
GUIDES D'INTERVENTION POUR LES 9 À 12 ANS

La bibliothèque Jeunes en difficulté vous offre une bibliographie sélective. Sous forme de guides avec des thèmes choisis qui abordent des situations vécues par des jeunes de 9 à 12 ans. Notre objectif principal est d'apporter un support pour le jeune, pour l'intervenant, ainsi qu'au parent. Pour avoir accès à ces guides, vous n'avez qu'à nous contacter et il nous fera plaisir de répondre à votre demande

Thèmes abordés

[Angoisse](#)

[Émotions](#)

[Estime de soi](#)

[Habilités sociales et la gestion des conflits](#)

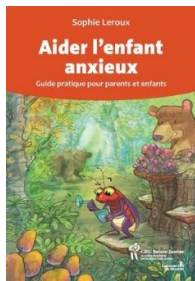
[Intimidation](#)

[Sexualité](#)

[Troubles déficitaires de l'attention](#)

Préparée par Suzanne Gagnon, Suzanne Payeur et Jade St-Vincent, techniciennes en documentation.

2019



LEROUX, S. (2016). **Aider l'enfant anxieux : guide pratique pour parents et enfants.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 164 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. ; illustrations, ARMSTRONG, N. (2016). **Aider les enfants anxieux ou obsessionnels.** Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 79 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un album illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à mieux gérer son anxiété. Ce guide fait partie d'une série ayant pour thème « Aider les enfants à faire face à leurs émotions ». Accompagné d'un récit pour enfants, il permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à résoudre une question particulière qui peut le préoccuper. C'est un réel outil pour aider les enfants à réfléchir et à prendre conscience de leurs émotions. Cet ouvrage se centre sur une émotion essentielle, l'anxiété, et est écrit dans un langage agréable à lire, tout en se référant aux théories psychothérapeutiques et neurobiologiques les plus pertinentes pour cette émotion.

HÉBERT, A. (2016). **Anxiété : la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété.** Boucherville : Éditions de Mortagne. 170 p.



Présentation de l'éditeur :

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous !

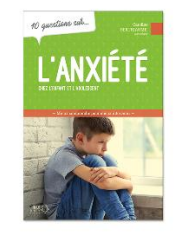
Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété ? En quoi consistent les différents troubles anxieux ? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter ? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.

Comment apprendre à l'enfant à gérer son anxiété en :

- nourrissant son estime personnelle ;
- développant ses habiletés sociales ;
- utilisant des techniques de relaxation et de respiration ;
- remplaçant ses pensées négatives par des pensées positives ;
- l'incitant à apprivoiser ses craintes au lieu de les fuir.

Ponctué de faits vécus, de cas cliniques et de réflexions, cet ouvrage est sympathique et stimulant. La boîte à outils sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents... et les enfants !

BERTHIAUME, C. (2017). **10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent.** Québec : Éditions midi trente. 125 p.



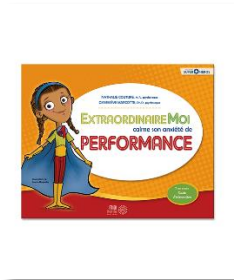
Présentation de l'éditeur : Quelle est la meilleure manière d'outiller un jeune qui vit de l'anxiété? Qu'est-ce qui rend un jeune plus à risque de développer un trouble anxieux? Les parents jouent-ils un rôle? Quand et comment est-il préférable d'instaurer des mesures d'adaptation pour faire diminuer l'anxiété?

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents chez les enfants et les adolescents. En effet, près d'un jeune sur cinq présente un trouble anxieux. Et on ne parle pas ici de vivre de l'anxiété une fois de temps en temps, mais bien d'en souffrir au point que cela nuise au fonctionnement quotidien. Quelles sont les meilleures stratégies pour intervenir? Ce guide pratique destiné aux intervenants et aux parents propose des réponses à dix questions essentielles pour mieux



comprendre l'anxiété et pour intervenir de manière efficace auprès des enfants et des adolescents qui en vivent. Les explications simples et les stratégies d'intervention proposées dans ce guide permettront d'outiller les jeunes pour qu'ils sachent reconnaître l'anxiété, comprendre ce que c'est et cesser de l'anticiper et de la craindre. Ils pourront alors développer leurs propres stratégies pour la réguler efficacement.

COUTURE, N., MARCOTTE, G. ; illustrations, BERGHELLA, N. (2014). **Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance**. Québec : Midi trente éditions. 45 p.



Présentation de l'éditeur : La plupart des enfants vivent un stress avant un examen, une compétition ou un événement important, c'est tout à fait normal ! Cependant, certains enfants accordent parfois trop d'importance à la réussite et appréhendent tellement la peur de l'échec que ces situations leur causent un niveau de stress démesuré : panique, angoisse, malaises physiques, pensées négatives, etc. C'est ce qui arrive à ceux et celles qui sont aux prises avec de l'anxiété de performance.

Destiné aux enfants de 6 à 12 ans, ce guide d'intervention illustré leur permettra de trouver une foule de manières de calmer leur désir de perfection, leur peur de faire des erreurs ou la tendance à remettre à plus tard qui en découle parfois. Plusieurs exercices simples et imagés les aideront à modérer leurs insécurités et à avoir des attentes réalistes.

Voilà un outil accessible pour aider les petits « héros » à reconnaître leur pleine valeur et à développer une plus grande confiance en leurs habiletés.



LAPERRIÈRE, S., ROBERGE, M. et DIONNE, É. (2012). **Fiche express en santé mentale jeunesse : l'anxiété**. Québec : Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire. 24 p.

Présentation de l'éditeur : N/D

GINCHEREAU, M. ; illustrations, LANGEVIN, V. (2012). **Guide d'accompagnement pour la prise en charge des troubles anxieux chez l'enfant**. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions. 108 p.



Présentation de l'éditeur : Ce guide d'accompagnement psychoéducatif sur les troubles anxieux à l'enfance se veut un repère concret pour les guider dans le développement de leurs connaissances et l'actualisation de leurs compétences professionnelles. Il offre une sélection de connaissances sur l'observation, l'évaluation et l'intervention des troubles anxieux à l'enfance.

Il permet également d'identifier les attitudes et les habiletés parentales ayant un impact positif ou négatif sur les comportements anxieux de l'enfant. Ce guide définit et décrit une approche psychoéducatrice de traitement des troubles anxieux à l'enfance.

Ce guide est divisé en quatre parties :

Fiche synthèse. Résume les questions auxquelles les intervenants doivent avoir des réponses pour aider l'enfant anxieux et ses parents.

Explications théoriques. Répond aux questions de la fiche synthèse.

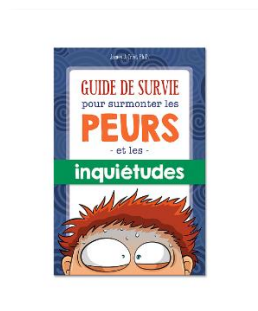
Références. Indique les sources sélectionnées qui permettent d'expliquer les questions de la fiche synthèse.

Bibliographie de soutien. Aide les parents à développer leurs connaissances sur la problématique et accompagne l'enfant à la compréhension de ses troubles.

À qui s'adresse cet ouvrage : L'ouvrage s'adresse aux psychoéducateurs, aux divers intervenants sociaux, aux responsables d'établissements scolaires et aux professionnels en éducation.



CRIST, J. J. (2016). **Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes**. Québec : Midi trente éditions. 125 p.

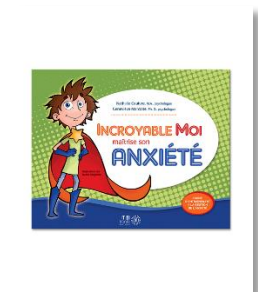


Présentation de l'éditeur : Stress, phobie des araignées, attaques de panique, craintes liées à la vie à l'école... Certains jeunes vivent chaque jour avec des peurs, des inquiétudes et de l'anxiété. Si c'est ton cas, ce guide pratique est pour toi! Tu y trouveras une panoplie de conseils pour bâtir ta confiance et pour faire le plein d'idées nouvelles qui t'aideront vraiment à faire face aux situations qui t'effraient ou qui te stressent. En outre, tu comprendras mieux d'où viennent tes peurs et tu trouveras des stratégies utiles pour les surmonter efficacement.

- Et toi, qu'est-ce qui t'effraie ? Les orages ? Les intimidateurs ? Les examens ? Le terrorisme ? Faire des erreurs ? Te sentir différent des autres ? Te retrouver seul à la maison ? Tout le monde vit avec certaines peurs, mais il est possible de les gérer. Ouvre ce livre, tu verras ! Plusieurs trucs et conseils utiles t'y attendent sur... 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

Et plus encore!

COUTURE, N. et MARCOTTE, G. ; illustrations, BERGHELLA, N. (2011). **Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété**. Québec : Midi trente éditions. 47 p.



Présentation de l'éditeur : De toutes les pathologies développementales rencontrées chez les enfants, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Entre 7% et 17% des enfants connaîtront un jour un épisode ou un trouble anxieux. 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. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour avoir la fierté de devenir, eux aussi, des « Incroyable Moi ».

BIEGEL, G. M. (2011). **Journal pour gérer mon stress : mieux vivre dans le moment présent**. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions. 118 p.



Présentation de l'éditeur : Journal pour gérer mon stress contient 37 exercices pratiques, tous conçus pour intégrer les pratiques de la relaxation, de la visualisation et de la méditation au mode de vie particulier des adolescents.

Il existe un lien incontestable entre une mauvaise gestion du stress et plusieurs problèmes de santé mentale et physique. Le stress étant un aspect normal — et inévitable — de la vie, mieux vaut apprendre au plus tôt à l'apprivoiser et à en tirer des bénéfices : une meilleure concentration, plus d'énergie et une attitude plus positive face aux événements.

Les exercices contenus dans Journal pour gérer mon stress donnent aux adolescents des outils qui leur permettront d'aborder plus sereinement la vie quotidienne et de dédramatiser les situations stressantes, qu'ils soient à la maison, au travail, à l'école ou avec leurs entourages.

Identifier les sources de stress les plus fréquentes, en diminuer les impacts et favoriser le retour sur soi, voilà l'objectif de ce livre amusant et facile à consulter.

- Reconnaître les signes physiques et émotionnels du stress
- Savoir différencier les bons et les mauvais stress
- Apprendre à profiter de l'instant présent
- Savoir s'aménager des moments de calme
- Abandonner les jugements négatifs

À qui s'adresse cet ouvrage : L'ouvrage s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans.





GAGNIER, N. (2006). **Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète : l'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes.** Montréal : Éditions La Presse. 86 p.

Présentation de l'éditeur : Plusieurs parents sont confrontés aux peurs irraisonnées de leurs enfants: peur des insectes, peur du feu, peur des voleurs, peur de ne pas réussir à l'école... Il arrive aussi aux parents d'avoir des peurs, des inquiétudes ou des pensées catastrophiques. Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète vous permettra de mieux connaître les caractéristiques et les conséquences de l'anxiété et vous aiguillera vers les manières d'intervenir afin que cette émotion ne prenne pas le contrôle de votre vie familiale.

SEMPLE, R. J. LEE, J. (2016). **La pleine conscience pour les enfants anxieux : aller mieux en s'amusant grâce au programme MBCT-C.** Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 431 p.

Présentation de l'éditeur : Une adaptation du fameux programme MBCT aux enfants anxieux de 9 à 12 ans. L'ouvrage se base sur une combinaison de pratiques méditatives et de techniques cognitives. Cette approche dotera les enfants de nouvelles compétences pour affronter la vie.

Traitement innovant de l'anxiété, la Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience pour les enfants anxieux combine la thérapie cognitive à une approche contemporaine de la pleine conscience basée sur l'expérimentation des cinq sens. Cette approche se révèle particulièrement utile pour aider ces enfants à développer leur attention et leur bienveillance envers eux-mêmes et autrui.

Les auteurs ont conçu un manuel d'accompagnement professionnel à la fois cliniquement accessible et validé par des recherches empiriques. Décliné sous la forme d'un protocole en douze séances, le programme MBCT-C peut être utilisé aussi bien dans le cadre d'une prise en charge en groupe qu'individuelle.

Des annexes viennent compléter avec habileté les séances suivies par les enfants et les réunions planifiées avec leurs parents pour expliciter les concepts et les pratiques de pleine conscience au travers de poèmes, documents illustratifs, résumés, et activités d'entraînement à domicile. Grâce à un accompagnement pas à pas, conçu « sur mesure » pour ce jeune public, les enfants vont apprendre au fil de différentes techniques à établir un nouveau mode de relation à leurs pensées et sentiments anxieux, ainsi qu'à développer leur capacité à répondre aux événements du quotidien avec plus de confiance.

Extrêmement didactique, ce programme s'adresse autant aux professionnels de l'aide psychologique et de la santé qu'aux parents désireux de s'appuyer sur ce type d'approche pour venir en aide à leur enfant.



GIBSON DESROCHERS, S. (2011). **Pourquoi j'ai mal au ventre ? : guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans.** Montréal : Éditions Logiques. 140 p.

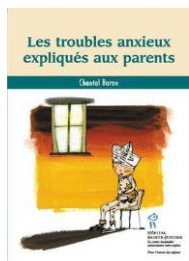
Présentation de l'éditeur : Ce guide fait connaître aux parents inquiets les divers visages de l'anxiété à laquelle sont en proie leurs enfants: anxiété de séparation, phobies simple et sociale, stress post-traumatique, trouble obsessionnel-compulsif, etc. Il renferme une trentaine d'activités s'adressant directement à l'enfant: des outils pour contrôler son anxiété et des techniques qui s'apprennent, comme la respiration contrôlée. On y explique comment reconnaître les agents stressants, quelles sont les actions à entreprendre face à différentes émotions et comment remplacer les pensées irréalistes et noires par les pensées réalistes et roses...

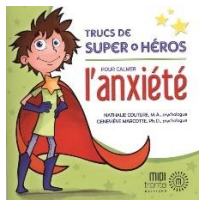


BARON, C. (2001). **Les troubles anxieux expliqués aux parents.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 80 p.

Présentation de l'éditeur : Un grand nombre d'enfants et d'adolescents souffrent de troubles anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, trouble panique, agoraphobie, trouble obsessionnel-compulsif, trouble de stress aigu ou post-traumatique, etc.)

Que sont ces maladies qui altèrent de façon marquée le fonctionnement de ces jeunes? Quelles en sont les causes et que faire pour aider ceux qui en souffrent?





COUTURE, N. et MARCOTTE, G. ; illustrations, BERGHELLA, N. (2015). **Trucs de super héros pour calmer l'anxiété**. Québec : Éditions midi trente. Feuillelet plié.

Présentation de l'éditeur : Cet outil individuel de gestion de l'anxiété s'adresse aux super héros de 6 à 12 ans. Il présente une démarche simple des stratégies concrètes pour mieux comprendre et maîtriser les composantes émotionnelles, physiques, cognitives et comportementales de l'anxiété. Pratique et discret, il peut être utilisé seul ou en complément à la lecture du livre « Incroyable Moi maîtrise son anxiété ».

Émotions

SUNDERLAND, M. ; illustrations, ARMSTRONG, N. (2016). **Aider les enfants enfermés dans la colère ou la haine**. Paris : De Boeck Supérieur. 184 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un album illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) à mieux gérer son agressivité et sa colère.

Un guide pour aider les enfants :

- qui font mal, frappent, mordent, jettent des coups de pied, crient, hurlent ou qui sont incontrôlables, hyperexcités ou hyperactifs,
- qui ne peuvent décharger leur colère que dans des attaques verbales ou physiques, plutôt que d'y réfléchir et de dire ce qu'ils ressentent,
- qui sont en colère parce que c'est plus facile que de se sentir blessé ou triste,
- qui sont enfermés dans la colère ou la rage à cause d'une rivalité dans la fratrie,
- qui sont contrôlants et punitifs,
- qui défient régulièrement l'autorité et qui ont un diagnostic de trouble des conduites,
- qui commettent des actes froids de cruauté ou blessent les animaux, ou qui ne pleurent plus,
- qui abiment, endommagent ou détruisent ce que les autres font,
- qui font peur aux autres parce qu'ils ont enfermé leurs propres peurs,
- qui ne veulent pas faire plaisir aux autres,
- qui ne peuvent pas faire confiance,
- qui ne cherchent plus l'amour et l'approbation ou qui croient sincèrement qu'ils n'ont besoin de personne,
- qui ne savent pas comment apprécier quelqu'un et qui ne savent vraiment pas comment aimer quelqu'un ou qui ne sont affectueux que quand ils veulent quelque chose.



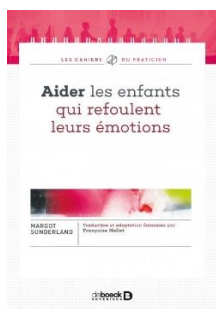
SUNDERLAND, M. ; illustrations, ARMSTRONG, N. (2016). **Aider les enfants qui ont peur**. Paris : De Boeck Supérieur. 143 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un album 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.





SUNDERLAND, M. ; illustrations, ARMSTRONG, N. (2017). **Aider les enfants qui refoulent leurs émotions**. Paris : De Boeck Supérieur. 62 p.

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

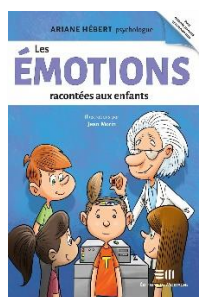
Un guide pour aider les enfants :

- 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,
- qui sont pleins de deuils qu'ils n'ont pas pleurés.



GAGNON, A.-J., ROY, S. (2015). **Dominos (ensemble multi-supports) : gestion de la colère et des conflits : âge primaire : trousse**. Repentigny : L'Avenue, justice alternative.

Présentation de l'éditeur : Dominos est un programme qui a pour but d'amener les enfants et adolescents à diminuer les comportements violents lorsqu'ils vivent de la colère et/ou sont confrontés à des conflits. Il vise également à leur permettre de garder la maîtrise d'eux-mêmes tout en les responsabilisant face à leurs comportements. Dominos a comme objectif d'outiller les parents et les adultes gravitant autour des jeunes.



HÉBERT, A. ; illustrations, MORIN, J. (2018). **Les émotions racontées aux enfants**. Boucherville : Éditions de Mortagne. 63 p.

Présentation de l'éditeur : Christophe, Lili et Beth ont de la chance ! Ils assistent à la dernière étape avant la mise en marche de Tom, le robot. Professeur doit programmer six émotions : la joie, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et l'amour. Les enfants préféreraient qu'on laisse de côté celles qui sont déplaisantes, mais le scientifique leur explique pourquoi elles sont essentielles.

Votre enfant sait-il reconnaître et nommer ses émotions ? Comprend-il bien leur rôle ? Contrôle-t-il ses réactions ? Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, ce conte illustré vous permettra d'aborder le sujet avec lui, d'une façon simple et imagée.

La section « auto-observation » de ce petit livre sympathique et coloré le conduira à mieux distinguer ses émotions et les sensations physiques qui les accompagnent.

Faites le plein de trucs applicables au quotidien afin d'aider votre enfant à assimiler, puis à gérer ce qu'il ressent. Vous verrez, ce n'est pas si compliqué !

Un outil indispensable pour les parents, les intervenants et les enfants !



COUTURE, N., MARCOTTE, G. ; illustrations, BERGHELLA, N. (2018). **Fantastique Moi calme sa colère**. Québec : Midi trente éditions. 48 p.

Présentation de l'éditeur : La colère est une émotion normale et essentielle. Elle constitue un mécanisme d'adaptation utile pour se défendre et pour survivre. Elle a toujours existé ! Cependant, cette émotion peut être difficile à vivre pour l'enfant et sa gestion inadéquate peut occasionner de multiples crises.

Que faire alors pour aider l'enfant à vivre cette émotion de manière saine ? Comment l'aider à se sentir calme et bien dans sa peau tout en respectant ses besoins ? Écrit dans un langage clair et abondamment illustré, ce guide d'intervention permettra à l'enfant de 6 ans et plus de trouver une foule de stratégies pour mieux gérer sa colère, pour explorer ses émotions, ses attentes et ses perceptions, et pour trouver des solutions positives qui lui permettront de mieux répondre à ses besoins.

Voilà donc un outil pratique et accessible pour aider nos jeunes « héros » à mieux vivre la colère, l'agressivité et l'impulsivité, en plus de trouver des outils pour s'exprimer sainement et pour se sentir plus calmes et posés dans leur vie de tous les jours.



TOMASELLA, S., BRETIN, M. (2018). **J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir : du tout-petit à l'adolescent, comment apprivoiser son hypersensibilité.** Paris : Les Éditions Leduc. 224 p.

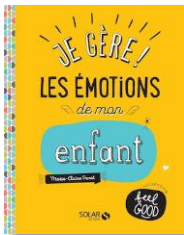


Présentation de l'éditeur : « Souvenons-nous donc, en toutes circonstances, de prendre le temps de rassurer, de réconforter, de soutenir et d'encourager l'enfant, pour l'accompagner dans sa croissance humaine. Il s'agit d'accueillir la sensibilité de chaque enfant, comme elle vient, comme elle est, là dans l'instant, pour l'aider à l'exprimer, à l'apprivoiser et à la développer. »

Connaître les signes de l'hypersensibilité de votre enfant, c'est lui garantir une vie pleinement intégrée à celle des autres, le succès scolaire et un épanouissement personnel sur tous les plans ! Spécialiste de l'hypersensibilité, Saverio Tomasella nous ouvre la voie dans ce livre et nous apprend comment bien agir pour nos enfants hypersensibles.

- Qui sont les enfants hypersensibles ?
- Accueillir la sensibilité
- De la naissance à 6 ans – La sensibilité élevée du petit enfant
- De 6 à 10 ans – La haute sensibilité de l'enfant qui grandit
- De 10 à 15 ans – Vers l'adolescence, une sensibilité à vif.

Un livre essentiel pour accompagner son enfant à la lumière des dernières découvertes scientifiques sur les émotions.



PENOT, M.-C. (2016). **Je gère! Les émotions de mon enfant.** Paris : Solar éditions. 143 p.

Présentation de l'éditeur : Le guide propose des clefs pour les parents afin de mieux accompagner leurs enfants à maîtriser leurs émotions. Des exercices de sophrologie, de relaxations guidées et des ateliers ludiques parents-enfants sont proposés.

Conception, ÉDITION MIDI TRENTE ; illustrations, BERGHELLA, N. (2012). **Jouons avec les émotions : cartons psychoéducatifs pour comprendre et mieux vivre les émotions.** Québec : Éditions midi trente. 27 cartons.



Présentation de l'éditeur : La vie affective des enfants est très riche. Leurs émotions sont au cœur de leur vie et elles jouent beaucoup sur leurs comportements et sur leurs pensées.

Cependant, il est parfois difficile pour les enfants de nommer précisément leurs émotions et d'expliquer ce qu'ils ressentent. Il apparaît donc essentiel de les aider à mettre des mots sur leurs sentiments et à enrichir leur vocabulaire des émotions.

Plus l'enfant deviendra à l'aise avec ces notions, plus il sera en mesure de mieux comprendre et d'exprimer ce qu'il vit. Cela l'aidera à mieux veiller sur ses besoins d'affection, d'amour, de sécurité, d'écoute, d'autonomie et de reconnaissance... et à s'épanouir pleinement!

Conçu en complément de l'*Affiche des émotions*, ce jeu propose 27 cartons représentant des émotions que vivent quotidiennement les enfants. Chaque carton présente, au recto, le visage et le nom de l'émotion; au verso, une brève définition de l'émotion, formulée dans les mots des enfants.

Chaque carton présente également une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants d'âge scolaire de mieux comprendre et de reconnaître les émotions. Lisez d'abord toutes les suggestions d'activités proposées au verso des cartons. Vous verrez qu'il y en a plusieurs types : elles peuvent impliquer un seul ou tous les cartons, prendre quelques minutes ou toute une journée, etc. À vous de déterminer la meilleure manière de les utiliser!



MASSÉ, L., VERRET, C. et BOUDREAU, F. ; coll. LANARIS, C., VERREAULT, M. et LÉVESQUE, M. (2012). **Mieux gérer sa colère et sa frustration : programme multi-propulsions : volet enfants**. Montréal : Chenelière éducation. 216 p.



Présentation de l'éditeur : Quand la frustration ou la colère s'emparent d'un enfant présentant un trouble de l'attention ou un trouble du comportement, celui-ci est démuni et pose parfois des gestes malheureux qu'il regrette aussitôt. Que faire en pareille situation? Comment réagir? Comment prévenir de tels débordements de colère? Le programme élaboré par Line Massé, Claudia Verret et Fabienne Boudreau apporte des réponses concrètes à ces questions. Avec les outils et les activités qu'elles proposent, l'intervenant qui travaille dans le milieu scolaire, communautaire ou dans le réseau de la santé peut aider l'enfant à déployer des stratégies qui lui permettront de faire face à sa colère et de l'exprimer de façon constructive.

En plus du guide destiné à l'animateur, l'ouvrage comprend 15 activités de 60 minutes. Une activité préliminaire permet également de présenter le programme à chaque enfant dans le cadre d'une rencontre individuelle. Pour compléter le tout, les auteures proposent une riche variété de documents reproductibles nécessaires à l'animation et à la mise en œuvre du programme.



MASSÉ, L., VERRET, C. et BOUDREAU, F. ; coll. LANARIS, C., VERREAULT, M. et LÉVESQUE, M. (2012). **Mieux gérer sa colère et sa frustration : le cahier du participant**. Montréal : Chenelière éducation. 60 p.

Présentation de l'éditeur : Afin de faciliter la reproduction des documents, pour les intervenants qui prévoient réaliser toutes les activités du programme Mieux gérer sa colère et sa frustration, les différents outils et fiches qui s'insèrent dans le journal de bord de l'enfant ont été regroupés dans le présent cahier.

DEWULF, D. (2015). **Mindfulness : la pleine conscience pour les enfants**. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 258 p.

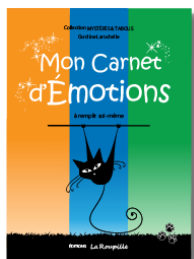


Présentation de l'éditeur : Un enfant de 8 ans rencontre un lutin qui lui apprend tous les secrets de la pleine conscience. 16 histoires et 16 méditations, une méthode efficace pour renforcer la capacité d'attention, la confiance en soi et apprendre à mieux vivre les émotions.

16 histoires et 16 méditations, une méthode efficace pour aider votre enfant à avoir confiance en lui et à mieux vivre ses émotions.

Les enfants ont, comme les adultes, des difficultés, des défis à relever que ce soit à l'école, à la maison, avec leurs copains... Ce livre est destiné à leur apprendre à surfer sur les vagues de la vie.

Depuis quelques années, la pleine conscience est devenue une des méthodes les plus importantes pour apprendre à maîtriser le stress, à mieux vivre les émotions. Cet ouvrage initie les enfants à la pleine conscience de façon complètement ludique, sur base d'un récit amusant et d'exercices bien adaptés. Parents et enfants feront connaissance avec Maeglin le lutin, mais aussi Raoul le râleur, Béa la bavarde et Coeur-de-beurre. Ils apprendront ainsi à construire en eux une force qui leur permettra de trouver plus de confiance en eux, de calme, d'optimisme et de créativité.



LAROCHELLE, C. (2013). **Mon carnet d'émotions**. Saint-Lambert-de-Lauzon, Québec : Éditions La Roupille. 104 p.

Présentation de l'éditeur : Voici un carnet PRIVÉ, UNIQUE en son genre. Sous des allures de journal intime, ce petit livre offre au jeune de compléter les phrases proposées en début de page afin de libérer son TROP-PLEIN D'ÉMOTIONS. Une PENSÉE ou une ACTION du jour réconfortante lui permettront d'évoluer positivement. C'est un CARNET illustré original et comique dont le jeune devient l'auteur.





BEAULIEU, D. (2010). **Techniques d'impact pour grandir : des illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants**. Montréal : Les Éditions Quebecor. 219 p.

Présentation de l'éditeur : Des techniques d'Impact pour mieux réussir votre vie, chaque jour, et rendre plus vive et plus riche celle de ceux que vous aimez, que vous aidez ou que vous éduquez! De plus en plus de spécialistes reconnaissent que c'est l'intelligence « émotionnelle » qui assure aux individus la maîtrise de leur destinée et non le QI, comme on le croyait auparavant. Comment développer notre capacité à nous fabriquer du bonheur ? En acquérant une meilleure maîtrise de soi, en développant sa faculté d'entretenir des relations harmonieuses, en cultivant une bonne souplesse d'adaptation et en conservant intacte sa persévérance dans les moments les plus sombres.



SALTZMAN, A. (2017). **Trouver son refuge intérieur : apaiser stress et émotions chez les enfants et ados grâce à la pleine conscience**. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 256 p.

Présentation de l'éditeur : Un programme de pleine conscience en 8 semaines pour apprendre aux enfants et aux adolescents à gérer le stress et les émotions difficiles, à destination des professionnels qui les accompagnent.

Dans un monde toujours plus dur au quotidien, il est nécessaire de donner à nos enfants et ados les ressources qui leur permettront de gérer le stress et de devenir des adultes heureux et sains. En effet, la pression qu'ils doivent affronter chaque jour à l'école, dans les cours de récréation, dans leurs activités extrascolaires ou à la maison les submergent parfois. La question qui nous interpelle alors tous, c'est : comment les aider ? Comment leur donner les bases nécessaires pour s'épanouir?

Ce livre est un guide progressif qui aidera les professionnels à construire et développer les ressources vitales dont tout enfant a besoin telles que la gentillesse, la résilience, l'attention et la gestion du stress. Il nous présente un programme de pleine conscience en 8 semaines, éprouvé depuis de nombreuses années.

Estime de soi



SUNDERLAND, M. ; illustrations, ARMSTRONG, N. (2016). **Aider les enfants qui ont peu d'estime de soi**. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 100 p.

Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un album 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.

Un 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 sentent 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.



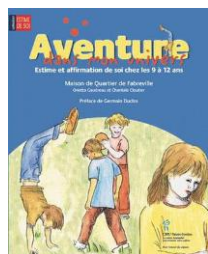
DESLAURIERS, S. ; illustrations, BOUDREAU, F. (2013). **Attention : estime de soi en construction.** Québec : Éditions midi trente. 131 p.



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 !

GAUDREAU, O. et CLOUTIER, C. (2005). **Aventure dans mon univers : estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 160 p.



Présentation de l'éditeur : Ce livre se veut un guide visant à soutenir les intervenants dans leur démarche éducative auprès des jeunes de 9 à 12 ans. Son objectif est de favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines, notamment : développer un sentiment de sécurité et de confiance; favoriser la connaissance de soi; développer un sentiment d'appartenance à différents groupes de même qu'un sentiment de compétence et d'affirmation de soi.

Il contient douze ateliers thématiques de deux heures, au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi. L'approche est basée sur le développement général de l'enfant qu'on doit rejoindre dans toutes les dimensions de son être : physique, affective, intellectuelle, sociale et morale.

SILVANA, S. (2001). **Comment augmenter la confiance en soi de vos enfants.** Outremont : Trécarré. 163 p.



Présentation de l'éditeur : Vous trouverez dans ce livre plus de 150 idées attestées par les parents, destinées à accroître la confiance en soi de vos enfants. Découvrez d'excellentes façons de partager d'agréables moments, d'enseigner des aptitudes importantes, de célébrer des occasions spéciales, d'encourager la créativité et de reconnaître la réussite. Par exemple : Créez un babillard pour souligner les bons coups de la famille. Portez un toast aux membres de la famille. Laissez votre enfant planifier sa fête d'anniversaire. Respectez l'opinion de vos enfants.

LAPORTE, D. et SÉVIGNY, L. (2015). **Comment développer l'estime de soi de nos enfants : guide pratique des parents d'enfants de 6 à 12 ans.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 135 p.

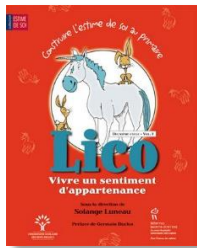


Présentation de l'éditeur : Entre l'âge de 6 et 12 ans, l'enfant franchit une étape significative dans le développement de son estime de soi : son image intellectuelle se greffe à l'image physique et émotive qu'il a de lui-même. Il développe ses capacités à réfléchir, à porter des jugements pratiques, à saisir les règles des jeux et à coopérer.

Comment développer l'estime de soi de nos enfants propose une démarche interactive et concrète pour accompagner l'enfant qui apprend à se définir. Cette démarche permet aux parents de mieux connaître leur enfant, de reconnaître ses forces et ses qualités, de le traiter avec considération et respect, de lui faire vivre des succès et de l'intégrer dans la famille, le groupe et la société.

Offert dans une toute nouvelle présentation, mais toujours avec de nombreux exercices et questionnaires d'évaluation, il encourage la réflexion et l'adoption de certaines attitudes et comportements.





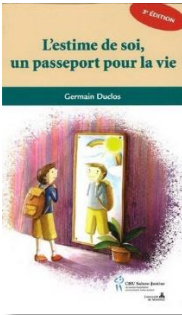
LUNEAU, S. (dir.). (2003). **Construire l'estime de soi au primaire, deuxième cycle, volume 1 : Lico : vivre un sentiment d'appartenance**. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 119 p.

Présentation de l'éditeur : Un nouvel ensemble pédagogique au service du développement de l'estime de soi.

L'ensemble comprend six volumes, deux pour chacun des trois cycles du primaire, et tient compte des quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence scolaire et sociale.

Chacun des six volumes contient une histoire à raconter, une démarche à faire vivre, des attitudes à développer, des annexes et un dossier «parents».

DUCLOS, G. (2010). **L'estime de soi : un passeport pour la vie**. 2^e ed. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 247 p.



Présentation de l'éditeur : Cet ouvrage, qui en est à sa troisième édition, décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi chez l'enfant (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence), de même que les attitudes parentales qui les favorisent. Il comporte également un chapitre sur le sentiment de compétence parentale et sur l'estime de soi des enseignants.

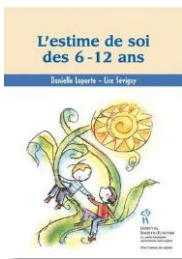
Fort connu et apprécié au fil des ans, ce guide constitue un apport précieux pour tous ceux qui veulent favoriser le développement de l'estime de soi chez l'enfant. Il montre en effet qu'elle est le plus précieux héritage qu'on puisse lui léguer puisqu'il s'agit d'un cadeau qui lui servira, en quelque sorte, de passeport pour la vie.

- Des concepts clairs, illustrés par des exemples concrets tirés de situations de la vie quotidienne.
- Des stratégies permettant de composer une véritable boîte à outils pour le parent, l'éducateur et l'enseignant.
- Des savoir-faire et des savoir-être pour que l'enfant s'épanouisse harmonieusement jusqu'à l'âge adulte.



SHER, B. (2004). **L'estime de soi des enfants : 300 jeux amusants et stimulants**. Saint-Lambert : Le Philanthrope. 239 p.

Présentation de l'éditeur : Apprendre à s'estimer en s'amusant, tel est l'objectif de cet ouvrage qui propose des centaines d'idées d'activités et de jeux ne nécessitant aucun matériel coûteux ni de longues heures de préparation.



LAPORTE, D. et SÉVIGNY, L. (2002). **L'estime de soi des 6-12 ans**. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 102 p.

Présentation de l'éditeur : La période de 6 à 12 ans constitue une étape cruciale dans le développement de l'estime de soi. En effet, l'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle, l'enfant étant amené à cet âge à réfléchir, à porter des jugements et à coopérer. Ce livre, qui veut aider les parents à vivre en harmonie avec leur enfant, leur propose une démarche simple mais complète: connaître son enfant et reconnaître ses forces et ses qualités; le traiter avec considération et respect; l'aider à s'intégrer dans la famille, le groupe, la société; lui faire vivre des succès.



SCHAB, L. M. (2011). **J'ai confiance en moi et en ma personnalité : des activités pour aider un jeune à s'affirmer et à développer la confiance en lui.** Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions. 174 p.



Présentation de l'éditeur : Ce n'est pas toujours évident pour un enfant de trouver le juste milieu entre la passivité et l'agressivité. Qu'il soit une cible fréquente pour les intimidateurs, ou qu'il ait commencé à taquiner et à profiter des autres enfants, voici un livre simple et efficace pour développer l'estime de soi, comprendre les différences entre la passivité et l'agressivité, apprendre à être confiant et développer une image positive de soi. J'ai confiance en moi et en ma personnalité aide l'enfant à avoir une attitude qui n'encourage pas les taquineries, à comprendre ses droits et ceux des autres, à rester calme et à acquérir des compétences pour gérer sa colère et comment se faire des amitiés réelles et durables.

Des activités pour aider un jeune à s'affirmer et à développer la confiance en lui 40 activités qui enseignent comment :

Agir face aux attaques d'un intimidateur

Enrayer le sentiment de la peur et de l'insécurité

Développer l'estime de soi

À qui s'adresse cet ouvrage. : L'ouvrage s'adresse aux jeunes de 6 à 11 ans.

BEAUREGARD, L.-A., BOUFFARD, R. et DUCLOS, G. (2000). **Programme Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 113 p.



Présentation de l'éditeur : Présenté en 16 thèmes, cet ouvrage a pour objectif d'aider l'enfant à développer une meilleure estime de soi, à reconnaître son unicité, à développer ses habiletés sociales, à intégrer le processus de résolution de conflits et à découvrir son réseau d'aide.

Par le biais de bandes dessinées et de diverses activités l'enfant trouvera, dans le cadre de ce programme, un lieu où s'exprimer librement.

Comprend un *Guide de l'animateur* qui explique la marche à suivre et un *Cahier d'activités REPRODUCTIBLE* destiné aux enfants. Ce Cahier contient pour chacun des 16 thèmes un sujet de réflexion, une bande dessinée et des activités permettant à l'enfant de s'exprimer librement et d'atteindre les objectifs visés.

DUCLOS, G. (2008). **Que savoir sur l'estime de soi de mon enfant?** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 71 p.



Présentation de l'éditeur :

Quels sont les éléments qui composent l'estime de soi ?

Quelles sont les attitudes des parents qui favorisent l'estime de soi ? Quelles sont celles qui nuisent à l'estime de soi ?

En quoi consiste le sentiment de sécurité ?

Pourquoi est-il si important de se connaître soi-même ?

Unique au monde ou pareil aux autres ?

Les attentes des adultes peuvent-elles être nuisibles ? Sont-elles parfois exagérées ?

A-t-on besoin d'appartenir à un groupe ? Qu'est-ce que cela apporte ?

Qu'est-ce que le sentiment de compétence ?

Qu'est-ce qui caractérise un parent compétent ?

L'estime de soi est-elle la solution à tous les problèmes ?

... et de nombreuses autres questions !

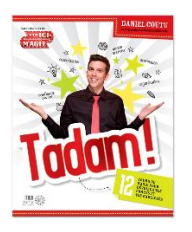
DUCLOS, G. (2014). **Le sentiment d'infériorité chez l'enfant : l'estime de soi à la rescousse.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 208 p.



Présentation de l'éditeur : Cet ouvrage explique les facteurs qui font naître et perdurer le sentiment d'infériorité et la nécessité de rebâtir l'estime de soi pour que cette perception néfaste à la portée dévastatrice s'amioindrisse ou disparaisse. Il propose des moyens pour les enfants d'utiliser leur potentiel et il souligne l'importance d'un véritable changement d'attitude pour rehausser l'estime de soi des jeunes dans une société basée sur la performance et l'importance des résultats.



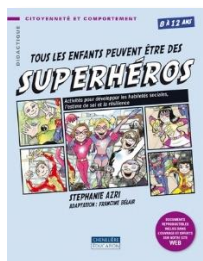
COUTU, D. (2017). **TADAM! : 12 tours de magie pour dévoiler tes forces et tes habiletés**. Québec : Éditions midi trente. 83 p.



Présentation de l'éditeur : Le célèbre magicien Daniel Coutu invite les enfants à apprendre à réaliser douze tours de magie qui susciteront l'étonnement chez les spectateurs, mais qui leur permettront surtout de s'émerveiller eux-mêmes devant leurs propres forces et habiletés. La magie se met ici au service du développement de l'estime de soi et de l'enrichissement personnel.

Dans son premier ouvrage, le magicien et animateur Daniel Coutu reprend quelques-uns des tours de magie présentés à son émission « Par ici la magie ». Chacun des tours est accompagné de réflexions et d'exercices pratiques en lien avec l'habileté sociale ou la force personnelle mise en valeur. Ce livre amusant constitue donc une combinaison jamais vue entre un manuel de l'apprenti magicien et une ressource psychoéducative novatrice, que tous les parents, enseignants et intervenants seront heureux de découvrir avec les jeunes.

AZRI, S. (2015). **Tous les enfants peuvent être des superhéros : activités pour développer les habiletés sociales, l'estime de soi et la résilience**. Montréal : Chenelière éducation. 151 p.



Présentation de l'éditeur : Faites découvrir à vos élèves les superhéros Estimo, Relationix, Optimus, Angélix, Zen, Tranquilo, Nina et Lina et Supersanté. Ils ne tarderont pas à s'identifier à eux, ce qui les aidera à développer leurs habiletés sociales et à améliorer leur estime de soi et leur résilience.

Les 10 ateliers de cet ouvrage offrent des activités clés en main et près de 100 fiches reproductibles illustrées pour développer chez les jeunes de 8 à 12 ans :

- la confiance en soi;
- les habiletés de communication;
- la pensée positive;
- le deuil et la perte;
- la gestion du stress et de l'anxiété;
- la gestion de la colère;
- des relations saines;
- un esprit sain dans un corps sain.

Que vous soyez enseignant, psychoéducateur ou tout autre intervenant jeunesse, vous adorerez accompagner les jeunes dans cet univers de bande dessinée et de superhéros qui leur permettra de vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

Habiletés sociales et la gestion des conflits

Conception, ÉDITIONS MIDI TRENTE ; illustrations, BERGHELLA, N. (2012). **Affiche des bons amis : [un outil psychoéducatif pour favoriser le développement des habiletés sociales]**. Québec : Éditions Midi trente. Affiche.

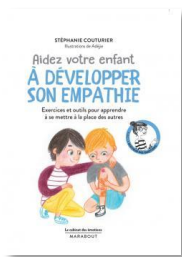


Présentation de l'éditeur : Cette affiche psychoéducative axée sur les habiletés sociales présente **24 comportements** qui aident l'enfant à créer et à maintenir des relations harmonieuses avec les autres, favorisant du même coup son bien-être et son épanouissement personnel.

Utilisez cette affiche pour :

- établir des règles de vie propices à l'avènement d'un milieu où tous peuvent s'exprimer et s'épanouir;
- sensibiliser les jeunes à l'importance du respect dans la création et le maintien de relations saines et enrichissantes;
- choisir chaque semaine une attitude à privilégier et discuter ensuite de ses impacts positifs aux plans personnel et social;
- favoriser un climat de confiance, de complicité et de camaraderie.





COUTURIER, S. ; illustrations, ADÉJIE. (2018). **Aidez votre enfant à développer son empathie : exercices et outils pour apprendre à se mettre à la place des autres.** Vanves : Marabout. 63 p.

Présentation de l'éditeur : Une boîte-à-outils pour aider son enfant à développer sa sensibilité face aux autres. Votre enfant est souvent tourné vers ses propres besoins et peut manquer de sensibilité face aux chagrins des autres ? Il se montre facilement moqueur et parfois agressif envers ses camarades ? Vous trouverez dans ce cahier des conseils utiles et des exercices concrets pour aider son enfant à comprendre les gens qui l'entourent pour mieux tisser des liens avec eux et à agir avec discernement et bienveillance. Des astuces ludiques pour : L'aider à identifier chaque situation et adopter un comportement approprié Exprimer soi-même de l'empathie pour lui montrer l'exemple Développer sa capacité d'écoute Lui montrer l'importance d'entretenir des relations bienveillantes avec les autres



THÉRIAULT, C. (2007). **Les conflits chez les enfants : [programme d'interventions pour favoriser l'acquisition de l'autonomie]**. Outremont : Quebecor. 135 p.

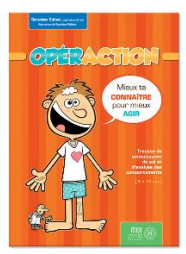
Présentation de l'éditeur : Les enfants sont en apprentissage perpétuel. Ils doivent apprendre à maîtriser leurs émotions et à vivre des relations sociales idéalement stables et sereines. Mais nous, les adultes, oublions parfois de leur enseigner comment faire face aux inévitables rivalités et oppositions du quotidien. Ainsi, nous ne les préparons pas à l'autonomie sociale.

Ce guide propose un programme d'interventions qui vise à développer chez l'enfant la capacité de gérer les conflits de façon autonome. Dans la première partie, l'auteure décrit les objectifs éducatifs, le développement de l'enfant et ses modes d'apprentissage. La seconde partie présente un programme d'activités et des modes d'interventions pratiques.



GAGNON, A.-J. et ROY, S. (2015). **Dominos [ensemble multi-supports] : gestion de la colère et des conflits : âge primaire : trousse.** Repentigny : L'Avenue, justice alternative.

Présentation de l'éditeur : Dominos est un programme qui a pour but d'amener les enfants et adolescents à diminuer les comportements violents lorsqu'ils vivent de la colère et/ou sont confrontés à des conflits. Il vise également à leur permettre de garder la maîtrise d'eux-mêmes tout en les responsabilisant face à leurs comportements. Dominos a comme objectif d'outiller les parents et les adultes gravitant autour des jeunes.



DUFOUR, G. ; illustrations, PELLETIER, D. (2012). **OpérAction : mieux te connaître pour mieux agir : trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements : guide d'accompagnement.** Québec : Midi trente éditions. 16 p.

Présentation de l'éditeur : Pourquoi un jeune se met-il à crier lorsqu'il est contrarié ?

Pourquoi un autre s'isole-t-il du groupe lorsqu'il est anxieux ?

Où pourquoi a-t-il tant de difficultés à se faire des amis ?

OpérAction est un outil d'intervention simple et concret permettant aux jeunes d'analyser leurs comportements et de prendre conscience de leurs pensées, émotions, paroles et sensations physiques dans certaines situations conflictuelles ou difficiles.

Les utilisations de la trousse OpérAction sont multiples. Les enseignants, les intervenants et les parents peuvent s'en servir pour :

- modifier un comportement indésirable
- renforcer un bon comportement
- aider un enfant à verbaliser ce qu'il ressent
- développer des habiletés sociales
- aider le jeune à se responsabiliser
- préparer l'enfant à faire face à une situation anxiogène
- aider un jeune à s'évaluer et à se conscientiser
- régler un conflit entre deux enfants

En plus de favoriser la création d'un climat de confiance et d'ouverture entre le jeune et l'adulte, cet outil attrayant peut également être employé dans l'élaboration d'un plan d'intervention ou simplement pour illustrer les situations problématiques et les pistes de solutions envisagées.



Conception : ÉDITIONS MIDI TRENTE ; illustrations, CHOUINARD, M. (2017). **Pause cerveau : cartons psychoéducatifs : 27 activités minute pour énergiser le corps et les neurones.** Québec : Éditions Midi trente. 27 cartons.



Présentation de l'éditeur : Lorsque les jeunes sont fatigués, agités ou déconcentrés, proposez-leur une « pause cerveau », une façon rapide et efficace de modifier leur état physique et mental. Après une « pause cerveau », ils se remettent au travail avec le sourire... et l'esprit plus clair ! Engageantes et simples d'utilisation, ces activités peuvent également contribuer à l'amélioration du climat de classe et du sentiment d'appartenance au groupe.

Plusieurs recherches suggèrent que de telles « pauses » génèrent une activité accrue dans le cortex préfrontal, responsable de la résolution de problèmes et de la régulation émotionnelle. Elles permettent également de « rafraîchir » la pensée et d'aider à changer de perspective par rapport à une situation donnée. Utilisées sur une base régulière, elles peuvent contribuer à prévenir le stress et l'anxiété, à améliorer les fonctions exécutives et à optimiser les capacités d'apprentissage et de concentration. Elles peuvent aider les jeunes à être plus réceptifs intellectuellement et émotionnellement, en plus de contribuer à instaurer un climat agréable et stimulant.

Ces activités originales et ludiques aident les jeunes :

- à retrouver de l'énergie lorsque leurs réserves diminuent;
- à se calmer dans les moments d'agitation ou de dispersion;
- à améliorer leur concentration et leur coordination;
- à stimuler diverses zones de leur cerveau;
- à être plus alertes et mieux disposés à écouter et à apprendre.

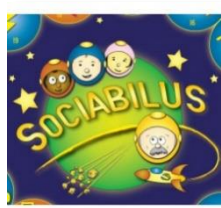


BEAUREGARD, L.-A., BOUFFARD, R. et DUCLOS, G. (2000). **Programme estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans : guide de l'animateur : cahier d'activités reproductible.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 113 p.

Présentation de l'éditeur : Présenté en 16 thèmes, cet ouvrage a pour objectif d'aider l'enfant à développer une meilleure estime de soi, à reconnaître son unicité, à développer ses habiletés sociales, à intégrer le processus de résolution de conflits et à découvrir son réseau d'aide.

Par le biais de bandes dessinées et de diverses activités l'enfant trouvera, dans le cadre de ce programme, un lieu où s'exprimer librement.

PARADIS, C... [et al.]. (2007). **Sociabilus (Jeu).** Montréal : CECOM de l'Hôpital Rivière-des-Prairies ; Saint-Jérôme : Centre du Florès de la région des Laurentides.



Présentation de l'éditeur : Sociabilus est un programme d'entraînement aux habiletés sociales présenté sous forme de jeu de société qui s'adresse à tous les jeunes âgés de huit ans et plus. Simple et facile à jouer, Sociabilus est également adapté aux jeunes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Sociabilus a été conçu pour jouer en petits ou en grands groupes (2 à 8 joueurs). En répondant à des questions, les participants parcourent la voie lactée et amassent des étoiles. Tous les participants se posent sur Bilus et sont proclamés professeurs. Les trois premiers participants arrivés sur Bilus obtiennent des étoiles en bonus et méritent le titre de professeur d'or, d'argent ou de bronze. La partie se termine lorsque tous les participants ont atteint la planète Bilus. Le gagnant est le participant qui a accumulé le plus d'étoiles. Sociabilus propose une démarche où plaisir, imagination, coopération et entraide sont du voyage.

Sociabilus comprend 330 questions qui abordent plusieurs thèmes: la gestion des émotions, la vie affective et relationnelle, les règles sociales et le civisme, l'autonomie et la détermination, l'hygiène et la sécurité. Vous pouvez donc jouer souvent à Sociabilus car ce jeu permet différentes versions; vous pouvez choisir les questions et les thèmes les plus pertinents pour l'atteinte de vos objectifs. Pour faciliter l'animation, vous avez accès à un guide qui permet une utilisation optimale du jeu, que ce soit dans le cadre d'activités cliniques ou pédagogiques. Sociabilus est présenté dans un pratique et robuste boîtier plastifié qui regroupe les éléments suivants: 1 planchette de jeu cartonnée et résistante, 8 pions colorés, 1 dé, 330 questions, 3 cartes médaille, 1 aide-mémoire plastifié des règlements, puis 1 guide d'animation.



DESLAURIERS, S ; illustrations, MAO. (2014). **Socialement génial : trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales.** Québec : Midi trente éditions. 107 p.



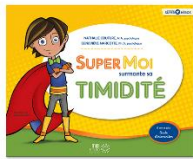
Présentation de l'éditeur : Être socialement génial, c'est très «cool»! Et développer ses habiletés sociales, alors ça, c'est vraiment WOW!

Quelle que soit l'époque à laquelle il a vécu, l'Homme (et donc la femme, l'enfant et l'ado aussi) a toujours été ce qu'on appelle un être social. Encore aujourd'hui, il se joint à d'autres personnes de son espèce (même si parfois, il préfère son chien, son chat ou son iPod !) pour apprendre, jouer, rigoler, collaborer, se confier, évoluer, travailler, partager ses passions, ses idées et ses pensées...

Mais parlons de toi. Quel genre de bibitte sociale es-tu? En relation avec les autres, es-tu plutôt maladroit ou assuré? Sociable ou réservé? Conventionnel ou excentrique?

Et surtout, as-tu envie de développer des trucs pour mieux t'entendre avec les autres? Pour t'aider à résoudre tes conflits? Pour te faire des amis plus facilement ou simplement pour acquérir de l'assurance dans tes relations sociales?

COUTURE, N. et MARCOTTE, G. ; illustrations, BERGHELLA, N. (2015). **Super Moi surmonte sa timidité.** Québec : Midi trente éditions. 45 p.

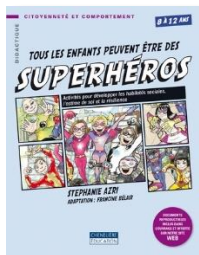


Présentation de l'éditeur : Tous les enfants peuvent se sentir timides à l'occasion. Le problème, c'est lorsque la timidité est si envahissante que l'enfant en perd ses moyens. Nerveux, maladroit, il est tellement stressé qu'il ressent des symptômes physiques désagréables. Il peut alors douter de lui-même et se faire jouer des tours par ses pensées.

Écrit dans un langage clair et abondamment illustré, ce guide d'intervention permettra à l'enfant de trouver une foule de stratégies concrètes pour surmonter sa timidité, enrichir son bagage d'habiletés sociales et cultiver des attitudes positives, qui lui permettront de passer à l'action et de se sentir compétent.

Voilà donc un outil accessible pour aider nos jeunes «héros» à mieux vivre leurs relations sociales et à se sentir plus confiants dans leur vie de tous les jours.

AZRI, S. (2015). **Tous les enfants peuvent être des superhéros : activités pour développer les habiletés sociales, l'estime de soi et la résilience.** Montréal : Chenelière éducation. 151 p.



Présentation de l'éditeur : Faites découvrir à vos élèves les superhéros Estimo, Relationix, Optimus, Angélix, Zen, Tranquilo, Nina et Lina et Supersanté. Ils ne tarderont pas à s'identifier à eux, ce qui les aidera à développer leurs habiletés sociales et à améliorer leur estime de soi et leur résilience.

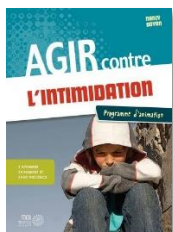
Les 10 ateliers de cet ouvrage offrent des activités clés en main et près de 100 fiches reproductibles illustrées pour développer chez les jeunes de 8 à 12 ans :

- la confiance en soi;
- les habiletés de communication;
- la pensée positive;
- le deuil et la perte;
- la gestion du stress et de l'anxiété;
- la gestion de la colère;
- des relations saines;
- un esprit sain dans un corps sain.

Que vous soyez enseignant, psychoéducateur ou tout autre intervenant jeunesse, vous adorerez accompagner les jeunes dans cet univers de bande dessinée et de superhéros qui leur permettra de vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.



DOYON N. ; illustrations, BOUDREAU, F. (2014). **Agir contre l'intimidation : programme d'animation**. Québec : Midi trente éditions. 127 p.



Présentation de l'éditeur : S'affirmer sainement et sans violence

« Il est possible de contrer l'intimidation ! Les intimidateurs peuvent continuer d'avoir du leadership et d'être populaires tout en respectant les autres. Les victimes ne méritent pas ce qui leur arrive et peuvent reprendre leur pouvoir et apprendre à se défendre tout en demeurant de gentilles personnes. Et les témoins ont le pouvoir d'agir sur la situation, même s'ils ne sont pas directement concernés. » - Nancy Doyon

Ce programme d'animation est conçu pour sensibiliser les enfants au phénomène de l'intimidation et pour les outiller afin qu'ils puissent se défendre efficacement, sans violence. Ce qui distingue la démarche suggérée par Nancy Doyon, c'est qu'elle propose de prévenir et de contrer l'intimidation par l'enseignement d'habiletés d'affirmation de soi et par l'acquisition de saines habiletés sociales. Les activités s'adressent donc à tous les acteurs impliqués : les intimidateurs, les victimes et les témoins. Structuré et détaillé, le programme comprend également des fiches téléchargeables qui soutiendront l'apprentissage de techniques et de stratégies éprouvées, et ce, par le biais d'activités variées : discussions, mises en situation, allégories, exercices pratiques, travail sur la posture et le ton de voix, etc.

Ce guide peut être utilisé tant par les parents désirant accompagner leurs enfants que par les enseignants et les intervenants scolaires qui souhaitent implanter un programme complet dans leur milieu.

GREEN, S. E. (2010). **Je ne veux plus être la risée de ma classe : des activités pour aider un jeune à s'affirmer et à se faire respecter**. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres inc. (Zéro Zizanie). 124 p.



Présentation de l'éditeur : L'intimidation, c'est quand on est frappé ou bousculé? Quand on fait l'objet de moqueries ou de tourmentes? Quand on est harcelé par un plus grand? Quand on parle mal de nous dans notre dos? Quand on est dérangé par les insultes? Quand on est embarrassé, qu'on nous rend fou ou qu'on est vraiment terrifié? En fait, l'intimidation, c'est tout cela et plus.

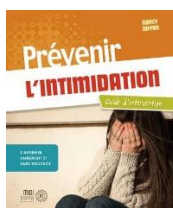
On tombe toujours sur un intimidateur, à un moment ou à un autre. Il est pratiquement impossible de les éviter, tout simplement parce qu'ils sont nombreux à agir comme des intimidateurs. La plupart d'entre eux veulent sentir qu'ils ont la situation en main. L'intimidation leur permet de se sentir forts et importants. Certains enfants intimident car ils ont eux-mêmes été victimes d'un frère, d'une soeur ou d'un parent. Ils sont convaincus que c'est la seule façon d'agir. D'autres intimident parce qu'ils pensent que cela les rendra populaires, puisqu'ils seront le centre d'attention.

Comment reconnaît-on un intimidateur? Tous ne se ressemblent pas, aussi est-il difficile de dire qui en est un uniquement à en juger par son comportement, mais il est facile de le découvrir par ses actes. Si vous êtes persuadé qu'il faut subir l'intimidation et que l'on ne peut rien faire contre, réfléchissez-y bien. En effet, il faut savoir que vous n'avez pas à tolérer l'intimidation. Personne n'y est obligé. C'est d'ailleurs le sujet du présent ouvrage. Les activités qu'il contient vous montreront différentes stratégies pour affronter les intimidateurs et vous aideront à apprendre comment elles peuvent aussi marcher pour vous.

Commençons dès maintenant ! Une fois que vous aurez terminé les activités de ce livre, vous pourrez dire : Je ne veux plus être la risée de ma classe ! Maintenant, je sais comment affronter l'intimidation.

- Affronter les tourmentes, les injures et la cyberintimidation
- Surmonter l'impression d'être tenu à l'écart
- Chercher de l'aide, au besoin

DOYON, N. (2014). **Prévenir l'intimidation : guide d'intervention**. Québec : Midi Trente éditions. 165 p.



Présentation de l'éditeur : S'affirmer sainement et sans violence

Rejet, moqueries, violence, cyberintimidation, taxage, abus de toutes sortes... L'intimidation ne laisse personne indifférent. Nous sommes tous conscients des ravages causés par cette forme de violence pernicieuse et de plus en plus d'adultes et d'enfants se mobilisent pour l'enrayer.

Cet ouvrage est destiné aux parents, aux enseignants du primaire et du secondaire et aux intervenants désireux de mieux comprendre le phénomène de l'intimidation et d'approfondir leur connaissance des bases de l'affirmation de soi. Il offre des pistes d'intervention à mettre en place auprès des trois



catégories d'enfants acteurs dans les situations d'intimidation : les victimes, les intimidateurs et les témoins. Il y est également question des attitudes qui permettront à l'enfant de se développer de façon harmonieuse, dans le respect des autres et de lui-même. Il propose donc des outils de sensibilisation, mais surtout des stratégies pour aider les jeunes à développer de saines habiletés d'affirmation de soi et à se défendre efficacement, sans agresser.

TÉTREAU, C. (2018). Jeunes connectés : parents informés. Québec : Midi Trente éditions. 157 p.



Présentation de l'éditeur : Les TIC, c'est-à-dire les technologies d'information et de communication, font maintenant partie de la réalité de nos enfants. Il n'y aura pas de retour en arrière, les technologies sont là pour rester. Comment s'assurer alors que les jeunes en font une utilisation saine et sécuritaire ? Quels sont les impacts de ces technologies dans leur vie quotidienne ? Comment s'outiller pour intervenir efficacement en cas de difficulté ?

Ce guide pratique simple et complet a pour but de répondre à toutes les questions en lien avec le cyberspace et la manière dont les TIC affectent le développement et le bien-être des enfants et des adolescents. Il prend de front des phénomènes importants comme la cyberdépendance et la cybercriminalité, en plus d'aborder au passage les sujets sensibles du sexting chez les jeunes et de la cyberintimidation.

Conçu pour permettre aux parents, mais également aux enseignants et aux intervenants, de mieux comprendre ce qui se passe, ce livre offre donc tous les outils nécessaires pour agir en confiance tout en optimisant les aspects constructifs des technologies.

SPRAGUE, S. (2011). Je fais face à la clique : un livre pour s'affirmer pleinement. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres inc. 160 p.



Présentation de l'éditeur : « Quand vous êtes la cible d'intimidation à l'école, il est normal de se sentir seule et sans recours. En réalité, ce phénomène peut toucher toutes les filles, des plus isolées aux plus populaires en apparence. L'expérience est d'autant plus angoissante quand elle est vécue à l'intérieur même de la clique, et que des amies proches en sont la cause. Les sentiments de rejet, de tristesse et de colère apparaissent, et ce livre vous aidera à les apprivoiser. »

Conçus pour aider les adolescentes tout au long de leur parcours scolaire, Je fais face à la clique regorge de conseils, de mises en situation et d'exercices pratiques. Autant d'outils pour aider toutes les filles à prendre conscience des schémas habituels de l'intimidation, qu'elles soient victimes, complices ou simplement spectatrices de ce phénomène. Les préjugés véhiculés dans la culture populaire sur la beauté, le succès et la popularité sont identifiés et démystifiés à l'aide d'exemples, et des solutions sont proposées.

À la fin de ce livre, les jeunes filles seront en mesure de briser le cycle de l'intimidation. Elles auront appris à identifier les comportements malsains, elles sauront à qui, et comment demander de l'aide en cas de besoin, et elles pourront affronter les situations stressantes avec beaucoup plus d'assurance.

VERLAAN, P. et TURMEL, F. (2007). Trousse de sensibilisation à l'agression indirecte à l'intention des élèves de 10 à 13 ans, de leurs parents et du personnel enseignant et professionnel des écoles primaires. Montréal : Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP). 1 cartable + 1 DVD (27 min, 35 min)



Présentation de l'éditeur : Colporter des ragots dans le dos d'une autre, porter atteinte à la réputation d'autrui, isoler ou exclure une personne d'un groupe d'amis, tous ces comportements constituent un forme insidieuse de violence qui commande des actions préventives. Utilisant le réseau social pour véhicule, ces gestes, qui laissent l'agresseur dans l'ombre, visent à provoquer la rupture des relations interpersonnelles et à infliger des blessures émotives et sociales aux autres. De par son caractère subtil, cette forme de violence passe souvent inaperçue. Elle dénote pourtant un mal-être chez les individus qui en font leur mode relationnel et elle entraîne trop fréquemment une détresse importante chez ceux et celles qui en sont les cibles. De fait, les victimes d'actes répétés d'agression indirecte ne souffrent pas seulement des ragots et des histoires malveillantes qui circulent à leur sujet, mais surtout de l'isolement social, de la solitude et du sentiment de rejet occasionnées par cette forme de violence. C'est dans le but de conscientiser les enfants, leurs parents, ainsi que le personnel enseignant et professionnel des écoles primaires à la problématique de l'agression indirecte que la Trousse de sensibilisation à l'agression indirecte a été développée.



SUNDERLAND, M. , illustrations; ARMSTRONG, N. (2017). **Aider les enfants qui ont endurci leur cœur ou qui harcèlent les autres**. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. (Les Cahiers du praticien). 79 pages + 1 volume (non paginé)



Présentation de l'éditeur : Accompagné d'un album illustré, cet ouvrage permet aux thérapeutes et aux enseignants de travailler avec un enfant (entre 4 et 12 ans) qui a endurci son cœur ou qui harcèle les autres.

Un guide pour aider les enfants:

- qui harcèlent ou se vengent sur les autres de la souffrance qu'ils ont ressentie,
- qui sont toujours sur la défensive parce que quelque chose de trop douloureux leur est arrivé,
- qui ont endurci leur cœur parce qu'ils ont été blessés dans leur amour, parce qu'ils ont connu beaucoup trop de sévérité, parce qu'ils ont été témoins de la violence parentale, parce qu'ils ont été régulièrement battus, parce qu'ils ont été humiliés ou qu'on leur a fait honte, parce que trop souvent on n'a pas répondu à leurs besoins,
- qui pensent qu'ils ont perdu l'amour de leur parents au profit de quelqu'un d'autre et qui ont endurci leur cœur.

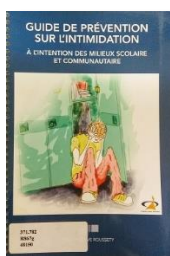
BEANE, A.L.(2011). **Non à la violence, à l'intimidation et au taxage en milieu scolaire**. Ville Mont-Royal : La boîte à livres Inc. 176 p.



Présentation de l'éditeur : Plus de 100 stratégies reproductibles pour assurer des lieux d'enseignement agréables et sécuritaires.

La violence est un problème important dans les établissements scolaires et nous nous devons de contrecarrer la situation en y instaurant des structures pacifiques. Dans ce livre, vous découvrirez plus de 100 stratégies de prévention et d'intervention, vous serez en mesure de comprendre les patterns des victimes ainsi que celui de l'intimidateur. Les stratégies proposées vous permettront de transformer les attitudes de chacun, d'améliorer de façon positive la dynamique de la classe et d'enrayer les mauvais comportements. Les activités sont simples, faciles à comprendre et peuvent être mises en œuvre tout de suite avec une approche pratique, renforcée par de vrais témoignages. Voici un livre rempli de ressources et de solutions pour une classe où tous sont libres d'apprendre et d'enseigner sans peur.

ROUSSEY, G. (2005) **Guide de prévention sur l'intimidation à l'intention des milieux scolaires et communautaires**. Repentigny : L'avenue justice alternative. 81 p.

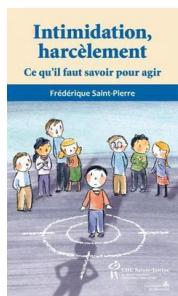


Présentation de l'éditeur : Ce guide de prévention sur l'intimidation, qui s'adresse aux milieux scolaire et communautaire, aborde les thèmes suivants :

- Définition des concepts de taxage et d'intimidation
- Distinction entre les actes d'intimidation et les querelles
- Statistiques
- Types de violence et formes d'intimidation
- Profil des victimes
- Profil des intimidateurs
- Témoins
- Conséquences de l'intimidation
- Perception des adultes face à l'intimidation
- Solutions préventives à privilégier (favoriser la dénonciation, assurer une surveillance adéquate, établir des règlements clairs, mettre sur pied un conseil de coopération, encourager l'affirmation de soi, etc.)
- Approches pour aider les victimes passives, les victimes provocatrices, les intimidateurs et les témoins
- Procédure d'intervention (synthèse)



SAINT-PIERRE, F. (2013). **Intimidation, harcèlement : ce qu'il faut savoir pour agir**. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 141 p.



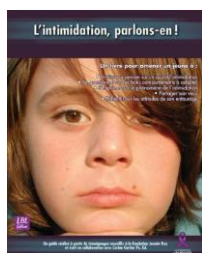
Présentation de l'éditeur : Les récits de jeunes victimes d'intimidation et de harcèlement trouvent un écho presque quotidien dans les médias. Loin de constituer un phénomène banal, cette forme de violence et de pouvoir sur l'autre est un sérieux et préoccupant problème social qui suscite de l'incompréhension, de l'indignation de même qu'un sentiment d'impuissance et de détresse. Nombreux sont les jeunes qui se sentent isolés, sans voix et sans espoir devant l'intimidation et le harcèlement. Cet ouvrage a été conçu pour aider à mieux comprendre ces situations problématiques, y résister, les dénoncer et y mettre fin. Rassemblant les résultats des plus récentes études sur le sujet, il traite de toutes les facettes de la dynamique d'agression : types, moyens et causes de l'intimidation, dangers de la cyberintimidation, impacts à court et à long terme, particularités des situations et des comportements de la victime, de l'intimidateur et des différents témoins, moyens de prévention et d'intervention. Il permet ainsi aux parents et aux adultes en position d'autorité d'intervenir adéquatement auprès de toutes les personnes concernées. Il rappelle enfin qu'enfants, adolescents, parents, enseignants, directions et personnels du milieu scolaire, professionnels en santé mentale et intervenants du domaine socio-judiciaire ont tous un indispensable rôle à jouer dans la prévention ou la possible éradication de l'intimidation.



GAGNIER, N. (2012). **À l'aide! Il y a de l'intimidation à mon école : l'intimidation chez les jeunes expliquée aux parents**. Montréal : Éditions LaPresse. (Vive la vie - en famille ; 8). 120 p.

Présentation de l'éditeur : L'intimidation à l'école est un phénomène de plus en plus décrié dans la société. Fortement médiatisés, des cas d'intimidation extrêmes se soldant par le suicide de la victime font craindre le pire aux parents. Ces derniers veulent s'assurer que leur enfant pourra s'épanouir à l'école sans subir rejet ou moqueries de la part des autres élèves. D'autres parents doivent de leur côté composer avec le comportement de leur enfant devenu intimidateur.

CARTIER, C. (2012). **L'intimidation, parlons-en! : un guide**. Ville Mont-Royal : La boîte à livres inc. 117 p.



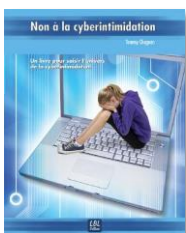
Présentation de l'éditeur : Conçu pour aider les jeunes à mieux comprendre les rouages de l'intimidation et de la violence en milieu scolaire, ce livre propose une assise dynamique vers la résolution de conflit. À travers des témoignages réels et poignants, le lecteur est amené à s'interroger et à prendre conscience des schémas habituels de l'intimidation, qu'il soit victime, complice ou simplement spectateur de ce phénomène. Les questions pertinentes de Corinne Cartier, psychoéducatrice en milieu scolaire, permettent de briser le cycle de l'intimidation et d'identifier les comportements malsains. Ces précieux témoignages nous proviennent de La Fondation Jasmin Roy qui a pour mission de lutter contre la discrimination, l'intimidation et la violence faites aux enfants en milieu scolaire, tant au niveau primaire que secondaire. Le but de la Fondation Jasmin Roy est d'assurer un milieu sain et sécuritaire pour les élèves en soutenant et organisant diverses initiatives visant une meilleure intervention auprès des victimes ainsi que de leurs agresseurs. La Fondation Jasmin Roy se donne comme mandat de contribuer à la recherche de solutions durables au problème de l'intimidation en milieu scolaire en faisant les représentations nécessaires auprès des instances gouvernementales, en travaillant en collaboration notamment avec le milieu scolaire et la société civile. La Fondation Jasmin Roy s'engage également à faire la lutte au décrochage scolaire lié à l'intimidation à l'école et à sensibiliser la population à ce problème.

Un livre pour amener un jeune à :

- Préciser sa pensée sur ce qu'est l'intimidation
- Se questionner sur les bons comportements à adopter
- S'exprimer sur le phénomène de l'intimidation
- Partager son vécu
- Réfléchir sur les attitudes de son entourage



CHAGNON, T. (2011). **Non à la cyberintimidation : un livre pour saisir l'univers de la cyberintimidation**. Ville Mont-Royal : La boîte à livres inc. (Zéro Zizanie). 107 p.



Présentation de l'éditeur : Un livre pour saisir l'univers de la cyberintimidation.

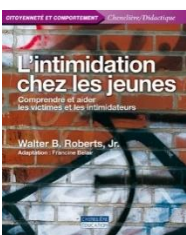
Non à la cyberintimidation s'adresse aux enseignants, aux intervenants et à tous ceux qui sont préoccupés par le phénomène de la cyberintimidation chez les jeunes. Qu'elle soit faite à travers l'utilisation du téléphone cellulaire ou du Web, la cyberintimidation a des répercussions dévastatrices dans notre société. Et comme elle a souvent lieu en dehors des heures de classe, il est important d'être à l'affût du phénomène.

Non à la cyberintimidation propose des activités conçues à partir de sources puisées sur le terrain. Le livre offre des solutions concrètes pour intervenir immédiatement auprès des jeunes qui sont aux prises avec un cyberprédateur.

À la fin de ce livre vous serez en mesure de :

- Déterminer ce qu'est le cyberspace
- Comprendre les comportements des individus et des groupes dans le cyberspace
- Analyser la société dans le cyberspace
- Découvrir des pistes d'intervention et de prévention à la cyberintimidation

ROBERTS, W.B. (2009). **L'intimidation chez les jeunes : comprendre et aider les victimes et les intimidateurs**. Montréal : Chenelière Éducation. 200 p.



Présentation de l'éditeur : L'intimidation est un phénomène complexe qui ne se résume pas aux actes haineux d'un agresseur à l'endroit d'une victime sans défense. L'intimidation est fondée sur une relation intimidateur-victime qui s'explique par les pensées entretenues et les comportements adoptés par chaque membre de la dyade. Pour cette raison, la solution réside dans l'aide apportée non seulement à la victime, mais également à l'intimidateur. Ce livre tient compte de ce fait, et propose par conséquent des stratégies d'intervention efficaces.

La première partie permet de mieux comprendre ce qu'est l'intimidation, les composantes psychologiques qui la sous-tendent, ainsi que le profil des victimes et des intimidateurs. Des réalités précises y sont également présentées, notamment la cyberintimidation, l'intimidation auprès des homosexuels et chez les filles. La deuxième partie offre des stratégies d'intervention éprouvées pour aider les victimes et les intimidateurs. L'accent est mis sur l'importance d'une concertation entre les différentes personnes qui gravitent autour de l'enfant ou de l'adolescent.

Les enseignants du primaire et du secondaire, de même que les directions d'école et les intervenants, sauront trouver dans cet ouvrage des renseignements précieux qui leur permettront de bien comprendre et de mieux aider plusieurs jeunes qu'ils côtoient.

Sexualité

ROBERT, J. (2018). **Parlez-leur d'amour... et de sexualité : l'éducation sexuelle : ça presse!** Montréal : Éditions de l'Homme. 272 p.



Présentation de l'éditeur : Il appartient à chaque parent d'aider ses enfants à faire de leur sexualité une source de mieux-être et de croissance. Si vous croyez avoir perdu toute influence auprès d'eux au profit des réseaux sociaux, détrompez-vous: vous jouez toujours un rôle significatif à leurs yeux.

Dans cet ouvrage essentiel, **Jocelyne Robert** explique les diverses étapes du développement psychosexuel et propose des clés pour accompagner les enfants, depuis leur plus jeune âge jusqu'à la fin de l'adolescence. Cette nouvelle édition, largement augmentée, s'enrichit de plusieurs thèmes.

- Hypersexualisation
- Culture du viol
- Violence sexuelle
- Omniprésence de la pornographie
- Sextage
- Distinction entre agression et séduction
- Consentement et relations égalitaires
- Multiplication des identités de genre
- Réflexion sur les tenues vestimentaires
- Langage non verbal



TREMBLAY, C. (2007). **Haut les voiles! : programme d'éducation à la sexualité destiné aux enfants en difficulté âgés de 6 à 12 ans : volet individuel.** Joliette : Les Centres jeunesse de Lanaudière.



Présentation de l'éditeur : Le programme d'éducation à la sexualité « Haut les voiles! » se compare à un voyage qui permet à l'enfant en difficulté d'explorer, à chaque rencontre du voyage, les différentes facettes de la sexualité. Ce programme ne constitue qu'une partie de l'éducation sexuelle formelle qu'il recevra tout au long de sa vie. « Haut les voiles! » marque ainsi un point de départ en termes d'éducation à la sexualité.

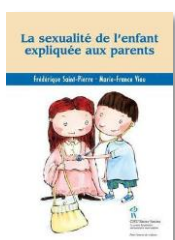
Les activités du programme relatives à chaque thème ont été conçues en fonction de trois groupes d'âge soit : pour les enfants âgés de 6 à 8 ans, de 9 à 10 ans et de 11 à 12 ans. Le déroulement de chaque rencontre est divisé par groupe d'âge. Le programme comporte 8 rencontres pour les enfants âgés de 6 à 8 ans, 11 rencontres pour les enfants âgés de 9 à 10 ans, et 13 rencontres pour les enfants âgés de 11 à 12 ans.

RAITH-PAULA, E. (2007). **Que se passe-t-il dans mon corps? : guide à l'usage des jeunes filles.** Paris : Oskar. 129 p.



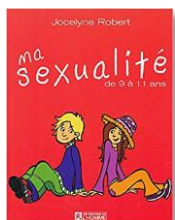
Présentation de l'éditeur : Un jour, soudain, tout change : ton corps commence à prendre des formes, tes émotions se bousculent. "Que se passe-t-il ?" te demandes-tu. Tu commences à te poser des questions. Tu entends peut-être autour de toi : "tu deviens une femme ou "tu es fertile maintenant, fais attention à ne pas avoir de bébé !". OK, au moins, c'est dit franchement, mais est-ce que tout est expliqué pour autant ? Quel est le sens de tout cela ? Le corps envoie des signes. De la même façon qu'il te dit "faim ou soif", il te donne une quantité d'informations sur ces changements. Avec ce livre, tu pourras comprendre le langage secret de ton corps. Pour comprendre et savoir : comment fonctionne le cycle d'une femme, quels sont les signes que le corps envoie (température, etc.), à quels moments du cycle une femme est féconde, quels sont les différents modes de contraception...

SAINT-PIERRE, F. et VIAU, M.-F. (2006). **La sexualité de l'enfant expliquée aux parents.** Montréal : Éditions du CHU Ste-Justine, 197 p.



Présentation de l'éditeur : L'enfant exprime très tôt sa sexualité qui, notons-le d'emblée, se distingue de la sexualité adulte tant sur les plans physique que psychologique. Les adultes qui entourent l'enfant, les parents ou les éducateurs, observent cette sexualité émergente. Ils sont touchés, étonnés, parfois mal à l'aise ou même inquiets. Que dire en réponse à une question donnée, comment réagir, encadrer, rassurer, éduquer ? Que penser d'un comportement particulier ? Les jeux sexualisés sont-ils acceptables ? Et que répondre à toutes ces questions de l'enfant : « Comment on fait les bébés ? Pourquoi je peux pas me marier avec maman... » Il n'est vraiment pas toujours facile de s'y retrouver ! Ce livre explore la place qu'occupe la sexualité dans le développement normal et global de l'enfant de 0 à 12 ans. Il en présente les différentes étapes physiques, psychologiques et sociales, et en relève les principaux enjeux tant du point de vue du parent que de celui de l'enfant.

ROBERT, J., illustrations VALLÉE, J.-N. (2003). **Ma sexualité de 9 à 11 ans.** Montréal : Éditions de l'Homme. 63 p.



Présentation de l'éditeur : Ma sexualité de 9 à 11 ans propose aux filles et aux garçons une réflexion joyeuse sur le besoin de se sentir belle et beau, sur le goût de se rapprocher de l'autre, sur les phénomènes liés à la puberté et sur bien d'autres sujets encore. Au moyen de textes amusants et d'exercices ludiques, les jeunes sont conviés à comprendre ce qui se passe en eux, à s'approprier ce corps qui change et ainsi à mieux se connaître. Les parents trouveront également dans ce livre des pistes simples permettant d'établir avec leur enfant un dialogue franc sur les questions relatives à son développement psychosexuel.



SAINT-PIERRE, F. et VIAU, M.-F. (2008). **Que savoir sur la sexualité de mon enfant?** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 78 p.



Présentation de l'éditeur : Quelles sont les différences entre la sexualité de l'enfant et la sexualité adulte ? Pourquoi la fillette fait-elle la princesse auprès de papa et le garçon, le petit homme auprès de maman ? Pourquoi est-ce " les gars avec les gars, les filles avec les filles " chez les 6-12 ans ? Mon enfant a un amoureux.

Que faut-il en penser et que lui dire ? Quand devrait-on cesser de prendre son bain avec son enfant ? Comment réagir si notre enfant nous surprend à faire l'amour ? Quand et comment parler de sexualité avec son enfant ? Comment protéger mon enfant des agressions sexuelles ? Qu'est-ce que ça veut dire " faire l'amour " ? C'est quoi des " relations sexuelles " ? Comment fait-on les bébés ? Comment le bébé sort-il du ventre ? Par où passe-t-il ? Et de nombreuses autres questions !

ROBERT, J.; illustrations : VACHON, J.-F. (2005). **Te laisse pas faire! : les abus sexuels expliqués aux enfants.** Montréal : Editions de l'Homme. 102 p.



Présentation de l'éditeur : Trop d'enfants croient qu'un adulte a tous les droits sur eux. Cet ouvrage a pour but de faire de l'enfant et du parent une équipe vigilante et plus rusée que le prédateur. Il invite le père à rester lui-même, la mère à ne pas s'affoler, l'enfant à devenir le grand patron de son propre corps. Il propose des jeux et des exercices à faire avec l'enfant, présente des indices pour évaluer les risques, suggère des attitudes éducatives sereines, concrètes, efficaces.

HÉBERT, M. (Dir.), FERNET, M. (Dir.) et BLAIS, M. (Dir.). (2017). **Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent.** Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur. 348 p.



Présentation de l'éditeur : Dans cet ouvrage, les auteurs offrent une synthèse des connaissances et des travaux de recherche les plus récents dans le domaine du développement psychosexuel de l'enfant et de l'adolescent et tentent de répondre, entre autres, aux questions suivantes : comment définir le développement sexuel typique de l'enfant ? Qu'est-ce qu'un développement sexuel atypique ? Quels sont les principaux comportements sexuels problématiques chez les enfants ? Comment les jeunes de la diversité sexuelle, souvent victimes de violences et de discriminations, peuvent-ils s'affirmer et avoir un développement sexuel harmonieux ? Quels sont les comportements sexuels des jeunes vivant avec le VIH et comment s'investissent-ils dans une relation amoureuse ? Quels sont les principaux enjeux sexuels des jeunes en situation de précarité ?

Les auteurs, en prenant en compte les travaux les plus importants en psychologie, psychoéducation, sexologie, sociologie et anthropologie, garantissent une approche multidisciplinaire de chaque thématique abordée. Ils font également le point sur les meilleures pratiques pour l'évaluation du développement sexuel, l'éducation à la sexualité, la promotion de la santé sexuelle et l'intervention préventive et clinique.

YOUNG, S. et DUROCHER, L. (2010). **Guide de soutien à la pratique en abus sexuels et en comportements sexuels problématiques chez les enfants âgés de 0 à 11 ans.** Montréal : Centre Jeunesse de Montréal – Institut Universitaire. 105 p.



Présentation de l'éditeur : Le guide de soutien à la pratique a pour but d'offrir aux intervenants un outil pratique à partir duquel ils pourront facilement retrouver des repères pour mieux comprendre la problématique d'abus sexuel ainsi que celle liée aux comportements sexuels problématiques et pour les guider dans les interventions à déployer auprès des enfants âgés de 0 à 11 ans, touchés par ces problématiques et leur entourage.

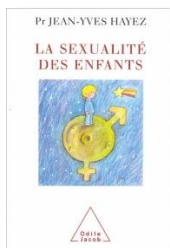


JOYEUX, H. (2005). **Comment parler à nos enfants de l'amour et de la sexualité : en respectant le jardin secret de chacun**. Paris : F.-X. de Guibert. 256 p.



Présentation de l'éditeur : Faut-il aller au-devant des questions des enfants sur les " choses de la vie " ? Au Pr Henri joyeux, qui a rencontré, en vingt ans, plus de 500 000 d'entre eux, les jeunes de tous âges et de tous horizons répondent sans hésiter : oui et le plus tôt possible, en respectant le jardin secret de chacun. Nous insistons, en disant : aujourd'hui, il faut devancer les enfants et les informer progressivement, et suffisamment tôt, dans le domaine de la sexualité. Il est plus facile de commencer tôt. Vous pourrez continuer plus naturellement après. Aujourd'hui, il y a urgence, car même si l'enfant ne pose pas de questions, il est, en effet, très tôt agressé par le monde extérieur (bien plus tôt que vous ne le pensez). L'informer, c'est l'aider à construire son " immunité ". Ce n'est ni en faisant l'autruche, ni en encourageant l'impudeur qu'on parviendra à informer sainement les jeunes, pour les aider à trouver leur équilibre affectif et sexuel. Ils veulent tout savoir. Nous ne pouvons nous dérober, car les informations qu'ils reçoivent par leur environnement, l'école, les copains, les médias, sont le plus souvent insuffisantes, donc déstabilisantes et déformantes. L'homo-sexualité masculine ou féminine, l'inceste, la sodomie, etc., font-ils partie de la normalité ? Les jeunes, sur tous ces sujets, sont souvent très troublés ; ils ont l'impression qu'on leur cache des choses, que le débat manque de clarté. La prévention des maladies sexuellement transmissibles (MST IST) et, en particulier, du SIDA, passe par une information saine et sérieuse. L'équilibre affectif des jeunes est devenu une nécessité vitale pour la santé publique de demain. L'information sexuelle est donc, certainement, un des enjeux individuels et collectifs majeurs pour l'avenir de notre civilisation. Face à ce défi, les parents, souvent désarmés, sont en première ligne. Dans ce livre, le Professeur Henri joyeux leur permet de comprendre l'urgence et de trouver les premiers éléments d'une méthode originale et positive pour y répondre

HAYEZ, J.Y. (2004). **La sexualité des enfants**. Paris : Odile Jacob. 318 p.



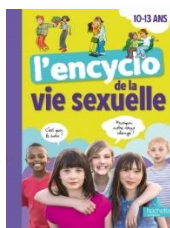
Présentation de l'éditeur : La vie sexuelle des enfants, avant l'adolescence, reste souvent un mystère, surtout pour les parents, qui tantôt s'inquiètent trop et tantôt pas assez. Faut-il juste accepter, discrètement et avec confiance, l'évolution spontanée de cette sexualité naissante ? Faut-il chercher à parler et à interagir avec son enfant ? Que réguler ? Et à quel titre ? Au terme de trente ans d'écoute, Jean-Yves Hayez nous fait partager ici son approche réaliste de la sexualité infantile, sans langue de bois ni dramatisation excessive. Oui, entre frères et sœurs, ça « dérape » parfois, mais non, ce n'est pas toujours grave ! Un livre pour tous ceux qui ne pensent pas que « le sexe, c'est mal », mais qui estiment qu'il y a des valeurs et des limites à apprendre.



NAPIER-HEMY, J. (2008). **Les enfants sexuellement agressifs : guide à l'intention des parents et des enseignants**. Vancouver : Family Services of Greater Vancouver. 12 p.

Présentation de l'éditeur : Cette brochure évoque les étapes du développement sexuel normal et explique comment reconnaître et faire face au comportement sexuellement agressif des enfants. Elle fournit des réponses aux questions les plus courantes sur la violence sexuelle et le comportement sexuel inadéquat. La brochure explique comment les parents, les enseignants et les autres peuvent aider un enfant sexuellement agressif.

KAHN-NATHAN, J. COHEN, J. et VERDOUX, C. (2014). **L'encyclo de la vie sexuelle, 10-13 ans**. Paris : Hachette Jeunesse. 67 p.



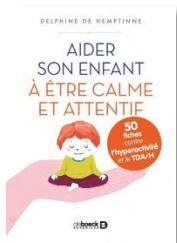
Présentation de l'éditeur : Cette encyclopédie en quatre volumes se propose d'aborder de la manière la plus large et la plus objective les problèmes de la sexualité, sous leur double aspect scientifique et relationnel.

Racontée sous forme d'histoire dans les tomes 4-6 ans et 7-9 ans, la vie sexuelle est mise en scène sans préjugés ni tabous. Elle est illustrée clairement dans un style tendre et humoristique. Les tomes 10-13 ans et Adolescents répondent à toutes les questions que l'on se pose à cet âge-là, sans oser parfois en parler, et de nombreuses photos complètent les explications et les schémas.

Ces ouvrages, rédigés par des spécialistes, s'adressent à toute la famille. Petits et grands peuvent les consulter librement.

Quelle que soit la façon dont ils sont utilisés, ils ont pour but de faciliter la naissance ou la reprise du dialogue entre les adultes et les enfants sur le délicat sujet de la sexualité.





DE HEMPTINNE, D. (2016). **Aider son enfant à être calme et attentif : 50 fiches contre l'hyperactivité et le TDA/H**. Paris : De Boeck. 168 p.

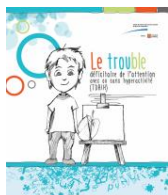
Présentation de l'éditeur : L'hyperactivité peut faire rencontrer de nombreuses difficultés à votre enfant. Cet ouvrage vous permettra de comprendre ce qu'il vit et vous donnera des pistes concrètes pour faciliter son quotidien.

Ne laissez pas l'hyperactivité (avec ou sans TDAH) gâcher la vie de votre enfant... Apprenez à l'aider ! Les fiches pratiques de ce livre vous permettront de comprendre ce qu'il vit et ce qu'il convient de faire pour le libérer de ses difficultés. Simples et concises, elles vont à l'essentiel pour vous donner les réponses dont votre enfant a besoin.



SHAPIRO, L. E. (2014). **Quand un enfant vit avec un TDAH : guide pour les jeunes ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité**. Ville Mont-Royal : La Boîte à Livres Éditions. 173 p.

Présentation de l'éditeur : Un enfant ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité aimerait pouvoir gérer ses symptômes afin d'avoir de meilleurs rapports avec les autres, d'améliorer sa confiance en lui et de réussir à l'école. Pourtant, la plupart n'ont pas les outils nécessaires pour contrôler leur impulsivité. Ce livre, rédigé par le psychologue Lawrence E. Shapiro, propose une approche simple et éprouvée pour aider ces enfants à apprendre et à développer ces compétences essentielles.



FAUBERT, F., GAUDET-BOULAY, J. et MAINVILLE, A. (2014). **Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)**. Saint-Charles-Borromée : C.S.S.S. du Nord de Lanaudière. 6 p.

Présentation de l'éditeur : N/D



ANCIAUX, V., DE CARTIER, P., DE HEMPTINNE, D., DE SCHAETZEN, S. et LAPORTE, N. (2013). **L'hyperactivité (TDA/H) : les prises en charge neuropsychologique et psychoéducative : outils à l'usage des professionnels**. Bruxelles : De Boeck. 136 p.

Présentation de l'éditeur : Une présentation de nouvelles méthodes de rééducation pour aider le jeune atteint de TDA/H à transférer ses acquis dans le quotidien et un recueil d'outils pour les logopèdes, psychologues, neuropsychologues...

Cet ouvrage a pour but d'outiller les différents professionnels de la santé (psychologues, neuropsychologues, logopèdes/orthophonistes, psychoéducateurs,...) afin de prendre en charge de façon optimale un enfant atteint de TDA/H par le biais de deux approches très complémentaires.

La première développe la rééducation neuropsychologique de l'attention sur base de matériel scolaire afin d'assurer un meilleur transfert des acquis rééducatifs dans leur milieu scolaire.

La deuxième fait appel à la prise en charge psychoéducative qui développe, quant à elle, des stratégies d'adaptation psychosociale pour aider le jeune à compenser les déficits liés au TDA/H dans son environnement personnel, à l'école comme à la maison.

Ainsi, le thérapeute trouvera dans ce livre un ensemble d'outils concrets et innovants pour aider les enfants atteints de TDA/H à mieux gérer leurs troubles au quotidien.



KUTSCHER, M. L. (2010). **Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : quatre règles simples pour les parents, les enseignants et les professionnels**. Montréal : Chenelière éducation. 160 p.

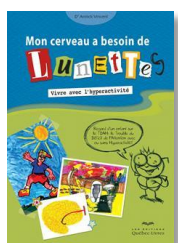


Présentation de l'éditeur : Cet ouvrage propose un portrait complet et réaliste du trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H) chez l'enfant. Avec rigueur mais en toute simplicité, il aborde les causes de ce dysfonctionnement, ses symptômes, les autres troubles qui peuvent y être associés ainsi que les traitements pharmacologiques possibles.

Quatre règles de vie importantes, desquelles découlent de nombreuses stratégies éducatives et comportementales, sont également formulées pour permettre aux divers intervenants de soutenir avec optimisme l'enfant atteint du TDA/H. Tout en facilitant le quotidien de l'enfant, l'application de ces règles permet de créer et de maintenir un climat familial ou scolaire plus sain.

Un court chapitre s'adresse directement à l'enfant. Ce texte instructif lui donne l'occasion d'approprier le TDA/H et, ce faisant, d'améliorer sa qualité de vie.

VINCENT, A. (2010). **Mon cerveau a besoin de lunettes : vivre avec l'hyperactivité**. Montréal : Éditions de l'Homme. 73 p.



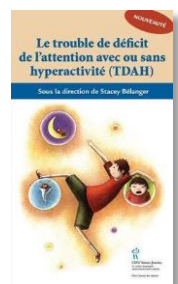
Présentation de l'éditeur :

«Au début, je croyais que j'étais tout seul à avoir ce problème. Mais mon docteur m'a dit qu'environ un enfant sur vingt souffre d'un TDAH. Ça veut dire qu'il y a probablement au moins un enfant par classe dans mon école qui en est atteint. Ça veut aussi dire que plein de gens ont le même problème que moi et peuvent trouver les solutions qui leur conviennent.»

Ponctué de données instructives et de trucs efficaces, le journal imaginaire de Tom permet aux jeunes, aux parents et aux intervenants d'approprier le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Amusant et imaginatif, Mon cerveau a besoin de lunettes est un livre indispensable pour mieux comprendre cette réalité, qui n'a rien d'imaginaire!

Médecin psychiatre et mère de quatre beaux garçons (qui ont d'ailleurs participé à toutes les étapes de la préparation de ce livre), Annick Vincent a développé une expertise auprès d'adultes atteints de maladies de l'humeur et/ou de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Elle est très impliquée dans la transmission des connaissances relatives aux troubles de l'attention auprès de ses collègues médecins, des intervenants en santé et du public en général. C'est en constatant le manque d'outils pour enseigner de façon simple ce qu'est le TDAH qu'elle a décidé de publier cet ouvrage.

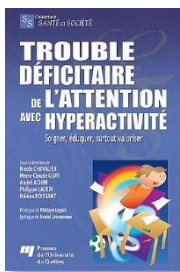
BÉLANGER, S., VANASSE, M. (2008). **Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité**. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 190 p.



Présentation de l'éditeur : Le TDAH est le trouble de comportement le plus souvent diagnostiqué chez l'enfant. On évalue que 3 à 5 % de la population est atteinte de ce trouble. Ainsi, il n'est pas exagéré de penser que dans chaque salle de classe, un ou deux enfants est atteint d'un TDAH. Bon nombre de ces enfants présentent des difficultés d'apprentissage ainsi que des problèmes de comportement sous forme d'hyperactivité, d'impulsivité et de conduites opposantes qui entraînent souvent des conflits avec leurs parents, leurs enseignants et leurs camarades.

Ce livre est un ouvrage multidisciplinaire qui décrit l'ensemble des symptômes du TDAH et leur impact sur l'apprentissage de même que sur les relations familiales et sociales. Est également décrit le processus d'évaluation ainsi qu'une mise au point sur le traitement, tant sur le plan médical qu'en ce qui concerne les interventions scolaires, comportementales et sociales. L'évaluation et le traitement du TDAH doivent être un travail d'équipe regroupant les familles, les intervenants du milieu scolaire et les professionnels du milieu de la santé.





CHEVALIER, N. (Dir.) ...[et al.]. (2007). **Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité : soigner, éduquer, surtout valoriser.** Québec : Presses de l'université du Québec. 311 p.

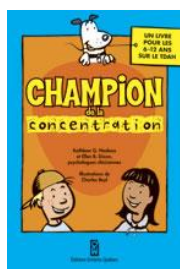
Présentation de l'éditeur : Ce livre présente de nouvelles voies d'intervention pour les enseignants, les éducateurs, les professionnels de l'éducation et les parents d'enfants vivant avec un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Les auteurs y proposent des stratégies nouvelles d'éducation, de remédiation cognitive, de sensorimotricité et de neurofeedback qui ont donné des résultats encourageants auprès de ces enfants du Québec et d'ailleurs. Ils offrent une démarche évaluative nouvelle du TDAH et présentent les caractéristiques cognitives, métacognitives et motrices qui permettent de mieux comprendre et aider ces enfants.



ÉMOND, S. et CAMIRÉ, L. (2006). **Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et intervention jeunesse.** Beauport : Centre jeunesse de Québec, Institut universitaire. 75 p.

Présentation de l'éditeur : Ce document consacré au trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H1) s'adresse aux intervenants de centres jeunesse travaillant auprès d'enfants et de familles touchés par ce problème. Les praticiens qui suivent des jeunes ayant des troubles du comportement y trouveront également de l'information et des pistes d'intervention intéressantes compte tenu des similitudes entre ces deux problèmes.

Plus précisément, ce document poursuit trois objectifs qui sont d'informer les intervenants sur le TDA/H, de les sensibiliser à la réalité des enfants et des familles qui vivent quotidiennement avec les problèmes liés à ce syndrome, et de leur présenter plusieurs techniques d'intervention qui ont fait leurs preuves.



NADEAU, K.G., NIXON E.B.; illustrations Beyl, C. (2006). **Champion de la concentration : un guide pour les enfants sur le déficit de l'attention et l'hyperactivité.** Saint-Lambert : Éditions Enfants Québec. 94 p.

Présentation de l'éditeur : Ce livre s'adresse aux enfants atteints du trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), ainsi qu'à tous ceux qui ont besoin d'apprendre à mieux se concentrer et s'organiser dans leur vie scolaire.

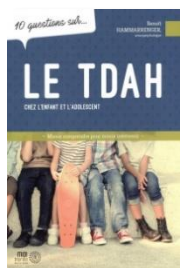
Rempli de trucs pratiques et de stratégies, ce petit guide propose des solutions pour différentes situations : bien faire ses devoirs, se faire des amis, mémoriser des informations, maîtriser ses émotions, se relaxer, se concentrer plus longtemps, demander de l'aide, etc.

Un guide amusant et essentiel pour devenir un champion de la concentration!



RAYMOND, F., DULCOS, G. ...[et al.]. (2004). **Le déficit de l'attention et l'hyperactivité en 32 questions : guider son enfant à travers ses difficultés personnelles et scolaires.** Saint-Lambert : Éditions Enfants Québec. 48 p.

Présentation de l'éditeur : Ce guide s'adresse aux parents et aux éducateurs qui ont à cœur de mieux comprendre le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Trouble neurodéveloppemental le plus fréquent chez les enfants d'âge scolaires, on estime que de 7 à 10% des garçons et 3% des filles en sont atteints. En 32 questions, le guide fait le tour d'un trouble qui soulève chez les parents, comme dans la population, une grande inquiétude.



HAMMARRENGER, B. (2017). **10 questions sur le TDAH chez l'enfant et l'adolescent.** Québec : Midi Trente Éditions. 131 p.

Présentation de l'éditeur : Le TDAH, est-ce héréditaire ?

Y en a-t-il plus qu'avant ?

Quels sont les exercices qui fonctionnent pour entraîner et améliorer l'attention ?

Faut-il avoir peur de la médication ?

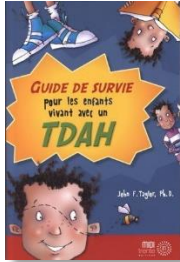
Quelles sont les interventions qui fonctionnent le mieux pour composer avec les difficultés ?



Ce guide complet, simple et accessible, a été conçu pour offrir des stratégies concrètes aux intervenants et aux parents des jeunes qui vivent avec un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité).

Le neuropsychologue Benoît Hammarrenger y offre une compréhension de ce trouble en répondant de manière spécifique à dix questions fréquemment posées par les parents, les enseignants et les intervenants. Il propose également des conseils pratiques et des pistes d'intervention éprouvées pour mieux accompagner les jeunes touchés et pour les aider à surmonter leurs difficultés de manière saine et efficace.

TAYLOR, J.F.; illustrations de HERR, T. (2012). **Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH**. Québec : Midi Trente Éditions. 130 p.



Présentation de l'éditeur : Il est parfois difficile de te préparer pour aller à l'école le matin ?

Tu as du mal à te concentrer en classe ?

Tu as souvent la bougeotte ou de la difficulté à demeurer assis ?

Tu contrôles difficilement tes émotions ?

Tu vis avec un TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) ?

Si tu as répondu « oui » à certaines de ces questions, ce livre peut t'aider. Il ne va pas résoudre tous tes problèmes, mais il va certainement te donner plusieurs trucs pour mieux t'organiser à l'école, à la maison et avec tes amis. Il va aussi te permettre de trouver plusieurs manières de mieux gérer tes émotions, mais aussi de mieux canaliser ton énergie. Tu y trouveras plusieurs activités à réaliser afin de découvrir tes forces et de mieux actualiser ton potentiel.

CARON, A. (2015). **Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention**. Montréal : Chenelière éducation. 104 p.



Présentation de l'éditeur : Souvent démuni devant le manque d'attention ou de maîtrise de soi de votre enfant, vous ne disposez pas toujours des ressources nécessaires pour l'aider à apprivoiser ses lacunes et, plus tard, à les corriger. *Attentix à la maison* propose bon nombre d'outils éprouvés en clinique qui vous aideront à atteindre cet objectif.

Conçu à l'intention des parents d'enfants aux prises avec un trouble déficitaire de l'attention et de l'autocontrôle, avec ou sans hyperactivité (TDA/H), cet ouvrage propose une mine d'outils et d'activités concrètes pour aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention.

Au cœur de cette démarche créative se trouvent *Attentix*, un garçon en quête du trésor de l'Attention, et ses nombreux amis.

Pratique et simple à utiliser, cette démarche novatrice stimulera l'imagination de votre enfant et l'aidera à devenir plus attentif et moins impulsif. Au pays de l'attention et du contrôle de l'impulsivité, *Attentix* et ses amis s'avèrent de joyeux compagnons de voyage, pour vous et votre enfant.

L'ouvrage est accompagné d'un accès à une plateforme Web qui comprend les outils nécessaires à l'application des stratégies proposées.

HÉBERT, A. (2015). **TDA/H, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer le TDA/H**. Boucherville : Éditions de Mortagne. 169 p.



Présentation de l'éditeur : Quels sont les signes qui permettent de détecter le TDA/H ? À qui doit-on s'adresser pour que notre enfant soit évalué et quelles sont les démarches à faire dans ce sens ? Une fois le diagnostic confirmé, comment prendre une décision éclairée concernant la médication ? Pour ou contre ? Est-ce que mon enfant sera étiqueté ? Quel suivi sera effectué après le diagnostic ? Quels sont les outils à mettre en place ?

Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents. Le TDA/H entraîne son lot de défis au quotidien, même dans les plus menus détails. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.

