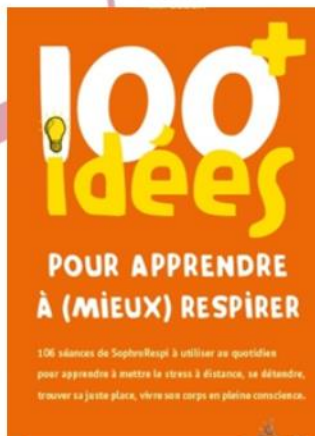


# BIBLIOTHÉQUE

## Fonds Enfance

## Jeunesse

Découvrez les nouveautés



Décembre  
2022

INFOS :

Médiathèque Christine-de-Pizan  
31, avenue Maurice-Berteaux | Tél. 01 30 65 10 65  
[www.mediathèque-poissy.fr](http://www.mediathèque-poissy.fr) / [f mediathèquesdepoissy](https://www.facebook.com/mediathèquesdepoissy)



médiathèque  
CHRISTINE DE PIZAN

ASTRID HURAUULT DE LIGNY  
**LE REGRET  
maternel**  
Quand le rôle de mère est trop lourd à porter



LAROUSSE

**Titre :** Le regret maternel. Quand le rôle de mère est trop lourd à porter

**Auteur :** HURAUULT DE LIGNY Astrid

**Editeur :** Larousse

"J'aime mon fils plus que tout. Mais si c'était à refaire, je n'aurais pas d'enfant". Astrid s'est toujours imaginée avec des enfants, au pluriel. Pourtant, une fois mère, rien ne se passe comme prévu, et les difficultés s'accumulent et perdurent. Elle parvient alors à mettre un nom sur ce qu'elle ressent : le regret maternel. Ni dépression post-partum, ni burn-out maternel, ni désamour envers son enfant, c'est bien le rôle de mère qu'elle regrette. Dans ce témoignage sincère et puissant, Astrid Hurault de Ligny explique ce qu'est le regret, comment l'identifier et comment l'expliquer. Au fil de son récit, elle raconte son histoire personnelle et l'impact de son modèle familial, tout en soulignant le poids que notre société fait peser sur les mères, les injonctions en tout genre, ainsi que le rôle de la charge mentale et de la répartition des tâches domestiques. En osant prendre la parole sur ce sujet encore tabou, elle répond aux idées reçues et contribue à la libération de la parole sur la maternité. Premier ouvrage écrit par une femme qui regrette elle-même d'être mère, *Le Regret maternel* met des mots sur un ressenti plus courant qu'on ne le pense. Parce qu'on ne choisit pas de regretter sa maternité, cet ouvrage, ponctué par les éclairages d'une psychologue spécialisée en périnatalité, donne ainsi des pistes pour mieux comprendre le regret, et mieux le vivre.

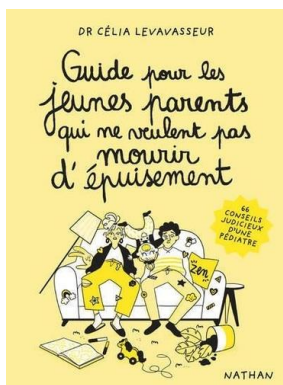


**Titre :** Parents sans s'énerver. Sortir des conflits sans stress ni cris

**Auteur :** FILLIOZAT Isabelle

**Editeur :** Nathan

10 défis d'Isabelle Filliozat pour une parentalité zen et harmonieuse ! Personne ne se dit " je serai une mère pleine de colère et de rage contre ses enfants ", " Je serai un père qui criera pour obtenir le calme ". Non ! ... On rêve d'amour et de tendresse, d'enfants bien élevés et de fluidité. Puis un jour, on se retrouve en train de hurler... D'où vient tant de fureur ? Et si on changeait ça ? Un livre illustré pour faire face aux crises et aux pleurs sans stress Des défis ludiques et faciles pour tous ceux qui veulent adopter une parentalité positive sans lire des pavés. Des conseils pratiques, des bons réflexes pour bien réagir quand la tension monte 10 défis faciles pour apprendre la régulation émotionnelle et retrouver l'harmonie familiale. Un ouvrage d'utilité publique pour les parents.



**Titre :** Guide pour les jeunes parents qui ne veulent pas mourir d'épuisement

**Auteur :** LEVAVASSEUR Cécilia

**Editeur :** Nathan

Une pédiatre parle aux jeunes parents sans détour et avec humour ! Quand arrive un enfant, on veut être parfait et pourtant des études montrent qu'être parfait à 40 % suffit. Alors on respire, on intègre quelques règles et on accepte d'être imparfait, et surtout heureux. Des astuces, des conseils à garder toute la vie ! Un guide complet de 0 à 12 ans pour faire face à tous les petits défis de parents : - Colères, alimentation, nuit, motricité, les peurs, l'opposition, la fratrie, les échanges parents/enfants... L'autrice : Célia Levavasseur est pédiatre depuis 20 ans dans une maternité publique et maman de 2 adolescents. Elle a complété sa formation par d'autres diplômes (lutte contre la douleur, allaitement, transformations psychologiques du jeune parent, attachement). Elle est également présidente de l'Association pour la bienveillance obstétricale et a publié une centaine de vidéos pour aider les parents.

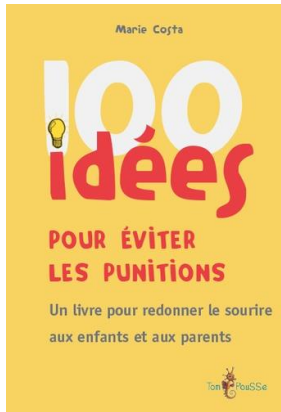


**Titre :** Comment lâcher prise sans laisser faire avec son enfant ?

**Auteur :** HUMBEECK Bruno

**Editeur :** Mango Editions

À l'heure de la pédagogie positive contemporaine et de ses nombreuses injonctions, tous les regards sont posés sur le parent. La culpabilité et la peur de mal faire ont vite fait de peser sur ses épaules. Comment alors lâcher prise sans avoir l'impression d'être démissionnaire ? Dans cet ouvrage, Brunon Humbeeck, psychopédagogue spécialiste de l'éducation familiale, vous accompagne pour trouver le juste équilibre. Interrogez avec lui le lâcher-prise et vos habitudes afin de mieux les mettre à l'épreuve des réalités. Résultats scolaires, écrans, gestion des émotions, culpabilité... à l'aide de conseils, d'outils et d'exemples concrets, appréhendez le quotidien sous un angle nouveau et trouvez le chemin d'une éducation apaisée.

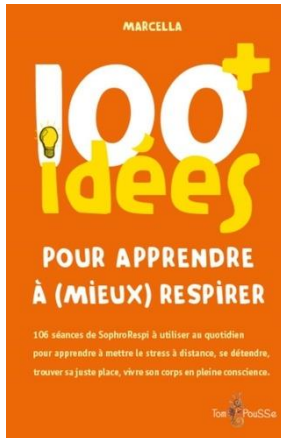


**Titre :** 100 idées pour éviter les punitions

**Auteur :** COSTA Marie

**Editeur :** Editions Tom Pousse

Ce livre s'adresse à tous les parents soucieux de trouver des solutions plus efficaces que les punitions. Un véritable livre de recettes dans lequel vous trouverez tous les ingrédients pour mieux comprendre et réagir lorsque votre enfant fait des bêtises, se chamaille avec ses frères et soeurs, laisse éclater sa colère, refuse de faire ses devoirs, ne veut pas se déconnecter des écrans... Une centaine d'idées pratiques, concrètes et respectueuses à adapter à votre vie de famille. Un livre qui fait rimer "bienveillance" avec "exigence" : Devenez un parent qui rassure, calme, encourage tout en fixant un cadre et des limites ; Apprenez à décrypter et à mieux accompagner votre enfant vers l'autonomie et la responsabilité ; Découvrez des méthodes éducatives respectant le bien-être de l'enfant et du parent ; Reprenez confiance dans vos fonctions parentales en stoppant toute culpabilité et en prenant soin de vous. Véritable outil pour passer des menaces, cris et punitions à une recherche de solutions et de réparations plus adaptées. Laissez-vous guider, suivez les différentes stratégies et plans d'action pour améliorer votre niveau de bonheur en famille.

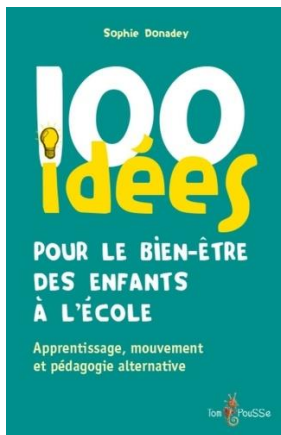


**Titre :** 100 idées pour apprendre à (mieux) respirer

**Auteur :** MARCELLA

**Editeur :** Editions Tom Pousse

Ce livre est une série de courts exercices de sophrologie associés à des exercices de respiration. 106 séances pour apprendre à mettre le stress à distance et créer un espace de retour au calme (tant pour le corps que pour l'esprit), trouver sa juste place (celle qui est bonne pour soi-même) et enfin, ressentir son corps de manière plus consciente. Bien que les séances proposées puisent leur source dans la méthode sophrologique, leur construction est influencée par la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience, auxquelles l'auteure a ajouté sa joie créative + un zeste de poésie. Le point de départ de cet ouvrage est l'un des principes fondamentaux de la sophrologie : "l'adaptabilité". Les exercices proposés dans ce livre tentent de répondre de manière pragmatique aux problématiques petites ou grandes de chaque individu. La sophrologie est la méthode idéale du mieux-être au quotidien. Ce livre s'intègre parfaitement à des journées remplies. Il peut s'utiliser tel un manuel "d'échappée belle" à glisser dans la poche de son jean ou de son manteau, dans son sac à dos, son cartable ou son sac à main. Il peut se lire et même se pratiquer dans les transports en commun, le matin tôt, juste avant de se coucher, pendant une pause dans une journée chargée, avant une réunion de travail, dans une salle d'attente, entre deux révisions pour passer un examen ou un concours... Compte tenu de leurs objectifs, les SophroRespi s'adressent à tous les publics, autant dans la sphère privée que professionnelle. Les enfants, les adolescents et les adultes stressés notamment par des troubles de la cognition ; toutes les personnes soumises au stress et aux tensions, de manière périodique ou chronique, quel que soit leur âge ; les chefs - cheffes d'entreprise ou toute personne ayant à diriger des équipes ; les enseignants — enseignantes des écoles, collèges et lycées ; les éducateurs - éducatrices ; le personnel soignant, hospitalier ou non ; les sophrologues et autres thérapeutes.



**Titre** : 100 idées pour le bien-être des enfants à l'école. Apprentissage, mouvement et pédagogie alternative

**Auteur** : DONADEY-DUPAS Sophie

**Editeur** : Editions Tom Pousse

" C'est compliqué avec cet élève, il n'écoute rien et est toujours agité ", " La maîtresse ne comprend pas notre enfant, elle lui donne trop de texte à écrire ", " Le maître m 'a demandé de faire des exercices de motricité devant tout le monde et j'avais peur qu'on se moque ". Autant de commentaires que nous entendons régulièrement. Chacun des membres de la boucle : " enfant - parent - enseignant " semble souffrir d'incompréhension. Certains enfants sont en difficulté dans notre système éducatif qui parfois peine à les prendre en charge. Des pédagogies alternatives sont mises en oeuvre dans des écoles où les enseignants du système traditionnel les intègrent afin que l'élève apprenne plus aisément. Peut-on faire mieux, faire plus pour un meilleur épanouissement de chacun ? Quels sont les piliers de l'apprentissage ? Comment intégrer le mouvement aux apprentissages ? Comment accompagner les émotions des enfants et des adultes ? Comment concilier approche bienveillante et apprentissage ? Ce livre s'adresse aux parents, enseignants, professionnels et à tous ceux qui se sentent concernés par l'accueil des enfants à l'école et par leurs conditions d'apprentissage. Il permettra de mieux cerner le développement et les besoins de l'enfant, de mieux comprendre les soubassements des apprentissages et les leviers à la disposition de chacun. Ce livre vous propose des bases de réflexion sur la posture de l'adulte. A chacun de se saisir de ces apports théoriques et pratiques selon ses envies et ses besoins, de s'approprier ces idées en fonction de ses ressentis et expériences.

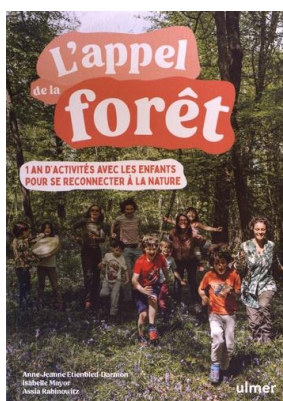


**Titre :** Cohérence Kid. La cohérence cardiaque pour les enfants

**Auteur :** O'HARE David

**Editeur :** Thierry Souccar Editions

Cohérence Kid s'adresse à vous, parents, enseignants ou soignants. Ce guide pratique va vous aider à installer et renforcer des ressources psychologiques qui serviront aux enfants (de 2 à 11 ans) toute leur vie. Il vous aidera aussi à résoudre les petits tracas du quotidien : peur du noir, anxiété, mal au ventre, insomnie, hypersensibilité... Vous allez apprendre aux enfants à pratiquer la cohérence cardiaque, une respiration guidée qui a de multiples bienfaits. La cohérence cardiaque aide l'enfant à s'apaiser, se recentrer, augmente l'attention, la confiance en soi, améliore l'apprentissage et la mémorisation, favorise la résilience : l'enfant qui est régulièrement en cohérence cardiaque est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations. Pour doter vos enfants de tous ces superpouvoirs, le Dr David O'Hare propose 47 "respiroutines" comme Le calme papillon, Le cœur à deux bras, L'orchestre imaginaire, Le cercle de l'amitié, Le moulin à vent... Autant de jeux respiratoires qui permettent à l'adulte de guider la respiration de l'enfant et le placer en cohérence. Ces exercices ludiques et simples ont fonctionné pour des milliers d'enfants. Ils sont testés à grande échelle dans des écoles en France et au Québec.



**Titre :** L'appel de la forêt. 1 an d'activités avec les enfants pour se reconnecter à la nature

**Auteur :** ETIENBLED-DARMON Anne-Jeanne

**Editeur :** Editions Eugen Ulmer

Des activités ludiques, manuelles et sensorielles à réaliser en pleine forêt, pour tous les adultes, parents ou non, qui prennent en charge (le temps d'une promenade ou davantage) des enfants de 6 à 10 ans. Une approche positive et respectueuse de la forêt et de ses habitants. Ce livre propose aux petits comme aux grands de renouer leur lien à la nature lors de sorties en forêt. Au fil des saisons et à travers différentes activités créatives, manuelles et sensorielles (yoga, musique, jeux, recettes...), chacun se reconnecte à la nature. On apprend à s'orienter avec une boussole, à fabriquer des cordes en fibres sauvages, à faire de la lessive avec du lierre et du feu... dans une approche positive et respectueuse de l'autre, de la forêt et de ses habitants. L'objectif est d'observer, d'explorer et d'interagir avec le vivant, de passer du temps en extérieur, de développer une curiosité et une sensibilité envers la nature, mais aussi de prendre confiance en soi et de prendre soin de l'autre et de son environnement. Un livre pour tous ceux, parents ou non, qui souhaitent partager avec des enfants des échanges ludiques et créatifs.

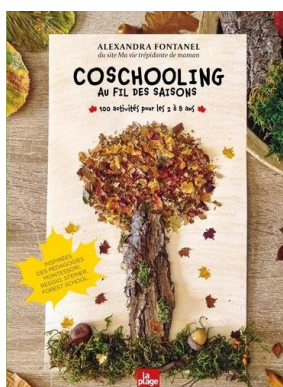


**Titre :** Messages magiques

**Auteur :** ARRHENIUS Ingela P.

**Editeur :** Marcel & Joachim

24 massages représentant des animaux ou des situations ludiques simples à réaliser. Certains massages peuvent être réalisés par l'enfant lui-même tandis que d'autres nécessitent l'aide d'un autre enfant ou d'un adulte. Les petits auront plaisir à effectuer les mouvements tout en s'aidant des petits pictogrammes et pourront reproduire les massages, autant de fois qu'ils en ont envie. Les massages magiques sont conçus pour s'amuser et offrir à l'enfant un moment de détente sans contrainte ni injonction, car ils doivent avant tout rester simples et amusants !



**Titre :** Coschooling au fil des saisons. 100 activités pour les 2 à 8 ans

**Auteur :** FONTANEL Alexandra

**Editeur :** Editions La Plage

Le coschooling est une pratique éducative inspirée des pédagogies alternatives qui permet aux parents de s'investir dans les apprentissages de leur enfant, que ce soit pour approfondir les enseignements vus à l'école ou leur faire découvrir de nouveaux sujets. Adapté pour les enfants dès l'âge de 2 ans, le coschooling permet de leur proposer des activités diversifiées et stimulantes en suivant leur évolution, leur rythme et leurs envies. Dans cet ouvrage, vous trouverez : des conseils pratiques pour mettre en place des activités, organiser des thèmes d'activités, aménager des espaces d'activités, s'équiper en matériel... ; une présentation synthétique des différentes pédagogies alternatives ; une réflexion sur la place de la nature dans cette pratique ; une centaine d'activités au fil des saisons pour accompagner l'enfant dans le développement de ses capacités (motricité, créativité, imagination, compréhension du monde, langage, mathématiques...). Boîte à odeurs, puzzles de la nature, minimondes, bacs sensoriels, balades d'exploration... Ces activités permettront également à l'enfant de (re)créer un lien fort avec la nature, source d'inspiration riche et essentielle dans le coschooling. Que vous soyez parent ou professionnel de la petite enfance, ce livre est fait pour vous !



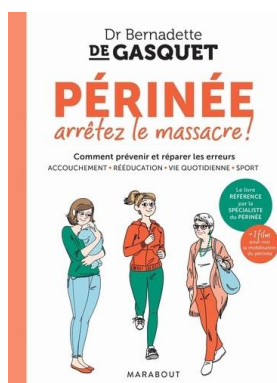


**Titre :** J'aide mon enfant à manger de tout

**Auteur :** DELANNOY Ludovic

**Editeur :** Hatier Parents

Vous avez remarqué chez votre enfant des difficultés à s'alimenter ? Le repas est pour lui (comme pour vous) source d'inquiétude, de stress et il se montre souvent réticent à l'idée de goûter de nouveaux aliments ? Peut-être même avez-vous déjà pensé à lui faire voir un spécialiste ? Que ce dernier ait établi un bilan diagnostiquant des troubles de l'oralité ou se soit montré plus rassurant, vous souhaitez accompagner votre enfant pour le guider en douceur. Ce livre d'activités va vous aider à aider votre enfant ! Elaboré par un ergothérapeute spécialiste des troubles de l'oralité, cet ouvrage vous donne toutes les infos, astuces et activités pour mettre en place à la maison des temps ludiques et joyeux qui viendront compléter les apprentissages pendant les repas, ou les séances chez un spécialiste. . Toutes les notions expliquées simplement pour comprendre la néophobie alimentaire ; . Une approche progressive par activités du quotidien pour accompagner votre enfant ; . 34 jeux simples et rigolos pour faciliter les repas et l'aider à dépasser ses blocages.

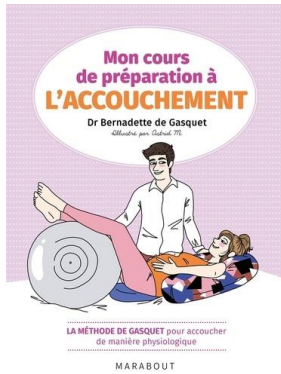


**Titre :** Périnée arrêtez le massacre

**Auteur :** GASQUET Bernadette De

**Editeur :** Marabout

Mauvaises postures au quotidien ; séries d'abdominaux néfastes ; accouchement, suites de couches et rééducation périnéale mal gérés... stop ! Le périnée est trop souvent ignoré, maltraité et négligé tout au long de la vie. Or avoir un périnée en bonne santé permet d'éviter les fuites urinaires, de se préserver de la constipation, de prévenir la descente d'organes, mais aussi de favoriser des rapports sexuels épanouis. Bernadette de Gasquet dénonce les erreurs courantes à bannir et détaille les bons gestes à adopter, avec des explications accessibles et illustrées, sans fausse pudeur ni jargon médical inutile. 1 film à télécharger gratuitement pour comprendre le travail du périnée grâce à des images IRM.



**Titre :** Mon cours de préparation à l'accouchement

**Auteur :** GASQUET Bernadette De

**Editeur :** Marabout

Vous attendez un heureux événement ? Et vous souhaitez que votre accouchement se déroule dans les meilleures conditions ? Bernadette de Gasquet a mis au point une méthode qui vous permet de préparer un accouchement respectueux de votre corps et de votre bébé. Il s'agit, au cours de votre grossesse, de découvrir différentes postures et de vous familiariser avec la salle de naissance, pour être prête le jour J et vivre une naissance plus physiologique, plus en douceur, même en cas de médicalisation, en gérant au mieux la douleur et le stress. Votre partenaire apprendra aussi comment vous aider et vous soutenir plus efficacement. Avec ce guide, vous apprendrez à : respirer pour vous détendre et oxygéner le bébé ; adopter les bonnes postures assise, debout, accroupie, à quatre pattes et couchée ; mobiliser votre périnée pour le préparer à l'épreuve et à l'après-bébé ; gérer la douleur pendant les heures de travail ; utiliser les équipements de votre maternité (ballon, baignoire, suspension...) ; trouver votre position sur la table d'accouchement ; "pousser" autrement pour mettre au monde votre enfant en protégeant votre périnée ; être actrice de votre accouchement.



**Titre :** Le guide pour accueillir bébé en mode écolo

**Auteur :** CORRÉARD Valère

**Editeur :** Marabout

Et si l'arrivée d'un enfant au sein du foyer était l'occasion parfaite pour changer son mode de vie et s'orienter vers une transition écologique bénéfique en premier lieu pour le nouveau-né, pour la famille et plus généralement pour la planète ? De l'alimentation au mobilier en passant par la problématique des couches, l'habillement ou les produits ménagers, c'est le moment idéal pour tout analyser sous le prisme de l'environnement et abandonner ses mauvaises habitudes ! Des explications claires pour tout comprendre de notre manière de consommer Un décryptage des étiquettes/labels etc. et les pièges à éviter pour faire les bons choix Un "Passer-à-l'acte" chaque mois pour amorcer le changement Des témoignages pour vous aider à choisir d'autres alternatives.