

## « ETRE PARENTS AUJOURD'HUI »



Fond documentaire mis à disposition à la Maison de l'enfant, en lien avec la parentalité. Ce fond regroupe des ouvrages variés qui peuvent être empruntés par tous, gratuitement. N'hésitez pas à nous faire part de propositions de références de livres pour enrichir cette malle. Les ouvrages sont classés sous les rubriques suivantes :

### • LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

#### « Paroles pour adolescents ou le complexe du homard »

Françoise Dolto, Catherine Dolto et Colette Percheminier ; Editions Folio Junior

Un adolescent, disait Françoise Dolto, c'est un homard pendant la mue : sans carapace, obligé d'en fabriquer une autre, et en attendant confronté à tous les dangers. Découverte de soi, sexualité, révolte, tentations à la violence, de la drogue ou de la dépression : à tous ces défis, Françoise et Catherine Dolto essayent de répondre. Elles s'adressent aux adolescents, mais aussi à leurs parents et aux éducateurs. Parler directement aux adolescents au lieu de parler d'eux : telle aura été la dernière audace de la grande psychanalyste, auteur de *Lorsque l'enfant paraît* et de *La cause des enfants*.

#### « Qu'est-ce qu'il m'arrive ? Garçon »

Susan Meredith – Editions Usborne

Un petit livre spécial garçon pour affronter sereinement tous les changements physiques et émotionnels de la puberté. Croissance physique, mue de la voix, poussée des poils et des boutons, sautes d'humeur, développement des organes sexuels, érection, etc.

Comprend aussi quelques informations sur les changements chez les filles.

Écrit simplement et clairement, avec plein de conseils et des schémas explicatifs.

Un petit livre spécial garçon pour affronter sereinement tous les changements physiques et émotionnels de la puberté.

Croissance physique, mue de la voix, poussée des poils et des boutons, sautes d'humeur, développement des organes sexuels, érection, etc.

#### « Qu'est-ce qu'il m'arrive ? Fille »

Susan Meredith – Editions Usborne

Un livre spécial fille pour affronter sereinement tous les changements physiques et émotionnels de la puberté.

Croissance physique, apparition des premières règles, développement du système pileux et des

organes sexuels, achat du premier soutien-gorge, sautes d'humeur, etc.

Comprend aussi quelques informations sur les changements chez les garçons.

Écrit simplement et clairement, avec plein de conseils et des schémas explicatifs.

Un livre spécial fille pour affronter sereinement tous les changements physiques et émotionnels de la puberté.

Croissance physique, apparition des premières règles, développement du système pileux et des organes sexuels, achat du premier soutien-gorge, sautes d'humeur, etc.

Comprend aussi quelques informations sur les changements chez les garçons.

Écrit simplement et clairement, avec plein de conseils et des schémas explicatifs.

## • EDUCATION

### **Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans**

Christine Brunet et de Anne-Cécile Sarfati, Editions Albin Michel

Vivre avec un petit enfant est un grand bonheur souvent semé de petits tracas, et parfois de gros soucis. Par peur d'en faire trop ou pas assez, les parents ne savent pas toujours comment réagir. À travers plus de cent questions traitant tous les aspects de la vie quotidienne, les auteurs nous expliquent concrètement quoi dire et quoi faire dans les situations délicates : Il va entrer en maternelle et n'est toujours pas propre; Il a volé une babiole dans un magasin de jouets; Ses parents se séparent : comment le lui expliquer? Il ment de plus en plus régulièrement; Son grand-père est mort... Complété d'adresses et de nombreux conseils de lecture, ce guide psychologique unique en son genre est devenu la référence des jeunes parents.

### **Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans**

Christine Brunet et de Anne-Cécile Sarfati, Editions Albin Michel

Plus vraiment des enfants, pas encore des adolescents : l'éducation des 8-12 ans pose des problèmes que la théorie et l'expérience ne suffisent pas forcément à résoudre. Parce qu'ils hésitent à les laisser grandir trop vite dans une société où tous les y incite (mode, marketing, télévision...), les parents ne savent pas toujours comment réagir. A travers une centaine de questions traitant tous les aspects de la vie quotidienne les auteurs nous disent concrètement quoi dire et quoi faire dans toutes les situations délicates :

- Elle veut s'habiller en lolita ;
- Il est accro aux marques ;
- Il veut aller vivre chez son père ;
- Elle se trouve trop grosse...

Un guide psychologique unique en son genre, qui permet à chacun de trouver la réponse qui lui convient.

### **« Mon enfant s'oppose que dire ? Que faire ? »**

Dr Gisèle George – Editions Odile Jacob

Votre enfant refuse d'aller se coucher. Il reste collé devant la télévision au lieu de faire ses devoirs. Il ne range pas sa chambre, il ne met pas la table, il vous répond. Bref, il vous épuise et vous avez l'impression de vous battre sur tout. Ce guide pratique répond à vos questions : - Quels sont les ressorts psychologiques de l'opposition ? - Comment réagir en fonction de l'âge, de la personnalité

de votre enfant ? - Quels sont les moyens de faire face efficacement et sans culpabiliser ? " Un livre indispensable. " Enfant magazine " Des solutions concrètes et efficaces. " Parents " Un tour d'horizon très fouillé, très clair et illustré de nombreux exemples. " Tribune Santé Médecin, pédopsychiatre, Gisèle George est spécialiste des thérapies comportementales et cognitives. Son livre a déjà aidé de nombreux parents.

#### **« Gérer les comportements difficiles chez les enfants »**

Paul Leurquin – Stéphanie Vincelette – Editions Erasme

Votre enfant refuse d'aller se coucher. Il reste collé devant la télévision au lieu de faire ses devoirs. Il ne range pas sa chambre, il ne met pas la table, il vous répond. Bref, il vous épuise et vous avez l'impression de vous battre sur tout. Ce guide pratique répond à vos questions : - Quels sont les ressorts psychologiques de l'opposition ? - Comment réagir en fonction de l'âge, de la personnalité de votre enfant ? - Quels sont les moyens de faire face efficacement et sans culpabiliser ? " Un livre indispensable. " Enfant magazine " Des solutions concrètes et efficaces. " Parents " Un tour d'horizon très fouillé, très clair et illustré de nombreux exemples. " Tribune Santé Médecin, pédopsychiatre, Gisèle George est spécialiste des thérapies comportementales et cognitives.

#### **« Se faire obéir des enfants sans crier »**

Jerry Wyckoff et Barbara C. Unell – Les éditions de l'homme

Des méthodes efficaces et des conseils pratiques pour se faire obéir en douceur et réagir calmement aux colères, aux refus et à l'agressivité des jeunes enfants. Cet ouvrage permet d'apprendre comment réagir aux écarts de conduite, aux colères, aux jérémiades, aux refus répétés, à la rivalité entre frères et sœurs, à la possessivité et à l'agressivité sans recourir aux cris et aux menaces. Les conseils des auteurs, tout en permettant de devenir un parent plus efficace, aident à discipliner son enfant d'une manière aimante mais ferme, sans blesser son amour-propre ni étouffer sa curiosité naturelle.

#### **« La parentalité positive »**

DVD – Isabelle Filliozat

Quel parent n'est pas confronté au moins une fois aux cris et aux pleurs de son enfant ? Caprices, colères, angoisses, rébellion, souffrance ? Vous n'arrivez pas à identifier le problème et votre sentiment d'impuissance va grandissant. Vous pensez avoir tout essayé pour rendre vos relations avec votre enfant plus sereines et vivre dans la compréhension, mais vous vous heurtez à un mur. Vous vous sentez désemparé ! Il est bien souvent plus facile de lier les "colères" de votre enfant à un caprice. Pourtant, la solution existe ! Cette vidéo va vous donner de nombreux éléments de réponse. La parentalité positive est LA méthode de référence pour apprendre, ensemble, à communiquer sur le ton du respect, de l'écoute et de la bienveillance. Vous y découvrirez tous les outils à utiliser au quotidien avec vos enfants qui rendront votre vie et la leur épanouie, heureuse et positive...

#### **« Pour une enfance heureuse »**

Dr Catherine Gueguen – Edition Robert Laffont

Dans le monde entier, les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins essentiels de l'enfant. Elles prouvent qu'une relation empathique, aimante, est décisive pour permettre à son cerveau

d'évoluer de manière optimale, pour déployer pleinement ses capacités intellectuelles et affectives. Le cerveau des enfants et des adolescents se révèle très vulnérable : toutes les expériences ont un impact majeur sur sa structuration. Les relations avec les parents ou l'entourage façonnent l'intelligence cognitive et relationnelle de l'enfant, et détermineront son comportement affectif, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions. Toute forme de maltraitance, de violence même apparemment anodine, perturbera le bon développement de son cerveau, de son affectivité, avec parfois des dommages irréversibles.

### **« Me débrouiller, oui, mais pas tout seul »**

Etty Buzyn - Edition Albin Michel

Aujourd'hui, on demande à l'enfant d'être autonome, de se prendre charge, d'être mûr, le plus vite possible. Pourtant, si le fait de ne pas lui accorder assez d'autonomie peut l'empêcher de grandir, lui en donner trop l'oblige à grandir trop vite. Etty Buzyn, psychanalyste, explique aux parents comment mesurer l'indépendance de l'enfant :

- D'où vient la tendance innée à l'autonomie ?
- Comment, sans s'en rendre compte, peut-on brider l'enfant ?
- A quoi voit-on que cela lui pèse d'avoir trop ou pas assez d'autonomie ?
- Comment le fait de lui imposer d'être autonome peut-il le faire souffrir ?
- Pourquoi les enfants peuvent-ils pâtir d'avoir à se débrouiller seuls ?
- Comment concilier les impératifs des différents membres de la famille pour que l'enfant ait juste ce qu'il faut d'autonomie ?..

### **« Comment ne pas élever des enfants parfaits »**

Libby Purves – Edition Odile Jacob

Fini le temps béni des couches et des biberons! Votre adorable poupon s'est mué vers trois ans en une étrange créature qui refuse obstinément de manger des légumes verts, exige une Tortue Ninja pour Noël, traite la concierge de "caca boudin" et vous interroge sans relâche : "Pourquoi la pluie elle tombe?" Pas de panique ! Ce livre est là pour vous aider à franchir ce cap difficile en gardant votre sens de l'humour. A des problèmes aussi épineux que les gros mots, l'argent de poche, les devoirs scolaires et les goûters d'anniversaire, Libby Purves propose des réponses simples et astucieuses, conçues dans l'urgence de la situation. Un guide indispensable pour aborder l'avenir avec sérénité, même si votre enfant n'est pas exactement l'être responsable, serviable, et bien élevé dont vous aviez rêvé.

### **« C'est comme ça, un point c'est tout ! » - Quelle autorité dans la petite enfance ?**

Frédéric Aubourg – Nadia Mila – Edition Albin Michel

« Tu veux quoi à la place des haricots verts ? » ; « Tu ne veux pas mettre ton manteau ? Il gèle... » Pour ne pas braquer l'enfant les parents se lancent dans des négociations sans fin qui ne sont ni efficaces, ni rassurantes. D'une part, un interdit ne doit pas s'accompagner d'une kyrielle d'explications. D'autre part, les limites doivent se poser très tôt, dès la première année. Il ne faut pas attendre l'entrée de l'enfant à l'école, en espérant secrètement que l'institution se chargera de cette tâche ingrate. Afin d'aider les parents à affirmer leur autorité à chaque étape-clé de la petite enfance, ce livre répond à leurs questions :

- Le sevrage : quand, comment, pourquoi ?
- La marche : oui, mais il est défendu de se mettre en danger.
- L'alimentation : un menu ne se discute pas.

- Il dit « Non » : c'est normal mais ce n'est pas lui qui décide.

- Le sommeil : que faire quand la nuit tourne au cauchemar ?...

C'est le rôle de l'enfant de discuter des limites, mais celui des parents de tenir bon et de garder le gouvernail

- **PARENTALITE ET FAMILLE**

### **« Pour parents débordés et en manque d'énergie »**

Francine Ferland – Editions du CHU Sainte-Justine

Les parents sont souvent débordés fatigués en manque d'énergie. Concilier le travail l'éducation des enfants la vie familiale sociale et personnelle ce n'est pas une mince affaire ! Comment aider tous ces parents qui ont du mal à trouver leur place dans leur quotidien surchargé et à réussir à tout faire sans y laisser leur peau ? Le livre propose divers moyens et stratégies qui aideront chacun à : organiser ses activités pour se simplifier la vie; gérer son énergie pour être moins fatigué; apprendre à composer avec le stress; vivre pleinement le moment présent avec humour et le sourire aux lèvres; rester zen dans le quotidien avec ses enfants; penser à soi et à son couple; retrouver le plaisir d'être parent. À lire absolument par tous les parents et tous ceux qui veulent vivre différemment la course effrénée qu'ils mènent contre le temps !

### **« J'ai tout essayé »**

Isabelle Filliozat ; Editions Poche Marabout

Comment sortir des batailles autour de l'habillement ou des disputes au moment de partir pour école ? Les parents ont tendance à interpréter les comportements excessifs ou énervants des enfants comme des manifestations d'opposition, de mauvaise volonté, d'insolence. D'autres se culpabilisent et cherchent le traumatisme. Et s'il y avait d'autres causes ? Les récentes découvertes de la neurophysiologie et de la psychologie expérimentale éclairent d'un jour nouveau ces conduites exaspérantes. Opposition, pleurs, et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans.

### **« Au cœur des émotions de l'enfant »**

Isabelle Filliozat – Edition JC Lattès

Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs, l'expression de l'émoi. Or, l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret, tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer tous ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.

### **« Frères et sœurs, une maladie d'amour »**

Marcel Rufo – Edition Le livre de poche

Leurs relations sont le résultat d'une grande intimité qui n'est pas choisie mais imposée. Et tout le problème est là ! On pourrait même dire que la fratrie est une maladie - une maladie d'amour chronique avec ses instants de complicité, ses bonheurs partagés, ses souvenirs communs, mais aussi ses moments de crise, ses rivalités et ses jalousies. Tout au long de la vie, les liens fraternels sont mis

à rude épreuve. C'est d'abord le cas lorsque le handicap, la maladie frappent la fratrie, ou si elle compte un ou des enfants adoptés. De même, qu'il est difficile d'avoir un frère champion, à l'école ou en sport ! Mais c'est vrai aussi au moment de l'éventuelle séparation parentale, lorsqu'un frère ou une sœur quittent le foyer pour fonder un couple, et jusqu'à l'ouverture du testament des parents, un événement qui ne manque jamais de faire ressortir au grand jour les rancœurs enfouies et de raviver les tensions.

- **ACTIVITES AVEC MES ENFANTS**

**« 100 massages et activités de relaxation avec mon bébé »**

Flavie Auguereau - Edition Nathan

Un guide bien pratique pour parents débutants voulant profiter de chaque moment avec son tout petit. Vous trouverez de quoi occuper vos après-midis tout en procurant du bien-être à votre bout de chou.

**« 100 activités d'éveil papa-bébé »**

Flavie Auguereau – Edition Nathan

Papa pour la première fois ? Ce livre est fait pour vous ! Il réunit 100 idées d'activités et de moments à partager avec votre bébé, dès les premiers jours. Ces activités sont autant d'encouragements chaleureux dans votre rôle : osez-vous connecter avec votre bébé, être à son écoute, l'ouvrir au monde. En un mot, "paternez" ! Des activités motrices, sensorielles, ludiques pour stimuler bébé en douceur et l'accompagner dans ses premières découvertes. Des comptines et des jeux à partager.

**« 100 activités d'éveil Montessori »**

Eve Hermann – Edition Nathan

Des activités pratiques pour développer la motricité fine du tout-petit, sa concentration, son autonomie, et l'accompagner dans la découverte des premières notions : enfilage, boutonnage, parcours sensoriels, activités domestiques, découpage,...

**« La pédagogie Montessori à la maison »**

Céline Santini - Vendula Kachel – First Edition

200 activités issues de la pédagogie Montessori, classées par tranche d'âge (de 0 à 12 ans), à mettre en pratique pour favoriser l'épanouissement et l'éveil de votre enfant !

Autonomie, confiance en soi, concentration, créativité... Voici quelques-uns des nombreux potentiels que la pédagogie Montessori permet de développer chez l'enfant. Souhaitant rendre accessible au plus grand nombre cette pédagogie, les auteurs proposent 200 activités pour les enfants de 0 à 12 ans s'articulant autour de :

- l'éveil à la nature (faire germer une graine, observer les abeilles, etc.) ;
- l'éveil à la culture et au monde (s'initier à l'archéologie, créer un dessin animé, etc.) ;

- l'éveil du corps et des cinq sens (sentir en aveugle, tester la gravité, etc.) ;
- l'éveil à la vie pratique (découvrir les aimants, casser une noix, etc.).

Une mine d'or pour les parents qui souhaitent mettre en œuvre facilement cette pédagogie au quotidien afin de développer l'épanouissement et les savoirs de leur(s) enfant(s) !