

# Communication bienveillante CNV

## Les livres d'A. Faber & E. Mazlish :

- **Parents épanouis, enfants épanouis.** BB00032
- **Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent 2 exemplaires** BB00159/ BB00174
- **Parler aux ados pour qu'ils écoutent, les écouter pour qu'ils parlent** BB00028
- **Parler pour que les enfants apprennent à la maison et à l'école** BB00024
- **Frères et sœurs sans rivalité 2 exemplaires** BB00049/ BB00030
- **Etre le parent que vous avez toujours voulu être** BB00057

### Adèle Faber et Elaine Mazlish

Adèle Faber et Elaine Mazlish ont acquis une renommée internationale pour leur expertise dans le domaine de la communication adultes-enfants. Récipiendaires de prix prestigieux, leurs ouvrages ont été traduits en plusieurs langues. Des milliers de groupes, répartis à travers le monde ont profité des ateliers qu'elles ont créés en vue d'améliorer la communication adultes-enfants.

## Au cœur des émotions de l'enfant

### Isabelle Filliozat

Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? 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'émoi. 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 tous ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.

## J'ai tout essayé Isabelle Filliozat

### BB00023

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 !

### Isabelle Filliozat

Qu'ils soient désordonnés ou violents à l'école, qu'ils manquent de concentration ou de confiance en soi, qu'ils ne cessent de mentir ou crisent à la moindre frustration, qu'ils fassent encore pipi au lit, se montrent difficiles à table ou n'aient aucun ami, il y a des raisons.

À cet âge, tout n'est pas encore joué. Et le parent peut nourrir la confiance de son enfant. De six à onze ans, l'enfant conquiert de l'autonomie. Et la frontière entre le trop et le trop peu de contrôle, pour accompagner cette indépendance naissante, n'est pas facile à définir, d'autant qu'elle est fluctuante ! Un jour il a besoin de liberté, le lendemain il vient se réfugier dans les bras de maman. Si chacun est unique, le cerveau d'un enfant de dix ans ressemble cependant plus à celui d'un autre enfant du même âge qu'à notre cerveau d'adulte. Oublier cela est source de nombreux conflits, de cris, de punitions inutiles et d'exaspération parentale. Les parents découvriront dans ce livre une approche efficace parce que fondée sur les récentes découvertes des neurosciences.

Et la vie avec un enfant entre six et onze ans sera redeviendra un délice au quotidien.

## L'autorité sans fessées

### Edwige Antier BB00033

Un petit livre concret et pratique dans lequel Edwige Antier nous donne les solutions non-violentes indispensables pour remplir la mission la plus noble d'un être humain : élever un enfant.

## Pour une parentalité sans violence

### Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau BB00027

Considérer le bébé et l'enfant comme une personne, être à l'écoute de ses vrais besoins, respecter ses rythmes est parfois difficile. Tout nous pousse dans notre société et notre éducation à le dresser, et à considérer l'expression de ses désirs comme des caprices... Dans ce petit livre simple et précis, Claude Didierjean aborde les divers aspects de la vie de bébé et de l'enfant : le sommeil, sa "doudou", les "nouveaux pères

", les pleurs et colères, le portage, l'allaitement, l'agressivité, l'apprentissage de la propreté, le besoin de lire des histoires... avec chaque fois le même éclairage : donner à l'enfant un message d'amour et de respect qui en fera un être fort, aimant et autonome.

## Poser des limites à son enfant et le respecter BB00163

### Catherine Dumonteil Kremer

Qui ne se sent pas désemparé devant un enfant qui sans cesse veut faire ce que bon lui semble, toucher ce qu'il veut, recevoir ce qu'il désire, fait des caprices... tente de faire reculer sans cesse les limites de ses pouvoirs. Les parents réagissent souvent en fonction de ce qu'ils ont vécu dans leur enfance. L'auteur vous propose ici une approche qui se base sur l'écoute des besoins de votre enfant, de ses émotions et réactions. Mais être dans cette démarche ne signifie nullement supprimer toutes les limites à son enfant. Bien au contraire, les limites sont essentielles : celles des propres ressources du parent ou de l'éducateur d'abord, puis, celles de la communauté familiale ou des règles sociales. Les faire comprendre et partager à son enfant est important. Il y a des limites qui ne sont pas négociables, sachez alors dire non dans l'écoute des besoins de votre enfant, il y en a qui sont négociables, sachez alors négocier. Par ses nombreux exercices, jeux et situations pratiques, ce petit livre vous apportera souvent l'occasion de trouver des solutions, ludiques et enrichissantes, pour maintenir la qualité du dialogue et de gérer la relation aux tentatives de votre enfant faces aux limites imposées ou naturelles.

## Une nouvelle autorité sans punition ni fessée BB00185

### Catherine Dumonteil-Kremer

Vous propose de multiples idées et pratiques pour abandonner les vieilles méthodes et mettre la joie au centre de la vie de famille !

## La Discipline Positive, En famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance

### Jane Nelsen BB00034

Si vous êtes parent, vous souvenez-vous du temps où les enfants n'auraient jamais osé vous contredire où vous répondre avec impertinence ?

Si vous êtes enseignant, vous souvenez-vous de l'époque où les enfants s'asseyaient sagement dès qu'on le leur demandait ? Aujourd'hui, de nombreux parents et enseignants sont frustrés par le comportement des enfants, bien éloigné des manières qu'ils ont connues.

La Discipline Positive de Jane Nelsen leur offre de façon pragmatique une méthode éducative, ni permissive ni punitive, dans un

cadre à la fois ferme et bienveillant. Ferme, pour respecter le monde de l'adulte et bienveillant, pour respecter celui de l'enfant. Cette méthode permet aux enfants, quel que soit leur âge, de développer avec confiance les compétences de vie dont ils ont besoin pour devenir des adultes épanouis. De nombreux exemples concrets et des solutions pratiques viennent enrichir l'ouvrage ainsi qu'une « boîte à outils » à la fin de chaque chapitre. Autant de repères pour une mise en pratique au quotidien.

Mettre en confiance, encourager, impliquer et faire grandir l'enfant, voilà ce que propose la Discipline Positive. Un nouvel élan éducatif.

### **Relations frères sœurs, du conflit à la rencontre** *Catherine Dumonteil-Kremer* **BB00031**

Accompagner plusieurs enfants, faire face à leurs disputes ou répondre à leurs besoins, parfois différents, voilà un vrai défi que de nombreux parents doivent relever au quotidien ! Mais comment ne pas perdre toute son énergie en situations diverses ? Comment maintenir constante son attention à leur égard ? En d'autres mots, comment s'y prendre pour éviter les conflits fraternels (souvent occasionnés par l'arrivée d'un nouveau-né) et instaurer au sein familial une relation saine, complice et conviviale ? Les relations frères-sœurs ne sont pas vouées à l'échec, bien au contraire. Convaincue, Catherine Dumonteil-Kremer, elle-même mère d'une famille nombreuse, partage dans ce livre ses expériences et découvertes, propose des astuces, jeux et conseils toujours très proches du quotidien des parents. Elle revient notamment sur ces toutes petites choses, auxquelles on ne veut parfois pas accorder de temps ou d'importance, et les considère sous un ?il différent. Elle insiste aussi sur l'idée qu'apprendre aux enfants à aimer et à s'aimer les aidera à grandir et à subvenir, plus tard, à leurs propres besoins affectifs et respectifs. Elle nous invite enfin à entrer dans la danse de la fraternité avec un pas plus assuré !

### **Arrête d'embêter ton frère et laisse ta sœur tranquille** *Elizabeth Crary* **BB00065**

Les querelles entre frères et sœurs usent les nerfs des parents qui y assistent tour à tour compatissants, autoritaires, exaspérés, épuisés : que faire ? Dans ce livre précis et pédagogique, Elisabeth Crary remet en cause une croyance très ancrée : les disputes entre frères et sœurs auraient pour cause la jalousie. La réalité est plus complexe. Les enfants, de fait, entrent dans des batailles parce qu'ils sont envahis par des émotions qu'ils ne savent pas

exprimer, parce qu'ils ignorent comment satisfaire leur besoin d'appartenance ou défendre leur territoire. En dotant les enfants de compétences émotionnelles et relationnelles utiles à leur développement, l'auteur oriente les parents vers les vrais problèmes, et leur propose des solutions concrètes adaptées.

Des idées innovantes, des analyses tirées de situations réelles et des outils pratiques : voilà de quoi changer tout de suite la vie des parents et des enfants !

### **J'arrête de râler sur mes enfants, et sur mon conjoint** **BB00170**

*Florence Leroy Christine Lewicki*

Tous les soirs, c'est la même chose : après une journée de boulot surchargée, vous préparez le dîner pour votre ado en pleine crise existentielle, tout en aidant le cadet avec ses devoirs et vous gérez en même temps le petit dernier qui pleure, car il veut qu'on lui lise une « histoire tout de suite »... Comment faire pour ne pas vous laisser gagner par le stress et ne pas râler sans fin ?

Être parent, cela ne s'apprend pas. Il n'existe pas de mode d'emploi. Chaque parent et chaque enfant sont uniques, leur relation aussi. Vous aviez imaginé une vie de famille synonyme de paix et de bonne humeur, mais elle ressemble plutôt à un champ de bataille. Vous vous réveillez un matin en réalisant que vous êtes devenu le parent que vous ne souhaitiez pas être...

Après le best-seller *J'arrête de râler*, Christine Lewicki et Florence Leroy s'attaquent à un tabou : ces parents désarmés qui sont devenus des râleurs invétérés dans leur foyer. Avec le franc-parler qu'on leur connaît et dans un langage accessible, elles vous apportent leurs solutions concrètes pour retrouver sérénité et apporter plus de bienveillance dans votre famille. Alors, suivez leur programme et arrêtez de râler pour retrouver une relation parent-enfant harmonieuse et plus de plaisir à être ensemble, tout simplement.

### **Eduquer sans punition : la sanction éducative en pratique** *Philippe Beck* **BB00035**

La sanction éducative représente toute sanction qui réaffirme la règle et aide l'auteur d'une transgression à assumer sa responsabilité. Parents, enseignants, tout éducateur en institution, sont aujourd'hui bien convaincus que les punitions sont peu efficaces et les remontrances généralement vaines. Seulement... comment se faire respecter quand l'enfant ou l'adulte « n'écoute pas », sans avoir recours aux vieilles punitions dont tout un chacun reconnaît l'ineptie ? La punition fait mal, fait honte, fait rage. La sanction éducative fait réfléchir, fait

s'amender, fait grandir. Ce livre donne des explications simples pour apprendre à mettre en œuvre cette dernière et nous permettre de nous déprogrammer – dans la mesure de nos moyens personnels – des habitudes punitives acquises au cours de notre existence. À nous de devenir la génération qui passera à une éducation non-violente bien comprise et maîtrisée, pour un « mieux vivre ensemble ». Les 65 exemples pratiques proposés ici – de la petite enfance à l'âge adulte et dans diverses structures sociales – sont issus de cas réellement vécus par des éducateurs ou des parents. Ils vous permettront d'entrer dans l'esprit de la sanction éducative, et vous aideront à trouver vos propres solutions.

### **Même pas grave ! , L'échec scolaire, ça se soigne** *Olivier Revol* **BB00125**

Les notes baissent, l'école n'en veut plus. À la maison, la tension monte. Tout le monde est à bout. Pas si grave, affirme le Dr Olivier Revol, la souffrance n'est pas une fatalité. Précocité, hyperactivité, dyslexie : poser un diagnostic fiable est le premier pas vers la guérison. Le traitement suivra, animé par une équipe parents-médecins-enseignants cohérente et soudée. Des récits et témoignages tirés de l'expérience d'un pédopsychiatre en lutte contre l'isolement des enfants en difficulté et de leur famille ; des outils pour identifier le trouble et les méthodes adaptées pour le traiter ; des conseils rassurants pour tous les parents et enseignants confrontés à la spirale de l'échec scolaire

### **On se calme** *Olivier Revol* **BB00026**

#### **Enfants agités, parents débordés**

Agités, incapables de fixer leur attention, insatisfaits chroniques, les jeunes tête-en-l'air sont d'autant plus difficiles à gérer que les adultes eux-mêmes participent à la frénésie ambiante : bouger, zapper, consommer, et plus que tout faire barrage à l'ennui. Tous hyperactifs ? « Cette agitation n'est pas une maladie mais elle peut le devenir » et, dans les cas les plus sévères, pénaliser toute une vie et conduire à la spirale de l'échec.

Sensible aux effets sur la santé des nouvelles technologies, hyperactif lui-même, le Dr Olivier Revol témoigne et appelle au calme. Résolument optimiste, il rassure cependant. Certains survoltés comme David Guetta, Maud Fontenoy, Florence Foresti ou le Dr Michel Cymes dont il analyse les cas, ont su faire de cette « hyperperformance » l'atout de leur succès.

À tous, enfants comme adultes, il propose des stratégies pour s'adapter aux diktats de l'urgence. Il livre un manuel de survie à l'intention des familles concernées et révèle les dernières hypothèses sur l'origine de cette

pathologie qui touche une personne sur vingt !

## **100 idées pour gérer les troubles du comportement** *R. Howart* **BB00037**

Que faire face à des élèves perturbés et perturbateurs ? 100 idées pour gérer les troubles du comportement constituent un guide précieux pour tous les enseignants qui travaillent avec des élèves difficiles ou très difficiles.

En effet, comme le souligne justement le décret du 6 janvier 2005, lorsque des enfants ou des adolescents « présentent des difficultés psychologiques dont l'expression, notamment l'intensité des troubles du comportement, perturbe gravement la socialisation et l'accès aux apprentissages », ils se trouvent alors « malgré des potentialités intellectuelles et cognitives préservées, engagés dans un processus handicapant qui nécessite le recours à des actions conjuguées et à un accompagnement personnalisé. » Principal d'éducation dans un collège d'enseignement spécialisé à Oxford, l'auteur a testé chacune de ses suggestions concrètes au cours de sa longue expérience pédagogique avec des élèves aux comportements problématiques. Ses conseils permettent d'identifier les moments potentiellement stressants pour les élèves, les éléments « déclencheurs » de comportements agressifs, d'éviter l'enclenchement des surenchères dans la provocation, et fournissent ainsi les moyens de mettre en place une posture d'autorité et des stratégies efficaces de gestion des comportements difficiles. Un guide pour les enseignants mais aussi pour les parents. Roy Howart. est aujourd'hui maître de conférences à la Brooke University d'Oxford, où il enseigne la gestion de la classe face aux comportements à problèmes. Il donne également des cours de formation pédagogique sur le développement et la protection de l'enfant.

## **Fais-toi confiance** *Isabelle Filliozat* **BB00025**

De nombreux témoignages et des exercices ciblés pour être bien avec soi-même et avec les autres au quotidien. Qui n'a jamais prononcé ces mots : "je manque de confiance en moi" ? Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres. Ce livre vous permettra d'avoir confiance en vos compétences.

## **Élever nos enfants avec** **BB00192** **bienveillance** *Marshall.B.Rosenberg*

La Communication Non Violente (CNV) est un processus efficace permettant de se relier aux autres et d'agir avec bienveillance. Elle contribue à prévenir ou à résoudre les conflits, et invite à communiquer de manière à satisfaire les besoins de chacun. Elle propose des outils concrets utilisables tant dans les écoles qu'au sein de la famille. En revenant sur des anecdotes personnelles,

l'auteur nous montre combien ce mode de communication facilite l'expression et la satisfaction des besoins des parents comme ceux des enfants. Cette forme d'échanges est différente. caractérisée par une relation de confiance mutuelle plutôt que par une relation d'autorité. Et elle s'avère idéale et efficace pour transmettre à nos bambins nos valeurs chères telles que l'intégrité, l'honnêteté, le respect et la bienveillance !

## **La communication non violente au quotidien** *Marshall.B.Rosenberg*

Communiquer, nous le faisons tous constamment et tous les jours. Cependant peu sont celles et ceux qui connaissent les règles d'une communication réellement respectueuse de soi et de l'autre. Dans ce livre, Marshall B Rosenberg propose une méthode qui permet en toutes circonstances d'accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes, mais aussi et surtout le respect de nos différences mutuelles. Quand nous réussissons à entretenir la fluidité de communication décrite dans ces pages - en exprimant sincèrement ce qui se passe en nous et ce que nous aimerions, ainsi qu'en écoutant les autres et ce qu'ils aimeraient de manière empathique -, j'ai constaté que nous pouvons goûter plus pleinement à la magie de la bienveillance. J'espère que, pour vous, ce livre y contribuera.

## **Pour une enfance heureuse**

### *Dr Catherine Gueguen* **BB00190**

Dans le monde entier, les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins essentiels de l'enfant. Elles prouvent qu'une relation empathique, aimante, est décisive pour permettre à son cerveau d'évoluer de manière optimale, pour déployer pleinement ses capacités intellectuelles et affectives. Le cerveau des enfants et des adolescents se révèle très vulnérable : toutes les expériences ont un impact majeur sur sa structuration. Les relations avec les parents ou l'entourage façonnent l'intelligence cognitive et relationnelle de l'enfant, et détermineront son comportement affectif, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions. Toute forme de maltraitance, de violence même apparemment anodine, perturbera le bon développement de son cerveau, de son affectivité, avec parfois des dommages irréversibles. Catherine Gueguen nous fait partager ces découvertes neurologiques saisissantes, les explique avec clarté. Elle les illustre de nombreux cas cliniques, et propose des

conseils éducatifs pour les parents ou les professionnels. Afin de donner la chance à l'enfant de devenir un jour un adulte libre et heureux.

## **Élever ses enfants sans élever la voix, Guide pratique de l'éducation bienveillante** **BB00029**

### *Nathalie De Boisgrollier*

Aujourd'hui, en matière d'éducation, autoritarisme et laxisme ne correspondent plus aux attentes des parents, et un juste équilibre s'invente chaque jour. Pourtant, les repères manquent encore, car chacun (même les adultes) a besoin de cadre et de limites claires. Les parents aspirent à une autre approche éducative, à une relation privilégiée avec leurs enfants, à l'harmonie familiale. Les mots « bienveillance » et « coopération familiale » en sont des clés. Conçu comme un atelier d'aide à la parentalité, ce livre donne des clés pour mieux se connaître, connaître son enfant et décider quel parent on veut être ; il pose des repères et propose des fiches outils concrètes. Être parent aujourd'hui ; influence de notre histoire familiale ; bases d'une bonne communication ; poser des limites structurantes ; mettre en place l'autonomie ; gérer le conflit ; développer la confiance en soi ; etc. Nathalie de BOISGROLLIER est « coach en parentalité » et fondatrice de OZE, association qui développe des outils pour une approche éducative plus dans l'harmonie et une aide à la parentalité. La méthode OZE tient ses fondements sur des bases solides (Montessori, Dolto, Freinet, M.F. Neveu, J. Salomé...) ainsi que sur les dernières recherches en pédagogie, neurosciences et sciences du comportement.

## **S'occuper de soi et de ses enfants dans le calme : Bouddhisme**

### *Sarah Naphthali*

Imaginez une mère calme, sereine. Les contrariétés ne l'ébranlent pas. S'il lui arrive de manquer de sagesse ou de compassion, elle ne perd pas son temps à culpabiliser ; elle se dit simplement qu'elle fera mieux la prochaine fois. En sa présence, ses enfants se sentent bien, valorisés, compris. On loue sa gentillesse, sa lucidité, son esprit de décision. Il est possible de lui ressembler en appliquant certains principes du bouddhisme. Sarah Naphthali, mère de deux enfants et bouddhiste pratiquante, montre ici comment gérer ses émotions, canaliser sa colère, et surtout ne pas se laisser envahir par les enfants tout en étant pleinement présente dans les moments importants.

## **Être parent en pleine conscience**

### *Jon Kabat-Zinn - Myla Kabat-Zinn* **BB00161**

Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine, est le fondateur et directeur de la Clinique de réduction du stress (Stress Reduction Clinic) et du Centre pour la pleine conscience en médecine (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) de l'université médicale du Massachusetts. Auteur, notamment, de *L'Éveil des sens* (2009), il a coécrit *Être parent en pleine conscience* (2012) avec son épouse, Myla. Ces ouvrages ont paru aux Éditions Les Arènes et sont repris chez Pocket. Après une formation d'infirmière, Myla Kabat-Zinn a travaillé dans l'accompagnement à la naissance en milieu hospitalier et à domicile. Elle a également donné des cours d'éducation à la naissance, basés sur la pleine conscience. Myla et Jon sont parents de trois enfants et grands-parents. Ils animent des ateliers pour former les parents à la pleine conscience, aux États-Unis et en Europe.

## Le cerveau de votre enfant

### Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui - *Daniel J. Siegel* BB00175

La Bible de l'éducation positive LES PARENTS ONT BESOIN D'UN MODE D'EMPLOI ADAPTÉ AUX ENFANTS D'AUJOURD'HUI Comment élever mon enfant ? Comment l'aider à être heureux, équilibré, respectueux des autres ? Que faut-il faire, ne pas faire ? Y a-t-il une méthode efficace pour gérer les peurs, les colères ? Ces questions, tous les parents se les posent. Aujourd'hui, les découvertes sur le cerveau jettent une lumière nouvelle sur le comportement des enfants. Ce livre met à la portée des parents les éléments de base pour comprendre et agir. IL EST POSSIBLE D'AGIR POSITIVEMENT SUR LE CERVEAU DE L'ENFANT Le cerveau est notre organe le plus complexe : il comprend deux hémisphères, plusieurs aires ? dont certaines sont dédiées au comportement moral, d'autres aux décisions ou à la motivation ?, plusieurs « étages » ? Cerveau reptilien, limbique et cortex. La clé est de les intégrer dans un même circuit, comme les différents systèmes du corps humain. Quand tous ces éléments ne fonctionnent pas ensemble surviennent les problèmes : colères, caprices, agressivité. Par notre comportement en tant que parents, nous pouvons agir sur le bon fonctionnement du cerveau de l'enfant. UNE MERVEILLE DE PÉDAGOGIE ILLUSTRÉE Il mêle le savoir et la pratique. Chaque chapitre présente une connaissance sur le cerveau (les deux hémisphères, les deux étages du cerveau) et des techniques pour intégrer ce savoir au quotidien de l'enfant. Ces techniques sont systématiquement illustrées par : Des scénettes sous formes de BD pour montrer des situations familiales (opposition, troubles émotionnels) et expliquer aux parents comment y répondre. ? D'autres sont

destinées à expliquer aux enfants le fonctionnement de leur cerveau.

## Entre parent et enfant

### *Haim G. Ginott* BB00066

Depuis une cinquantaine d'années, ce livre aide des millions de parents à travers le monde à consolider leurs relations avec leurs enfants. Écrit par le psychologue de renom Haim Ginott, ce livre révolutionnaire expose de manière simple comment élever nos enfants en associant empathie et discipline. Il introduit de nouvelles techniques de communication qui changent la façon dont les parents parlent à leurs enfants et les écoutent. L'approche novatrice de l'auteur a influencé une génération entière d'experts dans le domaine de l'éducation des enfants. Vous pourrez désormais vérifier par vous-même le bien-fondé et l'efficacité de ces méthodes. Dans cette édition révisée par Alice Ginott psychologue clinicienne et épouse de feu Haim Ginott, ainsi que H. Wallace Goddard, spécialiste des relations familiales, font entrer ce best-seller dans le XXI<sup>e</sup> siècle tout en préservant le message positif du livre original et sa présentation chaleureuse et accessible. Fondé sur l'idée qu'être parent est un talent qui peut s'apprendre cet indispensable manuel vous montrera comment : \* Discipliner sans menacer, sans soudoyer, sans railler ni punir \* Critiquer sans rabaisser. Complimenter sans juger. Exprimer votre colère sans blesser. \* Accueillir les sentiments, les perceptions et les opinions des enfants plutôt que de les remettre en question. \* Répondre aux enfants de façon à leur apprendre à faire confiance aux autres ainsi qu'à eux-mêmes. Les plus grands noms saluent encore aujourd'hui cet auteur trop tôt disparu : Daniel Goleman, Stephen R. Covey, John M. Gottman, Tal Ben-Shahar, Martin Seligman...

### La fessée. Questions sur la violence éducative - *Olivier Maurel* BB00117

Éduquer sans frapper, c'est possible ! Aujourd'hui, il n'est plus permis de frapper les femmes ou les détenus. Seuls les enfants ne sont pas encore protégés par la loi. Et pourtant, les gifles et les fessées ne sont pas indispensables, elles ne rendent pas les enfants plus obéissants, elles n'améliorent pas les apprentissages. Il est possible d'éduquer sans frapper, de poser des limites à ses enfants, avec respect et amour.

## Je veux, maintenant !

### Aider les enfants à tolérer frustrations et déceptions -

#### *Elizabeth Crary* BB00097

« C'est pas juste ! » « C'est trop dur ! » « Pourquoi je peux pas... ? »

Les choses ne vont pas toujours comme on le

voudrait ! Les enfants ont parfois du mal à l'admettre. Quand la moindre frustration prend des proportions énormes, quand toute déception déclenche une crise de larme, le quotidien peut devenir éprouvant. La tolérance à la frustration est un des paramètres du bonheur et de la réussite dans la vie adulte. C'est aussi une des conditions d'un vivre ensemble plus agréable pour les enfants comme pour les parents. Elizabeth Crary nous propose des attitudes efficaces pour éviter les crises. Reconnaître les sentiments de nos enfants n'est pas suffisant, vous découvrirez ce dont ils ont besoin en plus. Ainsi que comment enseigner aux enfants à comprendre leurs propres sentiments et respecter ceux des autres, savoir se calmer, réguler leurs émotions et résoudre les problèmes. Le parent y trouvera aussi des techniques pour l'aider à retrouver son calme quand ses enfants perdent le leur ! Nous cherchons trop à contenter à tout prix. Une autre voie est d'enseigner à tolérer les inévitables frustrations.

Traduit de l'anglais par Isabelle Fillionat

## Il me pousse à bout

### *Véronique Maciejak* BB00099

Il fait une crise au supermarché, pique des colères pour des broutilles, refuse catégoriquement de s'habiller le matin, ou se dispute sans cesse avec ses frères et sœurs. Il ne vous écoute pas quand vous lui parlez, ou pire, vous regarde en souriant sans obéir pour autant... Vous avez beau multiplier les avertissements, répéter les mêmes choses, le quotidien vire au drame permanent. Au jeu du « Je teste ta résistance » vous perdez à tous les coups. Est-ce qu'il vous cherche ? Faut-il céder pour avoir la paix ou au contraire ne plus rien laisser passer ? Faut-il renforcer les punitions ? En s'appuyant sur les principes et les outils de la parentalité positive, l'auteure propose aux parents désarmés des clés pour comprendre les situations difficiles et des pistes concrètes pour rester zen en famille.

Véronique Maciejak est journaliste, formatrice en Discipline Positive et coach parental.

### La psychologie positive avec les enfants - Cultiver le bonheur en famille - *Agnès Dutheil* BB00173

Tous les parents sont confrontés à des questions et dilemmes éducatifs complexes : doit-on faire preuve d'autorité ? Qu'est-ce que c'est "agir pour le bien" de son enfant ? Comment lui donner confiance en lui ? Comment le soutenir lorsqu'il se trompe et le responsabiliser ? Dans ce guide pratique inspiré par les ateliers de parents qu'elle anime, Agnès Dutheil nous propose de nous approprier les principes et outils de la psychologie positive. Créer notre mission de famille, établir une démocratie familiale, se recentrer sur les valeurs que nous voulons transmettre à nos enfants sont autant de



moyens de les guider vers l'autonomie. En cultivant l'amour, la bienveillance, la confiance et l'empathie, nous leur faisons le plus beau des cadeaux, celui de devenir les adultes épanouis de demain. "Tout parent devrait lire cet ouvrage, écrit autant avec le coeur qu'avec la raison" Jacques Lecomte

### **C'est moi qui décide Ou comment sortir des rapports de force avec les enfants de 2 à 10 ans alerte - Jan Faulf BB00127**

Désamorcer les conflits d'autorité avec des enfants de 2 à 10 ans. Elle refuse de manger ses petits pois. Sa chambre est un capharnaüm. Il vous regarde en souriant quand vous lui demandez de s'habiller rapidement... Vous vous fâchez, il ou elle se cabre... La vie avec les enfants est ponctuée de conflits plus ou moins récurrents. Quand votre enfant se montre rétif à toute discipline, quand les mêmes disputes reviennent sans cesse, quand votre relation se détériore, quand ni vous, ni l'enfant, n'êtes prêts à plier, vous êtes impliqué dans un conflit d'autorité ! Dominer ses enfants, chercher à les contrôler en permanence ne respecte pas leurs besoins légitimes de prise de pouvoir progressive sur leur propre vie. De plus, en utilisant un pouvoir coercitif, loin de gagner en autorité, les parents perdent peu à peu l'oreille de leurs enfants. Certains enfants sont certes plus composants que d'autres et les parents n'ont pas de difficultés avec tous. Mais quand vous êtes en conflit d'autorité avec un ou plusieurs de vos enfants, la vie quotidienne peut devenir très éprouvante !

Tenir bon, offrir des choix, négocier, donner des permissions, lâcher prise, sont les techniques proposées par Jan Faulf. Elle donne des informations, des repères et surtout des options qui aideront les parents à comprendre les sources de bagarre et à désamorcer les conflits. Grâce à ce livre, les parents pourront identifier les combats dans lesquels il vaut mieux qu'ils ne s'engagent pas parce qu'ils seront perdus d'avance. Ils apprendront quand et comment garder le pouvoir, tout en préservant la relation parent enfant, et quand et comment le lâcher pour permettre à leurs enfants de construire leur autonomie sans danger. Le livre évoque des situations de la vie quotidienne : aller se coucher, emporter une poupée à l'école, faire du vélo dans la rue, ranger la chambre... Ces exemples très concrets permettent de comprendre ce qui se joue tant pour le parent que pour l'enfant. Les parents y trouveront de quoi ne plus se sentir impuissants face aux demandes, crises et hurlements de leurs enfants. Du coup ils seront eux-mêmes moins tentés de crier. Moins de cris de part et d'autre ! Une vie familiale plus harmonieuse dans le quotidien.

Traduit de l'anglais par Valérie Rosier

### **Papa, maman, écoutez-moi vraiment Jacques Salomé BB00131**

"Car ils ont leurs propres pensées" : cette phrase capitale nous concerne comme parents, comme accompagnants chargés "d'éducation", comme intervenants dans l'apprentissage de la vie si nous acceptons de privilégier l'approche relationnelle avec les enfants

### **Emotions, mode d'emploi Christel Petitcollin BB00202**

Les émotions ne surgissent pas dans nos vies sans raison. Chaque émotion a une fonction, une information utile à nous transmettre sur notre vécu. Il faut savoir les accueillir et tenir compte du message qu'elles véhiculent. Émotions, mode d'emploi vous propose d'apprendre comment utiliser de façon positive vos émotions et d'en faire de puissantes alliées pour piloter votre vie. Les émotions font peur et sont mal acceptées dans notre société dite civilisée. Pour la plupart des gens, "gérer ses émotions" veut dire arriver enfin à les dompter, à les contrôler, et surtout à ne plus les ressentir ! Or, c'est lorsqu'on réprime et qu'on nie ses émotions que celles-ci prennent le pouvoir et exercent un contrôle négatif sur nos vies. La violence et l'intolérance viennent des peurs niées et d'une frustration non identifiée, la dépression d'une incapacité à exprimer ses colères, l'angoisse d'un refoulement émotionnel trop important.

Christel Petitcollin est conseillère et formatrice en communication et développement personnel. Formée à la PNL, à l'Analyse transactionnelle et à l'hypnose éricksonienne, elle consulte à son cabinet de Montpellier, mais aussi par téléphone et par skype sur le monde entier. Christel Petitcollin anime également des conférences et des stages de communication. Auteur de nombreux ouvrages, elle intervient régulièrement dans les médias et son travail prend une ampleur internationale.

### **Je Crois en toi BB00203**

est un livre plein de réflexion et d'outils pratiques pour aider parents et éducateurs à révéler et mettre en valeur les potentiels des enfants.

Préface d'Antonella Verdiani, cofondatrice et présidente du Printemps de l'éducation. Comment donner confiance à nos enfants, les valoriser, les accompagner et les aider à révéler leurs potentiels ? Quel langage, quelles postures adopter ? Et quelles erreurs éviter ?

Fortes de leur expérience de mères, enseignantes et éducatrices, quatre professionnelles de l'éducation, aux expériences et pratiques variées et complémentaires, nous livrent leurs réflexions et leurs conseils pour mettre en œuvre une éducation bienveillante, aussi bien à la maison qu'à l'école.

S'appuyant sur leur expérience, elles allient théorie et pratique pour nous livrer des clés

éducatives, des pistes, mais aussi des outils concrets à utiliser au quotidien dans notre relation avec les enfants.

Les auteurs montrent l'importance de la Communication non violente, mais s'attachent aussi à tout ce qui, dans la relation avec un enfant, passe par le non verbal. À destination des parents, des enseignants et des éducateurs.