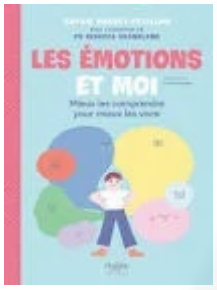
Centre d'Information et de Documentation du CRA Rhône-Alpes

Nouvelles acquisitions Janvier-Mars 2026

FILIÈRE TND
CENTRE DE RESSOURCES
AUTISME
RHÔNE-ALPES

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

Borderet-Petillon S, Shankland R, Lavillete N. **Les émotions et moi. Mieux les comprendre pour mieux les vivre : Les comprendre pour mieux les vivre**. Rennes: Hygée Editions, 2023. 48 p.



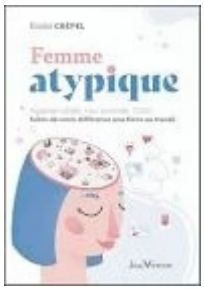
La joie d'avoir des "like" sur Insta, la peur de prendre la parole en classe, la déception d'avoir perdu un match, la fierté d'avoir eu une bonne note en maths... Nos émotions pimentent et colorent nos journées. Parfois, elles nous jouent des tours. Et quand elles sont désagréables, on est tentés de les mettre à distance. Pourtant, toutes nos émotions peuvent être de... La joie d'avoir des "like" sur Insta, la peur de prendre la parole en classe, la déception d'avoir perdu un match, la fierté d'avoir eu une bonne note en maths... Nos émotions pimentent et colorent nos journées. Parfois, elles nous jouent des tours. Et quand elles sont désagréables, on est tentés de les mettre à distance. Pourtant, toutes nos émotions peuvent être de précieuses alliées ; tu le découvriras dans ces pages ! Tu trouveras, dans cet ouvrage, des explications simples pour comprendre et identifier tes émotions, des astuces pour les accueillir et les réguler, mais aussi des idées pour cultiver tes émotions positives, qui sont autant d'atouts pour prendre soin de toi et des autres.

Caron A, Rousseau S. **Arrête, observe et agis : Stratégies et outils pour développer les compétences exécutives et méthodologiques des élèves**. Montréal (Québec): Chenelière Education, 2018. 227 p.



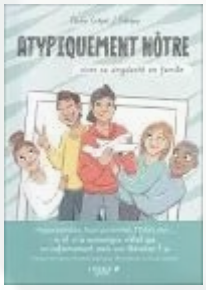
Pour favoriser la réussite des élèves, il importe de les aider à développer des habiletés cognitives qui leur permettront de devenir de plus en plus autonomes dans leur fonctionnement. Pour ce faire, l'auteur propose un ensemble riche de stratégies pédagogiques et d'outils visant à soutenir le développement des habiletés liées aux fonctions exécutives ainsi qu'aux compétences méthodologiques des élèves. Il explique d'abord, avec de nombreux exemples à l'appui, l'importance du contrôle cognitif dans l'apprentissage, puis les façons dont se développent et se manifestent les fonctions exécutives ainsi que le rôle de la mémoire. Les différentes stratégies, offertes en fiches reproductibles, sont ensuite présentées et peuvent être utilisées selon les besoins des élèves et des enseignants. Ces fiches permettent de travailler en classe une très grande quantité d'habiletés telles qu'être attentif, s'organiser efficacement, tirer le maximum de sa mémoire, travailler en équipe, savoir résoudre des problèmes, développer son esprit critique, prendre des notes, gérer son stress, etc. Pour soutenir l'utilisation de ces stratégies de façon concrète et pratique, plusieurs exemples d'activités intégrant ces outils dans la classe sont fournis. De plus, 13 ateliers d'animation en couleurs font connaître aux élèves, de façon ludique, différentes facettes de leur fonctionnement cognitif. Enfin, un outil numérique, le MéthoBulles, permet une utilisation rapide et conviviale des stratégies présentées.

Crepel E. **Femme atypique : Hyperensibilité et haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail**. Saint-Julien-en-Genevois: Jouvence Editions, 2021. 221 p.



Enfant, on disait de vous que vous étiez dans la lune, réservée et très émotive ? Adulte, vous êtes souvent émue jusqu'aux larmes par diverses situations et vos collègues disent que vous êtes totalement addict au travail ? Alors vous faites sûrement partie de ces femmes qui déroutent les autres et dont les diffé¬rences ne sont pas toujours comprises... Grâce à cet ouvrage, reprenez le pouvoir et assumez votre plein potentiel atypique, qu'il s'agisse de douance, d'hypersensibilité, du TDAH ou d'autisme ! Réalisez le test en début d'ouvrage pour mieux comprendre quel profil vous correspond parmi les 8 grands types de femmes atypiques. Puis, grâce à Élodie Crépel, psychanalyste spécialisée et elle-même atypique, accédez à une connaissance plus précise de votre propre fonctionnement. En réussissant à mieux vous comprendre, vous sortirez d'un carcan trop étroit pour vous, vous avancerez plus sereinement dans la vie et vous réussirez à vous épanouir professionnellement

Crepel E, Cevany, Micheau F. **Atypiquement nôtre : Vivre sa singularité en famille**. Paris: Editions Leduc, 2023. 127 p.



Pablo a de mauvaises notes en classe et est régulièrement renvoyé du collège. Alors, lorsque sa psychologue détecte qu'il est surdoué, c'est la stupéfaction pour toute la famille. Comment ont-ils pu passer à côté ? Est-ce la cause du mal-être de Pablo ? Qu'est-ce qu'être surdoué implique, exactement ? Pour obtenir des réponses à leurs questions, Pablo et ... Pablo a de mauvaises notes en classe et est régulièrement renvoyé du collège. Alors, lorsque sa psychologue détecte qu'il est surdoué, c'est la stupéfaction pour toute la famille. Comment ont-ils pu passer à côté ? Est-ce la cause du mal-être de Pablo ? Qu'est-ce qu'être surdoué implique, exactement ? Pour obtenir des réponses à leurs questions, Pablo et ses parents entrent en contact avec une association. Ils découvrent alors qu'il existe de nombreuses formes de neuroatypie, et que le plus souvent, elles se partagent en famille.

Desseilles M, Grosjean B, Perroud N, Merot S, Jouve A, Mikolajczak M, Debbane M, Lecoq A. **Manuel du borderline**. Paris: Eyrolles, 2014. 251 p.



Difficulté à gérer des pics émotionnels, alternance d'idées suicidaires et d'enthousiasme excessif, dépendance à l'alcool, au sexe ou aux relations violentes, sentiment douloureux de ne pas savoir qui l'on est, peur panique d'être abandonné... le trouble de personnalité borderline est une maladie bien réelle qui prive ceux qui en sont atteints d'un contrôle de leur vie et d'une reconnaissance de leur souffrance. Mettre en mots la souffrance pour permettre aux malades et à leur entourage de la traverser, tel est l'objectif de ce manuel. D'où viennent ces symptômes ? Comment fonctionnent-ils ? Quelle est l'origine de ce trouble ? Vers quelles solutions se tourner ? Les trois auteurs spécialistes des états limites ont conçu ce livre comme un carnet de bord susceptible d'aider la personne borderline à comprendre les mécanismes de ces débordements, à se repérer dans les différents symptômes et à choisir la voie thérapeutique la plus adaptée. Le Manuel du borderline explique l'utilité d'un diagnostic, fait le point sur la recherche et livre pistes et outils pour vivre au jour le jour le trouble d'une façon plus apaisée. « Ce livre polyphonique vient combler un vide en mettant à la portée de tout lecteur non initié, les théories actuelles les plus sophistiquées relatives aux états limites ou borderlines. » Dr. Arlette Lecoq, Psychanalyste (Société belge de psychanalyse). « Ce livre est une contribution remarquable à la diffusion des connaissances relatives aux troubles de la personnalité borderline. Aucun autre livre écrit pour le grand public ne se rapproche de la portée de ce manuel. Les auteurs parviennent à embrasser l'ensemble des aspects de ce phénomène complexe - de la neurobiologie à la thérapie psychanalytique en passant par les autres approches thérapeutiques - avec clarté et concision. C'est un livre exceptionnel dans sa capacité à faire la synthèse de notions complexes sans sacrifier la profondeur des expériences qu'il rapporte. Ce livre sera une ressource précieuse pour les professionnels de la santé mentale ainsi que pour les personnes souffrant de trouble borderline, leurs familles et le grand public. » Franck Yeomans, MD, PhD Professeur associé en psychiatrie clinique au Weill Medical College de Cornell University (États-Unis).

Fally S, Purper-Ouakil D, Foulloy N. **J'accompagne : Mon élève avec un TDAH**. Paris: Ellipses, 2023. 228 p.



Ce livre propose des techniques qui s'appuient à la fois sur la pratique et sur la recherche en psychologie et en éducation pour aider à compenser le trouble en classe. Enseignant, éducateur, accompagnant scolaire ou parent, vous trouverez des pistes concrètes pour accompagner au mieux les élèves avec un TDAH et améliorer le bien-être et l'engagement de ... Ce livre propose des techniques qui s'appuient à la fois sur la pratique et sur la recherche en psychologie et en éducation pour aider à compenser le trouble en classe. Enseignant, éducateur, accompagnant scolaire ou parent, vous trouverez des pistes concrètes pour accompagner au mieux les élèves avec un TDAH et améliorer le bien-être et l'engagement de l'ensemble de la classe.

Franc N. **L'hyperactivité chez l'enfant : 100 questions/réponses pour comprendre et gérer le TDAH**. Paris: Ellipses, 2020. 137 p.



L'hyperactivité chez l'enfant est un problème bien connu du grand public...enfin c'est ce que l'on croit ! En réalité, de nombreuses idées erronées circulent sur cette pathologie, dont l'appellation scientifique est le Trouble Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH). Cette méconnaissance du trouble fait du tort aux enfants et à leurs familles qui peuvent se retrouver isolées et stigmatisées. À travers cent questions, nous proposons ici de faire le tour des principales idées reçues sur le Trouble Déficit d'Attention/Hyperactivité. Problème de société ? Maladie génétique ?Comment faire le diagnostic et vers qui se tourner ?Que penser du traitement médicamenteux par Ritaline qui a si mauvaise réputation ? Et surtout : que faire au quotidien pour aider au mieux les enfants souffrant de TDAH ? Une aide indispensable pour les parents, mais aussi la famille, l'entourage et tous les professionnels concernés par le TDAH pour comprendre le trouble et y faire face.

Greacen T, Jouet E, Dausse C, Wooley S. **Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie : Rétablissement, inclusion sociale, empowerment**. Ramonville Saint-Agne: Erès, 2019. 345 p.



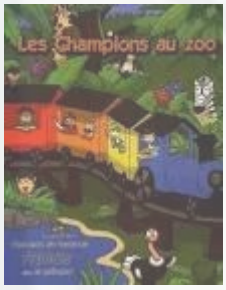
Par le rétablissement, l'inclusion sociale et l'empowerment, une personne vivant avec un trouble psychique devient actrice de sa propre vie, citoyenne à part entière, experte de son expérience. La notion de rétablissement rappelle que, même pour des pathologies lourdes comme la schizophrénie, les psychoses, la majorité des personnes peuvent se rétablir et mener une vie comme tout un chacun. L'inclusion sociale ajoute l'idée que, si la moitié du travail vers le rétablissement est l'affaire de l'usager, l'autre moitié du travail est à faire par la société elle-même. De même qu'on aménage la ville pour que la personne en fauteuil roulant puisse s'inclure dans la société, on doit aménager les esprits et l'organisation de la vie de tous les jours pour supprimer tout mécanisme d'exclusion sociale, toute stigmatisation, toute discrimination contre la personne handicapée psychique. Enfin, l'empowerment consiste à mettre à la disposition de la personne les moyens pour acquérir les savoirs, savoir-faire et pouvoirs nécessaires - notamment par l'accès à la formation tout au long de la vie - pour apprendre à vivre avec sa maladie et jouer un vrai rôle dans la société. Cette nouvelle édition témoigne des nombreuses avancées de ces dernières années pour faire vivre ce nouveau paradigme, défini par ces trois notions, à travers de multiples expériences concrètes menées dans divers pays.

Lebeau C. **Les champions au parc d'attractions**. Orvault: Regard9, 2016. 32 p.



Cette collection propose des livres sur l'imaginaire. Destinés aux enfants de 6 à 10 ans, ces livres de divertissement et de sensibilisation mettent en vedette plusieurs héros, dont des personnages handicapés. Les enfants adoreront ces histoires remplies de fantaisie, les jeux et les bricolages qu'ils contiennent... Cette histoire imaginaire se déroule au parc d'attractions. Maxime, le personnage principal, est à la recherche d'indices qui lui permettront de résoudre des énigmes mystérieuses. Son trouble d'apprentissage (la dysphasie) n'est plus un obstacle, car lui et ses amis Champions allieront leurs habiletés pour trouver les réponses à ces énigmes. Ce livre met en vedette Maxime (dysphasie) et plusieurs autres personnages. Dans ces histoires imaginaires, les différences sont mises en valeur, et c'est justement grâce à leurs différences que les personnages arrivent à résoudre les péripéties qui s'enchaînent!

Lebeau C. **Les champions au zoo**. Orvault: Regard9, 2016. 32 p.



Cette collection propose des livres sur l'imaginaire. Destinés aux enfants de 6 à 10 ans, ces livres de divertissement et de sensibilisation mettent en vedette plusieurs héros, dont des personnages handicapés. Les enfants adoreront ces histoires remplies de fantaisie, les jeux et les bricolages qu'ils contiennent... L'histoire imaginaire se déroule au zoo. Le père de Francis lui raconte une histoire spectaculaire où les animaux prendront part aux péripéties. Francis utilisera ses pictogrammes ainsi que ces habiletés de bricolage pour trouver des solutions créatives. En collaboration avec ses amis, tout rentrera dans l'ordre dans le zoo. Ce livre met en vedette plusieurs personnages de la collection "LES CHAMPIONS", dont Francis (trouble du spectre de l'autisme), Maxime (dysphasie), Kevin (déficience motrice), Sophie et plusieurs autres. Dans ces histoires imaginaires, les différences sont mises en valeur et c'est grâce à leur différence que les personnages arrivent à résoudre les péripéties!

Rakha R. **Le coaching familial : Un accompagnement des parents d'enfants TDA/H**. Paris: Complicités, 2022. 168 p.



Orthopédagogue scolaire et clinicienne, elle se distingue par sa pratique auprès d'une population diversifiée ayants des troubles DYS, comme les enfants d'âge précoce, les jeunes adolescents et les adultes. Ayant vécu sur trois continents différents, Razan est auteure et traductrice trilingue qui a produit des articles et écrit plusieurs livres en pédagogie ... Orthopédagogue scolaire et clinicienne, elle se distingue

par sa pratique auprès d'une population diversifiée ayants des troubles DYS, comme les enfants d'âge précoce, les jeunes adolescents et les adultes. Ayant vécu sur trois continents différents, Razan est auteure et traductrice trilingue qui a produit des articles et écrit plusieurs livres en pédagogie différentielle, ainsi qu'en littérature enfantine. Philanthrope de nature, Razan offre son expertise et son temps, à Montréal comme à Genève, en fondant et en intervenant dans des organisations et des associations qui défendent la cause de l'éducation globale, inclusive et différentielle.

Rosenstiehl A. **Faut savoir dire non !** Paris: Albin Michel Jeunesse, 2023. 48 p.



Parler de consentement dans un livre pour les jeunes enfants : oui, mais comment ? Avec légèreté - c'est possible - et sérieux - il le faut ! Ici, dans la banalité des scènes du quotidien, les mots d'enfants, pétillants et impertinents, sont toujours justes. La verve et l'audace d'Agnès Rosenstiehl n'y sont pas pour rien ! Un livre essentiel dès la maternelle, pour ... Parler de consentement dans un livre pour les jeunes enfants : oui, mais comment ? Avec légèreté - c'est possible - et sérieux - il le faut ! Ici, dans la banalité des scènes du quotidien, les mots d'enfants, pétillants et impertinents, sont toujours justes. La verve et l'audace d'Agnès Rosenstiehl n'y sont pas pour rien ! Un livre essentiel dès la maternelle, pour apprendre à choisir, obéir, consentir, à dire oui souvent... ou non, ça dépend !

Saline S, Markham L. **Ce que votre enfant TDAH aimerait que vous sachiez. : Travailler ensemble pour lui donner les moyens de réussir à l'école et dans la vie**. Paris: Complicités (Paris - France), 2022. 332 p.



permettant de guider les familles efficacement, au-delà du labyrinthe confus des diagnostics et des conflits, vers des interventions et des relations fructueuses. Vous vous sentez ... Ayant grandi auprès d'un frère TDAH non traité, combiné à des décennies d'excellence académique et d'expérience clinique, le docteur Saline a su acquérir un point de vue unique lui permettant de guider les familles efficacement, au-delà du labyrinthe confus des diagnostics et des conflits, vers des interventions et des relations fructueuses. Vous vous sentez dépassé par le challenge que représente l'éducation d'un enfant ou d'un ado avec un TDAH (Trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité) ? Mettez en application les 5 C de la parentalité ! Contrôle de soi, Compassion, Collaboration, Constance et Célébration.

Shankland R, Durand J-P, Paucsik M, Kotsou I, Andre C. **Mettre en oeuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)**. Paris: Dunod, 2018. 190 p.- 155 p.



La psychologie positive est l'étude des conditions et des interventions favorisant les capacités d'adaptation et l'épanouissement des individus et des groupes. Cet ouvrage présente le premier programme de psychologie positive appliquée développé en France par Rebecca Shankland, Jean-Paul Durand, Marie Paucsik, Ilios Kotsou et Christophe André. Le programme CARE (Cohérence-Attention-Relation-Engagement) s'appuie sur des pratiques validées par la recherche, ayant démontré leur efficacité en termes de réduction du stress, des symptômes anxieux et dépressifs et d'amélioration du bien-être durable. Cet ouvrage est conçu comme un guide qui va conduire pas à pas le professionnel pour mettre en oeuvre ce programme. Il est accompagné d'un livret destiné aux participants.

Simonet C, Guillard A. **L'amitié. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2022. 29 p.



Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec deux enfants et rebondit à leur interrogations en déroulant un fil qui les conduit à comprendre une situation ou un comportement, à l'accepter ou à le modifier. Chaque titre part d'une situation du quotidien qui peut faire souffrir un 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'amitié et les disputes : Quelques exemples d'étapes et d'interrogations : Ma copine me dit souvent que je ne suis plus sa copine. Mais peut-on être amis et pas d'accord ? être amis et ne pas tout aimer de l'autre ?... Oui, c'est la tolérance. Mais parfois je suis jalouse ? Et mon amie se moque. A-t-on le droit de se moquer même entre amis ? Non, mais si c'est le cas, il faut communiquer, s'expliquer, et essayer de se réconcilier... Les disputes ne sont pas que négatives, elles permettent d'écouter l'autre. Accepter aussi qu'il y ait des amitiés qui ne durent pas - c'était un bon moment - et d'autres, "pour la vie"...

Simonet C, Guillard A. **La confiance en soi. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2022. 29 p.



« Je me trouve nul par rapport aux autres. », « Je n'ose pas parler à la maîtresse », « Quand j'ai une mauvaise note, j'ai peur d'en parler à mes parents »... Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec deux enfants et rebondit à leurs interrogations sur la vie, ses petits et grands tracas. Cet échange apporte des réponses, des clefs et permet de dédramatiser.

Simonet C, Guillard A. **La mort. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2022. 29 p.



« Ma tata est morte - Elle est où ? », « On ne la verra plus jamais ? », « Elle est morte pour toujours ? », « J'ai peur de la mort et je ne veux pas mourir »... Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec deux enfants et rebondit à leurs interrogations sur la vie, ses petits et grands tracas. Cet échange apporte des réponses, des clefs et permet de dédramatiser.

Simonet C, Guillard A. **Mon corps, mon intimité. Tu veux qu'on en parle ?** Paris: Larousse Jeunesse, 2022. 29 p.



Dans un style parlé et immédiat, le narrateur échange avec les deux enfants Mei et Hugo, et rebondit à leurs interrogations sur le sujet de leur corps, en déroulant un fil qui les conduit à comprendre que leur corps est leur unique "propriété" et que personne n'a le droit d'y toucher sans leur accord. L'originalité de la collection tient au jeu progressif des questions qui amène à la compréhension globale de l'importance du sujet du corps et de sa protection absolue. 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.

Simonet C, Guillard A. **La séparation. 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 de confli, de dispute, 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. la séparation Pourquoi vous allez divorcer ? thèmes abordés : le sentiment qui peut évoluer : ne plus être amoureux les disputes ; ne plus vivre dans la même maison être triste de ne plus voir ses parents ensemble les parents restent les parents et continuent d'aimer les enfants La vie dans deux maisons La garde alternée ou classique La recomposition familiale

Zelliot S. **Guide de l'Amitié et de la Communication sociale : Petits rituels simples pour les gens introvertis ou atypiques**: Auto-Edition, 2020. 191 p.



Ce livre unique est le "premier mode d'emploi des autres", un guide de communication sociale qui s'adresse aux personnes timides, introverties ou atypiques. A l'aide d'une cinquantaine d'illustrations, de fiches pratiques et d'exemples concrets, il sera désormais plus facile pour vous de s'intégrer aux autres ou de se faire des amis, sans trembler et sans ... Ce livre unique est le "premier mode d'emploi des autres", un guide de communication sociale qui s'adresse aux personnes timides, introverties ou atypiques. A l'aide d'une cinquantaine d'illustrations, de fiches pratiques et d'exemples concrets, il sera désormais plus facile pour vous de s'intégrer aux autres ou de se faire des amis, sans trembler et sans être un moulin à paroles. Certes, on peut avoir des difficultés pour parler ou pour sourire. Mais la Nature est faite de sorte que chaque être humain est équipé de 10 signaux de sociabilité différents pour favoriser l'attraction avec l'autre. Quels sont-ils ? Ainsi, des milliers de personnes introverties, anxieuses, autistes, arrivent à être épanouies en groupe et à créer des liens grâce à l'emploi de quelques petits rituels pour se rapprocher des autres...

Zylowska L, Mitchell JT, Hergueta T, Barkley RA, Perroud N. **Comment traiter le TDA-H grâce à la pleine conscience ?. : Manuel d'intervention pratique - Programme en 8 séances**. Louvain: De Boeck Université, 2022. 288 p.



Si l'efficacité de la pleine conscience n'est plus démontrer, elle n'avait jamais été adaptée à la population présentant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Grâce à Lidia Zylowska et John T. Mitchell, c'est aujourd'hui chose faite. Ce manuel présente aux professionnels le programme MAPs (Mindful Awareness Proclives for ADHD) permettant de ... Si l'efficacité de la pleine conscience n'est plus démontrer, elle n'avait jamais été adaptée à la population présentant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Grâce à Lidia Zylowska et John T. Mitchell, c'est aujourd'hui chose faite. Ce manuel présente aux professionnels le programme MAPs (Mindful Awareness Proclives for ADHD) permettant de pratiquer la pleine conscience avec les patients présentant un TDA-H. L'objectif est de les aider à mieux réguler leurs émotions, à mieux contrôler le vagabondage de leur esprit et à développer une meilleure image d'eux-mêmes. Le livre contient : les résultats des dernières avancées de la recherche ; des éléments de psychoéducation ; le plan des 8 séances ; le matériel nécessaire pour animer les séances de groupe ; des pistes pour la suite à donner au programme. Une approche innovante non médicamenteuse pour le traitement du TDA-H ; Le programme détaillé des séances de groupe ; Des exercices audio et des outils pour animer les séances.

Zylowska L, Siegel DJ, Hergueta T. **Mon programme pour mieux gérer le TDA-H avec la pleine conscience : Comment apprivoiser le TDA-H en 8 semaines**. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2022. 253 p.



Etes-vous facilement distrait ? Avez-vous tendance à être désorganisé, à procrastiner ou avoir des oublis fréquents ? Avez-vous des difficultés à rester en place ou à gérer les émotions fortes comme la colère ou la frustration ? Si c'est le cas, vous présentez peut-être un Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA-H), comme environ 3% de la population. Grâce à la méditation de pleine conscience, vous entraînerez votre attention et découvrirez des clés pour mieux faire face aux symptômes du TDA-H. L'auteure explique concrètement comment fonctionne le "cerveau TDA-H" et la manière dont la méditation de pleine conscience peut améliorer la qualité de vie. Cette approche peut également être associée à d'autres traitements, y compris les médicaments. Basé sur le programme MBSR, qui a déjà aidé de nombreuses personnes, ce livre contient : - 9 méditations guidées (avec des téléchargements audios) ; - des pratiques formelles et informelles ; - des exercices pour améliorer sa communication avec les autres, développer l'acceptation de soi et ses capacités à s'autogérer ; - et bien d'autres choses encore.