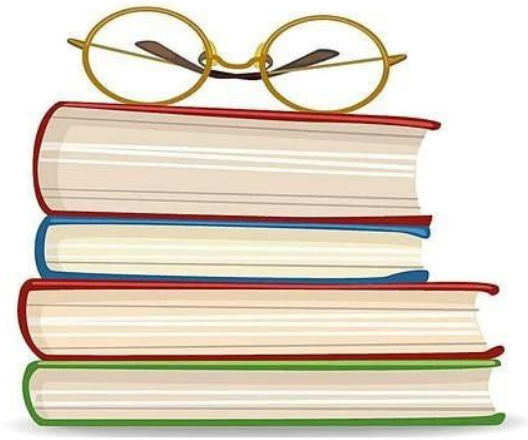
# Ressources bibliographiques parentalité



# Livres à emprunter à l'Espace Famille

# L'Espace Famille

Un lieu convivial pour tous les enfants
accompagnés d'un parent ou d'un grand parent

*vous accueille tous les*

## *mercredis et certains samedis*

## *de 9h30 à 12h*

*(sauf pendant les vacances scolaires)*

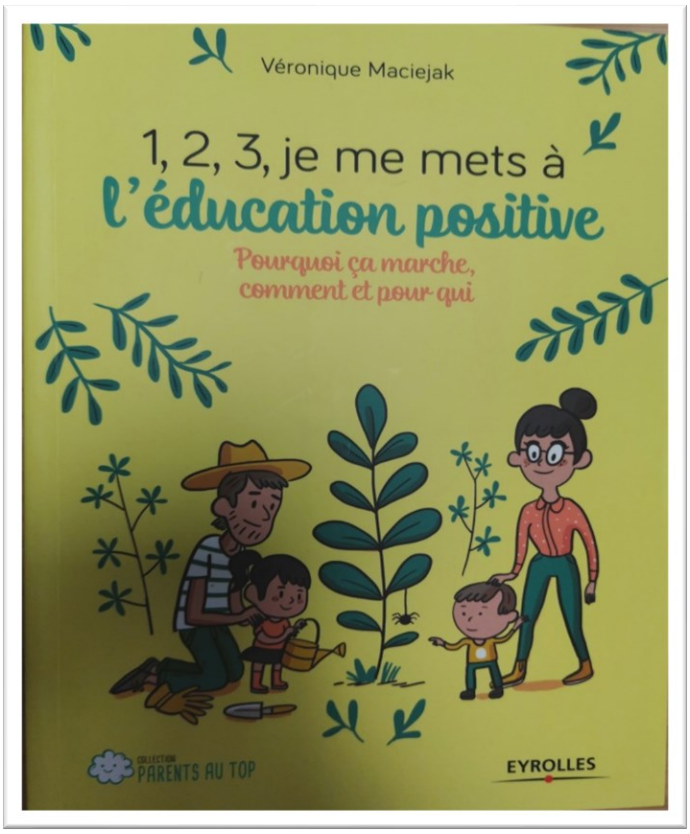
A la Maison des Associations,
31 av Jules Verne, 44250 Saint Brevin les Pins
Tel: Colette 07.49.49.92.85 et Peggy 07.49.39.89.50
association@retzactivites.net, ass.poulbots@gmail.com
www.retzactivites.net et fb.me/Retzactivites

Les Poulbots

Allocations Familiales Caf de Loire-

Association Retz'activités

Secours Catholique Caritas France




En quoi l'éducation positive renouvelle-t-elle les fondamentaux des principes éducatifs ? Aide-t-elle vraiment les parents au quotidien ? Quels sont ses bénéfices pour les enfants et comment la mettre en œuvre concrètement ?

Ce livre consacré à l'éducation positive changera votre regard sur l'éducation et vous aidera à établir un cadre enrichissant à la maison, au sein duquel vos enfants pourront s'épanouir. Ni répressive ni laxiste, l'éducation positive ou parentalité positive, envisage les difficultés comme des occasions de dialogue et d'apprentissage. Elle se concentre sur les forces de chaque enfant et lui permet de gagner en autonomie et en responsabilité, dans le respect de son développement et de son potentiel. Grâce aux outils et aux exercices de ce livre vous pourrez mettre en pratique au quotidien l'éducation positive au sein de la famille.

Ce livre propose :

- Des activités et exercices pour comprendre l'éducation positive
- Un cahier ludique détachable en fin d'ouvrage pour l'appliquer à la maison
- Des réponses à questions sur les problèmes éducatifs les plus fréquents
- Le point de vue d'enfants, d'ados et de parents
- Des outils pour passer de la découverte à la mise en œuvre

Il refuse de se lever le matin, de se laver, de s'habiller, de faire ses devoirs...

L'enfant précoce ou enfant à haut potentiel intellectuel met souvent à mal l'organisation familiale. Débordé par ses émotions, il éprouve en outre des difficultés à s'investir dans une activité qui l'ennuie. Comment poser un cadre qui lui permette de s'épanouir à la maison et à l'école, avec toutes ses singularités ?

Les auteures de cet ouvrage, elles-mêmes mamans d'enfants précoces, ont recueilli les bonnes pratiques de parents aux prises avec des petits zèbres ingérables. Pour les accompagner vers l'autonomie et l'épanouissement leur livre propose une série d'outils éducatifs testés et approuvés par d'autres parents, efficaces et faciles à mettre en œuvre au quotidien :

- Des réponses aux questions liées au haut potentiel
- Le point de vue d'enfants HPJ et de leurs parents
- Des activités et exercices qui favorisent la socialisation, l'autonomie, l'intégration scolaire
- Des outils pour renforcer l'estime de soi, gérer les émotions et les conflits
- Un cahier ludique détachable en fin d'ouvrage

Tous les parents rêvent d'un quotidien paisible où l'enfant comprend les règles et y obéit. En réalité, nous finissons souvent par répéter voire crier pour nous faire entendre, créant un climat tendu à la maison. Adele Faber et Elaine Mazlish livrent ici leur propre expérience et celles de nombreux parents qu'elles ont accueillis dans leurs ateliers. Dans la première partie, elles nous montrent l'importance des mots. On y apprend à les utiliser pour transmettre nos valeurs à nos enfants sans les blesser, favoriser leur estime de soi, leur inspirer confiance et les encourager à assumer leurs responsabilités. Dans la seconde partie, les auteures insistent sur l'importance de s'écouter afin de respecter ses propres limites en tant que parent : une clé pour donner le meilleur de nous-mêmes à notre enfant et nous épanouir comme parents. Un guide complet qui transformera votre vie de famille !

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.

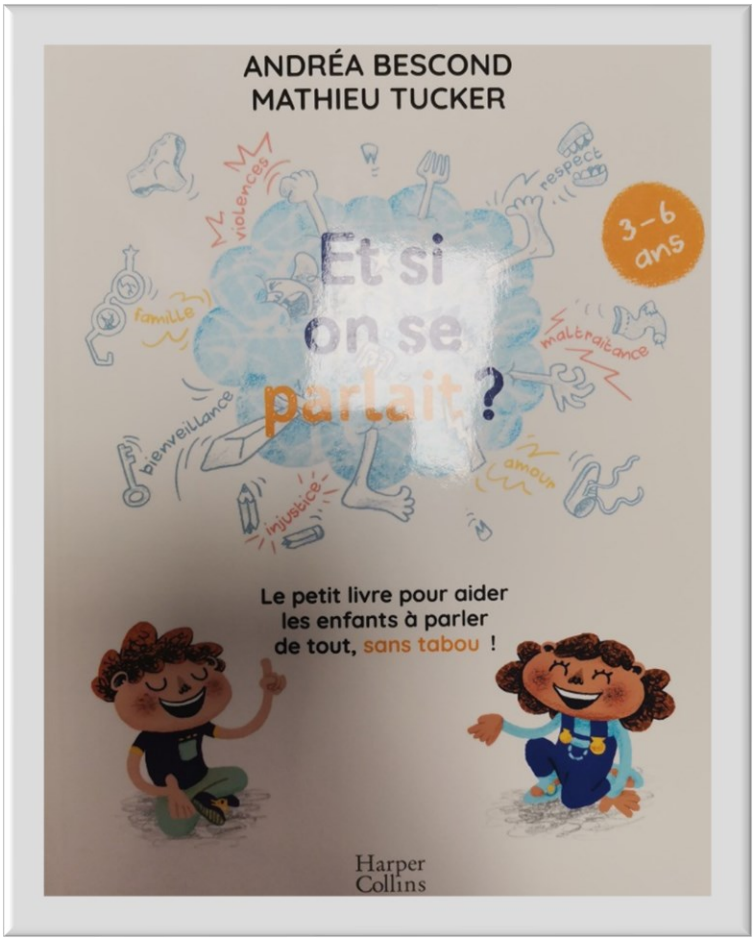
*Figure 1*

L'habileté du geste et du corps de l'enfant se développe rapidement et, très tôt, il imite nos gestes et nos mimiques : il pointe du doigt, applaudit, envoie des baisers...

Le principe des signes avec bébé est simple et ludique : il consiste à enrichir la palette des gestes du quotidien pour que l'enfant exprime ses pensées, ses émotions, ses besoins.

Ce livre, riche de 50 signes illustrés, à user et abuser au quotidien, contribuera à nourrir et à fortifier votre relation avec votre enfant. Embarquez dans l'aventure et découvrez que, bien avant de savoir parler, les petits ont déjà bien des choses à nous dire !

Nathanaëlle Bouhier-Charles est mère de quatre enfants. Elle a introduit en France l'idée d'utiliser des signes pour mieux communiquer avec les bébés et est à l'origine du réseau «Signe Avec Moi». Elle est spécialisée en pédagogie et communication, passionnée par le lien parent-enfant et est engagée dans une association de soutien à la parentalité respectueuse.




Coucou ! Nous nous appelons **Thomas**, **Noémie**, **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…

« Quand j'ai joué mon spectacle *Les Chatouilles*, j'ai rencontré beaucoup de personnes qui s'interrogeaient sur la manière de parler à leurs enfants de la violence, mais sans savoir comment faire. Cela m'a donné l'envie de créer, avec Mathieu Tucker, un ouvrage ludique et joyeux qui ouvre le dialogue entre les petits et les grands. »

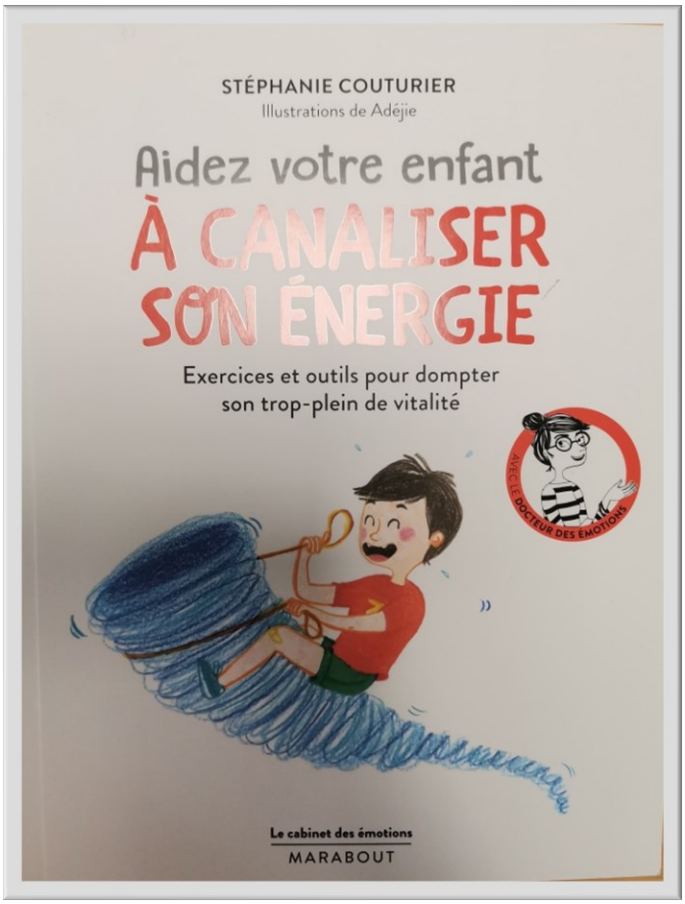
**L'autrice : Andréa Bescond**

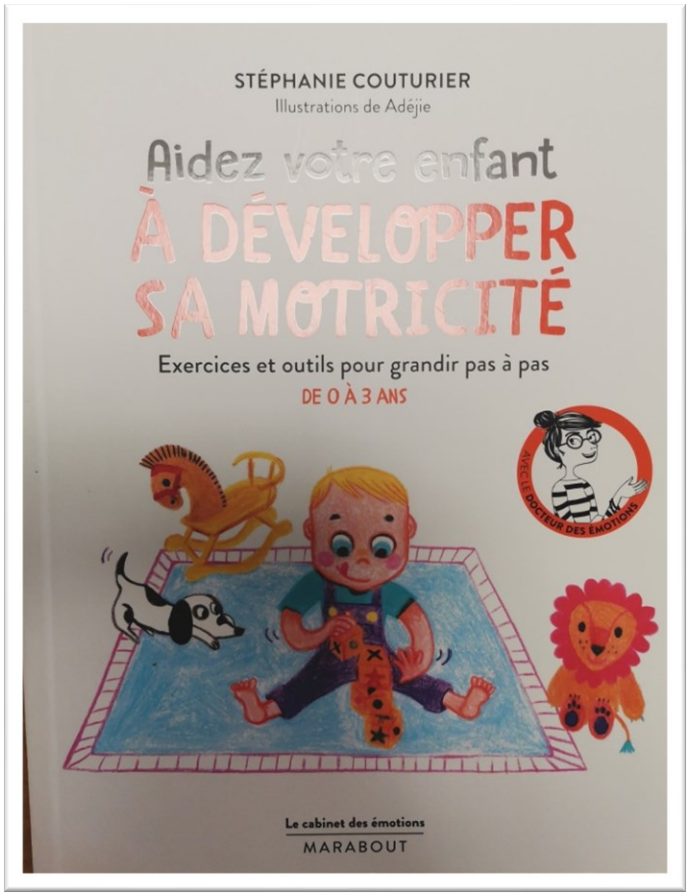
Danseuse, comédienne, scénariste et réalisatrice, Andréa Bescond mène une carrière artistique aussi brillante qu'éclectique. Après avoir collaboré avec les meilleurs chorégraphes et dansé sur de nombreuses scènes, elle fait ses premiers pas au théâtre en 2009 avec Les *39 marches*. En 2014, elle écrit *Les Chatouilles ou la danse de la colère*, mise en scène par Eric Métayer. La pièce reçoit plusieurs prix prestigieux dont le Molière 2016 du « Seul/e en scène ». Cette pièce, qui raconte les violences sexuelles qu'elle a subies enfant, est adaptée au cinéma par elle et Eric Métayer en 2018 (César de la meilleure adaptation 2019). Depuis qu'elle est sortie du silence lié à ce traumatisme, Andréa se bat pour faire entendre la voix des plus fragiles et lutter contre les violences faites aux enfants. « Et si on se parlait ? » est le premier livre qu'elle leur adresse directement.

**L'illustrateur : Mathieu Tucker**

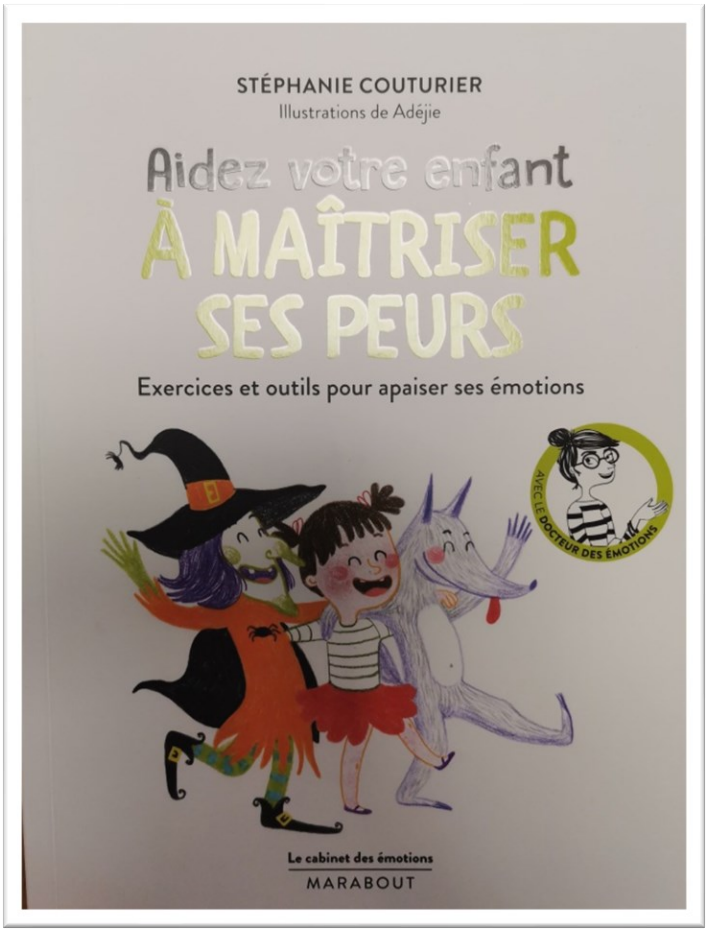
Illustrateur, graphiste et directeur artistique, Mathieu Tucker est diplômé de l'école des Arts décoratifs de Paris.

# Des livres boites à outils pour les parents !




STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À DÉVELOPPER
SA MOTRICITÉ
Exercices et outils pour grandir pas à pas
DE 0 À 3 ANS
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À APAISER
SA JALOUSIE
Exercices et outils pour établir des relations affectives équilibrées
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT


STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À MAÎTRISER
SES PEURS
Exercices et outils pour apaiser ses émotions
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER & CAMILLE BENOÎT
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À APPRENDRE
EFFICACEMENT
Exercices et outils pour avoir
confiance en ses capacités
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À PRENDRE CONFIANCE EN LUI
Exercices et outils pour qu'il ose affronter la vie
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéjie
Aidez votre enfant
À BIEN DORMIR
Exercices et outils
pour vaincre les troubles du sommeil
AVEC LE DOCTEUR DES ÉMOTIONS
Le cabinet des émotions
MARABOUT

***Un livre d'une valeur inestimable pour donner à votre bébé le meilleur des départs dans la vie. "***
**Gill Rapley, PhD, pionnière mondiale de la DME**

Écrit par une spécialiste française de l'alimentation infantile, ce *Grand Livre* vous donne toutes les clés pour mettre en pratique la diversification menée par l'enfant. La DME est la façon la plus naturelle d'initier votre bébé à l'alimentation solide. Elle consiste à le laisser se nourrir en toute autonomie avec des aliments entiers, donc non transformés en purée ou compote.
Outre un gain de temps et d'argent - fini l'avion avec la petite cuillère, plus besoin de balance ni de séances de préparation de petits pots ! -, la DME renforce le développement moteur et cérébral, et la confiance en soi. Cette approche de la diversification alimentaire permet à l'enfant de découvrir tout un monde de textures, de saveurs, de couleurs et de formes, sous votre regard bienveillant. Elle l'oriente vers de saines habitudes alimentaires qu'il conservera toute sa vie.
**Grâce à ce livre, vous allez pouvoir vous lancer dans l'aventure de la DME en toute sécurité et en toute sérénité, pour le plus grand bonheur de votre bébé !**

**Vous saurez :**
• Tout ce que dit la science sur les atouts de la DME pour la santé
• Quand votre bébé sera prêt à débuter l'alimentation solide
• Quels aliments proposer selon l'âge : taille des morceaux, consistance, quantité
• Comment éviter les déficits nutritionnels
• Comment distinguer la fausse route du réflexe nauséeux, et quels sont les bons réflexes à avoir

**Issu d'une longue expérience avec les jeunes parents, ce livre rassemble aussi de nombreux témoignages, des menus types par tranche d'âge ainsi que 40 délicieuses recettes à croquer.**

Un livre dont on parle depuis 15 ans, enfin disponible en français ! Une manière révolutionnaire d'élever nos enfants... naturellement. Au plus profond de la jungle du Venezuela, Jean Liedloff fait la rencontre d'une tribu d'indiens vivants encore à l'âge de la pierre. Fascinée par le bonheur reflété par ces indiens « primitifs », elle passera deux ans et demi avec eux pour comprendre la cause de leur vie si heureuse et harmonieuse. Cette expérience ébranlera totalement ses convictions occidentales et l'amènera à un point de vue radicalement différent sur la nature humaine et l'éducation dictée par nos sociétés « civilisées ». Le concept du continuum nous montre comment nous avons perdu notre bien-être naturel en laissant l'intellect prendre le pas sur notre instinct. Il nous montre également comment retrouver cette harmonie pour nous-mêmes et nos enfants. Une véritable prise de conscience pour tous les acteurs de notre société ! Un livre absolument indispensable à tous les parents ou futurs parents !

**Toutes les clés pour comprendre et l'aider à traverser ses tempêtes émotionnelles.**

Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs. Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'apaisement.

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 sans donner également;
• 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, qui vient d'être mis à jour, entraîne des prises de conscience sans précédent concernant les relations entre frères et sœurs et montre comment intégrer ces idées dans nos vies quotidiennes.

Adele Faber et Elaine Mazlish, dont les différents ouvrages sur la communication entre adultes et enfants ont été traduits dans plus d'une trentaine de langues, sont les auteures du bestseller : Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.