

Centre d'Information et de Documentation du CRA Rhône-Alpes

Nouvelles acquisitions Janvier 2025



**Centre de
Ressources
Autisme**
RHÔNE-ALPES

Catalogue en ligne sur
https://www.cra-rhone-alpes.org/cid/opac_css

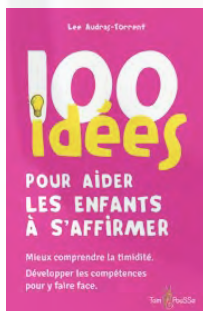
1. Arcand Michelle, Brissette Lorraine. **Accompagner les proches aidants : Guide à l'intention des intervenants psycho-sociaux**. Paris: L'Harmattan; 2020.



Accompagner les proches aidants est un ouvrage qui s'adresse aux professionnels de la relation d'aide. Il s'appuie sur les nombreuses années d'expérience des deux auteures. Ce livre dépasse largement la description des symptômes et des effets de l'épuisement. Il propose une démarche structurée et pragmatique, afin de comprendre les mécanismes psychologiques qui amènent un proche aidant à s'épuiser. Il propose des réflexions et des outils pratiques d'intervention, tant en individuel qu'en groupe. Il est un des rares ouvrages à relever le défi complexe de la prévention de l'épuisement. Les

auteures ont adapté leur démarche de prévention de l'épuisement aux professionnels dans le domaine social et sanitaire. Cette démarche issue de leur formation et de leur expérience complémentaire a permis de développer une approche à la fois éclectique et pragmatique de l'intervention. Elles interviennent actuellement en France dans le domaine de la formation, auprès de psychologues et d'équipes d'intervenants psycho-sociaux.

2. Audras-Torrent Lee, Foray Marguerite, Henry Vincent. **100 idées pour aider les enfants à s'affirmer : Mieux comprendre la timidité, développer les compétences pour y faire face**. Paris: Tom Pousse; 2023.



La timidité est une émotion normale et commune chez l'enfant, qui pourtant peut être source de gêne lorsqu'elle est ressentie trop fréquemment, ou avec une forte intensité. Le meilleur outil thérapeutique permettant de mieux contrôler sa timidité est l'apprentissage de l'affirmation de soi. Etre affirmé, c'est faire valoir ses envies, ses idées, et ses besoins, tout en respectant ceux des autres. Cette compétence permet à l'enfant de s'épanouir dans ses relations familiales, sociales, de renforcer sa confiance en soi et son sentiment d'efficacité personnelle. Plus globalement, cela améliore son

quotidien. Cet ouvrage se propose d'être un guide destiné aux parents, mais aussi aux professionnels qui souhaitent mieux comprendre ce qu'est l'affirmation de soi et de répondre aux questions qu'ils se posent : qu'est-ce qui explique que l'on manque d'affirmation de soi ? La timidité est-elle plus courante chez les filles que chez les garçons ? Mon enfant manque d'affirmation de soi, est-ce de ma faute ? Mais également, et surtout, cet ouvrage se présente comme un manuel pratico-pratique de l'affirmation de soi. En proposant un large éventail d'exercices groupés par catégories (émotionnelle, physique, comportementale et cognitive), ce livre est un soutien aux parents qui souhaitent apprendre à leurs enfants à s'affirmer de façon ludique. Vous y trouverez, par exemple, comment aider votre enfant à exprimer ses émotions, répondre à une critique, faire un compromis, se relaxer...

3. Aulagnon Aurélie, Briatte Lucie. **Vieillir chez soi**. Paris: Tom Pousse; 2023.



D'après un sondage IFOP (2019), 85 % des Français souhaitent vieillir à domicile. D'ailleurs, contrairement à une idée fréquemment répandue, 75 % des personnes âgées de 90 ans vivent encore "chez elles". Vieillir à domicile est donc l'option majoritairement adoptée et plébiscitée par les personnes âgées. Pour que cela soit possible, cela suppose une réflexion sur l'ensemble des pans de la vie de la personne : logement, aides financières et services pour faciliter la vie quotidienne (portage de repas, aide pour le ménage...), lutte contre l'isolement, accès aux soins, poursuite d'activités stimulantes pour le langage, la mémoire... Outre le parcours de vieillissement normal et à partir d'un focus sur quatre contextes particuliers de vieillissement (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, Sclérose Latérale Amyotrophique et Accident Vasculaire Cérébral), cet ouvrage propose également des conseils d'adaptations pour faciliter la communication avec une personne présentant une de ces maladies. Tout au long de votre lecture, vous découvrirez les témoignages de personnes âgées, de leurs aidants et des professionnels qui les entourent. Ce livre s'adresse à toute personne se sentant concernée par le vieillissement, en particulier quand il est envisagé à domicile : personnes âgées et futurs âgés, aidants, professionnels de l'accompagnement et du soin. Informer, prévenir et expliquer les impacts du vieillissement afin de contribuer à déconstruire certains mythes qui l'entourent : voilà l'angle sous lequel nous avons souhaité rédiger cet ouvrage. Loin d'être un manuel "prêt à penser", nous espérons que sa lecture stimulera les initiatives pour repenser la place de la personne âgée dans notre société, en présentant une image plus positive du vieillissement.

4. Bergua Valérie. **Aidons les aidants, osons l'Aidance !** Paris: In Press; 2021.



L'Aidance couvre un large périmètre de sens : celui qui aide, celui qui est aidé, le lien qui les unit. Elle englobe aussi la forme et les moyens de l'aide, les différents acteurs qu'elle met en jeu, aussi bien au niveau du droit que de la médecine, les ressources disponibles et leur organisation, ainsi que les remèdes possibles. Aidance lors d'une maladie grave, en phase de rémission, lors de troubles psychiques, de démences... À l'heure du vieillissement de la population, de l'augmentation des dépendances, l'Aidance est au cœur des enjeux de notre société. Que sait-on des aidants ? Quels sont leurs besoins ? Comment appréhender la charge que représente cette fonction ? Quelles sont les répercussions de l'Aidance au niveau individuel, familial, social ? Fraternité, entraide, coopération... cet ouvrage invite le lecteur à oser l'Aidance pour aider l'aidant ! Un véritable enjeu de santé publique pour les années à venir.

5. Bernard François, Piveteau Denis, Caouette Martin. **100 idées pour transformer l'offre de service dans le secteur du handicap**. Paris: Tom Pousse; 2023.



Droit de vivre dans la société et de s'y insérer, liberté de choix, pleine intégration et participation à la société ; choisir son lieu de résidence, où et avec qui elles vont vivre, ne pas être obligées de vivre dans un milieu de vie particulier ; avoir accès à une gamme de services à domicile ou en établissement, ne pas être isolées ou victimes de ségrégation... Voilà en substance ce que nous demande la Convention internationale de l'ONU sur les droits des personnes handicapées de 2006, signée et ratifiée par la France en 2010. Depuis plusieurs années, l'offre médico-sociale évolue, se transforme, mais trop lentement et sans pilotage national malgré des expériences et des innovations un peu partout, en métropole comme en en outremer. Des modèles d'accompagnement et des concepts nord-européen et nord-américain nous amènent à repenser le modèle français. Les personnes elles-mêmes et leurs familles sont aussi en demande de nouvelles formes d'accompagnement, basées sur les droits et l'égalité. Le secteur médico-social est aujourd'hui encore trop basé sur un modèle médical. Il doit pouvoir évoluer et répondre aux besoins et aux droits des personnes et passer d'une logique de l'offre à une logique de réponse à la demande. Ainsi, l'offre de service doit pouvoir aussi se développer, car encore trop de personnes sont sans réponse et/ou avec un accompagnement inapproprié et/ou insuffisant. La demande des personnes et des familles doit pouvoir trouver des réponses de qualité, basées sur des données probantes. Ce livre s'adresse aux professionnels, familles, financeurs voulant développer et transformer leur offre de service en s'appuyant sur des expériences réussies et pertinentes. Il se base également sur les textes internationaux et français pour rappeler le contexte du secteur et nos engagements en la matière. A chacun d'y retrouver une idée, un modèle, de le tester, de l'éprouver, en se basant, avant tout, sur l'autodétermination des personnes vivant avec un handicap.

6. Bilodeau Mélanie, Dumas Laurence-Emmanuelle, Berghella Nadia. **Mon petit train du dodo**. Québec: Midi Trente Editions; 2024.



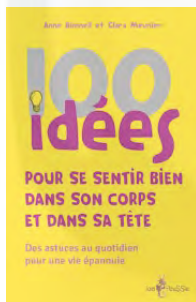
Inspiré du modèle de la parentalité sécurisante, cet album magnifiquement illustré a été conçu par deux psychoéducatrices pour aider votre enfant à se préparer à dormir. Chacun des éléments de l'histoire permet d'instaurer une routine du dodo sécurisante. A la fin du livre sont également proposées des stratégies positives pour favoriser le sommeil du tout-petit (et donc celui de ses parents aussi !).

7. Bilodeau Mélanie, Mackay Stéphanie. **Etre un parent sécurisant : Le sommeil du tout petit de 18 mois à 6 ans.** Québec: Midi Trente Editions; 2024.



Le sommeil du tout-petit Le sommeil représente l'un des plus grands défis de la vie quotidienne avec des tout-petits. Au fil de mes années de pratique, c'est probablement LE sujet dont j'ai le plus souvent entendu parler. En effet, les endormissements longs, les protestations à l'heure du dodo, les demandes incessantes au milieu de la nuit, les peurs, les pleurs et les crises des tout-petits (entre autres !) semblent occasionner énormément d'incertitude, de culpabilité et de découragement chez plusieurs parents. Avec ce guide, j'aimerais vous aider à mieux comprendre les enjeux sur lesquels vous avez réellement du pouvoir à l'heure du dodo. Je vous propose également de déconstruire certains mythes encore largement véhiculés et, surtout, je vous offre des réponses concrètes à vos questions. Je souhaite ainsi vous aider à ajuster vos interventions, tout en respectant vos limites personnelles et en cultivant votre confiance. En somme, j'espère vous transmettre la conviction profonde que votre rôle consiste à nourrir le sentiment de sécurité affective de votre enfant. Comment y arriver ? En lui offrant un accompagnement sécurisant, bien sûr, et en laissant s'exprimer votre plus belle alliée : votre sensibilité parentale.

8. Bonneil Anne, Meunier Clara. **100 idées pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.** Paris: Tom Pousse; 2023.



« On dit qu'il faut prendre son mal en patience. Et si l'on prenait notre bien en urgence ? » Ludovic Souliman Dans le monde actuel et plus particulièrement post COVID, il est devenu urgent de prendre du temps pour soi. Ralentir le rythme effréné de nos existences et rétablir un équilibre physique et mental devient nécessaire pour mener une vie épanouie. Le bonheur se sème chaque jour, nécessite de savoir prendre un peu de recul pour germer et un peu de patience pour éclore. Si vous avez ouvert ce livre, il n'y a pas de hasard : le moment est venu de prendre soin de vous. De remettre votre aspiration au bonheur au centre de votre vie. Parmi tous vos désirs et vos centres d'intérêt, votre bien-être doit être une priorité. Mais on n'invente pas tout et le chemin est parfois plus difficile qu'on ne le souhaiterait. Aussi vous trouverez dans ce livre 100 idées à tester, à adopter, à réinventer pour faire tomber vos barrières et surmonter avec sérénité les moments difficiles. Vous avez choisi d'être acteur de votre vie? À vous d'en choisir les modalités concrètes. Votre bonheur est à portée de main et cet ouvrage vous facilitera la tâche.

9. Bricka Blandine, Brothier Patrick, Michard Pascal. **Aidants, le temps des solutions**. Ivry-sur-Seine: Editions de l'Atelier; 2021.



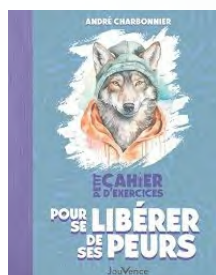
Épuisement, solitude, impossibilité de concilier vie de famille et vie professionnelle... la crise sanitaire a mis en lumière de façon particulièrement saillante les difficultés que rencontrent aujourd'hui les proches aidants, mais aussi les personnes dépendantes et les professionnels de l'aide qui les entourent. Pourtant, partout en France, des aidants, des associations et des institutions cherchent et inventent des solutions pour surmonter ces difficultés : repenser le répit, utiliser les nouvelles technologies, mieux prendre en compte les jeunes aidants, articuler aide à domicile et accueil en Ehpad, aider les aidants à prendre soin d'eux... Cet ouvrage propose de raconter ces expérimentations pour les faire connaître, donnant la parole à celles et ceux qui inventent l'aide de demain. Pour qu'advienne le temps des solutions.

10. Cassan Elvire. **L'odyssée des dys**. Paris: Stock; 2024.



Dyslexiques, dyspraxiques, dysphasiques, dyscalculiques, dysgraphiques... Selon l'OMS, au moins 7 millions de personnes en France sont touchées par des troubles dys, un chiffre qui ne cesse d'augmenter grâce aux dépistages de plus en plus nombreux. Néanmoins, ces troubles restent méconnus et synonymes de combat permanent ; combat à l'école, combat dans le parcours de soins et difficultés à trouver sa place dans la société, en particulier dans le monde du travail. Autant d'obstacles qui génèrent beaucoup de souffrances pour les dys et leur entourage. Ce livre mêle le récit bouleversant d'Elvire Cassan, maman d'un enfant multidys, et l'enquête qu'elle a menée pour comprendre l'origine de ces troubles, décrire leur prise en charge encore chaotique, et montrer que le chemin à parcourir demeure long pour la reconnaissance et l'épanouissement des dys. L'autrice est également allée à la rencontre de personnes dys, célèbres et anonymes, dont le journaliste Thomas Legrand et la comédienne Pauline Clément, pour prouver qu'il est possible de trouver sa voie malgré les difficultés et le handicap.

11. Charbonnier André. **Petit cahier d'exercices pour se libérer de ses peurs**. Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions; 2024.



La peur est envahissante et s'invite sans prévenir dans nos pensées, nos paroles, nos rencontres... Parfois très visible, elle sait aussi être insidieuse, comme lorsque nous déclinons une invitation agréable sans motif apparent. Si nous étions impuissants lorsque ces différentes peurs ont été créées, nous n'avons aucune raison aujourd'hui d'en demeurer esclaves. Il est en effet possible de se libérer de ses peurs et même de modifier les programmes de limitation, de dévalorisation et de sabotage inconsciemment mis en place.

Ce Cahier d'exercices se veut l'occasion de faire connaissance avec cette part d'ombre de vous-même : il est temps de prendre le problème à bras le corps, de regarder vos peurs bien en face pour les mettre progressivement en lumière et vous en débarrasser une bonne fois pour toutes !

12. Charest-Belzile Dorothée, Berthiaume Caroline. **10 questions sur... le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) chez l'enfant et l'adolescent**. Québec: Midi Trente Editions; 2024.



Le trouble obsessionnel-compulsif est un problème de santé mentale caractérisé par la présence d'obsessions (pensées, images, impulsions) et de compulsions (généralement des comportements ou des actes mentaux ritualisés). Ce trouble apparaît souvent pendant l'enfance ou l'adolescence et, s'il n'est pas traité, il peut affecter les sphères sociale, scolaire et familiale, tout comme l'estime de soi des jeunes qui en souffrent. Il peut être très difficile d'observer la détresse d'un jeune qui est envahi par le TOC. Comment l'aider à s'apaiser?

Faut-il imposer des limites au jeune qui procède à des rituels compulsifs? Est-il utile d'aménager l'environnement pour limiter sa détresse? Bref, comment intervenir de manière sensible et efficace? Voilà quelques-unes des questions qui seront abordées dans cet ouvrage complet, qui permettra de mieux comprendre les symptômes, les facteurs déclencheurs, les facteurs de maintien et les traitements disponibles.

13. Chaze Nicolas, Montet Julien. **Sophrologie & sommeil**. Paris: Tom Pousse; 2023.



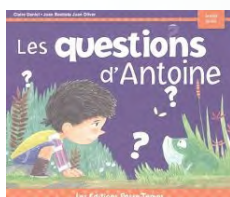
Le sommeil représente une grande partie de la vie de l'enfant. Il est essentiel à son développement et contribue grandement à son évolution sur le plan psychique, émotionnel et cognitif. Il est donc important de bien connaître son fonctionnement et comment instaurer des moments de repos durables et de qualité. Mettre en place des routines, apaiser l'enfant en lui apportant confort et sécurité, le doter d'outils et de stratégies lui permettant d'identifier ses besoins, le tranquilliser vis-à-vis de ses peurs, l'aider à mieux gérer des perturbations minimales sont autant de moyens favorisant un sommeil réparateur. La sophrologie par son approche psychocorporelle y contribue, elle permet d'apporter la détente physique et mentale nécessaire et de ritualiser ce moment particulier. Elle crée un contexte qui favorise le lâcher-prise indispensable pour quitter ses rythmes habituels et mieux sombrer dans les bras de Morphée. La plupart des outils proposés dans cet ouvrage sont des propositions, une démarche qui pourra être adaptée en fonction de la personnalité et des besoins de l'enfant. Votre bienveillance et votre implication contribueront grandement à créer les conditions les plus favorables au repos de votre enfant. Vous disposerez aussi de conseils pratiques pour gérer positivement d'éventuelles difficultés concernant l'endormissement, les réveils nocturnes, les peurs et cauchemars...

14. Chaze Nicolas, Montet Julien. **Sophrologie & Peurs**. Paris: Tom Pousse; 2023.



L'enfant et l'adolescent sont confrontés au cours de leur développement à une multitude de défis qui peuvent se muer en autant de peurs. La peur est un processus dynamique qui met en mouvement l'individu et l'incite à éviter un danger, mais aussi à agir pour franchir certaines limites et se surpasser. Elle joue donc un rôle moteur, mais elle peut aussi parfois s'avérer paralysante. Apprendre à accueillir ses peurs, les identifier, les apprivoiser et les surmonter est le travail de toute une vie. La sophrologie permet d'aborder de nombreuses problématiques concernant les aspects physiques et émotionnels, parfois plus profonds ou archaïques, comme le sont les peurs. Par son approche psychocorporelle, elle favorise la prise de conscience de la respiration, l'intégration du schéma corporel, l'identification et l'apaisement des tensions musculaires, la reconnaissance et l'appropriation de ses propres rythmes. La sophrologie permet aussi d'identifier ses ressentis et ses émotions et de s'autoriser à les exprimer de manière ajustée. Elle vise à un plus grand épanouissement sur le plan physique et mental permettant de développer confiance en soi et autonomie. Créatives et ludiques, les pratiques de sophrologie proposées dans ce livre abordent différentes peurs et favorisent l'autonomie de l'enfant qui s'approprie des outils concrets lui permettant d'apprivoiser ses peurs pour mieux les dépasser.

15. Daniel Claire, Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Les questions d'Antoine**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Antoine va faire une marche dans la nature avec sa mère et sa sœur. Qu'est-ce que sa curiosité l'amènera à découvrir lors de l'aventure ? Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

16. Daniel Claire, Mones Marc, Morneau Myriam. **C'est injuste**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Daphné et ses camarades de classe apprennent à préparer une salade de fruits. Ils doivent trouver une façon de travailler ensemble afin que chacun ait la même part de travail et la même quantité de salade de fruits. Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettent de bien vivre en communauté.

17. Daniel Claire, Patton Julie, Morneau Myriam. **Je peux rester calme**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Mila devient frustrée en travaillant sur un projet. Peut-elle se calmer assez pour le terminer ? Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquérir un comportement adéquat.

18. Daniel Claire, Poole Helen, Morneau Myriam. **As-tu peur, Jacob ?** Québec: Passe-Temps; 2014.



La mère de Jacob va avoir un bébé alors il passe la nuit à la maison de son meilleur ami pour la première fois. Jacob a peur lorsqu'il est loin de sa maison, mais il apprend à ne pas l'être. Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre leurs sentiments.

19. Denis Hélène, Bouvard Martine, Trincat Sébastien. **Traiter les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent : Du diagnostic à la prise en charge.** Paris: Dunod; 2024.



"J'avais peur de tout, plus maintenant !" La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. Elle a notamment démontré son efficacité dans le traitement des troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent. Cet ouvrage décrit une pratique TCC spécialement dédiée à ce sujet. Hélène Denis, pédopsychiatre, présente ainsi deux protocoles d'utilisation de la TCC en 12 séances, l'un pour les 5 / 10 ans (Dragon Zen), l'autre pour les 11 / 17 ans (Zap Zen Attitude). Dans une approche très pratique, ces protocoles vont permettre aux thérapeutes de : - réaliser la prise en charge TCC adaptée à tous les troubles anxieux ; - disposer des outils adaptés à l'âge de chaque patient. L'application de ces protocoles est développée à travers plusieurs cas cliniques.

20. Denis Marine Nina. **100 idées pour pratiquer la bibliothérapie : Découvrir les bienfaits des livres. Accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture.** Paris: Tom Pousse; 2023.



Concentration, diminution du stress, amélioration de l'humeur, développement de l'empathie, de nombreuses études démontrent les bienfaits de la lecture pour les petits et grands. Mais pourquoi lire fait-il autant de bien et comment la lecture peut-elle devenir un outil de développement personnel et d'accompagnement vers un mieux-être ? 100 idées pour pratiquer la bibliothérapie présente les bienfaits de la lecture de la naissance jusqu'à la fin de vie et propose des outils pratiques pour :

- Utiliser le livre et la lecture comme outil de médiation bibliothérapeutique ;
- Réconcilier avec la lecture les publics qui s'en sont éloignés et/ou sont en difficulté ;
- Constituer une bibliothèque bibliothérapeutique ;
- Animer des ateliers de bibliothérapie créative.

Ce livre est destiné aux soignants, thérapeutes, professionnels de l'enfance et du livre et à tous les passeurs de livres qui souhaitent utiliser la bibliothérapie pour accompagner enfants et adultes et compléter leur "boîte à outils".

21. Donmez Jacqueline. **Les liens invisibles**. Rueil-Malmaison: Editions de l'Onde; 2024.



Mélissa est autiste. Rien d'insurmontable en soi, si ce n'est que la société dans son ensemble et le système scolaire en particulier sont largement inadaptés à son cas. Sa Maman s'engage donc dans un long combat face à un monde qui écrase tous les particularismes. Elle ne renonce pas, elle choisit au contraire de se prendre en main, de se faire confiance et de ne pas baisser les bras dans sa lutte pour l'inclusion.

22. Duriez Nathalie. **Haut potentiel et haute sensibilité : Approches plurielles en psychologie**. Paris: Dunod; 2024.



De plus en plus de patients vont consulter avec un des symptômes suivants : troubles anxieux, dépression, addictions, conduites à risque, burn-out au travail, burn-out maternel, difficultés relationnelles, etc. Leurs compétences verbales, leur façon de questionner le cadre et leur sensibilité interpellent le thérapeute qui envisage l'hypothèse d'un potentiel intellectuel. Est-ce que les personnes à haut potentiel consultent davantage qu'autrefois ou bien est-ce notre regard qui a évolué et qui nous permet aujourd'hui de mieux les repérer ? La haute sensibilité est-elle un critère pertinent pour identifier les sujets à haut potentiel ? Cet ouvrage réunit une quinzaine d'experts ayant une connaissance approfondie du HPI et de la psychologie des émotions, qui font le point sur les études scientifiques menées sur le haut potentiel et la haute sensibilité pour comprendre les caractéristiques, les besoins et les défis des sujets concernés et bien différencier ces deux qualités qui ne doivent pas être confondues. Destiné aux personnes concernées par le haut potentiel intellectuel et/ou la haute sensibilité et les praticiens, ce livre permettra au lecteur d'affiner ses connaissances dans ce domaine de recherche et de pratique, de mieux différencier le haut potentiel et la haute sensibilité et de s'informer sur les approches thérapeutiques innovantes adaptées à ces patients.

23. Franc Nathalie, Scappaticci Raphaëlle, Boronat Sylvie, Nesensohn Jessica, Purper-Ouakil Diane. **Accompagner les parents d'enfants ayant un TDAH - Avec le programme PEPS : Programme d'Entraînement Parental Spécifique**. Paris: Dunod; 2024.



Les recommandations internationales mettent en avant l'importance de la psychoéducation et de la guidance éducative parentale dans la prise en charge du TDAH. Il est donc essentiel aujourd'hui que tous les professionnels de santé qui interviennent auprès des enfants soient formés à ces stratégies afin de les transmettre aux familles. Le programme Barkley a été pionnier en France, mais il a été depuis beaucoup adapté par les équipes spécialisées

dans le TDAH afin de l'ajuster au mieux aux demandes des familles. Les auteures proposent de détailler un programme de guidance éducative mis en place au CHU de Montpellier depuis presque vingt ans, qui a été depuis largement enrichi de diverses approches complémentaires (résistance non violente, thérapie systémique, thérapie dialectique, programme de Kazdin, etc.) afin de répondre au mieux aux situations générales et particulières (parents d'adolescents, parents d'enfants ayant des comportements violents). L'ouvrage décrit ce programme d'entraînement parental spécifique pour le TDAH (PEPS-TDAH) à l'aide de concepts théoriques, mais aussi de fiches pratiques et de nombreux exemples pour que tout professionnel soit apte à proposer cet accompagnement. {Résumé d'Auteur/Editeur}

24. Garcia Ellen, Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Je peux faire un plan.** Québec: Passe-Temps; 2014.



Sophie et ses camarades de classe font pousser des pois mange-tout. S'ils suivent leur plan et donnent beaucoup d'amour à leurs plants, ils auront une délicieuse collation ! Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

25. Garcia Ellen, Mones Marc, Morneau Myriam. **Charlie est responsable.** Québec: Passe-Temps; 2014.



Charlie a une nouvelle petite soeur ! Il doit aider ses parents en faisant plus de choses par lui-même. Il reçoit une belle récompense pour son comportement responsable. Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettant de bien vivre en communauté.

26. Garcia Ellen, Patton Julie, Morneau Myriam. **Écoutes-tu Léo ?** Québec: Passe-Temps; 2014.



Léo a des difficultés à écouter les autres. Lorsqu'il manque une bonne partie de son activité préférée pendant le cours, il doit trouver une solution afin d'être plus attentif. Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquérir un comportement adéquat.

27. Giachetti Julia, Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Ne lâche pas !** Québec: Passe-Temps; 2014.



Léa apprend à nager et ce n'est pas facile. Elle pense à abandonner, mais elle veut pouvoir s'amuser dans l'eau cet été. Poursuivra-t-elle ses cours de natation ? Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

28. Giachetti Julia, Mones Marc, Morneau Myriam. **Merci d'avoir partagé, Tommy.** Québec: Passe-Temps; 2014.



C'est l'heure de jouer à Quoi de neuf ? à l'école. Tommy a apporté son nouveau jouet, monsieur Robo. Mais peut-il apprendre à partager avec ses amis ? Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettent de bien vivre en communauté.

29. Giachetti Julia, Poole Helen, Morneau Myriam. **Ma belle journée.** Québec: Passe-Temps; 2014.



Olivia est très heureuse parce que ses grands-parents ont une grosse surprise pour elle. Est-ce que ce sera la plus belle journée de sa vie ? Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre les sentiments.

30. Gije, Hamon Jérôme. **Mitsuo. Tome 1.** Bruxelles: Le Lombard; 2024.



À bientôt huit ans, Sacha refuse de vivre parmi les siens. Lui, son monde, c'est celui de Mitsuo, un explorateur intergalactique à la recherche de la planète Neolia, et en lutte contre l'Empire. Neuro-atypique, il est réorienté pour la quatrième fois vers le terrible centre des Augustins. Mais sa mère Emma refuse de le voir normalisé à coups de médicaments. Alors pour fuir l'Empire, elle emmène Sacha à la campagne. Là-bas, peut-être trouveront-ils Neolia ensemble...

31. Harel Erick. **Quoi de neuf au boulot ?** Paris: Les impliqués; 2024.



Ici, le boulot, c'est celui d'un cadre dans un établissement accueillant des adultes handicapés. L'auteur nous fait partager avec humour et sensibilité le quotidien des éducateurs, des travailleurs de l'E.S.A.T. et des « résidents ». Et chaque jour ou presque, il y a du « neuf au boulot ». Ce travail, qui avait été pour lui un engagement, une aventure dans la folie et dans l'autisme, devient une activité codifiée et encadrée par des dispositifs et des procédures technocratiques. Sur le fond de ce bouleversement managérial, survenu dans le secteur médico-social après les années 2000, l'établissement est traversé par une série d'évènements dramatiques, tous aussi incroyables qu'in vraisemblables. Ils amènent l'auteur à questionner la vérité, la réalité, la vie et la mort, leurs liens intimes et indissociables, transformant le récit en un roman qu'on ne lâche plus.

32. Kotsou Ilios. **Petit Cahier d'exercices de pleine conscience.** Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions; 2024.



Le mindfulness ou pleine conscience est un état de présence qui résulte d'une attention au moment présent. C'est une manière d'être ouvert à la vie telle quelle s'offre à nous, à nos émotions, à notre corps, et ce, d'instant en instant. On peut aussi la nommer "pleine présence". Ilios Kotsou vous propose, dans ce Petit Cahier, de nombreux exercices qui vous aideront à utiliser et à approfondir cette pratique aux multiples vertus, validée par la recherche scientifique. Il a pour ambition de vous apprendre à profiter de la vie au mieux, quoi qu'il vous arrive, en mettant sur pause, pour de petits moments extensibles à souhait, vos capacités mentales d'analyse, de comparaison, de catégorisation et d'évaluation. Ainsi, vous pourrez vivre pleinement l'instant, être présent à vous-même, à vos émotions et à votre corps, sans attentes ni crainte. Vivez en pleine conscience, embrassez la vie dans toute sa richesse !

33. Lauzon Jo-Ann, Lamarche Marie-Michèle, Saint-Amand Chantal, Plaisance Sophie, Boulet Nathalie, Chenier Marc, Langevin Marie-Jöelle. **Guide de sexualité pour les autistes au pays des neurotypiques**. Montréal (Québec): Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement - FQA; 2019.



Explications et références des notions qui entourent la sexualité. Changements hormonaux et physiques, hygiène, intimité, émotions, relations amoureuses, infections transmissibles, examens médicaux, contraception, aspect juridique et violence sexuelle.

34. Lauzon Jo-Ann, Lamontagne Anne, Prevost Martin, Decoste Marie, Boulet Nathalie, Plaisance Sophie, Croizille Julie. **Guide à l'emploi pour les TSA au pays des neurotypiques**. Montréal (Québec): Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement - FQA; 2013.



Ce nouveau guide d'adresse aux étudiants qui cherchent un travail de quelques heures par semaines et aux personnes qui souhaitent travailler à temps partiel, sur appel ou à plein temps et tente de les soutenir dans cette démarche. On y retrouve de l'information sur les préalables u travail, on y présente les services spécialisés de main d'œuvre, les programmes et les mesures d'aide à l'emploi. Etape par étape, l'utilisateur de ce guide sera amené à identifier ses goûts en matière de travail, ses forces et ses compétences. Puis il apprendra comment rédiger son curriculum vitae, de quelle façon rechercher un emploi et préparer une entrevue. Enfin, une fois qu'il commencera son nouvel emploi, le guide sera un repère en ce qui concerne les relations de travail, les communications avec ses collègues, ses droits et ses devoirs.

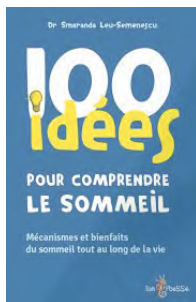
35. Lebar Cendrine. **Qu'attendre de l'orthophonie? : Conseils aux parents**. Paris: Tom Pousse; 2024.



De nombreux parents d'enfants en situation de handicap se voient recommander d'établir un diagnostic de troubles éventuels et de consulter une orthophoniste. Hélas, obtenir un rendez-vous pour envisager un suivi thérapeutique tient du parcours du combattant. Aussi convient-il de ne pas perdre patience et ce livre vous y aidera. Car une fois ce suivi entamé, les questions ne manquent pas sur la nature de cette rééducation orthophonique, les progrès de l'enfant, les liens avec la scolarité, la vie à la maison, etc. Ce guide pratique a été conçu pour répondre aux préoccupations des parents et les aider à mieux comprendre le rôle de l'orthophonie afin qu'ils puissent accompagner sereinement leur enfant dans son développement et ses apprentissages. Au fil des trois

grandes parties, vous découvrirez en quoi consiste le métier d'orthophoniste et quelles sont les différentes pathologies et étapes de la prise en charge et vous comprendrez comment l'orthophonie améliore la qualité des apprentissages. De nombreux conseils pratiques vous guideront pour instaurer à la maison une dynamique de travail avec votre enfant afin de renforcer ses progrès au quotidien et favoriser efficacement sa réussite scolaire.

36. Leu-Semenescu Smaranda. **100 idées pour comprendre le sommeil.** Paris: Tom Pousse; 2024.



Nul n'ignore que le sommeil a une importance capitale dans notre vie et que nous en passons presque un tiers à dormir. Mais si on se sent respirer et on se voit bouger, on ne se voit pas dormir. Aussi le sommeil reste-t-il un grand inconnu souvent agréable quand il permet de se reposer et de reconstituer ses forces, mais aussi désagréable lorsqu'il vous fuit, lorsqu'il est de mauvaise qualité, haché, peuplé de cauchemars. Ce livre vous invite à mieux le connaître, à en comprendre ses phases, ses bénéfices, mais aussi ses troubles qui peuvent aller jusqu'à hypothéquer notre bien-être, voire nuire gravement à notre santé. Il viendra aussi en aide à ceux qui souffrent d'un déficit de sommeil souvent sans savoir pourquoi. En effet, dormir est une activité aussi fondamentale que complexe et dont le rôle ne se limite pas à la reconstitution de notre énergie et au repos de nos muscles. Il joue aussi un rôle fondamental dans la mémorisation de nos souvenirs. Pour les courts dormeurs comme pour les longs dormeurs, il est l'objet de rituels, de routines, de croyances et de préjugés. Ce livre vous permettra de faire le tri et de mieux vous consacrer à ce plaisir fondamental qu'est dormir tout son saoul.

37. Linde Barbara M., Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Je vais trouver un moyen.** Québec: Passe-Temps; 2014.



Marc a quelques idées créatives pour un projet. Lorsqu'il fait face à des problèmes, il trouve une façon de les résoudre en utilisant la pensée créative. Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

38. Linde Barbara M., Mones Marc, Morneau Myriam. **Je montre du respect**. Québec: Passe-Temps; 2014.



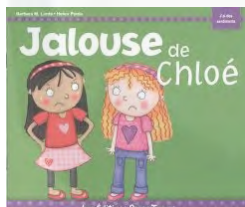
Alyssa est contrariée parce qu'elle a une nouvelle baby-sitter. Sera-t-elle capable de lui montrer du respect ? Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettant de bien vivre en communauté.

39. Linde Barbara M., Patton Julie, Morneau Myriam. **Je joue à tour de rôle**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Une nouvelle auto se trouve dans la cour de récréation. Ken a de la difficulté à laisser les autres l'utiliser. Peut-il apprendre comment jouer à tour de rôle ? Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquérir un comportement adéquat.

40. Linde Barbara M., Poole Helen, Morneau Myriam. **Jalouse de Chloé**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Une nouvelle fille nommée Chloé se joint à la classe d'Emma. Chloé devient le centre d'attraction ce qui fait qu'Emma commence à être jalouse. Est-ce qu'Emma et Chloé pourront devenir amies ? Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre les sentiments.

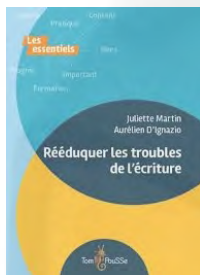
41. Linehan Marsha M., Prada Paco, Nicastro Rosetta, Perroud Nader. **Manuel d'entraînement aux compétences TCD**. Genève: Médecine et Hygiène; 2017.



Ce livre DBT Skills Training Manual, Second Edition de Marsha M. Linehan, inventrice de la thérapie comportementale dialectique (TCD), est un outil indispensable pour la mise en pratique de l'entraînement aux compétences TCD, Les recommandations, les fiches de travail ainsi que les tableaux utilisés depuis deux décennies par des centaines de milliers de cliniciens ont été considérablement révisés et augmentés pour refléter au mieux les avancées cliniques et scientifiques les plus importantes. Ce livre donne des instructions complètes pour guider des personnes aux problèmes variés au travers de la TCD

en leur enseignant les compétences de pleine conscience, d'efficacité interpersonnelle, de régulation des émotions et de tolérance à la détresse. Les fiches de travail et les tableaux ne sont pas inclus dans ce livre ; ceux qui le désirent peuvent les télécharger sur internet. Nouveau dans cette édition : les fiches de travail et tableaux ont été entièrement revus et des douzaines ont été rajoutés (plus de 225 en tout) ; de nouvelles compétences ont été rajoutées à chaque module ; de nombreuses fiches de travail alternatives pour s'adapter à chaque client ; plus de notes d'enseignement avec de nombreux exemples cliniques ; un guide pour mener des groupes d'entraînement aux compétences de durées variables et avec des populations spécifiques (telles que les adolescents ou les personnes avec des problèmes d'abus de substances).

42. Martin Juliette, D'ignazio Aurélien. **Rééduquer les troubles de l'écriture**. Paris: Tom Pousse; 2024.



"Ecriture trop lente, trop rapide, trop grosse, mauvaise tenue de la ligne, lettres déformées, tenue approximative du stylo" sont autant de signes d'appel qui constituent nos principales indications depuis plus de quinze ans d'exercice en tant que psychomotriciens. Que nous parlions de troubles de l'écriture, de difficultés grapho-motrices ou encore de dysgraphie, l'altération qualitative et/ou quantitative des productions écrites de l'enfant nécessite une attention toute particulière tant toute sa scolarité en dépendra. L'acte d'écrire requiert une certaine quantité de pouvoir faire (équipement perceptif, neuro-moteur et cognitif), un soupçon de savoir-faire (conditions d'apprentissage et pédagogie) et une bonne dose de vouloir faire (motivation). Aussi notre approche se veut-elle progressive et réaliste, au plus proche de la réalité des exigences scolaires. La méthode présentée recense les aspects déficitaires impactant l'écriture de l'enfant/adolescent en y associant de nombreuses pistes d'amélioration adaptées à sa période d'âge (phase d'apprentissage, de consolidation ou de personnalisation de l'écriture). Nos propositions rééducatives se construisent autour de la prise de conscience par l'enfant de ses difficultés, du renforcement des pré-requis et d'un entraînement ciblé sur les domaines de fragilité. Elles s'accompagnent d'outils métacognitifs et d'éventuels aménagements matériels et environnementaux. Accessibles pour les lecteurs non professionnels de santé, nos propositions sont des sources d'inspiration pour stimuler l'acte d'écrire de façon structurée et déclencher des progrès notables.

43. Messi Arthur. **Le refus scolaire anxieux**. Paris: Tom Pousse; 2024.



Faire l'école buissonnière... L'expression, qui date du XVe siècle, est jolie et suscite presque de la sympathie ou du moins en suscitait. En effet, de nos jours, manquer l'école cache des situations souvent inquiétantes, voire graves, au point qu'après avoir parlé de phobie scolaire, on évoque aujourd'hui des cas préoccupants, parfois douloureux, de refus scolaires anxieux. Le confinement de 2020 a accentué l'émergence de ces troubles anxieux qui placent le jeune dans l'impossibilité de se rendre à l'école ou de rester en classe, ce qui conduit souvent à sa déscolarisation. Or, contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce trouble touche des élèves de tous les âges et quels que soient leur niveau scolaire et leurs résultats. Mais que faire face à un élève qui souhaiterait poursuivre des études et ne demande qu'à apprendre, mais que son anxiété place dans l'impossibilité de retourner en classe ? Enseignants et parents sont le plus souvent désarçonnés face à des jeunes qui ne correspondent pas à la dichotomie classique : bons ou mauvais élèves, travailleurs ou paresseux, etc. Le but de cet ouvrage est d'abord de les comprendre et ensuite d'envisager des aides et des solutions pour les ramener dans le giron de l'école.

44. Minnebois Aurélia, Devilliers Hélène, Hawken Johanna. **Pratiquer des ateliers philo avec les enfants**. Paris: Tom Pousse; 2024.



En ces temps où la polémique remplace trop souvent l'échange, les ateliers philosophiques à l'école ou dans la cité offrent un espace de discussion et de réflexion collective. Ils incitent les enfants à développer leur intelligence, leur sens moral et éthique. Ils favorisent leur créativité, leur curiosité intellectuelle et donnent du sens à leurs questionnements. Ce livre vous fournira des clés pour mener des ateliers philo inclusifs de la maternelle jusqu'en CM2 avec tous les élèves dont les neuro-atypiques. Vous y apprendrez à adapter votre niveau de discours, vos attitudes et les thématiques pour faciliter l'inclusion de ces enfants dans une classe ordinaire. De plus, vous découvrirez les ateliers philo-théâtre, une méthode innovante qui mêle harmonieusement philosophie et théâtre pour vivre une expérience complète et holistique, impliquant le jeu pour s'approprier, découvrir ou redécouvrir son propre Je. Ce livre s'adresse à toute personne désireuse d'initier ses élèves et les enfants de son entourage à une pratique philosophique simple, accessible et ludique. Un éclairage psychologique permettra de mieux répondre aux questions posées par les comportements des enfants, dont les neuro-atypiques.

45. Morin Mélanie, Poirier Isabelle, Robillard Richard. **Une année pour grandir : 50 stratégies et activités pour favoriser le bien-être, les relations interpersonnelles et l'épanouissement des élèves au fil des mois.** Montréal (Québec): Chenelière Education; 2024.



Les autrices de cet ouvrage souhaitent outiller les enseignantes et les enseignants du primaire pour faire de leurs classes des milieux de vie bienveillants où les élèves se sentiront en confiance pour apprendre et s'épanouir avec les autres. Dans un monde en constante évolution, où l'anxiété est grandissante et la pression de la « perfection » encore bien présente, il est impératif de mettre en place une pédagogie du bien-être, une pédagogie relationnelle et une pédagogie qui mise sur le développement personnel de tous les élèves. Pour que le lecteur puisse intégrer cette gestion de classe positive de façon progressive et adaptée au contexte de la classe, les autrices ont réparti 10 thématiques au fil des mois de l'année scolaire. Elles abordent entre autres l'attachement, l'intelligence relationnelle, le sentiment d'appartenance, le stress et l'anxiété, la mentalité de croissance, la créativité, la gratitude et l'estime de soi. Chaque mois s'ouvre sur une présentation de la thématique, suivie d'une à trois capsules théoriques. Pour bien intégrer ces notions dans la vie de classe, les autrices proposent ensuite plusieurs stratégies et activités. Ces activités nécessitent peu de matériel ou de préparation, et certaines sont accompagnées de fiches reproductibles. L'ouvrage est ponctué de suggestions de lecture jeunesse pour les élèves et d'ouvrages de référence pour les enseignantes et les enseignants dans le but d'enrichir les thématiques proposées.

46. Muller Anne-France. **Bien dormir, enfin ! : Pour un sommeil naturel et réparateur.** Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions; 2024.



Les meilleurs conseils pour dire adieu aux insomnies ! Nous consacrons au sommeil un tiers de notre existence. Or il nous arrive tous, un jour ou l'autre, d'éprouver des difficultés à bien dormir. Hypersomnies, insomnies, dérèglements de l'horloge interne... Comment retrouver un sommeil réparateur ? Existe-t-il des façons plus naturelles de retrouver le sommeil que le recours aux somnifères ou la lecture de l'annuaire ? De l'alimentation à la relaxation, en passant par les tisanes ou le massage, découvrez les moyens les plus doux de retrouver un sommeil naturel et régénérateur. Et savourez enfin le moment où vous vous glissez dans votre lit !

47. Petitcollin Christel. **Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress.** Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions; 2024.



"Le stress de la vie moderne" est une expression très employée et désigne souvent la cause de tous nos maux. Pour autant, vivre une vie sereine et faire les choses calmement, posément, en temps et en heure est un objectif tout à fait réalisable, même au sein d'un quotidien effréné ! Le stress est un phénomène naturel et, quand il est bien canalisé, il devient un moteur puissant et positif pour piloter sa vie. Grace aux conseils, tests et exercices de Christel Petitcollin, apprenez à mettre en place une organisation personnelle

efficace qui vous ressemble, et à définir des plans d'organisation cohérents. Vous maîtriserez désormais à la perfection votre organisation, de manière à ne plus jamais vous laisser déborder et à retrouver une vie plus sereine, tout en étant bienveillant envers vous-même. Prenez le temps de vous simplifier la vie !

48. Pippin Jessica, Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Je suis une vedette !** Québec: Passe-Temps; 2014.



Émile a l'occasion de chanter un solo à la soirée de la famille. Il pratique tous les soirs avec sa grand-mère. Émile saura-t-il rester sûr de lui ou bien est-ce que ses nerfs prendront le dessus ? Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

49. Pippin Jessica, Mones Marc, Morneau Myriam. **Je peux être gentil.** Québec: Passe-Temps; 2014.



Xavier passe la journée à son endroit préféré, l'aquarium ! Lorsqu'il perd son jouet favori, il apprend l'importance de la gentillesse. Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettant de bien vivre en communauté.

50. Pippin Jessica, Poole Helen, Morneau Myriam. **Je suis furieuse**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Mia joue dans le bac à sable, mais les choses ne se passent pas comme elle veut. Elle devient furieuse, mais elle découvre alors différentes façons de contrôler sa colère. Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre les sentiments.

51. Smith Molly, Mones Marc, Morneau Myriam. **Sois honnête, Jessica**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Jessica et son frère ont accidentellement cassé un vase. Lorsque leur mère demande des explications au sujet du vase, Jessica doit décider si elle dit ou non la vérité. Les livres de la série "Je m'entends bien avec les autres" aident les enfants à développer des traits de caractère qui leur permettant de bien vivre en communauté.

52. Smith Molly, Patton Julie, Morneau Myriam. **Sois patiente, Mallorie**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Mallorie a de la difficulté à attendre, surtout lorsqu'elle veut faire du vélo. Est-ce que Mallorie peut apprendre l'importance d'être patiente ? Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquérir un comportement adéquat.

53. Smith Molly, Patton Julie, Morneau Myriam. **Je peux suivre les règles**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Eve trouve que les règles l'empêchent d'avoir du plaisir à l'école. Est-ce qu'elle découvrira que les règles en classe existent pour une raison ? Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquérir un comportement adéquat.

54. Smith Molly, Poole Helen, Morneau Myriam. **La journée où je me suis senti triste**. Québec: Passe-Temps; 2014.



La neige tombe et Roberto est impatient de jouer dehors. Mais lorsqu'il doit rester plus longtemps à l'école, il ne peut s'empêcher de se sentir triste. Est-ce que sa journée ira mieux ? Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre les sentiments.

55. Smith Molly, Poole Helen, Morneau Myriam. **Ne t'inquiète pas Mathis**. Québec: Passe-Temps; 2014.



La maman de Mathis a attrapé un mauvais rhume et la routine de Mathis est toute chamboulée. Il est inquiet que tout aille de travers. Certaines choses vont mal, mais Mathis apprend à surmonter ses inquiétudes. Les livres de la série "J'ai des sentiments" aident les enfants à reconnaître et à comprendre les

sentiments.

56. Sparks Stacey, Juan Oliver Juan Bautista, Morneau Myriam. **Allez, commençons**. Québec: Passe-Temps; 2014.



Une des enseignantes de Léane a eu un nouveau bébé et Léane suggère à la classe de fabriquer un cadeau pour le bébé. Est-ce que Léane peut faire en sorte que le projet commence ? Les livres de la série "Je crois en moi" aident les enfants à reconnaître et à développer des traits de caractère positifs.

57. Sparks Stacey, Patton Julie, Morneau Myriam. **Rangeons tous ensemble**. Québec: Passe-Temps; 2014.



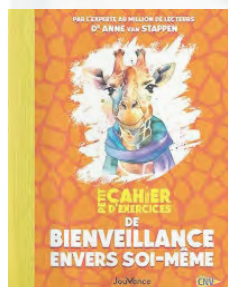
Beaucoup de jouets à l'école ont des pièces manquantes. Jérémy et ses camarades de classe partent à la chasse aux jouets afin de retrouver les pièces manquantes. Les livres de la série "Je me contrôle" abordent le contrôle de soi et les manières de réagir à des situations, permettant ainsi de développer et d'acquiescer un comportement adéquat.

58. Testa Catherine. **TDAH et alors ? : Comprendre son trouble de l'attention peut tout changer !** Neuilly-sur-Seine: Michel Lafon; 2024.



Vous avez douze idées à la minute et votre entourage a du mal à vous suivre ? On vous reproche de manquer de concentration ? D'être parfois trop émotif et de procrastiner ? Vous avez été diagnostiqué avec un TDAH, ce fameux "trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité", ou vous vous reconnaissez, vous ou vos proches, dans ces symptômes ? Ce livre est pour vous. En racontant sans tabou son expérience du TDAH, Catherine Testa vous livre une multitude de clés et d'idées pour changer de perspective et vivre chaque étape de votre quotidien avec plus de sérénité. Reprenez le contrôle et montrez oui vous êtes. Il est temps de voir tout le positif en vous.

59. Van Stappen Anne. **Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même.** Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions; 2024.



Puis-je être bienveillant(e) envers moi-même ? Que va-t-on penser si je m'occupe de moi ? Ne va-t-on pas m'en vouloir ? Suis-je assez bienveillant(e) envers les autres ? N'est-ce pas mieux d'être généreux(se) et de s'oublier soi-même ? Existe-t-il une forme de " bon égoïsme " ? Quelle est la limite à la bienveillance que je peux m'offrir ? Voici un Petit Cahier d'exercices qui vous permettra d'apporter des réponses à ces questions importantes pour un bon épanouissement de soi. Ludique, pratique et amusant, ce Petit Cahier vous emmène sur le chemin d'une juste bienveillance pour un plus grand bien-être ! "Si vous reconnaissez votre beauté d'être, votre humanité, vous les ferez grandir et vous développerez l'estime de vous-même."