

Littérature jeunesse pour enfants de 6 à 9 ans

2025-04-28

Cette bibliographie a été préparée en 2019 par Suzanne Gagnon, Suzanne Payeur, Jade St-Vincent et Dominique Lachapelle, techniciennes en documentation et a été mise à jour par Jérémie Pilote, stagiaire, technicien en documentation en 2025.

Bibliothèque Jeunes en difficulté

La Bibliothèque Jeunes en difficulté vous offre une bibliographie sélective en littérature jeunesse sur 12 thèmes choisis qui abordent des problématiques vécues par des enfants âgés de 6 à 9 ans, qui peuvent être difficiles à aborder avec eux. Par ses propriétés, le livre peut être un outil de transition qui facilite la discussion avec l'enfant. Notre objectif principal est d'apporter un soutien à l'intervenant ainsi qu'au parent. Certains de ces livres sont disponibles à la Bibliothèque JED et d'autres dans les autres Bibliothèques du CCSMTL. Pour emprunter ces livres, n'hésitez pas à nous contacter par courriel, par téléphone, en venant sur place ou en réservant dans le catalogue Santécom. Vous pouvez cliquer sur les imageries pour arriver à la notice correspondante dans le catalogue.

Coordonnées de la [Bibliothèque Jeunes en difficulté](#)

Thèmes abordés:

[Anxiété](#)

[Enfants maltraités](#)

[Attachement](#)

[Estime de soi](#)

[Colère](#)

[Famille d'accueil](#)

[Dépression](#)

[Intimidation](#)

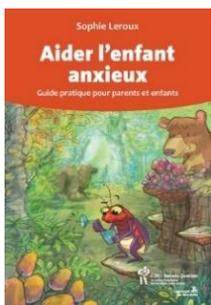
[Deuil](#)

[Peur](#)

[Émotions](#)

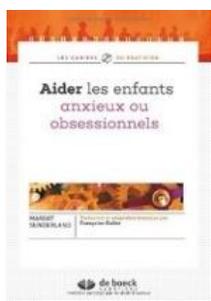
[Secrets](#)

Anxiété



Leroux, S. (2016). **Aider l'enfant anxieux : guide pratique pour parents et enfants**. Éditions du CHU Sainte-Justine. 168 p.

Présentation de l'éditeur : Si l'anxiété peut prendre diverses formes et s'exprimer de plusieurs façons, elle est toujours liée à la peur. De nombreux enfants vivent cet état d'alerte à différents degrés, ce qui entraîne des répercussions dans leur vie quotidienne. Ce guide a été spécialement conçu pour leur venir en aide. Il propose un conte thérapeutique illustré et son interprétation qui souligne les causes, les éléments déclencheurs et les manifestations de l'anxiété. Basé sur des approches reconnues et l'expérience clinique de son auteure, *Aider l'enfant anxieux* est à la fois un outil de prévention et d'intervention. Simple et accessible, il est aussi flexible. Jeunes et parents peuvent donc s'en servir seuls ou en collaboration avec un professionnel de la santé mentale. Ce guide fournira aussi de précieux outils aux autres intervenants engagés auprès de l'enfant anxieux.



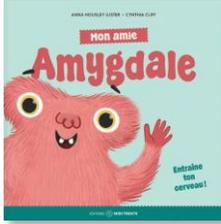
Sunderland, M. (2016). **Aider les enfants anxieux ou obsessionnels : Tom et la maison instable**. De Boeck Supérieur. 79 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un livre d'histoire merveilleusement illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à mieux gérer son anxiété. Un guide pour aider les enfants : qui s'inquiètent beaucoup ou montrent des signes d'anxiété permanente, qui considèrent le monde comme un endroit dangereux, qui souffrent de phobies, d'obsessions ou de cauchemars, qui ont peur de dire à quelqu'un qu'ils ont peur, qui connaissent une solitude terrible, qui se sentent insignifiants dans un monde de géants adultes, qui se sentent battus par la vie ou ont besoin d'aide pour s'affirmer, qui se sentent tellement impuissants que la seule façon d'avoir un peu de puissance est de ne pas parler.



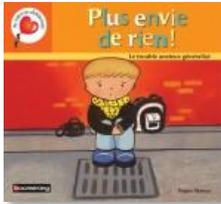
Pigeon, M. et Parent, R. (ill.). (2014). **La boîte à monstre**. Boomerang. 46 p.

Présentation de l'éditeur : Marie-Lune a toujours été une enfant tranquille. Elle ne parle pas beaucoup, ne joue pas beaucoup avec les autres enfants à l'école non plus. En fait, elle a souvent peur. Elle se crée des histoires dans sa tête, des histoires qui l'empêchent de dormir la nuit. Elle se pose aussi beaucoup de questions : « Est-ce que c'est dangereux? Est-ce que le bruit que j'entends vient d'un monstre dans le trou du bain? Est-ce que je risque d'avoir mal? » Un médecin a déjà dit que Marie-Lune souffre de troubles anxieux. Il a aussi dit qu'elle doit être confrontée à ses peurs petit à petit pour pouvoir « sortir de sa coquille ». Bien que sa maman ne se sente pas à l'aise avec la solution du médecin, son papa, lui, l'a pris au mot! Il a préparé une surprise toute spéciale pour l'anniversaire de Marie-Lune. Or, une surprise qui grogne et qui hurle, ça peut être dangereux... non?



Housley Juster, A. et Cliff, C. (ill.). (2024). **Mon amie Amygdale : entraîne ton cerveau!** Éditions midi trente. 45 p.

Présentation de l'éditeur : Salut! C'est moi, ta formidable amygdale! Je suis dans ton cerveau. Tu ne me connais peut-être pas encore, mais j'accomplis un travail super important. C'est moi qui alerte ton corps quand tu es en danger. Le hic, c'est que j'en fais parfois un peu trop. Eh oui, il arrive que je m'énerve pour presque rien! Heureusement, tu peux m'aider à me calmer



Marleau, B. (2016). **Plus envie de rien!** Boomerang. 24 p.

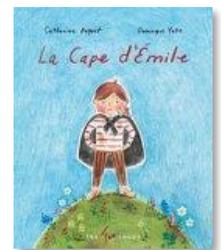
Présentation de l'éditeur : Je m'appelle Enzo et j'ai neuf ans. Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je n'ai plus envie de rien. Je suis fatigué. Je ne dors pas bien. J'ai des peurs que je n'avais pas avant. J'ai peur du noir. J'ai peur de ne pas être capable de m'endormir. J'ai mal en dedans de moi. J'ai même de la difficulté à respirer. J'ai comme une boule qui grandit dans mon ventre et qui prend trop de place. J'ai rencontré le médecin. J'ai appris que ma boule en dedans s'appelle de l'anxiété et qu'il y a plusieurs enfants qui vivent la même chose que moi. Heureusement que j'ai eu de l'aide. Quelquefois mon anxiété arrive à s'envoler.

Attachement



Saudo, C. et Giacomo Di, K. (ill.). (2023). **Bonne nuit?** Frimousse. 25 p.

Présentation de l'éditeur : La nuit agitée de Petit éléphant, qui voulait dormir dans le lit de ses parents.



Buquet, C. et Yelle, D. (ill.). (2024). **La cape d'Émile.** Éditions les 400 coups. 36 p.

Présentation de l'éditeur : Émile adore sa cape. Elle le suit depuis toujours, tantôt elle fait de lui un magicien, tantôt un sorcier et toujours elle lui permet de s'amuser. À l'heure du dodo, elle se transforme en doudou et lui permet de faire de beaux rêves. Le jour où sa maman décrète que son vêtement adoré est trop petit et prêt à passer dans les mains de sa petite soeur, c'est la panique. Émile n'a pas du tout envie de s'en séparer et c'est ce qu'il tentera de faire comprendre à sa maman.



Marquis, L. et Lalumière, A. (ill.). (2018). **Le concerto de Bérénice : variations sur le thème de l'attachement.** Line Marquis. 26 p.

Présentation de l'éditeur : Bérénice a un don.

C'est ce que sa mère pressent.

Mais lequel?

Saura-t-elle le reconnaître quand il s'exprimera au grand jour, dès que Sa fille viendra au monde?

Le concerto de Bérénice propose une interprétation musicale du lien d'attachement, qui devient ici bien réel aux oreilles des parents de notre protagoniste.

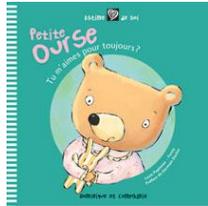
Le concerto de Bérénice est en fait un conte charmant, à la portée des enfants,

tous musiciens dans l'âme, et de leurs parents, tous apprentis mélomanes.



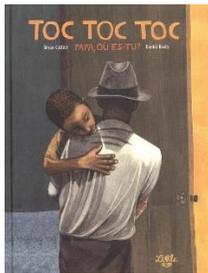
Tirafo, M. et Moreno, M. (ill.). (2023). **Le fil invisible**. Eyrolles jeunesse. 58 p.

Présentation de l'éditeur : Anna se demande à quoi peut bien servir son nombril... Sa maman lui dévoile alors un grand secret qui va tout changer! Un fil invisible partirait de son nombril et l'unirait à tous ceux qu'elle aime le plus : sa mère, son père, ses grands-parents, ses amis... Et même Floki, son chien imaginaire. L'idée d'être séparée d'eux ne lui fera alors plus jamais peur. Mais pourquoi est-il invisible ? Tout le monde en a-t-il un ?



Papineau, L. et Fanny. (ill.). (2006). **Petite ourse, tu m'aimes pour toujours?** Dominique et compagnie. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Petite Ourse sait que son papa et sa maman l'aiment à la folie. Mais avec l'arrivée de son petit frère, elle a peur que tout soit différent. Est-ce que ses parents vont l'aimer autant qu'avant?



Beaty, D. et Collier, B. (ill.). (2016). **Toc toc toc, papa, où es-tu?** Little urban. 36 p.

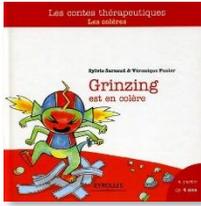
Présentation de l'éditeur : Tu ne viens plus m'aider à me préparer pour l'école. Tu ne viens plus faire mon petit déjeuner préféré. Tu ne viens plus m'aider pour les devoirs. Papa, rentre à la maison. Il y a encore tellement de choses que je ne sais pas.

Colère



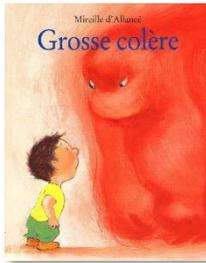
Sunderland, M. (2021). **Aider les enfants enfermés dans la colère ou la haine : l'histoire de Violaine qui détestait la gentillesse**. De Boeck Supérieur. 187 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'une courte histoire illustrée, ce guide permet aux psychologues, aux thérapeutes et aux enseignants de travailler les émotions difficiles et les situations compliquées avec des enfants de 4 à 12 ans. C'est un outil essentiel pour reconnaître l'émotion non résolue et réagir adéquatement pour aider l'enfant à avoir un comportement plus approprié. Les professionnels trouveront, dans cet ouvrage, de nombreux exemples et études de cas, des techniques thérapeutiques innovantes, une grande variété d'activités (avec documents photocopiables) pour travailler avec les enfants et leur apprendre à communiquer leurs sentiments de façon créative, imaginative et ludique.



Sarzaud, S. et Fusier, V. (ill.). (2011). **Grinzing est en colère : les colères**. Eyrolles. 64 p.

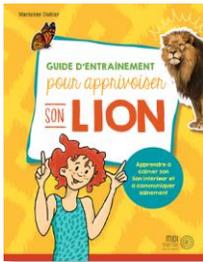
Présentation de l'éditeur : Sur sa planète, ça bouillonne, ça crache, ça explose! Grinzing supporte mal les frustrations. Il vaut mieux ne pas le contrarier, sinon, c'est la crise : il serre les poings très fort, il a du mal à respirer, il devient cramoisi, il se roule par terre, et il hurle. Mais un jour, il va faire un étrange voyage, à bord d'un canard astral...



D'Allancé, M. (2004). **Grosse colère**. L'École des loisirs. 26 p.

Présentation de l'éditeur : 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.

Dufour, M. (2017). **Guide d'entraînement pour apprivoiser ton lion : apprendre à calmer son lion intérieur et à communiquer sainement**. Éditions Midi trente. 48 p.



Présentation de l'éditeur : Plusieurs enfants ont un petit lion à l'intérieur d'eux. Ils rugissent, griffent, donnent des ordres... Bref, ils se comportent parfois en véritables rois de la jungle, sans se rendre compte du chaos qu'ils créent dans leur sillage. Dans ce sympathique guide d'entraînement illustré, l'enfant apprend à mieux reconnaître ses émotions, à désamorcer sa colère et ses émotions intenses, à cerner ses besoins et, surtout, à les communiquer sainement, dans le respect de lui-même et des autres. Cela l'aide à entretenir des relations harmonieuses avec les autres et à trouver des solutions créatives aux conflits et aux accrocs qui peuvent survenir durant sa journée. La protagoniste du livre, une fillette qui apprend elle aussi à apprivoiser son lion intérieur, a plusieurs exercices à proposer au jeune lecteur. Elle lui suggère entre autres d'écouter comme la girafe, d'apprendre un langage tout doux, de se doter d'une pédale douce et de s'asseoir sur son trône de calme. Librement inspiré des principes de la communication non-violente (CNV), ce livre constitue un précieux compagnon pour tous les enfants qu'on veut aider à vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres, à l'école comme à la maison.



Briand, A. et Alves, M. (ill.). (2023). **La petite fille qui poussait les autres**. Rue des enfants. 24 p.

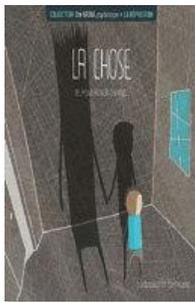
Présentation de l'éditeur : Nina est une petite fille comme les autres : elle aime les gâteaux, elle aime jouer dans la cour et surtout... elle n'aime pas qu'on la mette en colère! Elle devient toute rouge et a du mal à se contrôler. Mais attention, pas le droit de pousser! La violence, ce n'est jamais autorisé.+



Hamel, S. et Legault, A. (ill.). (2024). **Ti-pou est très fâché!** Saint-Jean. 35 p.

Présentation de l'éditeur : Ti-pou aime jouer avec sa petite sœur Luna. Quand elle démolit sa tour de blocs, il se fâche TRÈS FORT. Il la pousse. Il hurle. Il lance des objets. Oooooohhh que c'est pas facile les grosses colères! Ti-pou et Luna se sentent souvent dépassés par des émotions qui débordent de leur corps. C'est normal! Heureusement, ils peuvent compter sur maman Maiasaura et papa Parasaurolophus, qui sont toujours là pour sécuriser leurs ti-poux dans un lieu apaisant le temps que la tempête passe et ainsi les aider à apprivoiser ce qu'ils ressentent. Grâce à papa et maman, même la plus grosse des émotions fait moins peur!

Dépression



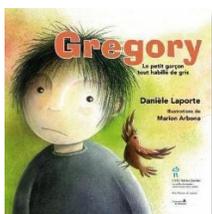
Berger-Cornuel, D. (2018). **La chose.** Dominique et compagnie. 40 p.

Présentation de l'éditeur : À l'école, j'étais malheureux. On ne m'aimait pas. J'étais un peu trop... différent. Un soir où j'étais triste, une chose a passé le seuil de ma chambre et s'est installée en moi. Plus le temps passait, et plus elle grossissait, envahissant mes journées, ma tête et mon cœur. Alors un jour, à bout de force, j'ai tout raconté à mes parents...



Rieffel, J. et Caroline M. (2020). **Du brouillard dans la tête : la dépression expliquée aux enfants.** Desclée du Brouwer. 30 p.

Présentation de l'éditeur : Maman est tout le temps triste, est-ce que c'est de ma faute? Papa ne joue plus avec moi, est-ce qu'il ne m'aime plus? Quand un enfant est face à une personne qui souffre de dépression, il se pose mille questions... Judith Rieffel et Mademoiselle Caroline nous aident à trouver les bons mots pour parler avec lui et le rassurer.



Laporte, D. et Arbona, M. (ill.). (2009). **Gregory, le petit garçon tout habillé de gris.** Éditions du CHU Sainte-Justine. 36 p.

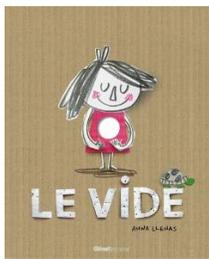
Présentation de l'éditeur : Dans cet ouvrage tout en couleurs, Danièle Laporte traite avec beaucoup de délicatesse et de sensibilité de la dépression chez l'enfant. Cet album destiné aux enfants de 7 à 9 ans est magnifiquement illustré par Marion Arbona.

Faucher, S. et Leroux, F. (ill.). (2014). **Qu'est-ce qu'elle a maman?** Bayard Canada. 30 p.



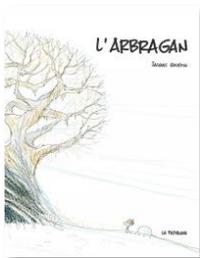
Présentation de l'éditeur : Théo décide de tenir son journal pour raconter comment sa maman depuis quelques temps est bien différente. Elle ne sourit plus, ne s'intéresse plus à rien, même pas à son bulletin. Ça va tellement mal, qu'elle ne cuisine plus que des pâtes. Son papa est lui aussi un peu exaspéré de manger toujours la même chose! En plus, elle prend plein de bonbons de toutes les couleurs que Théo n'a pas le droit de toucher. Et que dire de ses crises de larmes? Au supermarché, devant le stand des pâtes ou bien lorsqu'elle s'effondre dans la salle de bain. Toute la famille est emportée par la dépression de la mère, mais heureusement une de ses amies l'invite pour son anniversaire à aller faire du ski. Maman va-t-elle redevenir comme avant?

Llenas, A. (2023). **Le Vide.** Grenoble : Glénat jeunesse. 74 p.



Présentation de l'éditeur : Julia est une fillette enjouée qui mène une vie heureuse et paisible. Un jour, elle ressent un énorme vide au fond d'elle, son bonheur a disparu. Par la suite, Julia tente de trouver quelque chose pour remplir son vide. Mais dénicher un bouchon adéquat n'est pas évident. Julia essaye toute sorte de bouchons (nourriture, affection, objets), mais aucun ne lui permet d'atténuer son sentiment de mal-être. Après une crise de larmes, la fillette entend une voix qui lui dit "Arrête de chercher partout et cherche à l'intérieur de toi." C'est alors que surgissent de son vide, des couleurs, des mélodies qui donnent vie à un monde imaginaire merveilleux. Dorénavant, la fillette se sent vraiment bien et prend conscience que chacun possède un monde magique qui l'aide à surmonter les obstacles de la vie.

Deuil



Goldstyn, J. (2015). **L'arbragan.** Éditions de la Pastèque. 73 p.

Présentation de l'éditeur : Quand on est un petit garçon pas comme les autres et que cette différence ne nous embête pas, on peut très bien se lier d'amitié avec un arbre et l'appeler Bertolt. Il est un chêne très vieux et son immense feuillage est non seulement une cachette mais aussi une maison, un labyrinthe ou une forteresse. Un jour, un nouveau printemps arrive et Bertolt meurt. Quand un chat ou un oiseau décèdent, on sait quoi faire, mais pour un arbre, on fait quoi? *L'arbragan* est un récit d'une amitié hors du commun.



De Saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (2005). **Le chien de Max et Lili est mort.** Calligram. 45 p.

Présentation de l'éditeur : Quel choc! Pluche s'est fait écraser par une voiture. Comment annoncer la terrible nouvelle à Max et Lili? Comment vont-ils réagir à cette mort brutale, à l'absence du fidèle compagnon de leur enfance? Ce livre de Max et Lili parle de la mort d'un animal de compagnie. Il permet de reconnaître le chagrin des enfants, comprendre que la mort fait partie de la vie, même si l'inconnu fait peur, montrer le besoin d'agir et de parler devant le sentiment d'impuissance. Être actif, ça fait souffrir un peu moins : organiser un enterrement, partager sa tristesse avec les autres, rendre hommage au disparu, voilà qui peut aider à garder l'animal dans son cœur et se réconcilier avec la vie!



Tibo, G. et Luxbacher, I. (ill.). (2017). **Le grand cœur de madame Lili**. Éditions Scholastic. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Découvrez la prose touchante de Gilles Tibo dans ce nouvel album mettant en scène un personnage dont l'humanité et la générosité vous réconforteront. Madame Lili vit seule avec son canari. Chaque jour, elle se rend au parc pour réparer les jouets, les vêtements et les cœurs brisés des enfants. Puis un jour, c'est au tour de madame Lili de se rendre au parc, le cœur brisé. Des larmes coulent sur ses joues alors qu'elle explique que son canari est mort. Les enfants et les parents du parc se relaient pour lui rendre le sourire, preuve que la gentillesse nous est souvent rendue.



De saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (1995). **Grand-père est mort**. Calligram. 45 p.

Présentation de l'éditeur : Le téléphone sonne et Max et Lili apprennent la mort de leur grand-père. Tous partent rejoindre Mamie pour l'enterrement... Une histoire pour partager ses questions et ses émotions, pour exprimer ses peurs, pour garder dans son cœur les gens qu'on aime et pour aimer la vie.



Gouchoux, R. et Tallec, O. (ill.). (2006). **Ma maman Ourse est partie**. Père Castor-Flammarion. 31 p.

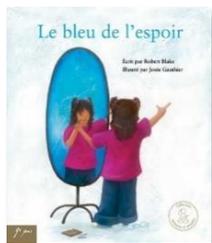
Présentation de l'éditeur : Maman Ourse est partie... Partie pour toujours. Le cœur vide, Oursonnette a peur et se sent abandonnée. Mais Papa Ours est là, il veille...



Tibo, G. et Nadeau, J. (ill.). (2007). **Ma meilleure amie**. Québec Amérique. 48 p.

Présentation de l'éditeur : Une ombre mystérieuse hante les couloirs à la nuit tombée. En silence, elle va de chambre en chambre et, parfois, repart avec quelqu'un dans les bras... pour l'emmener au pays des rêves. Tous la craignent. Tous sauf lui. Un enfant malade, dans sa chambre d'hôpital, décide de parler avec la Mort. Pour mieux la connaître et, surtout, pour arrêter d'avoir peur. D'abord craintive, l'étrange visiteuse se détend peu à peu en écoutant les confidences du garçonnet. De jour en jour, un lien fort se tisse entre eux, entre l'enfant et celle qui détient la clé du pays des rêves. De jour en jour, elle se rapproche davantage de lui et lui, d'elle. Jusqu'à ce que...

Enfants maltraités



Blake, R. et Gauthier, J. (ill.). (2009). **Le bleu de l'espoir**. Les Éditions du 9^e jour. 31 p.

Présentation de l'éditeur : Le bleu de l'espoir est la rencontre entre un marchand de bleu qui offre sa couleur préférée aux gens et une jeune enfant dont le corps est parsemé de bleus. Le marchand prend alors conscience, pour la première fois de sa vie, qu'il y a des bleus tristes qui font mal. Heureusement, il redonne le sourire à l'enfant en lui présentant une série de beaux bleus, dont le bleu du ciel et celui des mers et des océans, et surtout en lui offrant le bleu de l'espoir.



Roumiguère, C. et Lacombe, B. (ill.). (2008). **L'enfant silence**. Seuil jeunesse. 23 p.

Présentation de l'éditeur : « Elle vit dans la maison des loups. Quand les écoliers rentrent chez eux en riant, elle prend le chemin de la nuit. » Un texte sombre et intense qui évoque avec justesse les souffrances d'une enfant maltraitée partagée entre amour et peur. Les illustrations magnifiques et sensibles en font un album d'exception.



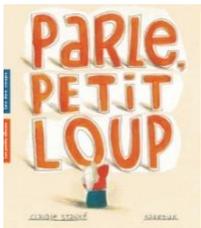
Fontaine, V. et Dion, N. (ill.). (2020). **Le grand méchant loup dans ma maison**. Éditions les 400 coups. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Une fillette vivait seule avec sa mère. Mais voilà que cette dernière tombe amoureuse... et qu'elle fait entrer, sans le savoir, le grand méchant loup dans leur maison. Dès lors, les sourires tombent. Et les hurlements commencent. La fillette porte maintenant des manches longues et bâtit un rempart de briques autour de son coeur. Sa mère et elle pourront-elles s'en sortir alors que le loup devient de plus en plus féroce?



De Saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (1997). **Jérémy est maltraité**. Calligram. 45 p.

Présentation de l'éditeur : Max ne comprend pas pourquoi son copain Jérémy est souvent violent. Un jour, il découvre qu'il est maltraité par son père... Une histoire de Max et Lili pour apprendre que la maltraitance, c'est la violence répétée sur un plus petit. Un enfant battu, humilié ou délaissé ne peut pas se défendre. Si on découvre sa souffrance, il faut le persuader d'en parler, pour qu'on puisse le protéger et aider sa famille. La loi punit quiconque n'aide pas une personne en danger, spécialement un enfant.



Stanké, C. et Barroux. (ill.). (2008). **Parle, Petit Loup**. Éditions Les 400 coups. 22 p.

Présentation de l'éditeur : Il était une fois un petit loup qui avait mal aux oreilles. Cela n'avait rien à voir avec une maladie quelconque. Ce petit loup-là avait entendu trop de cris, trop de choses qui lui faisaient mal, et ses oreilles refusaient d'écouter! Dans un contexte familial violent, Petit Loup cherche à dire sa peine... à maman? À l'enseignante? À un ami? La honte l'empêche de parler. Ce n'est que dans les bras de grand-maman qu'il pourra enfin dire son lourd secret. Cet entretien entraînera un autre, cette fois avec le père.

Émotions

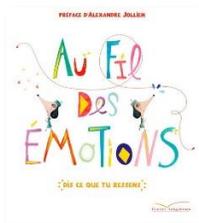


Sunderland, M. et Armstrong, N. (ill.). (2017). **Aider les enfants qui refoulent leurs émotions.** De Boeck Supérieur. 62 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un livre d'histoire merveilleusement illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à exprimer ses émotions.

Pour aider les enfants:

- qui essaient de gérer tous seuls des émotions trop douloureuses,
- qui ne s'autorisent pas à pleurer, à protester ou à dire qu'ils ont peur,
- qui vivent avec trop d'émotions douloureuses non résolues de leur passé,
- qui ont eu des expériences perturbantes, dévastatrices ou bouleversantes, qu'ils n'ont pas pu analyser ou ressentir de manière adéquate,
- qui sont pleins d'émotions non exprimées parce qu'en parler semble bien trop dangereux, et qui sont pleins de deuils qu'ils n'ont pas pleurés.



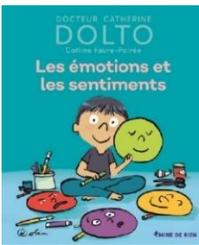
Nunez Pereira, C. et Valcarcel R. R. (2016). **Au fil des émotions : dis ce que tu ressens.** Gautier-Langereau. 92 p.

Présentation de l'éditeur : Un concept inédit pour un sujet très en vogue: les émotions. Cet ouvrage propose d'en définir 42, avec sensibilité, afin d'apprendre à les identifier, et permettre ainsi à l'enfant de les apprivoiser. Chaque double page est illustrée par un artiste différent, ce qui offre une grande diversité et apporte une singularité à ce titre.



Llena, A. (2014). **La couleur des émotions : un livre animé.** Quatre Fleuves. 18 p.

Présentation de l'éditeur : Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sans dessus dessous! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre? Un livre tout animé pour découvrir ses émotions.



Dolto-Tolitch, C., Faure-Poirée, C. et Robin. (ill.). (2019). **Les émotions et les sentiments.** Gallimard jeunesse. 25p.

Présentation de l'éditeur : Mine de rien, derrière les émotions et les sentiments se cachent de grandes forces secrètes. Pour bien s'en servir, il faut les comprendre.



Lallemand, O. et Thuillier, É. (ill.). (2017). **Le loup qui apprivoisait ses émotions.** Éditions Auzou. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Joyeux, triste, excité, jaloux Loup change d'humeur à cent à l'heure. Avec lui, ses amis finissent par avoir le tournis! Loup n'a pas le choix: il doit apprendre à se calmer. Oui, mais comment?

Estime de soi

Sunderland, M. et Armstrong, M. (ill.). (2016). **Aider les enfants qui ont peu d'estime de soi : Isabelle et la poubelle.** De Boeck Supérieur. 100 p.

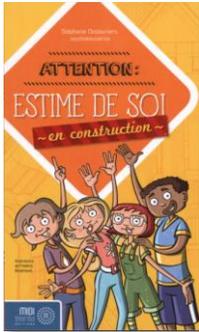


Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un livre d'histoire merveilleusement illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à renforcer l'estime de soi.

Guide pour aider les enfants :

- qui ne s'aiment pas ou qui ont l'impression qu'il y a quelque chose de fondamentalement mauvais en eux, qui ressentent profondément la honte,
- qui ont reçu trop de critiques ou qui n'ont pas été assez encouragés,
- qui ont laissé les autres les maltraiter parce qu'ils pensent qu'ils ne méritent pas mieux,
- qui n'acceptent pas les louanges ou les félicitations parce qu'ils pensent qu'ils ne les méritent pas,
- qui se sentent battus par la vie, qui se pensent fondamentalement sans importance, non désirés, pas aimables,
- qui harcèlent les autres parce qu'ils pensent qu'ils ne valent rien ou qui pensent qu'ils ne valent rien parce qu'ils sont harcelés,
- qui ont l'impression de ne pas appartenir ou qui ne se cherchent pas d'amis parce qu'ils pensent que personne ne voudrait être leur ami.

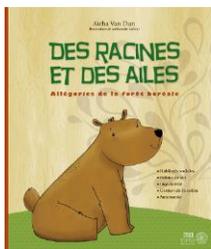
Deslauriers, S. et Boudreault, F. (ill.). (2013). **Attention : estime de soi en construction.** Éditions Midi trente. 131 p.



Présentation de l'éditeur : T'arrive-t-il parfois de faire face à des défis personnels intenses? Doutes-tu parfois de tes capacités? Te compares-tu aux autres (en les trouvant meilleurs que toi? Bref, comment ça va, côté « estime de soi »? À toi le pouvoir! Tu peux relever tes défis. Tu peux perfectionner tes habiletés mais, surtout, tu peux développer une bonne estime personnelle, avoir confiance en tes capacités et apprécier ta personnalité, tout simplement!

Dans ce livre, tu feras la connaissance de quatre jeunes formidables et très différents les uns des autres, mais qui ont une chose en commun : ils doivent tous, chacun à leur façon, faire face à certains défis liés à l'estime de soi. Tu verras : ils te ressemblent tous à leur façon! Tu pourras aussi répondre à des questionnaires, remplir des grilles d'observation et même établir des contrats avec toi-même, tout ça dans un but bien précis : te sentir bien dans ta peau et mieux outillé pour relever les petits et grands défis de la vie!

Van Dun, A. et Lafond, M. (ill.). (2011). **Des racines et des ailes : allégories de la forêt boréale.** Éditions Midi trente. 47 p.



Présentation de l'éditeur : « On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes », dit le proverbe. C'est précisément ce que les allégories rassemblées dans ce recueil visent à offrir aux tout-petits : des racines, qui leur permettront de se sentir solides, aimés, de se faire confiance et d'affirmer leur identité, et des ailes, c'est-à-dire la capacité de développer des outils pour s'affirmer, évoluer, être créatifs et s'épanouir pleinement. Des questions et des activités complètent l'ouvrage. Elles invitent l'enfant à s'engager activement dans un processus créatif et amusant, qui l'aidera à développer des habiletés essentielles à son épanouissement.

Ce recueil comprend cinq allégories mettant en scène d'attachants petits habitants de la forêt boréale :

Petite Feuille se fait des amis

Habiletés encouragées : surmonter sa timidité et développer des aptitudes relationnelles

La grande aventure de Pissenlit

Habiletés encouragées : se reconnaître une valeur personnelle et s'affirmer
Attention, Tourbillon!

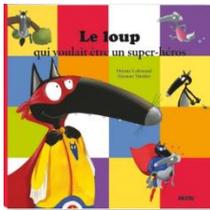
Habiletés encouragées : maîtriser son impulsivité, respecter les consignes et penser aux autres

La colérite de Petit Tonnerre

Habiletés encouragées : maîtriser sa colère et l'exprimer sainement

Alto prend son envol

Habiletés encouragées : devenir autonome et réaliser des choses par soi-même



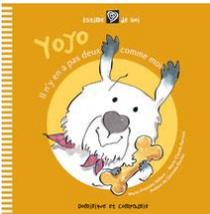
Lallemand, O. et Thuillier, É. (ill.). (2016). **Le loup qui voulait être un super-héros**. Éditions Auzou. 31 p.

Présentation de l'éditeur : Aujourd'hui, Loup a une super-idée : et s'il devenait un super-héros? Le temps d'enfiler un super-costume et le voici transformé en Super-Extra-Fabuloup! Il ne lui reste plus qu'à trouver quelqu'un à sauver... Facile? Pas si évident quand on est super-maladroit! Heureusement, Loup a une super amoureuse...



Collectif midi33 et Valoonette. (ill.). (2024). **Wow, c'est moi!** Éditions Midi trente. 94 p.

Présentation de l'éditeur : Certains jours, on trouve qu'on est génial et, à d'autres moments, on a l'impression qu'on n'a vraiment rien de spécial. Pourtant, TU es formidable. T'arrive-t-il d'en douter? C'est normal. Parfois, tu peux avoir un peu plus de difficulté à apprécier la personne que tu es. Ce livre te propose donc de prendre une pause et de réfléchir à tout ce qui fait de toi un être unique et fantastique.



Hébert, M.-F. et Favreau, M.-C. (ill.). (2006). **Yoyo, il n'y en a pas deux comme moi**. Dominique et compagnie. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Quand il se compare aux autres, Yoyo n'a rien de particulier. C'est un petit chien bien ordinaire. Pourtant, tous les gens qui l'aiment sont d'accord : il n'y en a pas deux comme lui!

Famille d'accueil



Fabry, N. (1994). **C'est arrivé à Ben**. L'École des loisirs. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Souvent, pendant la nuit, les petits ours sont seuls. Où Papa et Maman sont-ils encore partis? Ben n'arrive pas à dormir. Il a mal au ventre. Il a envie de pleurer. Il voudrait tellement un sourire, un bisou, un câlin... Ce qui arrive à Ben arrive parfois à des enfants auxquels leurs parents ne donnent plus les soins et l'amour dont ils ont besoin. Des familles d'accueil peuvent alors aider et aimer ces enfants, comme Vieil Ours le fait dans cette histoire, pour Ben et ses frères.

Lajoie, G. et Le Corné, A. (ill.). (2011). **Contes de résilience : Timine a une grosse peine**. Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire; CÉCOM.



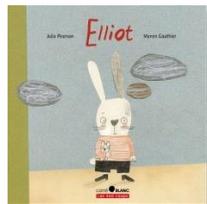
Présentation de l'éditeur : « Contes de résilience » est une collection de 16 contes, écrits avec justesse, finesse et style par Gérald Lajoie, psychologue retraité du Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire, qui abordent une ou plusieurs situations douloureuses vécues par des enfants en grande difficulté : rejet, angoisse, anxiété de séparation, négligence, maltraitance, placement, déracinement, abandon, identité négative, mauvaise estime de soi, danger de recrutement, toxicomanie parentale et autres. Ces contes sont accompagnés d'un guide pour l'utilisateur, le tout présenté dans un boîtier et magnifiquement illustré.

La collection « Contes de résilience » s'avère un outil précieux pour dénouer une impasse dans la communication d'un enfant avec son psychologue, travailleur social, psychoéducateur, enseignant, parent ou tuteur, pour favoriser l'accès à son monde intérieur et pour l'amener à s'exprimer sur la ou les situations qui le bouleversent.

Les contes de résilience ont été conçus pour être lus par ou avec l'aide d'une personne significative pour l'enfant, en situation d'intervention individuelle. Ils peuvent également servir à des fins de formation d'intervenants ou de soutien aux parents. La plupart des histoires s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans ou aux adultes qui s'en occupent.

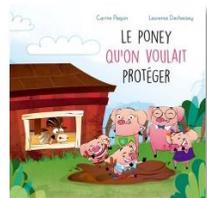


Lajoie, G. et Le Corné, A. (ill.). (2011). **Contes de résilience : Minouche se confie à Chouchou**. Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire; CÉCOM.



Pearson, J. et Gauthier, M. (2014). **Elliot**. Éditions les 400 coups. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Elliot n'arrive pas à trouver la bonne famille. Il ne fait jamais ce qu'il faut. Trouvera-t-il celle qui l'aimera pour toujours, toujours? Une histoire sur l'abandon et l'attachement racontée simplement, avec amour.



Paquin, C. et Dechassey L. (ill.). (2022). **Le poney qu'on voulait protéger**. Michel Quintin.

Présentation de l'éditeur : Le ciel est gris à la ferme de la Haute-Cour et le cœur d'Olivier, le poney, l'est aussi. Le fermier a remarqué que les parents du petit n'arrivaient pas à bien prendre soin de lui. Il a donc décidé qu'il lui fallait un nouveau foyer. Mais Olivier ne veut pas d'une autre famille. Dans l'enclos des cochons, il fait des crises. Heureusement, l'amour et la patience de Marion, la truie, auront vite fait de le rassurer.



Arrivé-Franco, R.-M. et Robin (ill.). (2004). **Sur les genoux de Mamou**. Nathan. 29 p.

Présentation de l'éditeur : -Et moi alors! En arrivant pour la première fois chez Mamou, Paul est très intimidé. Il y a déjà beaucoup d'enfants. Paul voudrait bien que Mamou s'occupe de lui...

Intimidation

LEGENDRE, G. (2008). **L'histoire de Pissenlit : la moufette que l'on rejette**. Éditions de la Francophonie. 27 p.

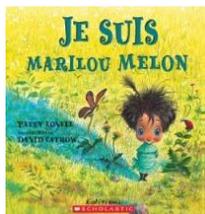


Présentation de l'éditeur : L'auteure, infirmière de profession maintenant retraitée, s'était donné comme projet de retraite d'écrire des contes pour ses petits-enfants. Après avoir écrit cinq histoires « traditionnelles », voilà qu'elle bifurque dans les contes pour enfants présentant des problèmes de santé. C'est alors qu'est née l'Histoire de Choconours, l'ourson diabétique, suivie de la grenouille asthmatique, de l'éléphante sourde, de la tortue porteuse d'un cardiostimulateur, du poney aveugle, de la pouliche leucémique, du chien handicapé, du kangourou opéré à cœur ouvert, du chien dont le grand-père meurt, de la chatte dont le frère nouveau-né est mort, de l'écureuil allergique, du singe hyperactif, de la femelle porcelet atteinte de fibrose kystique, du hérisson peu confiant, de la cane abusée, du lionceau peureux, du geai bleu aux lunettes, du manchot empereur chez l'acupuncteur, de Truffe, l'ourse diabétique porteuse d'une pompe à insuline et de Barré, le tigre blanc qui a subi des brûlures, les vingt premiers d'une longue série de contes, ayant pour thème les différentes maladies physiques et les problèmes d'ordre psychologique affectant les enfants.



Blake, R. et De Sève, M.-L. (ill.). (2012). **Jack et Koukie**. Éditions du 9^e jour. 33 p.

Présentation de l'éditeur : T'est-il déjà arrivé de te comporter comme les autres même si tu sentais que c'était contraire à ce que te dictait ton coeur? Voilà la question écrite sur la couverture arrière du bouquin. Jack et Koukie est l'histoire d'amitié entre un chat et une souris, laquelle amitié prend une tournure différente le jour où Jack le chat a la permission d'aller jouer dehors...



Lovell, P. et CATROW, D. (ill.). (2015). **Je suis Marilou Melon**. Éditions Scholastic. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Marilou Melon est petite et maladroite. Elle a des dents de lapin, et sa voix ressemble au son « d'un crapaud étouffé par un boa ». Mais, elle ne s'en fait pas. Sa grand-mère a entièrement confiance en elle et ne cesse de lui répéter de s'accepter telle qu'elle est. Lorsque Marilou Melon déménage dans une nouvelle ville, loin de sa grand-mère adorée, son estime de soi est mise à l'épreuve. Pendant sa première semaine d'école, un élève se moque de Marilou parce qu'elle n'est pas comme les autres. Est-ce qu'elle se souviendra du conseil de sa grand-mère afin de contrer cette intimidation?



De Saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (2000). **Lucien n'a pas de copains**. Calligram. 45 p.

Présentation de l'éditeur : À l'école, Lucien n'a pas de copains.

Pire, on se moque de lui et il est toujours seul.

Même Max le laisse à l'écart!

Ce petit livre de Max et Lili montre les souffrances de celui qui est rejeté par les autres.

Il est difficile de se faire une place dans un groupe qui ne veut pas s'ouvrir et dont les petits chefs sont parfois violents.

Pourtant on a tous le droit et le besoin d'être aimés, compris et respectés.

Alors, il faut savoir refuser la violence et faire des efforts pour être apprécié et s'intégrer.



De Saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (2004). **Max se fait insulter à la récré**. Calligram. 45 p.

Présentation de l'éditeur : Max est lâché par ses copains et on profite de sa

faiblesse pour le harceler, le " traiter " et se moquer de lui à la récré. Max se sent

nul et humilié. Il n'arrive plus à se défendre. Va-t-il retrouver confiance en lui ou

rester une victime? Ses parents vont-ils devoir intervenir? Ce livre de Max et Lili

parle des insultes, de la violence invisible des mots, dont on peut se souvenir

toute sa vie. L'enfant doit y faire face sans avoir peur d'en parler, trouver des

copains ou des adultes qui le soutiennent et pensent du bien de lui. Les parents et

les professeurs peuvent, ensemble, interdire cette violence, l'expliquer et la punir

aussi! Le pouvoir de la parole est immense pour faire le mal comme pour faire le

bien!



Freedman, S., P. Black, M. et Mark, S. (ill.). (2022). **Les moqueries, non merci!** Éditions Midi trente. 96 p.

Présentation de l'éditeur : Beaucoup, BEAUCOUP de jeunes se font taquiner dans une journée. Est-ce que ça t'est déjà arrivé? Souvent, les gens nous agacent gentiment, mais se faire taquiner peut rapidement devenir blessant. Si c'est ton cas, tu n'as pas à endurer ça!

Quelle est la différence entre les taquineries amusantes et les moqueries malveillantes?

Quels sont les dix meilleurs trucs pour affronter les jeunes qui se moquent de toi?

Lis ce livre! Tu découvriras comment avoir le courage de dire :

Les moqueries, non merci!

Destiné aux jeunes de 6 ans et plus, Les moqueries, non merci! est un guide rempli d'humour, d'illustrations rigolotes et de trucs pratiques pour leur donner le courage de s'affirmer et pour éviter de se faire intimider. À la fin du livre sont proposées des activités complémentaires pour apprendre aux jeunes à contrôler leurs réactions, à reprendre le contrôle des situations difficiles et à mettre fin aux moqueries dans leur vie.

Peur

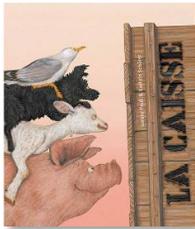
Sunderland, M. et ARMSTRONG, N. (ill.). (2016). **Aider les enfants qui ont peur : tout petit dans un monde trop grand**. De Boeck Supérieur. 143 p.



Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un livre d'histoire merveilleusement illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) très anxieux, qui souffre de phobies, d'obsessions ou de cauchemars.

Un guide pour aider les enfants :

- qui s'inquiètent beaucoup ou montrent des signes d'anxiété permanente,
- qui considèrent le monde comme un endroit dangereux,
- qui souffrent de phobies, d'obsessions ou de cauchemars,
- qui ont peur de dire à quelqu'un qu'ils ont peur,
- qui connaissent une solitude terrible,
- qui se sentent insignifiants dans un monde de géants adultes,
- qui se sentent battus par la vie ou ont besoin d'aide pour s'affirmer,
- qui se sentent tellement impuissants que la seule façon d'avoir un peu de puissance est de ne pas parler.



Pauli, L. et Schärer, K. (ill.). (2016). **La caisse**. Minedition. 32 p.

Présentation de l'éditeur : Une histoire qui combine les peurs et la rumeur, et bien sûr leurs conséquences. Un matin, Léa, la chèvre, trouve une grosse caisse arrivée sur la plage. Cette caisse lui fait à la fois peur et l'attire. Lorsque Léa entend des pas derrière elle, elle saute dans la caisse pour se cacher. C'est alors qu'elle commence à échafauder toute une histoire de monstre marin qui la menacerait, elle et ses copains réfugiés avec elle dans la caisse.



De Saint-Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (2015). **Max et Lili ont peur des images violentes**. Calligram. 43 p.

Présentation de l'éditeur : Max est accro aux jeux vidéo, mais la nuit, il fait des cauchemars. Lili ne supporte pas les images violentes. Un jour, à la bibliothèque, ils sont témoins d'une scène de violence, pour de vrai... Comment vont-ils réagir?



Larochelle, S. et Patenaude, E. (ill.). (2022). **Le plus petit sauveur du monde**. Éditions XYZ. 96 p.

Présentation de l'éditeur : Y a-t-il trop de monde sur la planète? Et si Florent lui-même était de trop?



Samson, S. et Charbonneau, J. (2023). **Vaincre ses peurs, un jeu d'enfant!** Victor et Anaïs. 24 p.

Présentation de l'éditeur : Vaincre ses peurs, un jeu d'enfant! Votre enfant ressent des peurs qu'il n'arrive pas à affronter? Que faire pour l'aider à les combattre? Cette histoire explique à votre enfant ce qu'est la peur et lui suggère des moyens pour la vaincre.

Secrets

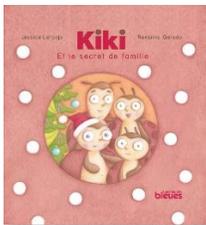
Lajoie, G. (2011). **Contes de résilience : une petite fille et ses mystères.** Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire; CÉCOM.

Présentation de l'éditeur : « Contes de résilience » est une collection de 16 contes, écrits avec justesse, finesse et style par Gérald Lajoie, psychologue retraité du Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire, qui abordent une ou plusieurs situations douloureuses vécues par des enfants en grande difficulté : rejet, angoisse, anxiété de séparation, négligence, maltraitance, placement, déracinement, abandon, identité négative, mauvaise estime de soi, danger de recrutement, toxicomanie parentale et autres. Ces contes sont accompagnés d'un guide pour l'utilisateur, le tout présenté dans un boîtier et magnifiquement illustré. La collection « Contes de résilience » s'avère un outil précieux pour dénouer une impasse dans la communication d'un enfant avec son psychologue, travailleur social, psychoéducateur, enseignant, parent ou tuteur, pour favoriser l'accès à son monde intérieur et pour l'amener à s'exprimer sur la ou les situations qui le bouleversent. Les contes de résilience ont été conçus pour être lus par ou avec l'aide d'une personne significative pour l'enfant, en situation d'intervention individuelle. Ils peuvent également servir à des fins de formation d'intervenants ou de soutien aux parents. La plupart des histoires s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans ou aux adultes qui s'en occupent.



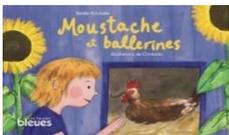
Laranjo, J. (2013). **Kiki et le secret de famille.** Les heures bleues. 34 p.

Présentation de l'éditeur : Noël. Le temps du sapin en lumières, des décorations, des cadeaux et des bons petits plats, mais surtout le temps en famille! Kiki la coccinelle sans points va fêter Noël avec sa famille. Cette visite ne sera pas de tout repos. Kiki découvrira un secret familial. Qu'arrivera-t-il maintenant qu'elle connaît le secret? Le dévoilera-t-elle?



Robitaille, R. et Chloloula. (ill.). (2019). **Moustache et ballerines.** Les heures bleues. 30 p.

Présentation de l'éditeur : À l'occasion d'une visite à la ferme chez sa cousine Céleste, Jules découvre dans le poulailler un coq qui couve des œufs. Mais un coq ne couve pas des œufs, s'exclame-t-il! C'est le point de départ qui amène Jules à s'avouer ce qu'il sait déjà : ses parents se sont trompés lorsqu'ils m'ont fabriqué, dit-il, car Jules est une fille dans le corps d'un garçon.



Ledwon, P. et Mets, M. (ill.). (2008). **Le secret de Mia**. Éditions Enfants Québec. 24 p.



Présentation de l'éditeur : Mia ne sait plus quoi faire. Elle a promis de ne rien dire, mais cela la met mal à l'aise. Elle a peur que celui qui lui a demandé de garder le secret se fâche si elle parle du « jeu spécial » à quelqu'un. Elle craint aussi d'avoir fait quelque chose de mal et que personne ne comprenne pourquoi elle a agi ainsi. Seul Tikki a tout vu et sait à quel point cette histoire la perturbe. Mais est-ce qu'un ours en peluche peut vraiment lui venir en aide? Mia trouve tout à coup une façon de sortir de l'impasse. De nombreux enfants sont victimes d'abus sexuels en bas âge. Le secret de Mia les aide à retrouver confiance en eux et dans les adultes. Il permettra aussi aux autres enfants de reconnaître les signes avant-coureurs du danger. Il s'agit d'un ouvrage essentiel pour les petits, les parents et tous les professionnels de l'enfance.



Dolto, C., Faure-poirée, C. et Robin. (ill.). (2023). **Les secrets**. Gallimard jeunesse. 25 p.

Présentation de l'éditeur : Mine de rien quand on comprend mieux on grandit mieux! Mine de rien, il y a des secrets légers, d'autres plus lourds à porter. Quand ils pèsent trop, en parler avec un adulte de confiance, ça peut aider.



De Saints Mars, D. et Bloch, S. (ill.). (2011). **Le tonton de Max et Lili est en prison**. Calligram. 40 p.

Présentation de l'éditeur : Max et Lili découvrent que leur tonton est en prison, et non pas en Chine, comme sur le fait croire à tous les enfants de la famille. Face au désarroi de leur cousine Léa, qui en veut à son père de lui mentir, Max et Lili décident de réconcilier le père et la fille. Commentaire vont-ils s'y prendre? Réussiront-ils? Ce livre de Max et Lili parle de la prison qui isole et punit ceux qui transgressent les lois. Il montre qu'un parent en prison peut mentir parce qu'il a honte... alors que l'enfant, lui, a besoin de la vérité pour affronter la situation. La séparation, même en prison, n'est pas un abandon. C'est important de garder des liens et ne pas oublier qu'il y a une vie après la prison.