

## **Ressources disponibles au *Coin du parent***

### **Livres**

***Communiquer sa colère sans perdre le contrôle - Transformez votre énergie en sagesse*, Alain J. Marillac, 132 pages.**

Faire une colère une fois de temps en temps est tout à fait naturel. Cela assure l'équilibre des relations, permet d'évacuer les pensées négatives et donne l'occasion de décharger un surplus d'énergie. Pourtant, se fâcher trop souvent sans pouvoir retrouver son calme par la suite est mauvais signe; la seule solution est d'y voir.

***Pics et vallées - Comment mettre à profit les bons et les mauvais moments, au travail et dans sa vie*, Spencer Johnson, M.D., 103 pages.**

*Pics et vallées* est l'histoire d'un jeune homme qui erre comme une âme en peine, dans une vallée, jusqu'à ce qu'il fasse la connaissance d'un vieil homme qui vit sur un pic. Cette rencontre au sommet changera sa carrière et sa vie à tout jamais. Suivez ce jeune homme dans son périple et découvrez, vous aussi, les enseignements que vous pourrez tirer et mettre à profit au travail et dans votre vie.

***Le secret des enfants heureux*, Docteur Steve Biddulph, 159 pages.**

Voici un ouvrage facile à lire et plein d'humour qui aidera les parents à communiquer avec leurs enfants, depuis le plus jeune âge jusqu'à l'adolescence. Il leur apprendra la confiance d'être eux-mêmes, plus forts, plus aimants et aussi plus détendus. Il leur permettra de trouver les clés pour « programmer » leurs enfants au bonheur.

***Comment maintenir le dialogue parents-enfants - L'enjeu relationnel entre les générations*, Michel-Louis Pelletier, 299 pages.**

Exercer le rôle de parent est une occasion privilégiée de grandir soi-même en participant à une nouvelle aventure humaine, celle de contribuer à ce que son enfant se trouve et s'affirme dans sa recherche d'autonomie. Ce livre est avant tout un outil de réflexion sur les relations parentales, celles que nous avons connues dans notre enfance tout comme celles que nous souhaitons vivre avec nos enfants.

***Parents d'ados - De la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir, Céline Boisvert, 206 pages.***

Cet ouvrage s'adresse aux parents d'ados. Il a pour objectif de les aider à départager le comportement normal de celui qui est pathologique afin de les orienter vers les meilleures stratégies éducatives et relationnelles à adopter. Plus que jamais, les parents d'ados doivent apprendre à naviguer entre la tolérance nécessaire et la nécessité d'intervenir.

***Drogues et adolescence - Réponses aux questions des parents, Étienne Gaudet, 121 pages***

Ce livre est celui d'un intervenant en toxicomanie qui veut partager une expérience acquise au cours d'une vingtaine d'années de pratique professionnelle. Il n'offre pas de solutions magiques mais propose aux parents, sous forme de questions-réponses, un cadre pour entreprendre une démarche de communication avec leur adolescent.

***Qui a piqué mon fromage? - Spécial Ados, Spencer Johnson M.D., 109 pages.***

Aucune période de l'existence n'est plus riche en bouleversements que l'adolescence. Cette transition s'accompagne souvent d'un désarroi profond, de heurts avec l'entourage, voire d'un mal-être difficile à gérer. Comment trouver son chemin dans le labyrinthe de la vie, apprivoiser ses peurs, rebondir devant des situations nouvelles et traverser les phases de changements sans dommages?

Un *must* pour tous les ados... et leurs parents!

***Pour des enfants autonomes - Guide pratique à l'usage des parents, Jean Monbourquette, 95 pages.***

Comment être un bon parent? Comment susciter l'**estime de soi** chez l'enfant et l'adolescent? Comment les éveiller à la **responsabilité** dans les domaines du jeu vidéo et du cyberspace? Comment communiquer en famille pour préserver l'harmonie des membres et veiller à ce que tous soient « gagnants »? Ce livre offre aux parents un ensemble simple et concret de principes et de suggestions en matière d'éducation. Il souhaite raviver chez eux le désir de remplir leur rôle parental avec confiance, joie et passion.

***Phobie scolaire - Comment aider les enfants et adolescents en mal d'école?*, Dr Marie-France LeHeuzey et Pr Marie-Christine Mouren, 148 pages.**

La **phobie scolaire** est un symptôme qui reflète des **troubles très divers**: anxiété de séparation, anxiété de l'enfant victime d'intimidation, anxiété de l'enfant qui panique avant chaque test, états dépressifs, troubles du comportement, etc.

Ce livre présente les différentes situations qui induisent à la phobie scolaire.

- ▶ Comment différencier la phobie scolaire de l'école buissonnière?
- ▶ Quels sont les signes à repérer?
- ▶ Quel est le rôle des parents, de l'école, du monde médical?
- ▶ Comment réagir face à un enfant en refus?
- ▶ Quelles sont les erreurs à éviter?
- ▶ Quelles solutions thérapeutiques pour sortir de la phobie scolaire?

***Dépression et suicide chez les jeunes - Guide pour les parents*, Kate Williams, 258 pages.**

Que doit faire un parent lorsque son enfant décide que la vie est tellement pénible qu'elle ne vaut plus la peine d'être vécue? L'auteure fait un récit franc et honnête des années difficiles vécues avec sa propre fille de 13 ans, donne des conseils sur la façon de distinguer entre une rébellion typique et des signes avant-coureurs plus sérieux, et indique comment obtenir l'aide appropriée. Un mélange de confidences et de recommandations des plus heureux.

***Ne me parle pas sur ce ton! Mère d'ados: la galère*, Laurence Cochet, 259 pages.**

Avant, l'adolescence commençait avec les boutons, à quatorze ans. Notre fille claquait les portes jusqu'à dix-sept ans puis redevenait à peu près gracieuse. Maintenant, ça peut commencer à dix ans et durer une décennie!

Au meilleur de son humour, l'auteure nous livre ses « trucs », quelques ficelles pour tenir bon jusqu'au jour béni où nos ados seront enfin devenus des « adultes épatants »... Allez, courage!

***Stratégies de vie - Faites ce qui marche, faites ce qui compte, Dr Phillip McGraw, 238 pages.***

Première loi : il y a ceux qui comprennent, et il y a les autres.

*Votre stratégie* : devenez l'un de ceux qui ont compris et qui réussissent.

Deuxième loi : nous créons notre propre expérience.

*Votre stratégie* : admettez que vous êtes responsable de votre vie.

Troisième loi : les gens font ce qui marche.

*Votre stratégie* : repérez les satisfactions profondes, les gratifications attachées à votre comportement.

Quatrième loi : on ne peut changer ce qu'on ne s'avoue pas.

*Votre stratégie* : soyez honnête avec vous-même et avec votre entourage.

Cinquième loi : la vie récompense l'action.

*Votre stratégie* : prenez de sages décisions puis passez à l'action.

Sixième loi : la réalité n'existe pas, seule compte la perception.

*Votre stratégie* : discernez les filtres à travers lesquels vous percevez le monde.

Septième loi : on gère sa vie, on ne la guérit pas.

*Votre stratégie* : assumez votre vie.

Huitième loi : nous apprenons aux autres la manière de nous traiter.

*Votre stratégie* : plutôt que de vous en plaindre, observez comment les autres vous traitent.

Neuvième loi : pardonner, c'est retrouver du pouvoir.

*Votre stratégie* : ouvrez les yeux sur la terrible influence que la colère et l'amertume exercent sur vous.

Dixième loi : il faut savoir formuler avant de demander.

*Votre stratégie* : définissez avec précision ce que vous voulez puis saisissez votre chance.

***La persévérance, clé de la réussite de sa vie, Nelson Bouchard, 152 pages.***

Vous emballez-vous pour des projets pour ensuite les laisser tomber à la première occasion, faute de volonté ou de patience? Les défis de la vie vous semblent-ils impossibles à relever? Avez-vous l'impression de manquer de persévérance? Si oui, ce livre s'adresse à vous. Écrit à la manière d'un aide-mémoire, l'auteur y a réuni 100 idées qui vous rappelleront comment acquérir une détermination plus évidente dans vos projets de tous les jours.

***Guide Info-Parents: Livres, organismes, sites Internet, Michèle Gagnon, Louise Jolin, Louis-Luc Lecompte, 456 pages***

Ce guide comprend les thèmes de l'enfant et de l'adolescent en difficulté, de la vie en famille ainsi que des complications de la maternité. En tout, 200 sujets, annotés et par ordre alphabétique, contenant chacun un choix de livres, d'organismes d'aide et de sites Internet s'adressant aux parents, aux enfants et aux adolescents.

***Pour élever ses enfants - Prière de ne pas les rabaisser..., Dr Pierre Mailloux, Jacques Beaulieu, 180 pages.***

À votre avis, qui est le mieux placé pour élever des enfants? Les parents, me diriez-vous. Nous sommes d'accord! Le but de cet ouvrage est de donner aux parents la dose de confiance nécessaire pour se réapproprier leur rôle. La responsabilité d'élever un enfant évolue avec la croissance de l'enfant. Une bonne nouvelle: cette croissance est prévisible. Il est donc possible pour les parents de savoir à quoi s'attendre et ne pas s'attendre.

***Aider à prévenir le suicide chez les jeunes - Un livre pour les parents, Michèle Lambin, 262 pages.***

Rien ne bouleverse davantage les parents que de voir la souffrance de leur enfant. Face à l'état suicidaire, ils se sentent souvent désemparés et impuissants. Or, il leur est possible d'aider leur enfant à surmonter sa détresse. Au terme de l'ouvrage, les jeunes et leurs parents sont invités à « utiliser la crise comme un tremplin vers le changement » et en sortir grandis, ayant découvert leur propre valeur, leurs compétences aussi bien que leurs limites.

***Les gestes et les attitudes qui parlent, Milton Cameron, 148 pages.***

Dans cet ouvrage, de nombreux dessins illustrent la communication non verbale et permettent de décrypter le langage du corps de manière rationnelle et systématique. Ce guide offre, en quelque sorte, un lexique corporel pour lire tous les gestes de chaque interlocuteur et évaluer ses attitudes de communication.

***OUI ou NON, L'art de prendre les bonnes décisions au travail, en amour et en famille, Spencer Johnson, 134 pages.***

À travers une fable édifiante, l'auteur vous propose d'apprendre à distinguer les besoins réels des désirs passagers, reconnaître l'éventail des possibilités qui vous sont offertes, utiliser votre intuition pour vous délivrer de la peur et de l'indécision, cesser de vous leurrer et de conjuguer la raison et le coeur pour identifier vos objectifs profonds en toute intégrité. Le but: dire OUI, sans détour, à ce qui vous convient et NON, sans complexe, à ce qui, à terme, ne saurait que vous nuire.

***Docteur, aidez-moi! - Pour ceux qui désirent se prendre en main, Dr Gilles Lapointe, 260 pages.***

Voici un livre qui s'adresse à tous ceux qui désirent prendre leur vie en main et souhaitent construire leur propre bonheur. Grâce à de nombreux conseils et trucs pratiques, cet ouvrage vous encouragera à aller plus loin dans votre cheminement personnel. Il vous aidera à augmenter votre potentiel et à trouver votre équilibre.

***Génération Y - L'enfant-roi devenu adulte, Carol Allain, 175 pages.***

Qu'est donc devenu l'enfant-roi désormais jeune adulte? Le bilan de la génération Y porte, aujourd'hui, une étiquette. Que ce soit le parent, l'employeur, voire la société, il est difficile de lui dire non. Cette génération issue des années 80 présente tous les paradoxes et ne supporte pas cette mentalité qui consiste à faire comme les autres. Elle veut du neuf. Rebelle, elle déteste les figures imposées, prend un malin plaisir à sortir de ses propres sentiers battus, à casser une image trop attendue. Elle se méfie des mots. Dans cet ouvrage, l'auteur nous questionne: « Un nouveau modèle de génération est-il possible? »

***Fixez des limites à votre enfant... et réduisez les conflits, Robert J. Mackenzie, 335 pages.***

Certains enfants ont un tempérament facile, et les parents les éduquent sans difficulté dans un climat de respect mutuel. D'autres sont de fortes têtes et testent en permanence leurs parents. Ils ne leur laissent aucun répit et rendent la vie de toute la famille insupportable. Grâce à ce livre, vous allez bâtir une relation respectueuse et harmonieuse avec votre forte petite tête. Apprenez à profiter, sans conflit et sans stress, des moments passés avec votre enfant.

***L'empathie, le pouvoir de l'accueil - Au coeur de la communication non-violente, Jean-Philippe Faure et Céline Girardet, 172 pages.***

L'empathie est au coeur même de la communication non-violente, c'est une écoute globale et profonde, qui ne cherche pas à influencer l'autre. C'est être pleinement dans l'instant et offrir une attention bienveillante aux besoins de l'autre. Écouter avec empathie ne fait pas toujours partie de notre quotidien et notre éducation et le poids de notre ego nous entraînent souvent dans des pièges que nous regrettons un jour ou l'autre. Ce livre est illustré par de nombreux cas pratiques qui permettent de mieux comprendre ce qu'est réellement l'empathie, comment l'utiliser au quotidien et comment la mettre au service d'une communication authentique.

***Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes! Fletcher Peacock, 149 pages.***

Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes, voilà une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses, familiales. À l'aide de courtes histoires simples et éclairantes, l'auteur nous accompagne dans le champ de nos problèmes et nous oriente subtilement dans une direction qui débouche sur l'harmonie, la compréhension, la confiance et mieux-être. Voici une lecture vivifiante qui nous laisse frais et dispos, pareils à des fleurs après une bonne ondée.

***Guide de l'ado à l'usage des parents, Dr Stéphane Clerget, 344 pages.***

L'adolescence est une période de transformation radicale et de grande fragilité. Bien souvent, les parents ne reconnaissent plus leur enfant! Ils sont confrontés à des situations nouvelles auxquelles ils ne savent pas répondre. Ce guide, destiné aux parents d'adolescents (12-18 ans environ), apporte des solutions concrètes à la plupart des difficultés rencontrées: dans le cadre familial, à l'école, dans les relations amoureuses, les rapports à l'autorité, avec le monde extérieur... Des conseils précis et détaillés pour accompagner son enfant en toute sérénité.

***Ne vous noyez pas dans un verre d'eau... en famille! , Richard Carlson, 246 pages.***

Il y a des jours où rien ne va plus chez vous: la cuisine est inondée, votre chien a cassé le vase Ming du salon, les enfants se chamaillent, et votre conjoint a oublié de payer la note de téléphone. Est-ce une raison pour aggraver les choses par des réactions excessives? Dans ce livre, l'auteur nous propose cent « stratégies » pratiques pour assurer l'harmonie de notre foyer.

***Parents toxiques - Comment échapper à leur emprise, Susan Forward, 349 pages.***

Qu'est-ce qu'un parent « toxique »? Il s'agit d'un parent qui a été dominateur, critique, manipulateur, parfois démissionnaire ou, pire encore, violent physiquement. Des attitudes, des paroles, des gestes ont pu causer des traumatismes émotionnels avec lesquels, une fois adulte, il faut apprendre à vivre. Ces blessures ont grandi avec l'adulte, modelant sa personnalité et ayant des répercussions dans sa vie familiale, sentimentale et même professionnelle. Peut-on se libérer d'un parent « toxique »? Oui! L'auteure nous présente, dans ce livre, des stratégies pour se libérer de leur emprise nocive.

***Aide-moi à te parler! - La communication parent-enfant, Gilles Julien, 129 pages.***

Il ne peut y avoir pour l'enfant de développement harmonieux sans une bonne communication avec ses parents. Or, selon Gilles Julien, il s'agit là d'un aspect souvent négligé aujourd'hui par les parents, voire carrément occulté par des conditions de vie trop exigeantes. Pour rapprocher parents et enfants et ainsi retrouver une communication de qualité, l'auteur, fort de son expérience de pédiatre social, présente des moyens à mettre en oeuvre dans la vie quotidienne, aux différentes étapes du développement, pour pallier ce manque et rétablir les ponts.

***Les parents se séparent... Pour mieux vivre la crise et aider son enfant, Richard Cloutier, Lorraine Filion et Harry Timmermans, 152 pages.***

Ce livre s'adresse aux parents qui vivent les difficultés d'une séparation. La rupture ne met pas fin à la famille comme telle puisqu'il y a toujours un père, une mère et un ou des enfants, mais à une forme de famille. Le défi est de bien vivre cette crise, de soutenir l'enfant au cours de ce passage difficile et de trouver une nouvelle forme à la famille, qui soit différente de l'ancienne et qui puisse permettre de continuer d'être parent à part entière. Pour aider les parents en voie de rupture ou déjà séparés à garder espoir et à mettre le cap sur la recherche de solutions, l'ouvrage offre une panoplie de renseignements ainsi que les leçons apprises par beaucoup d'adultes et d'enfants qui ont « survécu » à ce bouleversement qu'est la séparation.



***La famille recomposée: Une famille composée sur un air différent*, Marie-Christine Saint-Jacques et Claudine Parent, 132 pages.**

La recomposition familiale, c'est une histoire d'amour en même temps qu'un grand défi à relever pour les hommes et les femmes qui décident de former une nouvelle union et d'engager leurs enfants dans cette aventure. Traitant autant de la situation de l'enfant que de celle de l'adulte dans son rôle de parent, de beau-parent ou de conjoint, les auteurs abordent les questions suivantes: les caractéristiques de la famille recomposée; les grandes étapes jusqu'à son épanouissement; les conséquences sur les enfants; les défis des nouveaux conjoints; les difficultés les plus courantes; les outils qui favorisent l'harmonie. À lire absolument pour mieux vivre la recomposition familiale.

***L'estime de soi des adolescents*, Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross, 85 pages.**

Les adolescents sont en quête de leur identité et ont besoin d'une bonne estime de soi. Cet ouvrage est destiné d'abord aux parents afin qu'ils puissent mieux les aider à y parvenir. Comment faire vivre à son adolescent un sentiment de confiance? Comment l'aider à se connaître? Comment lui apprendre à coopérer? Comment le guider dans la découverte de stratégies menant au succès? En répondant à ces grandes questions, ce livre contribue à l'établissement de meilleures relations entre parents et adolescents.

***Guider mon enfant dans sa vie scolaire*, Germain Duclos, 270 pages.**

Cet ouvrage aborde les principales questions qui reflètent les inquiétudes de la plupart des parents par rapport à la vie scolaire de leur enfant: comment le motiver, comment favoriser son autonomie, est-il créatif, a-t-il développé un sentiment d'appartenance envers son école, vit-il un stress de performance, quel rôle le parent doit-il jouer au cours de la période des devoirs et des leçons, quelles relations doit-il entretenir avec les enseignants... Ce livre est un véritable plaidoyer pour l'établissement de relations harmonieuses entre les deux principaux milieux de vie de l'enfant, la famille et l'école.

***L'intimidation - Changer le cours de la vie de votre enfant, William Voors, 213 pages.***

Injures, exclusion, assauts purs et simples - voilà le lot quotidien des enfants qui sont intimidés et de ceux qui intimident. En ciblant le phénomène trop souvent toléré de l'intimidation (*bullying*), ce livre offre aux parents une idée claire des conséquences graves, parfois même explosives de ce genre de comportement. Si on ne s'en occupe pas, l'intimidation peut ruiner l'enfance de ceux qui intimident, de leurs victimes et des spectateurs, et les cicatrices psychologiques peuvent durer toute la vie. Ce guide pratique offre de bons conseils pour aider tant les instigateurs que les cibles de l'intimidation.

***Bouillon de poulet pour l'âme des ados dans les moments difficiles, Jack Canfield, Mark Victor Hansen et Kimberly Kirberger, 328 pages.***

Être un ado: l'enfer! Grandir signifie apprendre à faire face à des questions difficiles. Les exigences de la vie peuvent être insupportables pour les ados. On s'inquiète des travaux scolaires, des sports de compétition, des responsabilités familiales, de son chum, de sa blonde et parfois de problèmes plus sérieux comme la violence à l'école, la drogue, la grossesse, les problèmes alimentaires et le suicide. Ce livre traite de ces sujets et chaque personne dont il est question dans ce livre a retiré quelque chose de profond de son expérience.

***Bouillon de poulet pour l'âme des ados II, Jack Canfiels & al., 327 pages.***

Les auteurs proposent des histoires sur l'amour, l'amitié et la façon de surmonter les épreuves, ainsi que des récits extraordinaires d'ados sur l'apprentissage, le pouvoir de changer les choses et la poursuite de ses rêves. Ce livre est rempli de témoignages d'adolescents qui partagent leurs expériences pour aider à accepter la vie, à devenir la meilleure personne possible, à être heureux d'être et à t'aimer, peu importe ce qui arrive. Ces récits montreront que, aussi difficile que paraît la situation, tu peux surmonter les coups durs et que, même si tu te sent très seul, tu n'es jamais seul.

***Quand la violence me rend malade - Récit didactique sur les adolescentes victimes d'intimidation, Camil Sanfaçon, 115 pages.***

Ce livre est le résultat de rencontres avec des filles qui ont accepté de divulguer leur vie d'enfer. À travers les expériences de Léa, l'auteur livre leurs propos bouleversants, remplis de colère, de sanglots, de découragement et de détresse. Il propose aussi des moyens efficaces pour permettre à ces jeunes filles de recevoir l'attention dont elles ont besoin, pour vivre heureuses et en sécurité dans leur milieu scolaire.

***L'intimidation chez les jeunes - Comprendre et aider les victimes et les intimidateurs, Walter Roberts Jr., 181 pages.***

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. Le présent ouvrage tient compte de ce fait, et propose par conséquent des stratégies d'intervention efficaces.

***L'ado et les autres, Marie-José Auderset et Jean-Blaise Held, 107 pages.***

À l'adolescence surviennent de nouveaux désirs. Vous souhaitez plus d'indépendance, plus de liberté, plus de sorties... Vous vous découvrez adultes et voulez vous affirmer en tant que tels! Ces changements vous amènent à nouer de nouvelles amitiés ou à avoir des relations différentes, avec vos amis et votre famille. Vous avez donc besoin de conseils pour vous repositionner par rapport aux uns et aux autres. Ce livre permettra d'instaurer un dialogue entre les parents et les ados, afin que chacun puisse trouver de nouveaux repères.

***Ça roule! Guide pratique pour que tout se déroule facilement à l'adolescence, Danie Beaulieu, 308 pages.***

Cher ado,  
T'arrive-t-il de te sentir moche, poche ou croche?  
Voudrais-tu avoir de bonnes relations avec tes parents?  
Aimerais-tu te faire de nouveaux amis?  
Aimerais-tu en connaître davantage sur les relations sexuelles?  
Et voudrais-tu savoir comment prendre ta vie en main et affirmer ta vraie personnalité?  
Si tu veux rire tout en apprenant, tu tiens dans tes mains les réponses à ces questions et à bien d'autres. Bonne lecture!

Cher parent,  
Il existe une foule de livres dédiés aux parents d'ados, mais celui-ci est le tout premier qui s'adresse directement aux jeunes afin de les aider à vivre une des périodes les plus exigeantes de leur vie. Faites-vous une faveur: lisez-le et offrez-le à votre ado. Parlez-en à tous ceux qui sont susceptibles d'être intéressés par un tel sujet: ils vous en seront reconnaissants.

***Ces parents à bout de souffle*, Suzanne Lavigueur, Ed. Québecor, 424 pages.**

Votre enfant manifeste-t-il un déficit d'attention accompagné d'une hyperactivité? Fait-il partie de ces enfants qui bougent trop et qui n'écoutent pas assez? Manquez-vous parfois de moyens pour l'aider à faire face aux difficultés qu'il éprouve à l'école, à la maison, avec ses amis? Vous sentez-vous frustré, inquiet et impuissant?

Voici enfin un livre conçu spécialement pour venir à la rescousse des parents à bout de souffle et parfois même à bout d'espoir. Écrit dans un langage simple, il propose des moyens pour:

- maintenir une bonne relation avec l'enfant
- favoriser son estime de soi
- encourager ses comportements positifs
- mettre fin aux comportements difficiles
- améliorer certaines situations comme le départ pour l'école, les repas, les devoirs, les amis
- collaborer avec les enseignants
- clarifier la question de la médication
- s'épauler entre conjoints
- aider les frères et les soeurs
- profiter de l'aide disponible
- s'occuper de soi comme parent.. et reprendre son souffle !

Ce guide s'adresse en priorité aux parents, mais il peut être utile également aux enseignants et aux éducateurs, en somme à tout adulte qui partage avec le parent le défi de l'éducation de l'enfant.

***Être parent, une affaire de coeur*, Danielle Laporte, 269 pages.**

Dans cette nouvelle édition, Danielle Laporte aborde avec simplicité des sujets difficiles (discipline, stress, maladie, conflits conjugaux, séparation, etc.), dresse une série de portraits saisissants (l'enfant timide, agressif, solitaire, fugueur, déprimé, etc.) et nous livre aussi des réflexions éclairantes et pleines de sensibilité, notamment sur la confiance en soi, l'ami imaginaire, l'intimité et la générosité. Le livre invite chaque parent à découvrir son enfant et à l'accompagner dans le long périple qui mène à l'autonomie.

***Mode d'emploi de mon ado : notice d'utilisation, conseils de dépannage et instructions de maintenance*, Sarah Jordan, 219 pages.**

Poussées d'hormones, rébellion, sautes d'humeur, bandes de copains : voilà une somme de défis liés à l'adolescence qu'aucun parent n'est totalement préparé à relever. Fort heureusement, le *Mode d'emploi à mon ado* répond à vos questions les plus pressantes: comment apprendre à un ado à prendre des décisions intelligentes? Comment assurer sa sécurité sur Internet ? Et comment l'inciter à communiquer ? Au fait, quand (et comment) faut-il lui parler de sexe? Quelles que soient vos préoccupations du moment, cet ouvrage vous apporte les réponses que vous cherchez.

***La motivation des enfants, le rôle des parents, Paul Darveau et Rolland Viau, 132 pages.***

“Mon enfant ne veut plus rien savoir de l'école! Tout l'ennuie. Seule la télévision semble encore capter son intérêt. Ça me dépasse et ça m'inquiète.”

Nous avons tous entendu des remarques comme celle-ci et peut-être en avons-nous formulé nous-mêmes. Combien de parents sont découragés devant l'apathie de leur enfant, voire son hostilité, à l'égard de l'école ! “Mon enfant m'inquiète. Je le sais capable de faire beaucoup mieux. S'agit-il d'un manque de motivation ? Je n'arrive pas à trouver ce qui ne va pas. J'aimerais comprendre pourquoi il n'a pas envie d'apprendre. Comment puis-je l'aider ?”

C'est à ces questions et à beaucoup d'autres que tente de répondre le présent ouvrage, écrit par deux professionnels du monde de l'éducation.

***La puberté chez les gars, Catherine Girard-Audet, 96 pages.***

Guide pour les jeunes adolescents présentant, sous une trentaine de rubriques, des conseils pratiques pour mieux comprendre leur puberté et apprivoiser les changements avec lesquels ils devront composer (croissance, hygiène, sexualité, crise d'adolescence). Un dernier chapitre propose de répondre à des questions (vrai ou faux) afin de vérifier les notions couvertes

***Comment vivre avec ses enfants : être parent, c'est pour longtemps! , Jérôme, 287 pages.***

Livre de pensées, conseils et suggestions destinées à entretenir une relation saine et satisfaisante avec ses enfants.

***Comment mettre mon ado au travail, Maria Poblete, 159 pages.***

Claire est en pleine rébellion et ne travaille plus. Timothée perd brusquement pied en mathématiques. Marine déteste l'école. Quant à Bastien, il a décroché. Et que faire avec Vincent, qui passe son temps rivé à l'ordinateur? Ou avec Antonin, qui s'ennuie en classe? Face à ces difficultés rencontrées par un nombre croissant d'adolescents, les parents sont de plus en plus perdus. Comment faire face et existe-t-il des solutions pour les aider ?

Chaque problématique, construite à partir de cas réels d'adolescents en souffrance scolaire, est décryptée par des experts (enseignants, psychologues, conseillers d'orientation, éducateurs). Ces spécialistes indiquent des moyens concrets pour aider les adolescents et leurs familles à se sortir des situations de blocage.

***Parents efficaces : pour ne pas avoir vos ados à dos ! Robert Dupras, 152 pages.***

Le but de cet ouvrage est d'aider les parents à communiquer de la meilleure façon avec leurs adolescents. L'auteur présente des solutions pour favoriser le développement de leur autonomie et pour les rendre responsables de leur vie.

Les thèmes suivants sont abordés : mensonge, responsabilisation, stress, délinquance, intimidation, habillement, amis, drogue, sexualité et bien d'autres...

Si vous êtes parents d'un ado, vous trouverez ici plusieurs trucs pour mieux comprendre votre rôle et pour agir efficacement en toute circonstance.

**DVD**

***Intimidation, Télé-Québec, 14 ans +, Durée: environ 26 minutes***

La violence psychologique ne laisse souvent pas de traces visibles mais les blessures qu'elle cause sont néanmoins bien réelles. Nous sommes tous, chacun à notre manière, porteurs et propagateurs de violence. Ces violences du quotidien avilissent les relations humaines et atteignent l'image de soi. Anodines lorsque occasionnelles, elles deviennent dévastatrices quand elles créent des schèmes relationnels. Chaque émission met en lumière une manifestation précise de la violence psychologique et son rayonnement dans différents types d'interactions: le couple, le travail, le milieu scolaire, etc.

***Sexy Inc. - Nos enfants sous l'influence, Office national du film du Canada, Durée: 35 minutes, 27 secondes.***

Nos enfants sont-ils poussés à devenir de petits adultes trop vite? Ce film analyse l'hypersexualisation de notre environnement ainsi que ses effets nocifs sur les jeunes. À travers le point de vue percutant de plusieurs spécialistes, le documentaire de Sophie Bissonnette dénonce une culture malsaine créée par le marketing et les médias. De nombreux exemples concrets illustrent comment les enfants, réduits au statut de consommateurs, sont bombardés d'images sexualisées où les filles sont traitées comme des objets sexuels. Les témoignages troublants d'intervenantes révèlent les dommages causés au développement des jeunes par ces stéréotypes sexistes et l'exposition précoce à la pornographie sur Internet. Véritable appel à la mobilisation, le film propose plusieurs façons de lutter contre cet inquiétant phénomène.