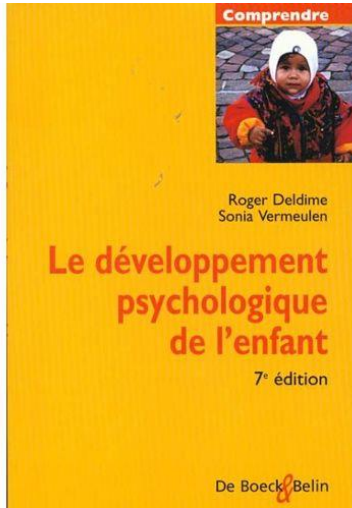


## Des livres pour aider les parents et leurs enfants à vivre ensemble sans (avec moins de) conflits.

### Une sélection de la Bibliothèque de Rebecq



#### Le développement psychologique de l'enfant / Roger Deldime et Sonia Vermeulen, De Boeck

Suivre le développement psychologique de l'enfant de la naissance au début de l'adolescence, tel est le but des auteurs qui étudient l'enfant dans une perspective génétique avec ses dimensions sociale et psychanalytique.

Les auteurs décrivent l'évolution de la conception à la naissance et le développement sensori-moteur, intellectuel, verbal, affectif et social de 0 à 3 ans, de 3 à 6 ans et de 6 à 12 ans.

#### Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille / Elizabeth Crary, Lattès

Les querelles entre frères et sœurs usent les nerfs des parents qui y assistent tour à tour compatissants, autoritaires, exaspérés, épuisés : que faire ?

Elizabeth Crary Isabelle Filliozat présente

#### Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille



JCLattès



#### Les colères : conseils et astuces au quotidien / Madeleine Deny, Nathan

Hurler, jeter son assiette, se rouler par terre, claquer la porte... La plupart des enfants ont des crises de colère passagères. Après tout, c'est aussi une manière de s'exprimer !

Mais certains d'entre eux s'enferment dans un cercle infernal.

Pourtant la colère de l'enfant n'est ni une fatalité, ni un trait de (mauvais) caractère. Comprendre d'où elle vient, savoir réagir, la laisser s'exprimer sans la subir, aider son enfant à faire la paix avec lui-même : comment lui permettre de trouver une véritable sérénité ?

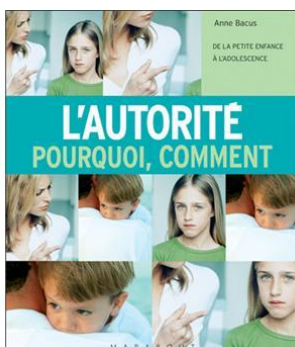
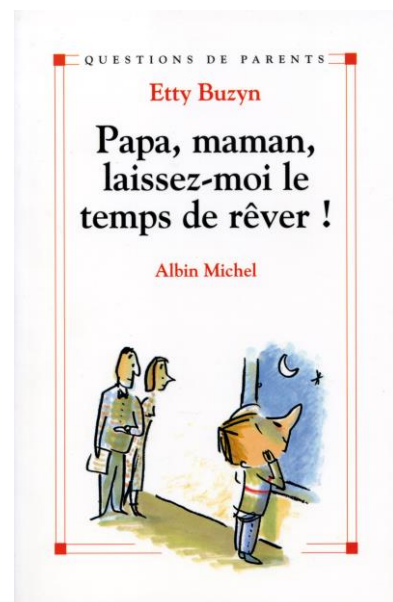


**Faut-il être plus sévère avec nos enfants ?/ E. Antier et A. Naouri, éd. Mordicus**

Hyperactivité, difficultés à se concentrer, échec scolaire, troubles du sommeil et de la nutrition : autant de symptômes apparus chez les enfants depuis une trentaine d'années. Beaucoup de parents, désorientés, ne savent plus à quel saint se vouer pour y remédier. Deux pédiatres célèbres, Edwige Antier et Aldo Naouri, ont pu mesurer combien leur rôle avait lui aussi évolué : eux dont la vocation était de soigner les enfants " afin qu'ils ne meurent pas ", sont devenus au cours de leur carrière des conseillers parentaux, voire conjugaux.

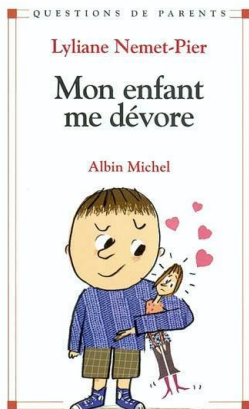
**Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver / Etty Buzyn, éd. Albin Michel**

L'enfant est désormais reconnu en tant que personne, mais n'est-il pas trop souvent pris pour une grande personne ? Les étapes qui mènent à l'âge adulte sont trop fréquemment brûlées au nom d'une course à la performance ou par peur de l'échec scolaire. Or les moments d'inactivité sont essentiels aux enfants car ils leur permettent de mieux comprendre leurs désirs profonds, d'épanouir librement leur personnalité.



**L'autorité : pourquoi, comment / Anne Bacus, éd. Marabout**

Pourquoi est-il nécessaire de poser des limites à nos enfants ?  
 Que peut-on interdire et que peut-on tolérer ?  
 Comment faire preuve d'autorité sans tomber dans un rapport de force permanent ?  
 Quelles sont les techniques pour faire cesser un comportement négatif ou, au contraire, pour susciter un comportement positif ?  
 Comment adapter nos réactions face à un tout-petit ou face à un adolescent ?  
 Cet ouvrage vous aidera à répondre à toutes ces questions et vous apportera de nombreux conseils pratiques



### Mon enfant me dévore / Lyliane Nemet-Pier, éd. Albin Michel

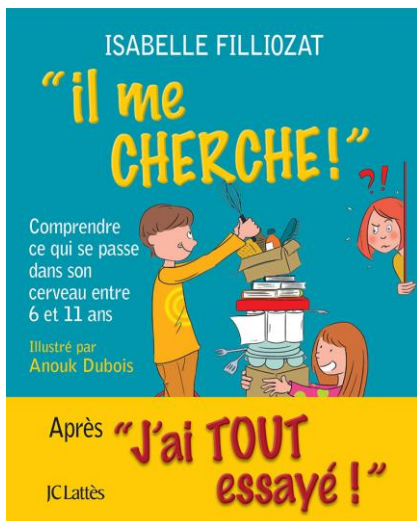
" On n'entend que lui ", " il ne nous lâche pas ", " il nous envahit ", " il me bouffe "..., se plaignent souvent les mères. Elles font de leur mieux, mais rien ne va et la réponse du parent excédé renforce les comportements insupportables de l'enfant. Puis la culpabilité et le doute forment un cercle vicieux dans lequel on s'enferme.

Lyliane Nemet-Pier, psychologue clinicienne, psychanalyste, invite les parents à identifier les moments où ils pourraient faire autrement. Etre parent, explique-t-elle, c'est aussi prendre le temps de respirer, s'autoriser à éprouver des sentiments négatifs ; s'identifier à son enfant, mais pas trop, éviter que tout tourne autour de lui, donner sans tout donner, renoncer à vouloir être parfait, savoir déléguer.

Ce livre apporte une véritable bouffée d'oxygène aux parents qui n'en peuvent plus

### Isabelle Filliozat, J'ai tout essayé !, éd. Lattès

Opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans. « J'ai tout essayé, rien n'y fait, il continue ! » est une phrase récurrente des parents épuisés et démunis face aux excès de leurs enfants. Batailles autour de l'habillement, du rangement, disputes au moment du départ pour l'école ou pour le lit... Les parents autoritaires y voient souvent des manifestations de mauvaise volonté, d'insolence, voire de mauvais penchants. De leur côté, les parents permissifs culpabilisent et se dévalorisent. Et s'il y avait d'autres causes



### Isabelle Filliozat, Il me cherche !, éd. Lattès

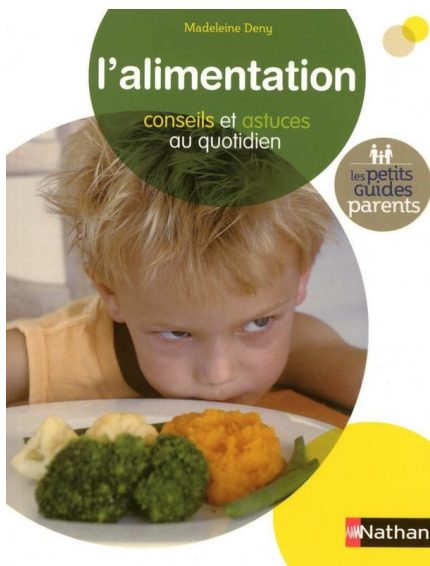
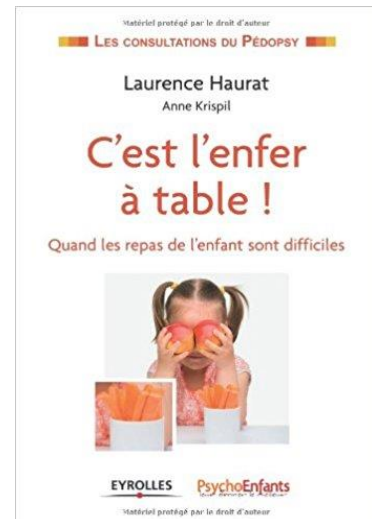
Elle saute partout, il peine à se concentrer, elle manque de confiance, il oublie ses affaires, elle crise à la moindre frustration, il est violent à l'école, elle se montre difficile à table, il fait encore pipi au lit... Que d'exaspération devant leurs comportements !

Et s'il y avait des raisons autres que le manque de limites? Méconnaître le rythme du développement cérébral de l'enfant est source de nombreux conflits, cris et punitions.

Dans ce livre, comme dans "J'ai tout essayé", les parents découvriront une approche efficace, fondée sur les découvertes des neurosciences.

## C'est l'enfer à table ! / Laurence Haurat, éd. Eyrolles

L'alimentation des enfants est parfois problématique au sein des familles, et ce dès le plus jeune âge. Les parents se trouvent alors désespérés et le moment du repas peut vite tourner au cauchemar... Comment sevrer son enfant ? Comment lui faire passer le cap de la diversification alimentaire ? Quelle attitude adopter face à son manque d'appétit ou à ses caprices à table ? Comment réussir à lui faire prendre un petit-déjeuner ?

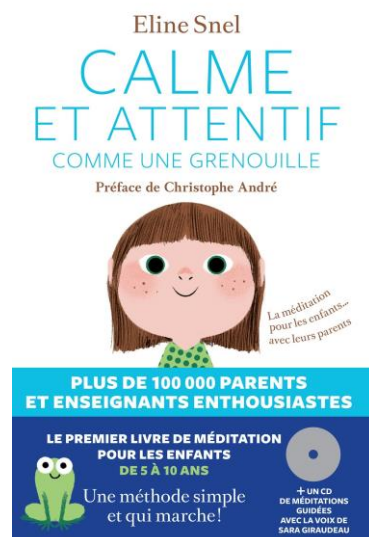


## L'alimentation : conseils et astuces au quotidien / Madeleine Deny, éd. Nathan

Que faire face à un enfant qui n'aime rien ? Ou qui reprend trois fois de chaque plat ? Comment lui faire aimer les légumes ? Comment supprimer le grignotage entre les repas ? Comment repérer les bons produits... et les autres Un livre futé, truffé de conseils pour aider les parents à donner à leur enfant de bonnes habitudes alimentaires. Pour chaque âge, des situations quotidiennes analysées pour dédramatiser et bien réagir.

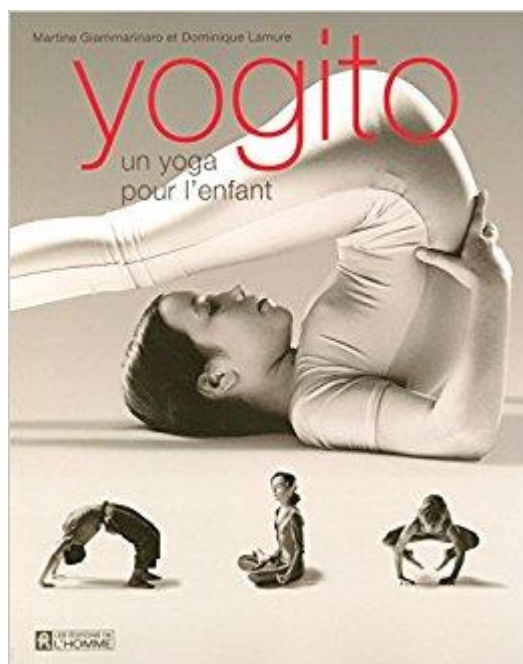
## Eline Snel, Calme et attentif comme une grenouille, éd. Les Arènes

La méthode de la grenouille est un entraînement simple et ludique de l'attention. Aujourd'hui, les enfants sont plus agités et plus anxieux. Parents et professeurs leur demandent de se concentrer, mais personne ne leur montre comment faire. Face à leurs émotions, leurs doutes, leurs ruminations, comment s'y prendre ? Eline Snel a un véritable don pour s'adresser aux enfants. Elle réalise ici un cahier unique qui est en quelque sorte la version active de Calme et attentif comme une grenouille, mêlant exercices, histoires, jeux et méditations.



**Teresa Asencia, Yoga pour maman papa et moi, éd. La Plage**

Initier ses enfants aux plaisirs du yoga, par des exercices simples et ludiques, c'est leur offrir une belle occasion de mieux connaître leur corps et d'acquérir les bons réflexes pour respirer, se relaxer, se concentrer, prendre confiance en soi. Teresa Asencia enseigne depuis de nombreuses années le " yoga à deux ", une approche originale et joyeuse bien adaptée aux enfants.



**Yogito : un yoga pour l'enfant / Martine Giammarinano et Dominique Lamure, éd. L'homme**

Les effets bénéfiques du yoga ne sont plus à démontrer. D'ailleurs, la popularité croissante de cette discipline en témoigne. En cette époque où les jeunes sont de moins en moins actifs, le yoga offre une solution valable, amenant l'enfant à s'éveiller à son corps, à son esprit, à son monde intérieur et à l'échange constant entre soi, l'autre et l'environnement. Il améliore la condition physique, mais aussi la concentration, la confiance en soi et en les autres. Ce livre, qui s'adresse parents et aux enfants de 6 à 14 ans, tient compte du fait que l'enfant est en pleine transformation et propose une approche ludique des différentes postures, exercices de respiration et de relaxation. De plus, il propose différentes façons d'intégrer cette discipline au quotidien, que ce soit à la maison ou à l'école.

**Tous ces livres sont disponibles à la bibliothèque de Rebecq**