destination des parents et des professionnels de l'enfance, en lien avec les émotions des enfants, du bébé à l'adolescent.

Cette bibliographie propose en premier lieu des ouvrages sur le fonctionnement du cerveau du jeune enfant et les nouvelles avancées des recherches en neurosciences, qui aideront l'Adulte à mieux comprendre et accompagner les émotions et leurs manifestations.

Vous trouverez également des guides pratiques qui apportent des solutions à des problèmes concrets et donnent des clés aux parents pour agir et accompagner au mieux les enfants.

Enfin, des ouvrages proposent des méthodes douces de relaxation (sophrologie, yoga, méditation etc) qui sont également des solutions efficaces et complémentaires dans la gestion des émotions.



Le fonds parentalité

Ces documents sont tous issus de notre nouveau fonds « parentalité », qui s'est installé au premier étage de la médiathèque du Val d'Europe à l'été 2019.

Dans ce fonds, tous les sujets concernant l'enfant, de sa conception à son adolescence sont abordés :

guides parentaux, grossesse, guides de prénoms, accouchement , santé, pleurs et sommeil du bébé, éveil, modes de garde, rentrée à l'école, instruction en famille, grands pédagogues et pédagogies alternatives, psychologie, problèmes scolaires, précocités, troubles de l'apprentissage, handicap

Ce fonds a pour but d'être le plus complet possible afin de guider les parents et les professionnels dans leur accompagnement des enfants.

Venez vite le découvrir !

Guides généraux



Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau.

Dr Catherine Gueguen | 151 - Val d'Europe



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.



Comment élever les enfants les plus heureux du monde : les recettes du bonheur danois.

Jessica Joelle Alexander et Iben Dissing Sandhal | 151 - Val d'Europe



Guide illustré d'exemples pour mettre en pratique les principes de l'éducation familiale développés au Danemark privilégiant le jeu, la confiance entre le parent et l'enfant, l'empathie, le respect mutuel ou encore la vie de famille.



Être parent autrement : accueillir les émotions de l'enfant, l'apaiser, lui donner confiance.

Christine Coquart, Catherine Piraud-Rouet, Anne-Marie Sillet | 151 - Val d'Europe



Les spécialistes dressent un panorama de l'éducation alternative selon trois axes : la maturation psychique de l'enfant de 0 à 10 ans, les bienfaits de la communication non violente et la réponse thérapeutique aux émotions de l'enfant.



Le syndrome du selfie : comment aider nos enfants à aller vers les autres et à être plus heureux

Michele Borba | 151.6 PSY - Val d'Europe



Le manque d'empathie représente un véritable danger, il affecte les performances scolaires des enfants et peut conduire au harcèlement.

Dans Le Syndrome du selfie, Michele Borba examine les causes de ce déficit et propose des solutions basées sur des études scientifiques. Elle nous offre un cadre dans lequel déployer une parentalité efficace pour atteindre nos objectifs : des enfants heureux qui réussissent, tout en faisant preuve de gentillesse, de sens moral et de courage.



Quand l'enfant nous dérange et nous éclaire : A l'écoute de l'enfance en souffrance

Virginie Megglé | 151.6 - Val d'Europe



Crise de colère et opposition, difficulté à se faire des amis, à s'adapter à la vie scolaire, agressivité, hypersensibilité, hyperémotivité, précocité... Quand l'enfant « dérange », il perturbe l'équilibre familial mais peut aussi mettre en lumière ses failles. Car l'enfant qui n'entre pas dans le moule est bien souvent le révélateur d'un dysfonctionnement, en exprimant à travers son symptôme des conflits familiaux inconscients.

Les émotions chez l'enfant



J'accompagne les émotions de mon enfant.

Soline Bourdeverre-Veyssiere | 151.6 PSY EMO - Val d'Europe



Vous êtes parfois perturbé(e) par les crises de vos enfants, Vous avez du mal à comprendre leurs sauts de joie ou leurs flots de larmes? Cet ouvrage documenté vous permettra de l'aider à identifier ses émotions et à traduire ce qu'il ressent avec des mots, mais surtout de l'écouter et de l'accompagner pour les transformer en véritables alliées. Il comporte un peu de nombreux outils par âge pour aider son enfant dans la gestion des émotions.



Je veux, maintenant ! Aider notre enfant à tolérer frustrations et déceptions

Elisabeth Crary | 151.6 PSY EMO - Val d'Europe

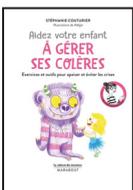


Les choses ne sont pas toujours comme on le voudrait, les enfants ont parfois du mal à l'admettre. Quand la moindre frustration prend des proportions énormes, ce livre donne des conseils pour dédramatiser les déceptions des enfants et leur apprendre à tolérer la frustration.



Aider votre enfant à gérer ses colères

Stéphanie Couturier | 151.6 PSY EMO - Val d'Europe



Exercices et outils pour apaiser et éviter les crises ; Des conseils et des exercices pour aider son enfant à gérer ses colères et ses frustrations.



Il y a des monstres sous mon lit : aider votre enfant à vaincre ses peurs

Florence Millot | 151.6 PSY - Val d'Europe



De nombreux comportements difficiles sont liés au tempérament inné de l'enfant. Chaque type de comportement est le produit d'une combinaison de traits de caractère, certains posant plus de défis que d'autres. Ce livre décrit différents profils et nous propose des stratégies pour mieux vivre ensemble. Connaître le tempérament de son enfant, comprendre ce qui est naturel pour lui, apporter la réponse adéquate à ses comportements et lui montrer comment il peut réguler certains traits excessifs.



Chacun son caractère : comprendre le tempérament de son enfant.

Helen F. Neville et Diane Clark Johnson | 151.6 PSY - Val d'Europe



De nombreux comportements difficiles sont liés au tempérament inné de l'enfant. Chaque type de comportement est le produit d'une combinaison de traits de caractère, certains posant plus de défis que d'autres. Ce livre décrit différents profils et nous propose des stratégies pour mieux vivre ensemble. Connaître le tempérament de son enfant, comprendre ce qui est naturel pour lui, apporter la réponse adéquate à ses comportements et lui montrer comment il peut réguler certains traits excessifs.



J'ai tout essayé ! Opposition, pleurs et crises de rage : comment traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans

Isabelle Filliozat | 151.6 PSY AUT - Val d'Europe



Destiné aux parents, cet ouvrage illustré permet une approche pratique des situations de crise chez l'enfant de 1 à 5 ans. Des éclairages scientifiques permettent de mieux comprendre ces comportements et d'agir concrètement selon l'âge.



Il me cherche : Comprendre ce qui se passe dans le cerveau de votre enfant de 6 à 11 ans.

Isabelle Filliozat | 151.6 PSY - Val d'Europe



Un guide pour que les parents apprennent à comprendre leurs enfants, entre 6 et 11 ans, et identifient les raisons pour lesquelles ils peuvent manquer de confiance, se montrer difficiles à table, avoir besoin de liberté ou au contraire de se réfugier dans les bras de leur mère.

Et chez le bébé ?



Comprendre les pleurs de bébé : Comment apaiser son enfant ?

Dr Philippe Grandsenne | 151.5 PSY - Val d'Europe



Cet ouvrage présente les différentes causes des pleurs du nourrisson : faim, coliques, douleurs, émotions, etc. Il recense les situations de crise ou d'alerte en livrant des outils pratiques pour apaiser le bébé.



Chacun son caractère : comprendre le tempérament de son enfant.

Helen F. Neville et Diane Clark Johnson | 151.6 PSY - Val d'Europe



De nombreux comportements difficiles sont liés au tempérament inné de l'enfant. Chaque type de comportement est le produit d'une combinaison de traits de caractère, certains posant plus de défis que d'autres. Ce livre décrit différents profils et nous propose des stratégies pour mieux vivre ensemble. Connaître le tempérament de son enfant, comprendre ce qui est naturel pour lui, apporter la réponse adéquate à ses comportements et lui montrer comment il peut réguler certains traits excessifs.



La méthode Chrono-dodo : aider votre enfant à bien dormir, 0-6 ans

Aude Becquart | 151.5 PSY SOM - Val d'Europe



Destiné aux parents, cet ouvrage illustré permet une approche pratique des situations de crise chez l'enfant de 1 à 5 ans. Des éclairages scientifiques permettent de mieux comprendre ces comportements et d'agir concrètement selon l'âge.

Et chez les ados ?



Les psy-trucs pour les ados

Suzanne Vallières | 151.7 PSY - Val d'Europe



Les réponses à toutes les questions que les parents se posent quant à l'éducation, aux troubles et aux émois de leurs ados, parmi lesquelles : quels sont les signes d'une dépression, comment maintenir la communication avec son enfant, comment réagir à la mauvaise influence d'un ami etc. Près de 150 psy trucs qui pourront être appliqués au quotidien et faciliter la vie des parents.



En ce moment mon ado m'inquiète

Dr Xaxier Pommereau, Laurence Delpierre | 151.7 PSY - Val d'Europe



Se propose d'aider les parents à distinguer chez un adolescent, un comportement normal d'un comportement inquiétant qui signale un véritable mal-être : les sautes d'humeur, son désintérêt pour l'école, ses peines de cœur, des idées noires, les drogues, l'anorexie ou la boulimie...

Se relaxer pour mieux gérer



La force tranquille du petit tigre : 40 activités pour aider son enfant à se détresser

Gilles Diederichs | 151.6 PSY REL - Val d'Europe



L'auteur propose des conseils aux parents dont l'enfant souffre de stress, puis décrit des activités classées par thèmes et par techniques : respiration, art-thérapie, méditation, yoga, etc. Avec le livret d'accompagnement de papa & maman.



50 activités de méditation pour toute la famille

Marine Locatelli et Catherine Lannoy | 151.6 PSY REL - Val d'Europe



Un guide de méditation et de pleine conscience qui propose des exercices pour les parents et les enfants dès 3 ans afin de les aider à faire face à l'agitation et aux débordements émotionnels.