

Soucis, tracas et psy...

Livres jeunesse et adulte

Les livres sont classés par public, puis par date de parution.

Si vous avez connaissance d'un titre qui n'est pas dans la liste, n'hésitez pas à nous le signaler via le formulaire de contact contact@sparadrap.org

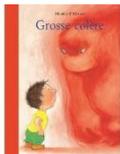
Enfants 2 - 5 ans



Je trouve la confiance en moi

Elisabeth Jouanne, Ilya Green ; éditions Bayard Jeunesse, 2019

12 postures sont présentées de façon très claire pour les petits, étape par étape, et à l'aide de métaphores. La pratique d'exercices inspirés du yoga est bénéfique sur plusieurs plans : prendre soin de son corps, être attentif à son bien-être, trouver en soi les ressources pour se concentrer ou se détendre...



Grosse colère

Mireille Allancé ; éditions L'Ecole des loisirs/Petite bibliothèque, 2017

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.



Pierre n'a plus peur du noir

Michel Pastoureau; Laurence Le Chau (Illustrateur) ; éditions Privat, 2016

Pierre n'a plus peur du noir. Car il sait que ce qui est noir ne fait pas toujours peur ou n'est pas forcément méchant. Découvre avec Pierre que le noir, c'est aussi une très belle couleur.



Je t'aimerai toujours, quoi qu'il arrive

Debi GLIORI ; éditions Gautier-Languereau / Le petit Gautier, 2016

L'indéfectible amour des mamans. Petit Renard est inquiet car il craint de ne plus être aimé de sa maman s'il fait trop de bêtises... Mais sa maman lui explique que leur amour durera toujours... quoi qu'il arrive !



ABC des Tracas

Anne-Margot RAMSTEIN, Matthias AREGUI ; éditions Albin Michel Jeunesse, 2011

Cet abécédaire ne s'intéresse qu'aux tracas, petits maux et soucis légers : il utilise pour cela le jeu, l'humour et la poésie.



Ne t'inquiète pas, Petit Ours

Greg FOLEY ; éditions Circonflexe, 2010

Chenille est devenue la nouvelle amie de Petit Ours. Un jour, elle a tissé son cocon et s'est accroché à un arbre. Petit Ours s'inquiète pour son amie : ne va-t-elle pas s'envoler avec le vent ? N'a-t-elle pas trop froid ? Et puis un jour, Petit Ours retrouve le cocon par terre, vide. Où est passé Chenille ?



La peur

Catherine DOLTO, Colline FAURE-POIREE, Frédéric MANSOT (Illustr.) ; éditions Gallimard / Mine de rien, 2008

Les grandes et les petites peurs nous aident à devenir grands.



Les colères

Catherine DOLTO, Colline FAURE-POIREE, Frédéric MANSOT (Illustr.) ; éditions Gallimard / Mine de rien, 2006

Quand on a une grosse colère, on sent des choses très fortes dans son cœur et ça fait mal. Les grandes personnes disent qu'on fait un caprice, mais parfois il y a des choses vraiment pas justes pour nous, les petits ! Pourtant, les colères finissent toujours par s'en aller et quand on les comprend, ça aide à grandir.



Chez le psy

Catherine DOLTO, Colline FAURE-POIREE, Frédéric MANSOT (Illustr.) ; éditions Gallimard / Mine de rien, 2005

Parfois, on a l'impression que tout va mal et même si on aime beaucoup ses parents, il y a des choses qu'on n'arrive pas à leur dire. Alors, mine de rien, aller voir un psychologue, ça aide à aller mieux, à aimer la vie et les gens.

Enfants 6 - 10 ans



J'ai mal et pourtant ça ne se voit pas...

Lucile de Peslouan, Geneviève Darling ; éditions de l'Isatis, 2018

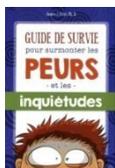
On peut souffrir de l'intérieur et n'avoir aucun bleu sur le visage, aucune ecchymose à montrer. Ce livre s'adresse à tous, autant ceux qui souffrent de troubles psychologiques et qui se reconnaîtront sûrement dans les personnages, que ceux en bonne santé qui ont du mal à comprendre la réalité des personnes en souffrance.



Mes peurs, amies ou ennemies ?

Isabelle Filliozat, Frédéric Bénaglia ; éditions Nathan, 2017

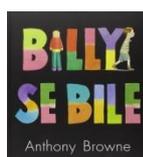
On aimerait être super fort et ne jamais avoir peur ! Pourtant, certaines peurs sont très utiles et nous protègent. Mais d'autres ne servent à rien et nous embêtent. C'est normal, tout le monde a peur. Mais on peut s'entraîner à avoir moins peur ! Ce livre aide à se sentir solide et compétent, sans pour autant fuir ses peurs.



Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes

James Crist, Jacinthe Cardinal (Traducteur); éditions Midi trente, 2016

Les origines des peurs et des inquiétudes, Le fonctionnement du corps et du cerveau, 10 stratégies pour te sentir plus fort, plus calme et en sécurité, Les phobies, les inquiétudes, les attaques de panique : comment s'en sortir ? Quand et comment aller chercher de l'aide en cas de besoin.



Billy se bile

Anthony BROWNE ; Elisabeth DUVAL (Trad.) ; éditions L'école des loisirs, 2006

Billy se fait de la bile. Tout l'inquiète, surtout ce qui n'existe que dans son imagination. Et malgré les câlins rassurants de ses parents, il en perd le sommeil... Une nuit, Billy se confie à sa mamie qui lui apporte, dans le creux de sa main, un remède aussi étonnant qu'efficace !



J'ai mal... *

Antoine ALAMEDA ; éditions Louis Audibert, 2003

Peut-on avoir mal sans être malade ? D'où vient le stress ? Une douleur psychologique, c'est quoi ? Qu'est-ce que l'anxiété et l'angoisse ? Etc. Les interrogations de votre enfant vous embarrassent. Son comportement vous déconcerte. Il souhaite des réponses précises, convaincantes, sans tricher. Il aimerait en parler plus longuement avec vous. Ou tout simplement vous désirez évoquer certains sujets avec lui. Ce livre peut vous aider à trouver les mots justes.



Lili va chez la psy

Serge BLOCH ; Dominique de SAINT MARS ; éditions Calligram, 2001

Cette histoire de Max et Lili apprend qu'un enfant peut être mal dans sa peau, mal dans sa tête, mal dans son cœur, sans savoir pourquoi. Il a mille façons de le montrer : mauvaise humeur, tristesse, sommeil difficile, mauvaises notes ou pipi au lit... Un psy (psychologue, psychanalyste ou psychothérapeute) peut aider à trouver les mots pour en parler, pour s'aimer un peu plus soi-même. Et toute la famille peut reprendre confiance...

Pour les parents



Aidez votre enfant à maîtriser ses peurs

Stéphanie Couturier (Auteur) ; éditions Marabout, 2017

Une vraie « boîte-à-outils » à l'usage des parents modernes pour aider son enfant à vaincre ses peurs ! Ludique et pratique, à mi-chemin entre la BD et le guide parental, ce cahier fourmille de conseils utiles et d'exercices concrets pour aider l'enfant à lutter contre ses angoisses.



La confiance en soi (+livret pour les parents)

Isabelle Filliozat, Violaine Riefolo, Chantal Rojzman, Amandine Laprun ; éditions Nathan Jeunesse, 2017

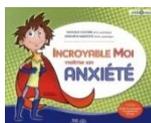
Un cahier d'activités pour aider l'enfant à s'accepter, et à s'adapter aux situations nouvelles. Dessiner, colorier, coller, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres. Avec un cahier parents à détacher pour comprendre les clés de la confiance en soi, chez l'enfant.



Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans

Christine Brunet, Anne-Cécile Sarfati ; éditions LGF/Livre de Poche, 2011

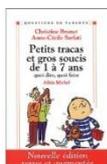
Ce livre aborde toutes sortes de questions concernant les 8-12 ans : plus vraiment des enfants, pas encore des adolescents... Les réponses sont regroupées par grandes parties telles que : autorité, discipline, limites d'éducation, argent de poche, vêtements. Ex : Il n'arrive pas à faire ses devoirs tout seul, Elle veut s'habiller en Lolita, Il veut aller vivre chez son père, Elle se trouve trop grosse... Des conseils pratiques facilement applicables dans la vie de tous les jours.



Incroyable Moi maîtrise son anxiété

Nathalie Couture, Geneviève Marcotte, Nadia Berghella (Illustrateur) ; éditions 2011

De toutes les pathologies développementales rencontrées chez les enfants, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Cependant, les parents et les divers intervenants amenés à interagir avec les enfants anxieux n'ont pas toujours les outils nécessaires pour bien leur expliquer comment faire pour mieux maîtriser leurs peurs et leurs angoisses, quelles qu'elles soient. Voici un guide d'intervention illustré conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état mais, surtout, à devenir de véritables champions de la gestion de l'anxiété.



Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans

Christine Brunet, Anne-Cécile Sarfati ; éditions LGF/Livre de Poche, 2010

A travers près de 100 questions traitant de tous les aspects de la vie quotidienne des enfants, les auteurs indiquent concrètement quoi dire et quoi faire dans des situations délicates comme : il va entrer à la maternelle et il n'est toujours pas propre ; il a volé une babiole dans un magasin ; il refuse de s'habiller seul ; il ment ; son grand-père est mort ; le chômage s'annonce... A la fin de chaque chapitre, des pistes de lecture pour les parents et les enfants.