



18, Place Marnac
31520 RAMONVILLE
Tél 05 61 73 85 02
Association-regards@wanadoo.fr
www.soutien-parent-regards.org

BIBLIOGRAPHIE SOIREE LETTRE A UN JEUNE PARENT

Lettre à un jeune parent. Ce que mon métier de pédiatre et les neurosciences affectives m'ont appris de Catherine Gueguen, Ed. Les Arènes

Vous avez beaucoup de chance d'être parent aujourd'hui ! Ces dernières années, les neurosciences affectives ont bouleversé notre regard. Pour la première fois depuis que l'humanité existe, nous commençons à mieux savoir comment nous y prendre avec les bébés et les enfants. On sait, par exemple, qu'il ne faut jamais laisser pleurer un bébé. Ou qu'un tout-petit n'est pas un tyran, mais un être en développement qui a besoin d'être compris. On sait aussi que si l'on accorde beaucoup d'empathie à un enfant, on l'aide à constituer ses propres réserves d'empathie. Si on le stresse en revanche, on freine la maturation de son cerveau. Catherine Gueguen a le don de la transmission du savoir. Avec sa grande expérience de pédiatre, elle rend accessible tout ce qu'il faut savoir pour que votre enfant soit sécurisé, confiant, autonome, à l'aise dans le monde et avec les autres. Un livre enthousiasmant pour construire une belle relation avec votre enfant.

Au coeur des émotions de l'enfant d'Isabelle Filliozat

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

J'ai tout essayé. Opposition, pleurs et crises de rage : traverser la période de 1 à 5 ans d'Isabelle Filliozat

Opposition, pleurs et crise de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans. Les parents ont tendance à interpréter les comportements excessifs ou énervants des enfants comme des manifestations d'opposition, de mauvaise volonté, d'insolence. D'autres se culpabilisent et cherchent le traumatisme. Et s'il y avait d'autres causes ? Les récentes

découvertes de la neurophysiologie et de la psychologie expérimentale éclairent d'un jour nouveau ces comportements exaspérants. Dans cet ouvrage : Des dessins qui parlent à tous, Des éclairages scientifiques pour mieux comprendre et des directions nouvelles pour agir concrètement selon son âge.

Il me cherche ! Comprendre le cerveau de votre enfant entre 6 et 11 d'Isabelle Filliozat

Manque de concentration, agitation, manque de confiance, crise, difficultés pendant les repas ou comportement violent à l'école : et s'il y avait des raisons autres que le manque de limites ? Méconnaître le rythme de développement de l'enfant est source de nombreux conflits, cris et punitions, et il n'est pas simple de fixer la frontière entre le trop et le trop peu de contrôle parental. Mais, non ! tout n'est pas encore joué ! Et le parent peut faire beaucoup pour nourrir la confiance de son enfant. Isabelle Filliozat propose la même approche efficace que dans « J'ai tout essayé », fondée sur les neurosciences, pour vivre avec un enfant de 6 à 11 ans.

Le Manuel de survie des parents. Des clés pour affronter toutes les situations de 0 à 6 ans de Héloïse Junier.

Faut-il lui interdire de dormir dans notre lit ?
Pourquoi se met-il en colère pour un oui ou pour un non ?
Comment réagir quand il refuse de faire ce que je lui demande ?
La psychologue pour enfants et journaliste Héloïse Junier a rassemblé les questions les plus fréquentes que les jeunes parents lui posent en consultation. Sous forme de fiches pratiques, elle y répond sur la base de la recherche scientifique et des dernières découvertes sur le cerveau. Avec humour et bienveillance, elle décrypte le comportement de nos jeunes enfants, balaie les nombreuses idées reçues et livre de précieux conseils.

Le Cerveau qui dit oui du Dr Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson

Comment aider votre enfant à vaincre ses peurs, accepter les difficultés et s'ouvrir aux autres ?

C'est un travail de tous les jours et ça marche ! Au lieu de laisser votre enfant dans une attitude de réaction, de rejet et de rigidité (le cerveau du Non), vous pouvez l'aider à s'ouvrir à ses émotions, aux autres et au monde en développant curiosité, empathie et résilience (le cerveau du Oui). C'est ce que l'on nomme la « plasticité cérébrale ».

Ce guide propose des outils simples pour tous : des techniques pour aider l'enfant à se calmer, pour trouver la bonne distance relationnelle ; des jeux et des bandes dessinées pour savoir comment interagir avec lui.

Tout parent peut développer chez son enfant les compétences-clés qui l'aideront à faire face aux défis de l'existence.

Grandir dans l'équilibre émotionnel et l'enthousiasme.

La Discipline sans drame de Daniel Siegel

Vous aimeriez bien vous passer de jouer les gendarmes. Mais que faire quand le bol de céréales atterrit sur le mur de la cuisine, quand votre enfant hurle dans un restaurant, ou que,

pour la troisième fois, vous recevez un appel de l'école ? Oubliez tout ce que vous savez de la discipline. Voici une nouvelle approche, fondée sur ce que la science nous révèle de l'enfant, de son cerveau, de ses besoins. Une approche pour l'aider à devenir un être heureux, bienveillant, en route vers la réussite et capable d'autodiscipline. Voici toutes sortes d'outils pour devenir un meilleur parent : - le «pourquoi-quoi-comment ?» ou les trois questions à se poser pour passer du mode réaction au mode réponse ; - plus de 100 dessins et BD qui mettent en scène des situations typiques et vous aident à trouver la bonne réponse ; - des trucs et astuces pour savoir vous connecter à votre enfant pour désamorcer les crises.

Petit décodeur illustré de l'enfant en crise : quand la crise nous fait grandir de Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza

Un véritable mode d'emploi de la discipline positive tout en images ! Structuré autour des apports de l'approche de Discipline positive, de Jane Nelsen, cet ouvrage en restitue la puissance novatrice tout en apportant une touche humoristique, une compréhension visuelle et un point d'entrée résolument centré sur l'intelligence émotionnelle.

Il n'y a pas de parent parfait d'Isabelle Filliozat

Apprenez à vous détacher des schémas familiaux révolus.

Pourquoi tant de passions se déchaînent lorsqu'il est question d'éducation ? Parce qu'au-delà des théories il y a notre inconscient. Nos blessures, notre histoire. Nous aimerions ne trouver en nous, pour nos enfants, qu'amour et tendresse. Ce n'est pas si simple. L'objet de cette passionnante enquête d'isabelle filliozat est de mieux comprendre ce qui se joue en nous lorsque nous hurlons contre paul ou nous trouvons incapable de dire non à julie. Elle propose des pistes et des exercices pratiques pour ne plus se sentir coupable de ne pas y arriver... Afin de retrouver la liberté d'être le parent que nous désirons être.

Parents épanouis, enfants épanouis : Votre guide pour une famille plus heureuse de Adele Faber et Elaine Mazlish

Créatrices de groupes de formation destinés aux parents, ADELE FABER et ELAINA MAZLICH racontent comment les principes énoncés par le fameux psychologue HAIM GUNOTT ont inspiré leur façon de communiquer avec les enfants. Adele Faber et Elaine Mazlish livrent ici leur propre expérience et celle de nombreux autres parents. Leur témoignage est à la fois touchant et convaincant. L'approche qu'elles présentent permet aux parents autant qu'aux enfants de donner le meilleur d'eux-mêmes. Découvrez comment le climat de votre foyer peut vite changer quand vous réagissez à des émotions par : « Une éraflure, ça peut faire mal » au lieu de : « Arrête de pleurer. C'est une simple éraflure. »

Quand vous réagissez à une mésaventure par : « Du lait répandu, ça prend une éponge. » au lieu de : « Regarde ce que tu as encore fait ! »

Quand vous réagissez à une inconduite par : « On n'écrit pas sur les murs. On écrit sur du papier. » au lieu de : « Méchant garçon ! Plus de crayons de couleur pour toi ! »

Découvrez aussi d'innombrables façons d'utiliser les mots pour édifier l'estime de soi, inspirer la confiance et encourager l'enfant à assumer ses responsabilités.

Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau de Catherine Gueguen

Les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins de l'enfant. Elles démontrent qu'une relation empathique est décisive pour permettre au cerveau des enfants et des adolescents d'évoluer au mieux, en déployant pleinement ses capacités intellectuelles et affectives. Catherine Gueguen nous fait partager ces découvertes et propose des conseils éducatifs pour les parents et les professionnels. Un véritable plaidoyer en faveur d'une éducation bienveillante qui remet en cause nombre d'idées reçues.

Vivre heureux avec son enfant de Catherine Gueguen

Comment faire quand votre enfant a des colères répétées ? S'il ne veut pas se coucher ? S'il ne veut pas manger, ni obéir ? Faut-il le punir ou s'opposer à lui ? Faut-il le laisser pleurer ? Au travers de nombreux exemples tirés de ses consultations, et en s'appuyant sur les recherches en neurosciences affectives, Catherine Gueguen propose ici une nouvelle approche : voir et ressentir le monde par les yeux de l'enfant et enfin pouvoir se mettre à sa hauteur. En effet, les dernières découvertes sur le développement du cerveau émotionnel nous montrent qu'une relation empathique et bienveillante permet à l'enfant de déployer toutes ses possibilités affectives et intellectuelles. Un plaidoyer pour une autre vision de l'éducation.

Le Dr Catherine GUEGUEN est pédiatre depuis vingt-sept ans. Spécialisée dans le soutien à la parentalité, elle anime aussi des groupes de travail pour les médecins, psychologues, éducateurs et sages-femmes.

Anti-manuel d'éducation, l'enfance révélée par les sciences d'Alison Gopnik, Ed. Le pommier, 2017

Elever son enfant... Autrement. Ressources pour une éducation alternative de Catherine Dumonteil-Kramer, Ed. La Plage, Sète, 2003.

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent de Faber et Mazlish, Ed. Relations plus, Canada, 2002

Aimer nos enfants inconditionnellement de Alfie Kohn, Ed. L'Instant Présent, 2015

Un enfant heureux de Didier Pleux, Ed. Odile Jacob, Paris, 2010

J'en ai marre de crier ! Comment se faire obéir sans hausser le ton de Gisèle George et Charles Brumauld, Ed. Eyrolles, Paris, 2012.

L'Empathie, l'art d'être en relation de Sarah Famery, Ed. Eyrolles, Paris, 2013

Le cerveau de votre enfant : Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui de Siegel Daniel J, Ed. les Arènes, 2015

Remédier aux douces violences. Outils et expériences en petite enfance de Christine Schuhl, Ed. Chronique Sociale, Lyon, 2014.

Le grand dictionnaire de la petite enfance de Caroline Morel, Pierre-Brice Lebrun, édition Dunod, 2021

PODCAST / VIDEO

Interview Josette Serres. Pourquoi dit-on que le cerveau de l'enfant est immature :
[#https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/videos/comprendre-les-competences-du-jeune-enfant-des-entretiens-videos-avec-josette-serres/pourquoi-dit-que-le-cerveau-de-lenfant-est-immature](https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/videos/comprendre-les-competences-du-jeune-enfant-des-entretiens-videos-avec-josette-serres/pourquoi-dit-que-le-cerveau-de-lenfant-est-immature)

Interview Josette Serres. Comprendre les compétences du jeune enfant :
[#https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/videos/comprendre-les-competences-du-jeune-enfant-des-entretiens-videos-avec-josette-serres](https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/videos/comprendre-les-competences-du-jeune-enfant-des-entretiens-videos-avec-josette-serres)

Les Conseils d'Héloïse Junier :
[#https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/podcasts/les-conseils-dheloise-junier-psychologue](https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/podcasts/les-conseils-dheloise-junier-psychologue)

Le modèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel

[#https://www.youtube.com/watch?v=5zxJ-KG6cZM](https://www.youtube.com/watch?v=5zxJ-KG6cZM)

Conférence Isabelle Filliozat Il n'y a pas de parents parfaits

[#https://www.youtube.com/watch?v=OBTo7RiooaQ&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=OBTo7RiooaQ&t=6s)

Catherine Gueguen : Les neurosciences et le développement de l'enfant

[#https://www.youtube.com/watch?v=DvcJtn7ZCfU](https://www.youtube.com/watch?v=DvcJtn7ZCfU)