

Soif... de lecture

Page réalisée par Nassrine Radouaia



Ça s'en va et ça revient !



Pour beaucoup de femmes, il y a des jours avec et des jours sans. Quand les humeurs ne cessent de changer au point de nous chambouler, il est important de mieux comprendre pour être moins victimes de nos humeurs. Dans certains cas, l'instabilité psychologique peut être symptôme de troubles bipolaires. Comment cerner ce qui nous agite et comment y

faire face ? C'est tout le défi que se sont lancé les psychiatres Claire Gindre et Frédéric Sorbara dans cet ouvrage qui propose des tests d'auto-évaluation et des conseils pratiques pour nous aider à mieux réguler nos émotions.

Mon humeur enfin stable ! Votre stratégie personnalisée, Claire Gindre et Frédéric Sorbara, Puf, 20 €

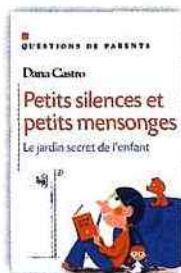


Rencontres intimes

En 1978, Françoise Dolto, pédiatre et psychanalyste, créait la première Maison verte, espace d'accueil pour parents et enfants. Aujourd'hui, une mère qui a longtemps fréquenté ce lieu raconte avec des mots simples les moments de partage avec son fils dans ce lieu de rencontre particulier. Ce témoignage

permet de mieux comprendre comment les Maisons vertes de Françoise Dolto aident depuis des années les familles et leurs enfants à se construire ensemble dans la juste distance.

Libres enfants de la Maison verte, Sur les traces de Françoise Dolto, Jacqueline Sudaka-Bénazéraf, Éres, 12 €



Briser le silence ?



Les enfants ont, déjà tout petits, leur propre jardin secret : une étendue de pensées qu'ils gardent au fond d'eux, qu'ils n'expriment pas. Parce qu'ils ne savent pas encore mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, parce qu'ils ont du mal à se confier ou parce qu'ils veulent déjà cultiver leur univers propre. Comment réagir face au silence de son enfant ? Comment l'aider à se mettre

en mot, à dire l'important, à taire ce qui relève de son intimité ? Comment l'aider à définir une frontière juste pour établir un dialogue de qualité et que le silence ne soit pas signe d'un mal-être dissimulé ? Voici quelques explications pour éclaircir ces questions.

Petits silences et petits mensonges, Le jardin secret de l'enfant, Dana Castro, Albin Michel, 15 €



Comme sur un nénuphar

Qui a dit que la méditation, ce n'était que pour les grands ? Nous le savons, les enfants et la concentration ne vont pas toujours de pair. À l'heure du zapping, de la surconsommation mal contrôlée, d'écrans de toute sorte et de la suractivité, comment aider nos enfants à se poser ? Eline Snel, thérapeute néerlandaise, a mis au point une méthode de méditation pour enfants, *Calme et attentif*

comme une grenouille, un guide d'explications, de conseils et de recommandations pour aider les enfants à trouver une sérénité physique et psychique. Le livre est accompagné d'un CD de méditation, un moment de douceur grâce à la voix de la comédienne Sara Giraudeau.

Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel, Les Arènes, 24,80 €

