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

Nouvelles acquisitions Avril-Juin 2026

FILIÈRE TND
CENTRE DE RESSOURCES
AUTISME
RHÔNE-ALPES

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

Aguel I, Roung C, Shankland R, Courtieu M. **Mon cahier de bien-être : Pour être bien dans ma tête, dans mon corps et le monde qui m'entoure**. Paris: Belin, 2025. 96 p.



Ce cahier de bien-être est à destination des élèves de cycle 3. Conçu par une équipe pédagogique experte, il apporte des clés pour un bien-être durable et pour tisser des relations harmonieuses avec soi-même, les autres et le reste du vivant. Ce cahier propose : des activités variées et des leçons pour développer les compétences psychosociales des élèves ; de nombreux outils pour prévenir les situations de crise et favoriser un climat de classe apaisé ; une fiche rituelle hebdomadaire pour faire le bilan, aborder la semaine suivante avec sérénité et construire de nouvelles habitudes. Conçu en partenariat avec l'Observatoire du bien-être à l'école, il s'accompagne d'un guide pédagogique destiné aux enseignants, offrant des indications didactiques et des modalités d'utilisation en classe.

Beaulieu B, Leng Q. **Les pansements invisibles**. Paris: Arènes, 2025. 36 p.



Ce livre parle de ces petites douleurs que l'on tait trop souvent. Celles qui ne laissent ni bleus ni bosses mais qui s'incrustent comme des échardes dans l'âme. Celles que l'on enrobe de silence parce qu'on ne sait pas comment les dire, ou parce qu'on craint de ne pas être entendu. Car nous sommes nombreux à avancer masqués, bardés de ces pansements invisibles - ils n'attirent pas l'attention, mais ils sont bien là. Ce sont ces regards insistants, ces gestes non consentis, ces silences encaissés. Ce sont toutes ces fois où l'on n'a pas osé dire non, parce qu'on ne savait pas qu'on en avait le droit. C'est là que l'histoire commence...

Blaise N, Antoine M. **Voici le trouble du spectre de l'autisme à l'école : Guide pratique pour une inclusion réussie**. Sambreville: Atzéo, 2025. 96 p.



Nastasia Blaise avec Margot Antoine abordent une réalité de plus en plus fréquente dans nos classes dès la maternelle. Elles insistent sur la connaissance du Trouble du Spectre de l'Autisme pour mieux le comprendre et réagir dans un climat de bien-être collectif. On estime aujourd'hui qu'environ 1 % des enfants sont concernés par un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA). Une telle prévalence a au moins deux corollaires. D'une part, la majorité d'entre nous a déjà rencontré (ou rencontrera) un ou plusieurs enfants autistes, et d'autre part, l'autisme se manifeste sous des présentations variées, constituant un ensemble hétérogène. En fonction de son expérience et de ses connaissances, chacun possède donc une perception personnelle et probablement

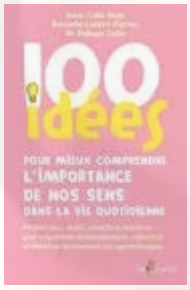
diverse de l'autisme. Quoi qu'il en soit, il est indéniable qu'une rencontre avec un entant autiste ne laisse jamais indifférent.

Chiron C, Rampazzo A, Chauchard E, Romo L, Martinet S, Bailleux C. **Le TDAH, comment bien vivre avec ?** Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2025. 191 p.



Souvent diagnostiqué tardivement, le TDAH impacte plus ou moins fortement votre quotidien. Difficultés de concentration, impulsivité, agitation, procrastination, troubles du sommeil ou de l'humeur... Autant de problématiques auxquelles vous pouvez faire face grâce à des outils très concrets. Élaboré par une équipe de psychologues et chercheuses spécialistes du sujet, ce guide propose une approche claire et accessible en trois étapes : COMPRENDRE le fonctionnement du TDAH à l'âge adulte, les symptômes et les troubles associés. AGIR sur vos émotions, vos pensées et votre organisation. TRAITER : quels sont les accompagnements efficaces ? Faut-il un traitement ? Quelles aides pour mieux vivre au quotidien ?

Colin P, Lepere-Cortez D, Colin Sage A. **100 idées pour mieux comprendre l'importance de nos sens dans la vie quotidienne**. Paris: Tom Pousse, 2025. 210 p.



100 idées pour mieux comprendre l'importance de nos sens dans la vie quotidienne Au premier jour de son développement, le nourrisson est dépendant de sa sensorialité. Grâce à son environnement multisensoriel, l'enfant va grandir et se construire au niveau affectif et psychique. Les expériences sensorielles positives vont lui permettre de se développer et lui donner les moyens pour faire face aux difficultés rencontrées dans son parcours. Les particularités sensorielles sont multiples, du tout petit aux adultes, sans oublier les personnes âgées. Pour autant, cela reste encore trop méconnu en France. Il est intéressant d'observer nos fonctionnements perceptifs, car ils conditionnent nos comportements et nos réactions. Comment mieux répondre aux hypersensibilités, causes des surcharges sensorielles, ainsi qu'aux hyposensibilités, sources de besoins d'intensités sensorielles importantesâ? Les unes et les autres provoquent nombre de comportements perturbants. Cette thématique correspond en réalité à une prise en compte des besoins de nombreuses personnes, que ce soit dans le monde professionnel, celui des loisirs et des divertissements ou dans celui de la vie courante (commerces, lieux publics). Le rééquilibrage sensoriel obtenu aura des effets bénéfiques qui favoriseront l'amélioration des comportements, modifieront les seuils de tolérance et les capacités d'adaptation des personnes pour finalement développer la concentration et favoriser les apprentissages. La connaissance des profils sensoriels est destinée initialement à accompagner des enfants neuroatypiques, mais ses apports profiteront aussi aux neurotypiques et doivent donc être diffusés à tous les publics. Le but de ce livre est de proposer des solutions adaptées afin de

parvenir à un équilibre sensoriel pour mieux appréhender notre environnement, ressentir du bien-être, de l'apaisement, avoir un confort de vie et acquérir une meilleure connaissance de soi.

Dalla Piazza S. **Les autismes. Des rires et des larmes**. Paris: L'Harmattan, 2025. 418 p.



Durant près de 45 ans, j'ai pu côtoyer, évaluer, aider une multitude d'enfants, de personnes adultes, voire âgées, porteuses de déficiences. Parmi elles et eux, un certain nombre présentait une forme d'autisme. Je les ai rencontrés dans des services spécialisés, d'aide et d'intervention précoces, d'aide à l'intégration dans des milieux d'accueil, en réadaptation... Durant près de 45 ans, j'ai pu côtoyer, évaluer, aider une multitude d'enfants, de personnes adultes, voire âgées, porteuses de déficiences. Parmi elles et eux, un certain nombre présentait une forme d'autisme. Je les ai rencontrés dans des services spécialisés, d'aide et d'intervention précoces, d'aide à l'intégration dans des milieux d'accueil, en réadaptation, en santé mentale, dans des institutions de jour et/ou de nuit, en cabinet privé, et même en insertion professionnelle. Beaucoup m'ont laissé un souvenir impérissable. Toutes ces personnes, toutes ces familles m'ont aidé à grandir et m'ont engagé dans une modestie croissante, car nous avons encore beaucoup à apprendre avant de pouvoir les aider. L'heure est venue de leur rendre hommage. Le livre aborde 5 aspects : - Nous évoquons l'idée d'autismes, car cet attribut est d'abord pluriel. - Nous y mettons à jour les connaissances scientifiques. - Nous offrons un grand nombre d'outils pour évaluer et agir. - Aucun aspect de la vie quotidienne n'est oublié, même les plus difficiles. - Enfin, de nombreux témoignages étayent les propos. Il y a autant de formes d'autismes que de personnes avec autisme. Ces enfants et ces adultes malmènent nos habitudes de compréhension et de communication. Ils font pourtant partie de la diversité humaine, de la neurodiversité. Ils méritent que la société, nous tous, leur accordions respect, reconnaissance et dignité. A la fin de cet ouvrage, le lecteur, qu'il soit profane, étudiant, parent ou professionnel, devrait en savoir plus sur le sujet et donc intervenir plus adéquatement et plus précocement, ce qui constitue la garantie d'une plus grande efficacité.

Davidson L, Gardien E. **Rétablissement : Expériences de vie, pratiques professionnelles et mouvement social**. Ramonville Saint-Agne: Erès, 2025. 209 p.



A l'heure où, en France, le concept de rétablissement prend toute sa place dans le champ de la santé mentale et de la psychiatrie, mieux connaître son sens, son histoire et ses implications pratiques devient essentiel. En sept articles rédigés entre 2005 et 2019, traduits et contextualisés par Eve Gardien, Larry Davidson explore la complexité du processus de rétablissement et de ses différentes formes, non exclusives les unes des autres : le retour à un état normal (guérison du point de vue médical), une longue et douloureuse épreuve

pour reprendre le contrôle sur soi et sur sa vie, la capacité à se développer et à vivre pleinement avec certains symptômes et déficits persistants. Ses écrits témoignent de son engagement pour favoriser le rétablissement de personnes vivant avec des troubles mentaux sévères. A partir de sa pratique clinique, des recherches scientifiques qu'il a menées, de son activité de conseiller auprès des autorités en charge des questions de santé mentale, de son écoute sensible des personnes et de leurs organisations et de son expérience personnelle des troubles psychiques - dont il a tiré des savoirs pour ses activités professionnelles -, Larry Davidson développe des préconisations pour l'action, généralement pour les professionnels, mais aussi pour les proches et les décideurs politiques. Le rétablissement ne correspond pas à l'ajout de nouveaux dispositifs de soins à l'offre déjà existante, il suppose une orientation différente de l'ensemble des pratiques en santé mentale d'un territoire et s'inscrit dans les mouvements sociaux internationaux portés par les personnes directement concernées.

De Coster L, Inna M, Henrard S. **Le TDA-H chez la femme : Bien vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité**: Mardaga, 2025. 187 p.



Les femmes qui présentent un TDA/H vivent avec des défis spécifiques, que ce soit pour gérer leurs symptômes, naviguer dans le monde professionnel ou s'épanouir dans leurs relations humaines. Les impacts de leur trouble sur leur estime personnelle, leur santé mentale et leur bien-être sont profonds et pourtant peu reconnus. Quels sont les symptômes spécifiques du TDA/H au féminin ? Comment le diagnostiquer ? Comment l'apprivoiser et l'expliquer à son entourage ? Et surtout comment en faire un atout ? Dans cet ouvrage, l'auteure aborde la question de manière spécifique, met en lumière les difficultés auxquelles les femmes touchées par un TDA/H sont confrontées et surtout apporte des solutions et des outils concrets pour mieux vivre avec son trouble et en faire une force. Elle-même confrontée à ce trouble, Pascale De Coster a une vision concrète des besoins des femmes qui souffrent au quotidien de leur TDA/H. Elle aborde, par des témoignages, toutes les facettes de la vie des femmes : l'enfance, l'adolescence, le diagnostic, l'incompréhension, les jugements auxquels elles font face, leur quotidien de femme, de conjointe et de maman

De Coster P, Detemmerman V. **Le TDAH chez l'adulte : Vivre avec un trouble de l'attention**: Mardaga, 2025. 233 p.



Le TDAH ne s'arrête pas à l'enfance. Difficultés de concentration, impulsivité, procrastination, hypersensibilité, désorganisation... Autant de signes qui continuent à perturber le quotidien de nombreux adultes - souvent sans qu'ils sachent vraiment pourquoi. Dans ce guide pratique et bienveillant, Pascale De Coster, elle-même concernée, décrypte les mécanismes du trouble chez l'adulte et propose des solutions concrètes pour reprendre le contrôle de sa vie. Ce que vous trouverez dans ce livre : - Une présentation claire des

symptômes du TDAH à l'âge adulte ; - Des témoignages authentiques pour se sentir moins seul ; - Une boîte à outils riche en stratégies concrètes pour mieux s'organiser, se concentrer, gérer ses émotions et tenir ses engagements ; - Des pistes pour améliorer ses relations personnelles et professionnelles ; - Un regard déculpabilisant et motivant sur un fonctionnement atypique... mais plein de potentiel. Un guide essentiel pour tous les adultes concernés par le TDAH, diagnostiqués ou non, ainsi que pour leur entourage

De Coster P, Detemmerman V, Devyver A. **Le TDAH chez l'enfant : Aider mon enfant à déployer son plein potentiel**: Mardaga, 2025. 246 p.



Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) peut dérouter, épuiser, inquiéter. Mais il révèle aussi des enfants débordants de créativité, de curiosité et d'énergie. Dans ce guide bienveillant et pratique, Pascale De Coster, mère de deux enfants concernés par ce trouble, partage son expérience de terrain et propose des solutions concrètes pour mieux comprendre et accompagner son enfant au quotidien. Grâce à ce livre, vous apprendrez à :- Comprendre ce qu'est réellement le TDAH et ses manifestations chez l'enfant ; - Adopter des outils concrets pour canaliser l'énergie et développer l'autonomie ;- Mieux communiquer avec votre enfant et apaiser les tensions ;- Offrir un cadre clair, bienveillant et rassurant ;- Aider votre enfant à s'épanouir à l'école et dans ses relations ;- Renforcer sa confiance en lui et valoriser ses talents. Émaillé de témoignages de parents, ce livre donne des clés simples, applicables et personnalisables pour transformer le quotidien et aider chaque enfant à déployer tout son potentiel. Un livre-ressource essentiel pour les parents, les enseignants et tous ceux qui accompagnent un enfant TDAH.

Ducos-Filippi I. **Accompagner les élèves dys et TDAH, c'est possible**. Issy-les-Moulineaux: ESF Editeur, 2025. 293 p.



Près d'un enfant sur dix est confronté à un trouble Dys et un sur vingt à un TDAH : dyslexie, dyspraxie, dysphasie, dyscalculie, trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité... A quoi correspondent ces troubles ? Comment distinguer un élève en difficulté d'un élève Dys ou TDAH ? Comment les soutenir dans leurs apprentissages ? Quels sont les dispositifs institutionnels ? Comment accompagner les familles ? Dans cette nouvelle édition enrichie, Isabelle Ducos-Filippi répond aux questions que se posent tes enseignants de manière précise, concrète et pragmatique. Elle propose des outils et adaptations pédagogiques réalistes pour chaque type de difficulté (lecture, écriture, chiffre, oralité...), des pistes de réflexion pour l'évaluation, des aides à La mémorisation... Un guide complet pour accompagner les élèves Dys et TDAH de La maternelle

au lycée. De nombreuses ressources supplémentaires sont disponibles dans cette deuxième édition actualisée.

Fillion S, Verrier A, Junier H. **Accompagner le développement sensoriel et affectif du jeune enfant. Avec l'appoche Snoezelen**. Paris: Dunod, 2025. 320 p.



Dans un monde accéléré, où stress et agitation touchent autant les jeunes enfants que les adultes qui les entourent, comment prendre le temps de revenir à l'essentiel ? Cet ouvrage est un outil pratique pour répondre aux interrogations de celles et ceux qui accompagnent les tout-petits au quotidien et soucieux d'apporter des réponses adaptées à leurs besoins. ... Dans un monde accéléré, où stress et agitation touchent autant les jeunes enfants que les adultes qui les entourent, comment prendre le temps de revenir à l'essentiel ? Cet ouvrage est un outil pratique pour répondre aux interrogations de celles et ceux qui accompagnent les tout-petits au quotidien et soucieux d'apporter des réponses adaptées à leurs besoins. A partir d'apports théoriques accessibles, les autrices explorent le développement de l'enfant dans ces dimensions sensorielles, émotionnelles et relationnelles en se mettant à sa place dès ses premières perceptions. A travers un partage d'expériences concrètes, elles invitent à porter un nouveau regard sur la posture de l'adulte auprès de l'enfant et sur tes environnements d'accueil qui lui sont dédiés. Elles proposent d'illustrer leurs propos notamment avec la démarche Snoezelen, qui offre aux enfants des moments de rencontre avec les adultes dans un environnement sensoriel enveloppant et sécurisant à distance de l'agitation environnementale. En valorisant simplicité, écoute et présence bienveillante, cette démarche soutient les professionnels dans leur pratique quotidienne auprès des tout-petits pour un bien-être partagé.

Filliozat I, Fried-Filliozat M, Veille F. **L'amitié, se faire des copains et les garder : L'amitié, ça s'apprend... Et ça se cultive !** Paris: Nathan, 2024. 43 p.



L'amitié, c'est une source de bien-être et de confiance en soi. Mais se faire des amis, ce n'est pas si facile ! Il y a des obstacles à franchir, des pièges à éviter et des difficultés à surmonter.

Godeau-Pernet A, Shankland R, Kotsou I. **Accompagner le développement des compétences émotionnelles chez l'enfant : 6 séances pour les 8-11 ans**. Paris: Dunod, 2024. 231p.



Cet ouvrage présente un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants âgés de 8 à 11 ans, comprenant six séances portant sur chacune des compétences émotionnelles. Il propose des outils pouvant être utilisés par les professionnels travaillant auprès d'enfants ainsi que par les parents. L'ouvrage propose de vivre une aventure dont l'objectif est d'explorer ses émotions à travers la métaphore des dragons intérieurs, utilisée comme fil conducteur du programme. Ainsi, au lieu de combattre des dragons intérieurs (émotions) il est proposé de faire le choix de les apprivoiser, en cheminant vers une meilleure connaissance de ses émotions et de ses besoins, et de la manière d'agir en tenant compte de ses objectifs et de ses possibilités. Le programme est envisagé comme une aventure dont les enfants sont les héros avec des missions à accomplir à chaque étape.

Hagimoto S, Morita R, Bonavita E. **Une fille atypique - 8**. Vanves: Pika Edition, 2025. 192 p.



Alors que Taku et Megumi s'apprêtaient à rentrer à Tokyo, ils tombent par hasard sur Ayano Ikegami, l'instigatrice du harcèlement qu'a subi Megumi du collège au lycée. A la suite d'une remarque cinglante de son bourreau, Megumi perd le contrôle et finit par la frapper violemment. Ayano Ikegami décide de porter plainte contre Megumi, l'obligeant à rester à ... Alors que Taku et Megumi s'apprêtaient à rentrer à Tokyo, ils tombent par hasard sur Ayano Ikegami, l'instigatrice du harcèlement qu'a subi Megumi du collège au lycée. A la suite d'une remarque cinglante de son bourreau, Megumi perd le contrôle et finit par la frapper violemment. Ayano Ikegami décide de porter plainte contre Megumi, l'obligeant à rester à Yonago. Après mûre réflexion, Taku lui propose finalement de contre-attaquer en assignant Ikegami en justice pour le harcèlement qu'elle lui a infligé. La lutte pour se libérer de son passé est loin d'être aisée, mais lui permettra sans nul doute de franchir un nouveau palier...

Hagimoto S, Morita R, Bonavita E. **Une fille atypique - 9**. Vanves: Pika Edition, 2025. 192 p.



M egumi a gagné un énorme combat contre son passé en affrontant son principal bourreau, Ayano Ikegami. Alors que Taku pensait retrouver un quotidien plus paisible grâce à cette victoire, ses paroles irréfléchies font faire à Megumi une sévère rechute. Entre l'irritation de Megumi qui se sent incapable d'alléger la charge psychologique et physique de Taku, et la ... Megumi a gagné un énorme combat contre son passé en affrontant son principal bourreau, Ayano Ikegami. Alors que Taku pensait retrouver un

quotidien plus paisible grâce à cette victoire, ses paroles irréfléchies font faire à Megumi une sévère rechute. Entre l'irritation de Megumi qui se sent incapable d'alléger la charge psychologique et physique de Taku, et la fatigue de ce dernier, c'est finalement une période très difficile qu'ils doivent traverser.

Hagimoto S, Morita R, Bonavita E. **Une fille atypique - 10**. Vanves: Pika Edition, 2025. 192 p.



Taku n'est pas en mesure de subvenir aux besoins de son foyer à lui seul. Pour qu'ils s'en sortent, la seule option est que Megumi travaille. C'est ainsi qu'elle parvient à décrocher son premier petit boulot depuis son arrivée chez Taku. Mais malgré ses nombreux efforts et progrès, l'appréhension du jeune couple grandit au fur et à mesure que le jour J approche. ... Taku n'est pas en mesure de subvenir aux besoins de son foyer à lui seul. Pour qu'ils s'en sortent, la seule option est que Megumi travaille. C'est ainsi qu'elle parvient à décrocher son premier petit boulot depuis son arrivée chez Taku. Mais malgré ses nombreux efforts et progrès, l'appréhension du jeune couple grandit au fur et à mesure que le jour J approche. Parviendra-t-elle à franchir cette étape cruciale ? Pendant ce temps, Taku se fait également violence en essayant de tisser des liens avec son entourage...

Hanisch C, Richard S, Eichelberger I, Greimel L, Dopfner M. **PAGAP - Programme d'accompagnement des enseignants dans la gestion des difficultés attentionnelles et des comportements perturbateurs**. Paris: Hogrefe, 2025. 145 p.



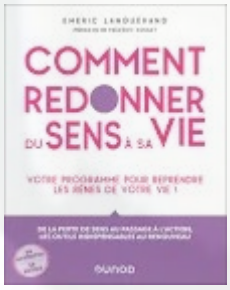
Un programme conçu pour les professionnels souhaitant outiller et accompagner les enseignants face aux troubles du comportement en classe. Domaine d'utilisation PAGAP est un programme structuré destiné aux professionnels de l'éducation ou de la psychologie souhaitant accompagner les enseignants du primaire confrontés à des comportements perturbateurs en classe. Le professionnel dispose d'un programme avec un ensemble de modules concrets et d'outils pratiques pour proposer un accompagnement individuel (6 à 12 modules à partir d'une situation rencontrée par l'enseignant avec un élève) ou une journée de formation à la gestion et la compréhension des comportements perturbateurs en classe auprès d'une équipe pédagogique. Le programme PAGAP permettra d'accompagner : Les enseignants du primaire (cycles 2 et 3), Les professionnels en milieu scolaire (psychologues, coordonnateurs ULIS, référents inclusion, etc.), Les équipes travaillant dans le champ des troubles du comportement ou des troubles attentionnels (TDAH, TOP).

Junier H, Shankland R, Latron C. **Le manuel de survie des parents : Décrypter et accompagner l'enfant de 0 à 6 ans**. Paris: Dunod, 2025. 318 p.



Pourquoi se met-il en colère pour un oui ou pour un non ? Comment réagir quand il refuse de faire ce que je lui demande ? Faut-il lui apprendre la politesse dès qu'il est en âge de parler ? La psychologue pour enfants Héloïse Junier a rassemblé les questions les plus fréquentes que les jeunes parents se posent sur leur enfant. Sous forme de fiches pratiques, ... Pourquoi se met-il en colère pour un oui ou pour un non ? Comment réagir quand il refuse de faire ce que je lui demande ? Faut-il lui apprendre la politesse dès qu'il est en âge de parler ? La psychologue pour enfants Héloïse Junier a rassemblé les questions les plus fréquentes que les jeunes parents se posent sur leur enfant. Sous forme de fiches pratiques, elle y répond sur la base de la recherche scientifique et des dernières découvertes sur le cerveau. Elle décrypte avec humour et bienveillance le comportement de nos jeunes enfants, balaie les nombreuses idées reçues et livre de précieux conseils. Préface du Pr Rebecca Shankland

Languerand E, Fanget F. **Comment redonner du sens à sa vie : Votre programme pour reprendre les rênes de votre vie ! : de la perte de sens au passage à l'action, les outils indispensables au renouveau**. Paris: Dunod, 2024. 304 p.



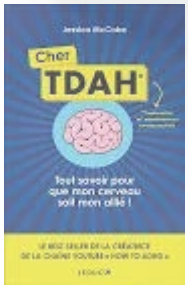
Dans un monde en quête perpétuelle de sens, cet ouvrage émerge comme une boussole guidant chacune et chacun à travers les méandres de l'existence. Non pas en prescrivant un chemin tout tracé, mais en offrant les outils nécessaires pour que chaque lectrice ou lecteur puisse tracer sa propre route vers l'épanouissement. Il vous accompagne dans une odyssée en deux parties :- Les clés pour comprendre : plongez au coeur d'une exploration scientifique et philosophique sur la perte de sens. Cette première partie, destinée à tous, des personnes curieuses aux professionnel·le·s de l'aide et de la santé mentale, s'attache à dévoiler les origines de cette quête universelle. En identifiant les obstacles et en comprenant les mécanismes qui influencent nos choix, elle pose les jalons d'une réflexion profonde sur ce qui motive nos existences et les directions à emprunter pour un épanouissement authentique.- Les outils pour agir : la seconde partie est articulée autour d'un programme en dix étapes conçues pour vous accompagner pas à pas dans la redéfinition de votre vie. À travers des outils pratiques et des activités stratégiques, vous serez amené·e à vous auto-évaluer, à clarifier vos priorités, à reconnaître vos forces et à définir vos valeurs fondamentales. Ce parcours, à la fois introspectif et méthodique, vous équipe pour transformer ces prises de conscience en actions concrètes.Cet ouvrage est une invitation à entreprendre le plus important des voyages : celui menant à soi-même. « J'ai rarement eu l'occasion de préfacer un ouvrage conciliant à la fois explications approfondies et clarté, tout en se révélant un guide de l'auto-traitement accessible à tous. Emeric Languérand réussit cet exploit sur le thème complexe du sens de la vie. »Dr Frédéric FANGET, psychiatre, psychothérapeute.

Liratni M, Schoendorff B. **Adapter la thérapie ACT pour les enfants, les adolescents et leurs parents**. Paris: Dunod, 2025. 236 p.



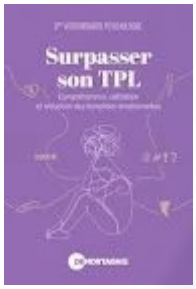
Enfin un ouvrage permettant d'adapter la thérapie ACT aux enfants et adolescents ! De nombreuses raisons peuvent pousser ces derniers à souffrir : un contexte familial compliqué, l'exigence et la compétitivité du monde scolaire et social, un handicap ou un trouble du neurodéveloppement (autisme, TDAH)... Consécutivement, ils éprouvent parfois de la colère, de l'anxiété (scolaire, sociale) et souffrent de dépression ou encore de troubles alimentaires. La plupart des parents se donnent alors pour mission de contrer la souffrance de leur enfant en cherchant à la "gérer" efficacement. Mais la souffrance est-elle comparable à un problème à résoudre ? L'auteur invite à ne plus la voir comme un ennemi mais plutôt comme un colocataire que l'on respecte. La thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT), qui suit ce principe, fait partie des thérapies cognitivo-comportementales récentes fondées sur des preuves scientifiques. Cet ouvrage se divise en deux grandes parties : - Il présente les 6 processus de l'ACT adaptés aux enfants et adolescents, avec des exercices et des illustrations cliniques. - Il propose des recommandations pour établir un partenariat avec les parents, co-thérapeutes dont l'accompagnement conditionne le succès de la thérapie. Cette deuxième édition s'est significativement enrichie de réflexions théoriques, d'outils cliniques supplémentaires (exercices) et d'illustrations par mind-maps permettant aux praticiens de naviguer facilement entre les processus de l'ACT aux différents niveaux de développement.

Mccabe J, Mailet L. **Cher TDAH : Tout savoir pour que mon cerveau soit mon alliée**. Paris: Editions Leduc, 2024. 525 p.



Déficit de l'attention, hyperactivité motrice et impulsivité : Jessica McCabe a toujours été en lutte avec son cerveau. A 32 ans, sans argent, divorcée et vivant chez sa mère, elle parvient à développer des stratégies pour retrouver un rapport apaisé avec elle-même. Dans ce livre écrit par et pour des cerveaux TDAH, elle partage les outils qui ont changé sa vie. Afin de ... Déficit de l'attention, hyperactivité motrice et impulsivité : Jessica McCabe a toujours été en lutte avec son cerveau. A 32 ans, sans argent, divorcée et vivant chez sa mère, elle parvient à développer des stratégies pour retrouver un rapport apaisé avec elle-même. Dans ce livre écrit par et pour des cerveaux TDAH, elle partage les outils qui ont changé sa vie. Afin de faire de votre TDAH un allié, retrouvez tous les conseils pour Cesser de lutter contre votre vraie nature ; Faire preuve de bienveillance envers vous-même ; Limiter les distractions et renouer avec la concentration ; Vous fixer des objectifs qui n'appartiennent qu'a vous ; Identifier pourquoi vous avez des difficultés à vous organiser et à prioriser ; Comprendre vos émotions et les laisser s'exprimer pour mieux les réguler.

Menard V, Gagne V, Chevrier K. **Surpasser son TPL : Compréhension, validation et réduction des tempêtes émotionnelles**: Mortagne, 2025. 256 p.



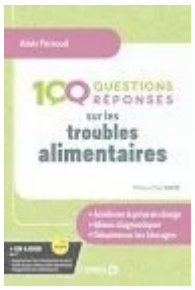
Vis-tu avec un trouble de la personnalité limite (TPL) ? Te sens-tu parfois envahi par une colère, une anxiété ou une tristesse que tu ne t'expliques pas ? Es-tu incapable de te faire respecter, pris dans des relations qui te blessent, ou épuisé par cette voix incessante, dans ta tête, qui t'écrase ? Ce livre t'invite à explorer les profondeurs du TPL ainsi qu'à comprendre les origines de tes émotions et de tes comportements, afin de mieux vivre avec ce trouble complexe. A travers une approche empathique et rigoureuse, tu découvrira des outils concrets et des stratégies puissantes pour : calmer ton critique intérieur; accueillir tes sentiments avec douceur; poser des limites claires et saines; améliorer ta gestion émotionnelle; briser les cycle de souffrance afin de cultiver l'amour et l'espoir; reprendre ton pouvoir et construire une vie alignée sur tes besoins, tes valeurs ainsi que tes rêves.

Millêtre B. **Ados à haut potentiel, double chance ou double peine : Les comprendre pour mieux les accompagner**: Mardaga, 2024. 160 p.



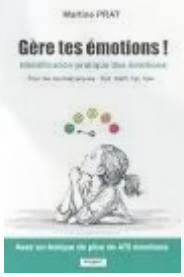
Un ouvrage pratique et concret livré par une experte du haut potentiel et de l'accompagnement ! La période de l'adolescence est très souvent vécue par les parents comme un moment de tensions familiales. Pour l'adolescent, c'est le temps où surviennent de nombreux questionnements identitaires. Faire face à cette période est déjà un challenge pour tous, qui ne fait que s'amplifier lorsque l'ado présente un haut potentiel. Etre adolescent à haut potentiel, est-ce une double chance ou une double peine ? Béatrice Millêtre questionne et identifie les forces et les faiblesses de nos ados HP. Elle nous donne les clés pour les comprendre, partage son expérience et propose de nombreux témoignages, exercices et conseils pour nous permettre d'aborder avec sérénité cette période tant redoutée. Découvrez un ouvrage complet et actuel qui aborde toutes les thématiques importantes de l'adolescence : scolarité, famille, société, addictions, connaissance de soi, identité, genre, etc. Les sujets sont variés et accompagnés d'encarts destinés à permettre une bonne compréhension des notions et des problématiques rencontrées.

Perroud A, Simons Y. **100 questions/réponses sur les troubles alimentaires**. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2025. 224 p.



Les troubles des conduites alimentaires sont des maladies mentales complexes associant facteurs psychologiques et biologiques. Elles requièrent, de la part des soignants (généralistes, psychiatres, diététiciens et nutritionnistes), des compétences étendues en psychopathologie, en nutrition ou encore en physiologie. Résolument pratique, cet ouvrage ... Les troubles des conduites alimentaires sont des maladies mentales complexes associant facteurs psychologiques et biologiques. Elles requièrent, de la part des soignants (généralistes, psychiatres, diététiciens et nutritionnistes), des compétences étendues en psychopathologie, en nutrition ou encore en physiologie. Résolument pratique, cet ouvrage vise à fournir des réponses concrètes à toutes les questions que se posent ces professionnels dans leur pratique quotidienne face à ces pathologies allant de l'anorexie mentale à la boulimie, en passant par l'accès hyperphagique. Ce livre aborde : Les bases théoriques (prévalence, facteurs de risque, notions de physiologie et de nutrition) ; L'axe clinique faisant état des nosographies actuelles ; Les outils d'évaluation, de diagnostic et de suivi ; La thérapie comportementale et cognitive et d'autres approches thérapeutiques alternatives ; Les situations mettant le soignant en difficulté : crises, blocages, relation avec les proches...

Prat M. **Gère tes émotions ! Identification pratique des émotions. : Pour les neuroatypiques (dys, tda/h, hpi, hpe...)**. Paris: Editions Brissot, 2025. 197 p.



Vos émotions influencent la façon dont vous vivez chaque jour ! La société d'aujourd'hui évolue, et la charge émotionnelle pour les personnes dites « neuroatypiques », est parfois un peu plus lourde, de part leurs fonctionnements cognitifs et émotionnels différents. C'est devenu une course pour savoir comment se sentir mieux. Leur cerveau traite chaque information avec des particularités qui influencent leur manière d'apprendre, de travailler et d'interagir. Ils sont constamment sous pression, veulent faire les choses de la meilleure façon possible, mais ils en oublient souvent leurs propres besoins et cela puise toute leur énergie. L'anxiété et le stress sont les principales causes d'insatisfaction chez eux. Ils ne sont jamais vraiment heureux parce qu'ils se sentent toujours coupables de quelque chose, inquiets de ne pas bien faire ou ne pas en faire assez. Les familles sont souvent démunies devant l'intensité de la colère et l'agressivité de leurs enfants. Ce sont des émotions qui soulèvent de nombreuses questions. Leurs origines ? Comment les comprendre, les gérer ? Les parents cherchent et testent toutes sortes de moyens pour rassurer leurs adolescents ou calmer leurs enfants, (cris, pleurs...) et pour arriver à se maîtriser, eux aussi, dans leurs quotidiens d'adultes parfois chaotique. Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante, quoiqu'on en pense, mais comment bien agir et réagir face à nos émotions, à celles des autres ? comment traverser les tempêtes émotionnelles ? Au lieu de fuir ces sensations, il est crucial de les comprendre et de les observer sans jugement.

Prendre le temps de réfléchir à la source de nos émotions peut nous aider à mieux répondre à nos propres besoins. Par exemple, si un besoin de sécurité n'est pas comblé, des sentiments d'anxiété peuvent surgir...

Rigal-Goulard S. **Les mondes de Martin**. Paris: Rageot, 2024. 176 p.



et autiste, il a perdu sa mère et se lie très peu avec les autres, rebutés par ses TOC. Le jour où Iryna Melvyk et ses petits frères apparaissent à la bibliothèque, ils perturbent par leur... Martin est un ado invisible dans la bibliothèque de son quartier. C'est là, tous les mercredis, bien à l'abri derrière les mots et les fictions, qu'il oublie sa vie et en imagine d'autres. HPI et autiste, il a perdu sa mère et se lie très peu avec les autres, rebutés par ses TOC. Le jour où Iryna Melvyk et ses petits frères apparaissent à la bibliothèque, ils perturbent par leurs cris l'après-midi lecture de Martin. En bouleversant son quotidien, cette fratrie de jeunes réfugiés ukrainiens métamorphose aussi son monde intérieur...

Senequier A, Bouxom S. **L'anxiété de mon enfant : Clés de compréhension, conseils pratiques, boîte à outils**. Paris: Mango, 2024. 173 p.



Un enfant qui a une peur panique du noir, éprouve des difficultés à se séparer de ses parents, refuse d'aller à l'école, a besoin de rituels qui confinent à l'obsession ou est paralysé par l'avenir... est un enfant anxieux. Et l'anxiété doit être entendue et accompagnée. Car oui, il existe des solutions pour que votre enfant se sente mieux ! Des clés pour faire la différence... Un enfant qui a une peur panique du noir, éprouve des difficultés à se séparer de ses parents, refuse d'aller à l'école, a besoin de rituels qui confinent à l'obsession ou est paralysé par l'avenir... est un enfant anxieux. Et l'anxiété doit être entendue et accompagnée. Car oui, il existe des solutions pour que votre enfant se sente mieux ! Des clés pour faire la différence entre anxiété, stress, peur, angoisse, phobies, tics et tocs, et comprendre enfin ce que vit votre enfant (et peut-être vous-même...) au quotidien. Une prise en compte de ce qui, dans l'environnement de votre enfant, peut renforcer son anxiété : l'école, le harcèlement, les écrans et les réseaux sociaux, le contexte sociétal et écologique... 11 outils concrets, faciles à s'approprier ensemble, pour les utiliser en toute situation et enfin faire reculer l'anxiété de votre enfant.

Simonet C, Guillard A. **Les bêtises. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2023. 29 p.



Les bêtises, ça parle bien aux enfants ! Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec les deux enfants et rebondit à leur interrogations en déroulant un fil qui les conduit à comprendre ce qu'entraîne une petite bêtise, une plus grosse ou un comportement de désobéissance en général. Le titre part d'une situation du quotidien de l'enfant, puis on déroule le propos en apportant des pistes de réponses et des propositions d'aides clefs, pour dédramatiser. L'originalité de la collection tient au jeu progressif des questions qui amène à la compréhension globale d'un problème. Le ton est léger, peu formel, spontané, et le discours est émaillé d'exemples du quotidien, de ceux que rencontrent réellement dans leur vie, les enfants. Bêtises et désobéissance Pourquoi je n'aime pas obéir aux grands ? Thèmes abordés : -être responsable de ses actes même si on n'a pas « fait exprès » -ne pas mentir en niant un fait -désobéir pour se venger -désobéir par colère -désobéir par jalousie -faire des « petites » bêtises pour rire...

Simonet C, Guillard A. **L'amour. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2023. 29 p.



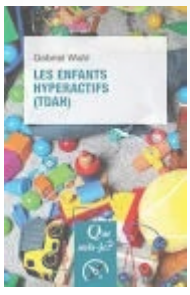
Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec les deux enfants et rebondit à leur interrogations en déroulant un fil qui les conduit à comprendre une situation ou un comportement d'amour o d'amitié, à l'accepter ou à le modifier. Le titre part d'une situation du quotidien de l'enfant, puis on déroule le propos en apportant des pistes de réponses et des propositions d'aides clefs, pour dédramatiser. L'originalité de la collection tient au jeu progressif des questions qui amène à la compréhension globale d'un problème. Le ton est léger, peu formel, spontané, et le discours est émaillé d'exemples du quotidien, de ceux que rencontrent réellement dans leur vie, les enfants. l'amour Pourquoi je rougis quand Juliette me parle ? thèmes abordés : être amoureux ça fait quoi, c'est comment ? L'amour pour ses parents, pas le même. L'amitié avec ses amis. l'amour de soi. aimer un garçon ou une fille. Ne plus aimer.

Simonet C, Guillard A. **La colère. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2024. 29 p.



Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec les deux enfants Adam et Nora, et rebondit à leur interrogations en déroulant un fil qui les conduit à comprendre leur situation, à l'accepter ou à le modifier. Le titre part d'une situation du quotidien de l'enfant, (ici, un adulte vient en classe pour expliquer le harcèlement or précisément, Adam s'interroge sur le fait d'être moquer en permanence parce qu'il est "bébé". Est ce du harcèlement ?), puis on déroule le propos en apportant des pistes de réponses et des propositions d'aides clefs, pour dédramatiser. L'originalité de la collection tient au jeu progressif des questions qui amène à la compréhension globale du problème du harcèlement. Le ton est léger, peu formel, spontané, et le discours est émaillé d'exemples du quotidien, de ceux que rencontrent réellement dans leur vie, les enfants. le harcèlement On se moque toujours de moi ! thèmes abordés : -Adam est moqué parce qu'il est "bébé" dans son comportement. Est ce du harcèlement ? -Les moqueries "positives" peuvent permettre de nous faire réagir, pour "changer" de comportement. -Mais celles qui se répètent, ou qui sont dites pour blesser, ça, c'est du harcèlement. -Ne pas répondre par la violence physique (Adam veut faire une prise de judo à son harceleur) ou verbale (le traiter de "grosse patate" est aussi une injure qui peut se retourner contre lui) -Le mieux est d'être entouré et d'être "bien dans sa peau" pour ne pas être touché par les mots ou les actes et laisser glisser.... -Repérer quand l'agression devient récurrente, sans dialogue, à l'école ou à l'extérieur de l'école (sur les réseaux) et oser parler à un adulte référent. -Les adultes ont une obligation de protection des enfants. Ce titre cherche surtout à développer des solutions pour que les enfants changent de posture face au harcèlement. Montrer que ce n'est pas une fatalité ; l'auteur déroule son fil en montrant que les enfants peuvent (et doivent) ne pas se laisser faire : elle cherche à les faire réagir, à comprendre les ressorts possibles et qu'ils ne rentrent pas dans la posture de victime..... Cependant, elle montre aussi que prévenir un adulte quand on ne s'en sort pas, ce n'est pas être victime, c'est au contraire agir !

Wahl G. **Les enfants hyperactifs (TDAH)**. Paris: PUF - Presses Universitaires de France, 2024. 126 p.



Les enfants et les adolescents hyperactifs ne sont pas seulement de joyeux trublions ou de doux rêveurs. Ils subissent aussi les tourments et les épreuves que ce trouble ne manque jamais de provoquer dans leur vie familiale et scolaire. Car comme son nom ne l'indique pas, l'hyperactivité désigne non seulement un excès ou un désordre de l'activité, mais aussi ... Les enfants et les adolescents hyperactifs ne sont pas seulement de joyeux trublions ou de doux rêveurs. Ils subissent aussi les tourments et les épreuves que ce trouble ne manque jamais de provoquer dans leur vie familiale et scolaire. Car comme son nom ne l'indique pas, l'hyperactivité désigne non seulement un excès ou un désordre de l'activité, mais aussi l'association de trois types de troubles : l'hyperactivité elle-même ou l'agitation, l'inattention et l'impulsivité. Gabriel Wahl présente l'hyperactivité, en décrit les symptômes de l'enfance jusqu'à l'âge adulte, en interroge les causes. Il souligne aussi - des

thérapies cognitives comportementales au traitement pharmacologique - l'importance d'une stratégie thérapeutique plurielle.