

# SANTÉ PSY



“  
**ADOS**  
”

Notre santé mentale peut fluctuer au long de la vie. Les transformations profondes physiques, émotionnelles, cognitives et sociales vécues par les jeunes durant l'adolescence, mais aussi la transition vers des contextes de vie adultes, en font une période à la fois de grands potentiels et de vulnérabilité.

En tant que parent, ami·e ou professionnel·le, il n'est pas toujours évident de comprendre ce que vivent réellement les jeunes d'aujourd'hui. Ouvrir le dialogue, débattre de ces problématiques et (in)former l'entourage est essentiel pour les aider à surmonter les difficultés du quotidien.

La campagne **santépsy-ados-jura** est mise en place par la Fondation O2 en partenariat avec la République et Canton du Jura. Pour la troisième année consécutive, plusieurs événements sont proposés durant l'automne 2024 pour soutenir et favoriser le bien-être des adolescent·e·s. <https://fondationo2.ch/>

Dans le cadre de cette campagne, le Bibliobus vous propose une sélection de documents sur l'adolescence. Ces livres s'adressent aux ados ainsi qu'à leurs parents et traitent de thématiques les plus diverses.

Des livres à découvrir et à partager pour mieux traverser cette période de vie particulière...

Bonne lecture !

*Bibliobus Jura & Grand Chasseral, octobre 2024*







## Table des matières


• L'ADOLESCENCE EXPLIQUEE AUX ADOS – Généralités.....	Pages 4-6
• <i>L'ADOLESCENCE EXPLIQUEE AUX PARENTS</i> .....	6-9
• EMOTIONS, CONFIANCE EN SOI .....	10-11
• FAIRE FACE AU STRESS .....	11-12
• L'ADOPTION A L'ADOLESCENCE .....	12
• LES RELATIONS – L'AMOUR – L'AMITIE .....	13-14
• MON CORPS .....	15-17
• SEXUALITE – IDENTITE SEXUELLE .....	17-18
• <i>SEXUALITE – IDENTITE SEXUELLE – EN PARLER // POUR LES PARENTS</i>	18-19
• FACE AU SEXISME // EGALITE HOMME FEMME .....	19-20
• <i>SEXISME &amp; EGALITE - EN PARLER // POUR LES PARENTS</i> .....	20-21
• VIOLENCE, HARCELEMENT .....	21-23
• <i>VIOLENCE, HARCELEMENT : EN PARLER // POUR LES PARENTS</i> .....	23-24
• VIVRE AVEC UN TROUBLE A L'ADOLESCENCE .....	25-26
• COMPRENDRE LES ADDICTIONS .....	27
• <i>COMPRENDRE LES ADDICTIONS // POUR LES PARENTS</i> .....	28
• DEPRESSION, SUICIDE .....	29
• LA VIE NUMERIQUE : FACE AUX ECRANS .....	30
• <i>FACE AUX ECRANS // POUR LES PARENTS</i> .....	31-32
• APPRENTISSAGE, METIERS .....	33-34

## L'ADOLESCENCE EXPLIQUEE AUX ADOS – Généralités

	Gourion, David	<a href="#">Docteur Feel Good</a>	<i>A travers le dialogue entre un psychiatre et un adolescent, cette bande dessinée aborde avec humour l'ensemble des problèmes qui concernent cet âge de la vie, autant pour apporter au jeune des réponses aux questions qui le préoccupent que pour rassurer et guider les parents. Electre 2021</i>	944957
	James, Alice	<a href="#">Petit guide pour être bien dans sa tête</a>	<i>Ecrit en collaboration avec une psychiatre et un psychologue, ce guide donne des informations pour comprendre les facteurs contribuant à une bonne santé mentale et des conseils pour affronter les difficultés que les adolescents peuvent rencontrer. Electre 2019</i>	942811
	Bruller, Hélène	<a href="#">Le guide du supermoi !</a>	<i>Ce guide s'articule autour de questions essentielles aux enfants dans un langage direct et décomplexé : la colère, la tristesse, le jugement, la culpabilité, la responsabilité, le respect, devenir adulte, le conscient et l'inconscient, les émotions, le regard des autres, la vieillesse et la mort, les droits de l'enfant...</i>	938588
	Bargiacchi, Anne	<a href="#">Adoland</a>	<i>Des réponses aux questions que se posent les adolescents sur la sexualité, leur corps, l'intelligence, l'identité, entre autres. Electre 2024</i>	949212
	Corre Montagu, Frédérique	<a href="#">L'adolescence les doigts dans le nez ! : le guide de survie des pré-ados</a>	<i>Un guide qui aborde toutes les questions qui touchent l'adolescence : la puberté, les relations avec les adultes, les premières sorties, l'argent de poche, les réseaux sociaux, le harcèlement, la confiance en soi, les copains, etc. Electre 2022</i>	946859
	Cox, Lizzie	<a href="#">En mode zen, je gère : guide de survie pour bien vivre son adolescence</a>	<i>Un guide pour aider les adolescents à affronter la vie au collège à travers de nombreuses informations sur la puberté, la scolarité, la santé mentale, les amis, l'apparence, les réseaux sociaux, le harcèlement, la famille ou encore la sexualité. Electre 2021</i>	944648
	Crossick, Matt	<a href="#">Nous les garçons ! : de l'enfance à l'adolescence</a>	<i>Grandir n'est pas si facile que cela ! Ce livre t'aidera à mieux comprendre les changements qui bouleversent ton corps au moment de la puberté. Un guide aux explications claires, enrichies de schémas, de conseils et de témoignages, à lire d'un bout à l'autre ou à consulter selon ses besoins.</i>	934304





	Guichet, Apolline	<a href="#">C'est comment la première fois ? : et 80 questions existentielles qu'on se pose à l'adolescence</a>	80 questions que peuvent se poser les adolescents réparties en quatre thématiques : amour et sexualité, le corps, la vie au lycée ou avec les amis, la vie en famille. Chaque partie est constituée de questions reçues au magazine Phosphore auxquelles des spécialistes ont répondu et des doubles pages proposent des interviews de personnalités telles que Pomme ou T. Riner.	944814
	Jeammet, Philippe	<a href="#">La psycho</a>	Organisé autour de onze thèmes, ce livre propose de répondre aux questions qui ont été posées à la revue Okapi sur des problèmes rencontrés par les adolescents. Electre 2015.	936647
	Jousselman, Catherine	<a href="#">Tous différents !</a>	Une réflexion globale sur les différences pour apprendre la tolérance et mieux vivre avec les autres, accompagnée de témoignages d'adolescents, de tests et d'encadrés documentaires.	937747
	Martin, Raphaël	<a href="#">Nous les garçons : le guide de ceux qui seront bientôt ados</a>	Ce guide répond à toutes les questions des garçons de 9-13 ans.	934498
	Piquemal, Michel	<a href="#">Ado blues</a>	Pourquoi je ne me reconnais plus ? Comment supporter ma famille ? Qu'est ce qui m'attend au collège ? C'est quoi cette colère ? Et l'amour ? L'adolescence est une drôle de période pas toujours facile à vivre, laissez-vous guider grâce à ce manuel précis, apaisant et plein d'humour !	935754
	Pouverreau, Sandrine	<a href="#">On se dit tout entre filles</a>	Adapté de la rubrique phare du courrier des lectrices du magazine Okapi, l'ouvrage aborde de nombreuses thématiques liées à l'adolescence et à la puberté telles que les histoires d'amour, les relations amicales, la santé, le bien-être ou encore les changements du corps. Electre 2020	944263
	Szapiro-Manoukian, Nathalie	<a href="#">Questions ado : filles, garçons en 100 questions</a>	Des témoignages et des questions d'adolescents sur tous les aspects du sujet, avec les réponses d'une médecin et d'une anthropologue : acné, affirmation de soi, amour, dispute, drogue, fantasmes, harcèlement, confiance, parents, poids, règles, stress, transpiration, secret, etc. Electre 2016	938074

	Lévêque, Tom	<a href="#">En quête d'un grand peut-être : guide de littérature ado</a>	<i>Un guide consacré à la littérature adolescente et à son histoire composé de réflexions de fond, de portraits, d'une sélection de cent romans incontournables ainsi que de dix nouvelles inédites d'auteurs jeunesse reconnus, parmi lesquels Clémentine Beauvais, Timothée de Fombelle, Anne-Fleur Multon ou Thomas Scotto. Electre 2021</i>	944632
---------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------


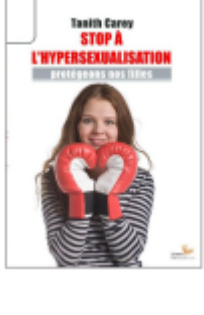


## L'ADOLESCENCE EXPLIQUÉE AUX PARENTS

	Beck, Françoise	<a href="#">Adolescences ?</a>	<i>Les auteurs passent en revue les différentes problématiques liées aux adolescents d'aujourd'hui : le rapport au corps et à la drogue, la scolarité, la sociabilité, etc. Ils s'appuient sur des enquêtes de terrain menées en Europe et sur les dernières connaissances en sociologie</i>	64348
	Boisvert, Céline	<a href="#">Que savoir sur mon ado ?</a>	<i>Psychologue clinicienne au Programme de psychiatrie du CHU Sainte-Justine, Céline Boisvert a travaillé pendant de nombreuses années auprès des adolescents et de leurs parents.</i>	53611
	Brama, Florence	<a href="#">Le guide parental pour comprendre son ado : TikTok, sexualité, potes...</a>	<i>Une psychologue fournit des explications et des conseils pour comprendre les adolescents, les soutenir, rétablir un dialogue constructif et une relation apaisée. Electre 2024</i>	81663
	Henry, Vincent	<a href="#">[Cent] idées pour accompagner les émotions des enfants et des adolescents : mieux comprendre la colère et la peur, gérer les crises, améliorer les relations familiales</a>	<i>Emanant de plusieurs courants théoriques tels que les thérapies cognitivo-comportementales, les thérapies systémiques, la psychologie positive, l'hypnose ou la résistance non violente, des réflexions, des techniques et des outils pour mieux comprendre et accompagner les processus émotionnels de ses enfants, et plus particulièrement la colère et la peur. Electre 2021</i>	76868
	Dhôtel, Gérard	<a href="#">Ados, crise, quelle crise ? : 20 idées reçues sur les ados</a>	<i>Ils sont nuls à l'école, ils boivent comme des trous, ils sont machos, ils n'obéissent pas et ne s'intéressent plus à rien... Autant d'idées reçues qui finissent par inquiéter les parents. Or, cette période de la vie est beaucoup plus complexe que les clichés persistants le laissent croire. L'auteur propose de calmer le jeu en interrogeant 20 idées reçues sur les ados. Un ouvrage à l'intention de tous les parents pour qu'ils parviennent à construire des relations apaisées avec leurs adolescents...</i>	56114

	<p>Dolto, Françoise</p>	<p><a href="#">Paroles pour adolescents ou Le complexe du homard</a></p>	<p><i>F. Dolto comparait l'adolescent à un homard pendant la mue : sans carapace, obligé d'en fabriquer une autre et, en attendant, confronté à tous les dangers. Toutes les paroles de ce livre s'adressent en premier lieu aux adolescents, et un guide juridique mis à jour et touchant tous les aspects de leur vie est aussi proposé. Avec de nouveaux témoignages. Electre 2018</i></p>	<p>941917</p>
	<p>Faber, Adele</p>	<p><a href="#">Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent</a></p>	<p><i>Ce nouveau titre, qui aborde directement les problèmes auxquels font face les adolescents d'aujourd'hui et leurs parents. Couvre-feux, bandes, drogues, sexualité, autant de sujets présentés de façon à munir les parents d'outils leur permettant d'aider leurs enfants à naviguer en sécurité à travers les années souvent turbulentes de l'adolescence.</i></p>	<p>67526</p>
	<p>Filliozat, Isabelle</p>	<p><a href="#">On ne se comprend plus ! : traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans</a></p>	<p><i>Un guide pour permettre aux parents de comprendre leur adolescent et d'identifier les raisons pour lesquelles ils peuvent traverser de nombreuses crises.</i></p>	<p>70324</p>
	<p>Foucher, Solveig</p>	<p><a href="#">Pourquoi votre ado vous déteste (parfois) ? : idées et solutions pour couper le cordon sans perdre le lien</a></p>	<p><i>Des solutions pour adopter la bonne posture vis-à-vis de son adolescent : attitude, équilibre, espace personnel, entre autres. Electre 2024</i></p>	<p>82559</p>
	<p>Hassoun, Laetitia</p>	<p><a href="#">Mon ado m'inquiète : pistes de réflexions et d'actions</a></p>	<p><i>Des conseils et des astuces pour comprendre et accompagner son enfant dans la période de l'adolescence. Electre 2024</i></p>	<p>82557</p>
	<p>Hilt, Estelle</p>	<p><a href="#">La confiance en soi : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados</a></p>	<p><i>Des conseils et des informations pour aider les parents à aborder le thème de la confiance en soi avec les adolescents, et notamment les soutenir durant les changements psychiques et physiques, les aider à gérer leur stress ou encore les accompagner dans leur réussite scolaire. Electre 2023</i></p>	<p>80811</p>
	<p>Hollender, Jessica</p>	<p><a href="#">La crise d'ado n'aura pas lieu : comment faire de ce passage une opportunité pour grandir ensemble</a></p>	<p><i>La psychopédagogue propose des conseils afin d'améliorer les relations entre les parents et leurs adolescents. Les écrans, les émotions, l'estime de soi, le sexe, les dépendances, les apprentissages, l'hygiène de vie et les idéaux sont abordés, avec, pour chaque thème, une présentation des mythes à déconstruire. Electre 2021</i></p>	<p>76869</p>




	Jaubert, Aude	<a href="#">Zen avec mon ado : traverser l'adolescence en confiance</a>	<i>Des conseils pour gérer la crise d'adolescence de son enfant et dépasser les tensions qui peuvent naître au cours de cette période. L'auteure propose des outils aux parents, à utiliser quotidiennement pour apaiser ses craintes, retrouver confiance en soi et accepter la situation sans baisser les bras. Electre 2019</i>	74086
	Leblanc-Coret, Elizabeth	<a href="#">Bien communiquer avec son ado</a>	<i>Comment garder le contact avec un adolescent ? Que faire quand il refuse les gestes affectueux ? Quand il n'y a plus de confidences et que les complicités d'avant passent au second plan ? Voici quelques-unes des questions auxquelles répondent les auteurs.</i>	65772
	Moro, Marie Rose	<a href="#">Les ados expliqués à leurs parents</a>	<i>L'ouvrage regroupe, réunies en grandes thématiques (les secrets, les apparences, les conduites à risque, etc.), des centaines de questions que se posent les parents au sujet des adolescents. A chaque question correspondent plusieurs réponses d'adolescents, qui permettent aux adultes de mieux comprendre leur univers et leur état d'esprit.</i>	64898
	Motte, Angélique	<a href="#">Recettes presque imparables pour dialoguer avec son ado : (quand il lève la tête de son écran)</a>	<i>Astuces, conseils et solutions concrètes pour initier et entretenir un dialogue avec son adolescent et se tenir informé de son quotidien et de ses états d'âme, mais également pour appréhender cette période comme un moment privilégié de la construction des futurs adultes. Electre 2020</i>	75810
	Noiset, Béatrice	<a href="#">103 questions et leurs réponses pour tout savoir sur les ados ou tenter de les comprendre</a>	<i>Plus de cent réponses autour de sujets relatifs à la période de l'adolescence : relations avec les parents, puberté, sexualité et contraception, troubles alimentaires, dépression, etc. Electre 2023</i>	80810
	Piquet, Emmanuelle	<a href="#">Mon ado, ma bataille : comment apaiser la relation avec nos adolescents</a>	<i>A partir de quinze cas cliniques, la psychopraticienne propose de gérer des situations de souffrance avec les adolescents en apprenant à apaiser les relations avec eux. Electre 2019</i>	72304






	Copper-Royer, Béatrice	<a href="#">Adolescentes sur le fil : comprendre et protéger vos filles face aux dangers d'un monde qui bouge</a>	<i>Un outil d'aide aux parents pour accompagner leurs filles à traverser l'adolescence à l'ère des réseaux sociaux. 25 questions-réponses fournissent des conseils pour les comprendre, savoir réagir face à des situations problématiques, prévenir les conduites à risques et leur offrir un socle solide pour devenir des femmes libres et épanouies. Electre 2021</i>	77349
	Carey, Tanith	<a href="#">Stop à l'hypersexualisation : protégeons nos filles !</a>	<i>Tanith Carey aborde de front un sujet qui dérange : l'hypersexualisation que subissent aujourd'hui nos enfants. Trop tôt, trop vite, on les prive de leur insouciance pour les propulser vers une sexualité qu'elles ne sont pas en âge de comprendre. Bombardées de tous les côtés par des incitations médiatiques et commerciales à être toujours plus minces et "sexy", elles risquent d'être entraînées dans une spirale de comportements destructeurs.</i>	63420
	Franc, Caroline	<a href="#">Le guide des super parents d'ados</a>	<i>Votre gentille fille est devenue une ado rebelle et votre petit bonhomme s'est transformé en zombie ? Bienvenue dans l'adolescence ! Avec humour et bon sens, l'auteur décode le terrain forcément miné des relations parents-enfants et vous livre ses conseils pour vivre cette étape en douceur. Au bout de cette zone de turbulences, vous découvrirez de jeunes adultes merveilleux. Il faut juste d'ici à attacher votre ceinture et vous laisser guider !</i>	70304
	D'Ansembourg, Thomas	<a href="#">Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos jeunes?</a>	<i>Est-ce qu'en nous voyant vivre, les jeunes se disent: C'est super d'être adulte, j'attends cela impatientement!? Ne sont-ils pas nombreux à penser plutôt : Ils sont malades de courir tout le temps comme cela!? Que vous ayez ou non des enfants, que vous leur consacriez toute votre vie ou une partie comme parent ou enseignant, qu'ils vous indiffèrent ou même vous agacent, vous avez été vous-même un enfant un jour et la question que pose ce livre pourrait, rien qu'à ce titre, vous intéresser. Le sens et l'envie sont les moteurs de notre joie de vivre et de notre façon d'être ensemble.</i>	76949



## EMOTIONS, CONFIANCE EN SOI

	<p>Aiello, Sophie</p>	<p><a href="#">Je fais de mes émotions une force !</a></p>	<p>A l'adolescence, il est difficile de gérer ses émotions, souvent intenses et contradictoires. Mêlant défis, tests et témoignages, cet ouvrage répond aux questions des adolescents, leur apprend à reconnaître les besoins qu'elles traduisent et à les exprimer. Des QR codes permettent d'accéder à des ressources en ligne. Electre 2024</p>	<p>948705</p>
	<p>Artus, Ludivine</p>	<p><a href="#">Avoir confiance en moi : [100 % ado]</a></p>	<p>Des informations et des idées concrètes pour aider les collégiens à avoir confiance en eux. Avec des témoignages d'adolescents ainsi que des tests et des jeux pour apprendre à mieux se connaître Electre 2022</p>	<p>946869</p>
	<p>Clerget, Stéphane</p>	<p><a href="#">Comment faire de ton hypersensibilité une force</a></p>	<p>Des conseils pour accepter son hypersensibilité et bien la vivre au quotidien.</p>	<p>939798</p>
	<p>Auderset, Marie-José</p>	<p><a href="#">Deviens ton ami(e) : la confiance en soi, mode d'emploi</a></p>	<p>Un documentaire à destination des adolescents pour les aider à trouver et à augmenter leur confiance en eux. Electre 2017</p>	<p>939104</p>
	<p>Bindi, Géraldine</p>	<p><a href="#">La [bande dessinée] qui t'aide à avoir confiance en toi : ... et à ne plus (du tout) être timide !</a></p>	<p>Tu trouveras dans cette BD tous les trucs qui t'aideront à avoir confiance en toi. Des conseils, des expériences à tenter des pièges à éviter... Car heureusement, la confiance en soi, ça s'apprend ! Et nous, on sera là pour t'encourager !</p>	<p>943212</p>
	<p>Clerget, Stéphane</p>	<p><a href="#">Comment renforcer ta confiance en toi pour réussir et être aimé</a></p>	<p>Un guide pour aider les adolescents à vaincre la timidité, à prendre des décisions, à persévérer dans leurs initiatives et à s'accepter.</p>	<p>937430</p>



	Situations, Léna	<a href="#">Toujours plus : ma méthode + = +</a>	<i>La youtubeuse propose des conseils, des tests et des exercices pour rester positif en toute circonstance, préserver ses amitiés, réaliser ses projets, s'accepter, surmonter ses erreurs et se sentir bien au quotidien. Electre 2020</i>	944486
	Wilson, Jamia	<a href="#">Prenez le pouvoir, les filles ! : 23 conseils pour croire en soi et s'épanouir dans la vie</a>	<i>Un guide de développement personnel destiné aux adolescentes, avec des conseils pour apprendre à se connaître, à s'accepter, à prendre soin de soi, à gérer les tensions, à surmonter les épreuves ou encore à s'engager dans des causes pouvant transformer le monde. Electre 2020</i>	944506
	Jankéliowitch, Anne	<a href="#">Agir rend heureux</a>	<i>C'est quoi, la solidarité ? Aider le cancre de la classe à réviser ses maths ? Accompagner son petit-frère handicapé à des activités extra-scolaires ? Soutenir sa meilleure amie harcelée sur les réseaux sociaux ? Agir rend heureux, oui, mais comment faire ? Quelles sont les difficultés rencontrées ? Qu'a-t-on à y gagner, à y perdre ? - dans la famille - à l'école - dans son village, son quartier - dans son pays... ? Des pistes de réflexion, des conseils d'action, des témoignages.</i>	939016

## FAIRE FACE AU STRESS

	Clerget, Stéphane	<a href="#">Comment maîtriser ton stress</a>	<i>Le psychiatre propose des conseils pour apprendre à prévenir le stress et gérer les moments difficiles en famille ou à l'école. Electre 2016</i>	938282
	Diederichs, Gilles	<a href="#">Dérèglement</a>	<i>Le stress, c'est quoi exactement ? Stresseurs physiques, stresseurs psychologiques, quelles différences ? Quelles sont les conséquences du stress au quotidien ? Une bonne hygiène de vie : la solution ? Un manuel utile pour apprendre toutes les astuces anti-stress et retrouver calme et sérénité.</i>	939264
	Payet, Gilles	<a href="#">Stop au stress</a>	<i>Des informations et des conseils destinés aux adolescents pour gérer les situations stressantes dans le cadre scolaire ou familial. Avec des propositions de techniques de relaxation telles que la méditation, la respiration et la relaxation. Electre 2022</i>	946823







	Couzon, Elisabeth	<a href="#">Moi aussi, je médite ! : je vis mieux mon adolescence grâce à la pleine conscience</a>	<i>Un guide d'initiation à la méditation de pleine conscience à destination des jeunes. Exposant les principes de cette technique de mieux-être et proposant 27 méditations classées par thèmes (présence à soi, aux autres ou encore aux événements), il aborde les préoccupations quotidiennes des jeunes : concentration, sommeil, corps, relations, stress, entre autres. Avec un CD de méditations guidées. Electre 2020</i>	943787
	Saltzman, Amy	<a href="#">Petit guide de méditation pour ados : [méthode A Still Quiet Place, ce qu'il te faut pour être zen !]</a>	<i>La spécialiste de la médecine holistique de pleine conscience propose des conseils et cinquante exercices et activités pour découvrir la méditation, se construire un refuge intérieur, se concentrer, gérer ses émotions et prévenir le stress. Avec des enregistrements audios complémentaires (à télécharger, code d'activation dans le livre).</i>	70479

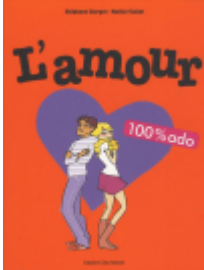

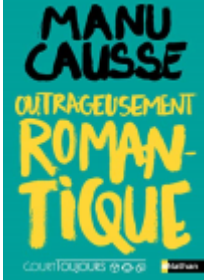


## L'ADOPTION A L'ADOLESCENCE

	Naftzger, Katie	<a href="#">Adoption : comment bien gérer l'adolescence</a>	<i>Quatre clés pour comprendre les adolescents qui ont été adoptés et les accompagner vers l'âge adulte. La psychologue aborde les problèmes de santé mentale, le racisme, la difficulté à trouver sa place et invite les parents à prendre soin d'eux-mêmes. Electre 2021</i>	77155
	Lanchon, Anne	<a href="#">Adoption : les ados racontent</a>	<i>Des témoignages d'adolescents adoptés sur les particularités et difficultés de cette période, entre les changements physiques, la remise en cause de soi et les questionnements posés par le statut d'enfant adopté : le sentiment de différence, la relation à ses parents...</i>	936200



## LES RELATIONS – L'AMOUR – L'AMITIE


	<p>Amblard, Odile</p>	<p><a href="#">Les amis, c'est sacré !</a></p>	<p><i>En reprenant des situations familières aux adolescents, ce livre explique l'amitié à travers ses différentes facettes : complicité, ressemblances et différences, confidences, tolérance, fidélité, solidarité mais aussi à travers les relations parents-enfants, frères-soeurs ou filles-garçons. Avec des citations et des témoignages d'adolescents sur le sujet.</i></p>	<p>936644</p>
	<p>Clerget, Stéphane</p>	<p><a href="#">Comment te faire de vrais amis... de véritables amis</a></p>	<p><i>Un guide avec des conseils et des témoignages destinés aux adolescents qui souhaitent tisser des liens d'amitié : lutter contre la timidité, parler avec son entourage, etc.</i></p>	<p>937425</p>
	<p>Artus, Ludivine</p>	<p><a href="#">Avec mes amis, j'assure ! : 100 % ado</a></p>	<p><i>Des conseils pour se faire des amis et les garder. L'auteure explique comment se faire de nouveaux amis lorsqu'on est timide, comment garder contact avec des copains qui ont déménagé ou changé de collège. Avec des témoignages d'adolescents qui relatent leurs plus belles histoires d'amitié. Electre 2023</i></p>	<p>947689</p>
	<p>Meyer, Aurore</p>	<p><a href="#">L'amitié : petits chagrins, grands bonheurs et fous rires assurés</a></p>	<p><i>Des témoignages et des tests, des conseils et des astuces, des questions et des explications pour aider les lectrices à comprendre ce qu'est l'amitié et ce qu'elles en attendent.</i></p>	<p>937426</p>
	<p>Castel, Anissa</p>	<p><a href="#">Aimer un peu, beaucoup... à la folie ?</a></p>	<p><i>Un jour, on rencontre quelqu'un qui nous ravit, qui nous éblouit. Il se passe quelque chose, une chose indéfinissable que l'on éprouve de tout son être. L'amour est là. Mais qu'arrive-t-il vraiment quand on tombe amoureux ? Qu'est-ce qu'aimer avec un grand A ? Et n'est-il pas, fou de tout attendre de la personne que l'on aime, de l'aimer sans conditions ?</i></p>	<p>935067</p>
	<p>Guibert, Françoise de</p>	<p><a href="#">Love : mode d'emploi...</a></p>	<p><i>Cet ouvrage permet de découvrir les différentes sortes d'amour : platonique, pur et réciproque, sensuel, inaccessible, etc. Il aide les plus jeunes à identifier leurs sentiments et à mieux comprendre les états émotionnels par lesquels ils passent.</i></p>	<p>938586</p>

	<p>Clerget, Stéphane</p>	<p><a href="#">L'amour [cent pour cent] ado</a></p>	<p>Aimer qu'est-ce que cela veut dire ? Pourquoi montre-t-on plus qu'on s'aime dans certaines familles que dans d'autres ? Pourquoi l'amour rend-il si timide? Comment faire pour " sortir " avec quelqu'un? Pourquoi la sexualité fait-elle envie et peur à la fois? Autant de questions parmi d'autres que vous vous posez et auxquelles ce livre vous permettra de mieux comprendre le grand mystère qu'est l'amour et les bouleversements qu'il provoque en chacun de nous.</p>	<p>930517</p>
	<p>Meyer, Aurore</p>	<p><a href="#">[Mille] façons de survivre à un chagrin d'amour</a></p>	<p>Comment se remettre d'une rupture amoureuse ? Ton histoire d'amour s'est terminée et tu te sens dévasté-e ? Tu rêverais de tout faire pour la récupérer mais est-ce une si bonne idée ? Comment l'oublier pour aller de l'avant ? Quand tout s'effondre, il y a des choses à faire et d'autres à éviter ! Relaxe-toi, respire, amuse-toi, sors ! Ta nouvelle vie commence aujourd'hui !</p>	<p>945301</p>
	<p>Causse, Manu</p>	<p><a href="#">Outrageusement romantique</a>  ROMAN</p>	<p>En vacances au bord de la mer avec ses parents et sa petite soeur, un adolescent fait la connaissance de l'énigmatique Louise. Elle chamboule sa vie. Electre 2021</p>	<p>944808</p>
	<p>Clerget, Stéphane</p>	<p><a href="#">Comment te faire respecter</a></p>	<p>Durant l'adolescence, on change et la notion de respect devient essentielle que ce soit avec les parents ou avec les amis au collège. Comment aborder le respect alors que tout t'énerve, que parfois les autres se moquent de toi ou que tes parents passent leur temps à te gronder ?</p>	<p>935926</p>
	<p>Laouéan, Christine</p>	<p><a href="#">J'ose pas dire non !</a></p>	<p>Propose des exemples tirés du quotidien et des conseils pour apprendre à s'affirmer et savoir exprimer dire non face aux pressions de toutes natures. L'auteure expose les raisons pour lesquelles il est dur d'exprimer son refus, pourquoi c'est cependant nécessaire et enfin à quoi il faut dire non.</p>	<p>936643</p>





	<p>Cassuto, Dominique-Adèle</p>	<p><a href="#">Silhouette, mon amie, mon ennemie : comprendre et aimer son corps à l'heure des réseaux sociaux</a></p>	<p><i>Un livre indispensable pour s'approprier ce corps qui nous est parfois étranger, particulièrement à l'adolescence, avec les bouleversements de la puberté. Et aujourd'hui plus encore, alors que les réseaux sociaux sont devenus si importants dans nos vies ! C'est quoi, la norme ? Pourquoi des critères de beauté de moins en moins réalistes ?</i></p>	<p>946719</p>
	<p>Marin, Claire</p>	<p><a href="#">Mon corps est-il bien à moi ?</a></p>	<p><i>Une réflexion philosophique autour du corps, interrogeant le lien entre l'apparence et l'identité. Electre 2020</i></p>	<p>943722</p>
	<p>Raith-Paula, Elisabeth</p>	<p><a href="#">Que se passe-t-il dans mon corps ? : tout savoir sur le cycle menstruel, les règles et la fertilité</a></p>	<p><i>Il n'est pas toujours simple pour les jeunes filles de comprendre ce qui se joue dans le secret de leur intimité, d'accepter ces changements et de les mettre en lien avec les émotions et les malaises qui émaillent parfois l'adolescence.</i></p>	<p>933129</p>
	<p>Simonsson, Nathalie</p>	<p><a href="#">Le livre le plus important du monde : corps, sentiments, sexualités</a></p>	<p><i>Destiné aux pré-ados, un manuel d'éducation à la vie sexuelle et affective qui aborde la connaissance de son corps, les sentiments, l'amitié, l'amour et la sexualité. Electre 2023</i></p>	<p>948029</p>
		<p><a href="#">Grandir, un défi de taille</a></p>	<p><i>A 12 ans, on grandit très vite. On se pose beaucoup de questions sur soi, son corps et son image. Cet ouvrage propose de répondre à ses interrogations.</i></p>	<p>937431</p>
	<p>Bègue, Brigitte</p>	<p><a href="#">La puberté c'est génial (ou presque) !</a></p>	<p><i>Un guide sous forme de questions et de réponses sur le thème de l'adolescence et de la puberté, pour conseiller et renseigner les adolescents sur les changements physiques qui s'opèrent à cette période, la sexualité, la confiance en soi, l'amour...</i></p>	<p>939873</p>
	<p>Ibrahim, Marawa</p>	<p><a href="#">Mon corps qui change : 50 conseils pour apprendre à s'aimer</a></p>	<p><i>Ce guide aborde en cinquante chapitres tous les aspects de la puberté chez les filles : les transformations physiques, les émotions, les relations avec les parents, l'alimentation ou encore le sport. L'auteure se réfère à sa propre expérience pour donner des conseils concrets et positifs afin de bien vivre cette période de la vie. Electre 2020</i></p>	<p>944228</p>




	Sargueil, Sylvie	<a href="#">Questions intimes rien que pour les filles</a>	<p><i>A quand mon premier soutien-gorge ? A quoi servent les poils pubiens ? Pourquoi n'ai-je toujours pas mes règles ? Tampons ou serviettes ? C'est quoi exactement un clitoris ? Et comment parler sexualité entre filles ? Mesdemoiselles, partez à la découverte de votre corps grâce à ce manuel précis, sans tabous et plein d'humour !</i></p>	935757
	Solano, Catherine	<a href="#">Le grand livre de la puberté</a>	<p><i>Le livre que tous les parents devraient offrir à leurs adolescents (après l'avoir lu eux-mêmes). La puberté, c'est une étape de la vie qui correspond à peu près aux années collège, entre 9 et 15 ans. Or, des dizaines de questions se bousculent dans la tête des ados que beaucoup n'osent pas poser et qui les inquiètent. Ce livre est là pour répondre à toutes ces interrogations, parce qu'un adolescent se sentira forcément mieux dans sa peau s'il comprend les phénomènes qui se produisent en lui.</i></p>	943786
	Von Holleben, Jan	<a href="#">Est-ce que ça arrive à tout le monde ?</a>	<p><i>Ton corps change, de nouveaux sentiments te chamboulent et tu te poses d'innombrables questions dont tu n'oses pas forcément parler ou auxquelles personne ne te donne de vraies réponses ? Alors ce livre est pour toi, car tu y apprendras tout sur la transformation des filles et des garçons, sur l'amour, les baisers, la sexualité, et bien d'autres choses fascinantes. Trente jeunes, à travers le regard artistique d'un photographe, nous montrent quelle incroyable aventure peut être l'adolescence !</i></p>	935936
	Bulot, Sylvie	<a href="#">Miam ! : bien manger sans me prendre la tête</a>	<p><i>Des informations et des conseils pour aider les adolescents à équilibrer leur alimentation, avec des jeux et des recettes pour manger sainement. Electre 2024</i></p>	948702
	Clerc, Odile	<a href="#">Trop gros, trop maigre ?</a>	<p><i>Ce livre est à lire par tous, petits et grands, qui se préoccupent de la nourriture. " Je suis trop gros, trop maigre, je ne mange pas assez ou je mange trop, j'ai de véritables crises pendant lesquelles je craque sur la nourriture "... Voilà plein de situations où finalement la nourriture fait mal. Ce livre dit les choses directement et simplement. De quoi s'agit-il, où et comment aider les enfants, les adolescents et leurs parents à se réconcilier avec la nourriture et avec eux-mêmes ?</i></p>	935387
	K., Marina	<a href="#">Je suis grosse</a>  BANDE DESSINEE	<p><i>Dans ce court roman graphique, l'auteure évoque sa vie de jeune femme, les difficultés et les frustrations inhérentes au fait qu'elle se sent grosse. Avec beaucoup d'humour, d'auto-dérision et de second degré, Marina.K met en scène différentes anecdotes vécues, avec un style naïf et un propos assez direct, comme pour briser ce tabou qui la suit depuis son plus jeune âge: « Oui, je suis grosse, et je suis au courant. ».</i></p>	819610




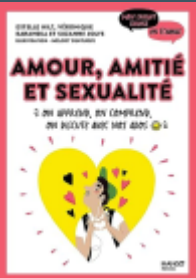

	<p>Hilt, Estelle</p>	<p><a href="#">Le corps : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados</a></p>	<p>Des informations et des conseils pour aider les parents à aborder le thème du corps avec les adolescents. La puberté, les changements physiques, émotionnels et affectifs qui en découlent, le mal-être ou la confiance en soi sont autant de sujets abordés. Electre 2023</p>	<p>80149</p>
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------




## SEXUALITE – IDENTITE SEXUELLE

	<p>Hancock, Justin</p>	<p><a href="#">Le consentement, on en parle ? : un livre sur la liberté, le droit de choisir et de dire non</a></p>	<p><i>Un guide sur le consentement pour apprendre à faire des choix au quotidien sans nuire à autrui. Fort de son expérience en tant qu'intervenant en éducation à la sexualité et aux relations auprès des adolescents, l'auteur donne des conseils concrets afin de réfléchir sur soi, ses envies et son rapport aux autres. Electre 2022</i></p>	<p>946201</p>
		<p><a href="#">Je suis qui ? Je suis quoi ?</a></p>	<p><i>Un outil destiné à apporter des réponses aux questions des adolescents sur leur identité sexuelle à travers des témoignages et des biographies de personnes célèbres gays ou transgenres (Freddie Mercury, Sappho, Amélie Mauresmo, etc.). Electre 2019</i></p>	<p>942954</p>
	<p>Aide suisse contre le SIDA</p>	<p><a href="#">Hé les gars !</a></p>	<p><i>La sexualité et la vie affective des garçons. Un magazine qui présente le point de vue masculin sur les questions sexuelles qui se posent au moment de la puberté et de l'adolescence.</i></p>	<p>935769</p>
	<p>Aide suisse contre le SIDA</p>	<p><a href="#">Hé les miss !</a></p>	<p><i>La sexualité et la vie affective des filles. Premier amour, changements physiques, première fois, contraception, relations avec les amies ou amis et les parents... une brochure qui aborde les questions que se posent les filles au moment de la puberté et de l'adolescence.</i></p>	<p>935770</p>


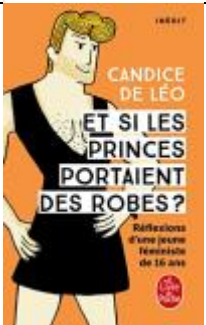
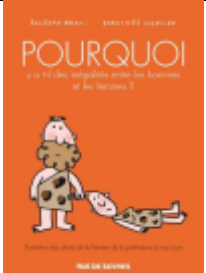
	Clausener, Magali	<a href="#">Sexualité ze big question</a>	<i>Quand est-ce que je vais avoir mes règles ? Un sein plus gros que l'autre, c'est normal ? Existe-t-il plusieurs méthodes de contraception ? Pourquoi mon sexe se dresse ? Faire l'amour, c'est quoi exactement ? Et qu'est-ce-qu'on fait des parents dans tout ça ? Il est peut-être temps de mettre à poil ces questions qui font rougir grâce à ce manuel précis, sans tabous et plein d'humour !</i>	935758
	Clausener, Magali	<a href="#">L'amour, la sexualité et toi</a>	<i>Ce livre t'explique pourquoi ton corps change et de quelle façon ces changements sont liés à la sexualité. Il va aussi te permettre de comprendre comment ton corps va "fonctionner", que tu sois une fille ou un garçon. Il répond enfin aux questions que tu te poses sur le sida, la pilule ou la pédophilie. Ainsi tu pourras mieux vivre cette période où l'on quitte l'enfance pour devenir un grand.</i>	932539
	Du Pontavice, Clémentine	<a href="#">10 idées reçues sur la sexualité : pour une intimité joyeuse !</a>	<i>Dix idées reçues sur le plaisir, le consentement, le respect, l'identité sexuelle et de genre, les violences, les risques sont déconstruites afin d'aider les adolescents à entrer dans une sexualité respectueuse, choisie et consentie. Electre 2024</i>	948922




## SEXUALITE – IDENTITE SEXUELLE – EN PARLER // POUR LES PARENTS

	Arcoite, Isabelle	<a href="#">On SEXplique ça ! : Comment parler de sexualité avec son ado</a>	<i>Changements corporels et biologiques, infections transmissibles sexuellement et par le sang, méthodes de contraception, relations amoureuses et sociales, identité sexuelle, consentement, réalités siconumériques: On SEXplique ça vous aide à aborder sans malaise toutes les questions liées à sa sexualité. En toute franchise et ouverture d'esprit, les autrices partagent avec vous confidences d'ados, conseils de pros, pistes de réflexion et d'intervention</i>	78496
	Hilt, Estelle	<a href="#">Amour, amitié et sexualité : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados</a>	<i>Des informations et des conseils pour aider les parents à aborder les thèmes de l'amitié et de l'amour avec les adolescents. Les sentiments, la contraception, la prévention des violences, ou encore la sexualité sont autant de sujets abordés. Electre 2023</i>	80812
	Nisand, Israël	<a href="#">Parler sexe : comment informer nos ados</a>	<i>A partir d'un florilège des questions auxquelles répond I. Nisand lors de ses interventions dans les classes de troisième et de seconde, le professeur de gynécologie, qui se présente comme un homme de gauche, athée et féministe, plaide pour un discours libre sur le sexe dans toutes les écoles. Il partage également des récits et des anecdotes issus de sa carrière de médecin. Electre 2024</i>	81829



	Comblez, Samuel	<a href="#">La sexualité de vos ados : en parler, ce n'est pas si compliqué ?</a>	<i>Le psychologue incite les parents à accompagner les adolescents dans la découverte de leur sexualité, afin de leur transmettre les repères indispensables à une vie d'adulte épanouie. Il décrypte ce qui se passe dans leur tête et dans leur corps et propose des conseils pour trouver les mots justes et avoir la posture adéquate. L'ouvrage est entrecoupé de témoignages d'adolescents. Electre 2018</i>	72076
	Bargiacchi, Anne	<a href="#">C'est pas mon genre ! : les clés pour répondre aux questions de votre enfant sur le genre</a>	<i>Présentation des concepts liés au genre pour aider les parents à aborder le sujet avec leurs enfants et adolescents : identité de genre, sexe biologique, transidentité, non-binarité, cisgenrisme, orientation sexuelle, entre autres. Avec des réponses aux critiques les plus fréquentes, des activités pour favoriser l'échange et des conseils pour soutenir son enfant dans un parcours de transition. Electre 2022</i>	78144
	Bligny, Elisabeth	<a href="#">Mon ado change de genre</a>	<i>Le témoignage d'une mère ayant un enfant transgenre non-binaire. Elle relate le parcours de réassignation, du coming out à la première prise de testostérone. Elle évoque également les doutes, les angoisses, l'amour et la bienveillance. Electre 2021</i>	75955

## FACE AU SEXISME // EGALITE HOMME FEMME




	Piquet, Emmanuelle	<a href="#">Je me défends du sexisme</a>	<i>Pour aider à combattre les comportements sexistes, l'auteure expose des exemples concrets et propose des outils pour réagir selon les différentes situations : les remarques et les injonctions dégradantes, la répartition inégale de l'espace, mais aussi le harcèlement et le viol. Electre 2018</i>	941024
	Léo, Candice de	<a href="#">Et si les princes portaient des robes ? : réflexions d'une jeune féministe</a>	<i>En douze chapitres, une lycéenne de 16 ans aborde la question des inégalités entre filles et garçons et propose des pistes pour y remédier avec l'aide des hommes. Elle détaille les différents types de sexisme, du plus ordinaire comme dans les repas de famille à celui, plus violent, de la rue. Electre 2022</i>	946403
	Bravi, Soledad	<a href="#">Pourquoi y a-t-il des inégalités entre les hommes et les femmes ? : évolution des droits de la femme de la préhistoire à nos jours</a>	<i>Il était temps de faire une chronologie et de remonter aux origines des inégalités entre les hommes et les femmes, pour en révéler l'absurdité et nous donner envie de repartir sur des bases plus justes qui nous permettront de grandir et de vivre tous ensemble en harmonie.</i>	944229

	Magana, Jessie	<a href="#">Les mots indispensables pour parler du sexisme</a>	<i>Le sexisme est plus que jamais d'actualité. Même si notre société a évolué, l'égalité entre les hommes et les femmes, entre les filles et les garçons, est loin d'être réalisée. Nous sommes encore prisonniers de nos clichés, de nos stéréotypes sexistes. Ils peuvent avoir de lourdes conséquences et nous empêchent de nous réaliser pleinement. Parler du sexisme, c'est tenter de le comprendre pour mieux le combattre. Tel est l'objectif de ce livre.</i>	935070
	Lenne-Fouquet, Marie	<a href="#">Corps de fille</a>  ROMAN	<i>Agathe, 14 ans, vit des vacances d'été bien différentes de celles de l'année précédente : son meilleur ami Sofiane a une petite amie, son corps est en train de changer, ses relations avec sa mère sont de plus en plus tendues et elle peine à mettre des mots sur ses émotions. Lors d'une soirée, elle participe à un jeu où le gage est un baiser. C'est ainsi que Warren l'embrasse sans son consentement. Electre 2022</i>	946928
	Louart, Carina	<a href="#">Combattre les discriminations</a>	<i>Des réponses courtes, bouclées comme une petite histoire, à cinquante questions sur les discriminations, qu'elles soient racistes ou sexistes. Electre 2021</i>	945221



## SEXISME & EGALITE - EN PARLER // POUR LES PARENTS

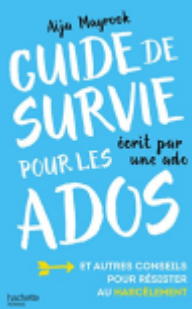
	Blanc, Aurélia	<a href="#">Tu seras un homme féministe, mon fils ! : manuel d'éducation antisexiste pour des garçons libres et heureux</a>	<i>Passant en revue les différents stéréotypes concernant l'éducation des garçons, l'auteure propose une série d'outils afin que les parents élèvent leurs fils dans un souci d'égalité, de respect de soi et des autres. La démarche permet de s'affranchir du sexisme véhiculé par la société et de redéfinir la masculinité. Electre 2019</i>	73535
	Laloupe, Brigitte	<a href="#">Éducation non sexiste : stop aux stéréotypes de genre !</a>	<i>On a tous envie que nos enfants, fille ou garçon, vivent égaux et puissent se construire sans stéréotypes. Pourtant ce n'est pas si simple car en dehors de la maison la société est loin d'être égalitaire. L'auteur décrypte les stéréotypes et donne des conseils pratiques pour encourager ses enfants quel que soit leur genre.</i>	75998



	<p>Magana, Jessie</p>	<p><a href="#">Comment parler de l'égalité filles-garçons aux enfants</a></p>	<p>Face aux débats sur l'égalité entre les filles et les garçons, cet ouvrage fait le point sur une situation qui n'a pas encore fini d'évoluer. Pour clarifier ce sujet sensible, l'auteure répond à des questions d'enfants et d'adolescents de 5 à 15 ans, à travers 15 fiches illustrées. Années après années, des mesures renforçant l'égalité entre les femmes et les hommes se succèdent. Pourtant, des inégalités demeurent : au travail, à l'école, en politique...</p>	<p>63513</p>
	<p>Mathieu, Thomas</p>	<p><a href="#">Les crocodiles : témoignages sur le harcèlement et le sexisme ordinaire</a></p> <p>BANDE DESSINEE</p>	<p>Thomas Mathieu illustre des témoignages de femmes liés aux problématiques comme le harcèlement de rue, le machisme et le sexisme ordinaire. Son travail s'inscrit dans un mouvement plus large de prise de conscience et d'une nouvelle génération de féministes qui utilisent internet pour réfléchir et informer sur des concepts tels le "slut-shaming" ou le "privilège masculin". Dans ses planches, les décors et les personnages féminins sont traités en noir et blanc de manière réaliste tandis que les hommes sont représentés sous la forme de crocodiles verts. Le lecteur ou la lectrice est invité à épouser le point de vue de la femme qui témoigne et à questionner le comportement des crocodiles particulièrement quand ils endossent le rôle stéréotypé de dragueurs/prédateurs/dominants.</p>	<p>819204</p>
	<p>Mathieu, Thomas</p>	<p><a href="#">Les crocodiles sont toujours là : témoignages d'agressions et de harcèlement sexistes et sexuels</a></p> <p>BANDE DESSINEE</p>	<p>Le Projet Crocodiles naît sur Internet en même temps que le site Paye Ta Shnek et bien avant le mouvement #metoo. Des témoignages de femmes victimes de harcèlement de rue et de sexisme y sont transposés en bande dessinée avec une originalité : les hommes sont représentés sous la forme de crocodiles. Depuis, Juliette Boutant a rejoint Thomas Mathieu et, ensemble, ils rendent compte d'actes sexistes qui se déroulent aussi ailleurs que dans la rue : les violences gynécologiques et obstétricales, le sexisme dans les rapports avec la police, en milieu professionnel, dans la sexualité, la vie publique ou encore l'éducation.</p>	<p>819260</p>


## VIOLENCE, HARCELEMENT






	<p>Vaillant, Emmanuel</p>	<p><a href="#">Dire non à la violence</a></p>	<p>Que l'on soit victime ou témoin, on est souvent démuni face à la violence. Comment réagir contre des violences qui s'exercent par des armes, des gestes, des comportements, mais aussi par des mots ou des images? Comment lutter contre l'ignorance et les haines qui entretiennent ce mal? Que faire lorsque tu subis, seul, cette violence qui fait forcément peur? Quelle est la meilleure attitude à adopter?</p>	<p>931805</p>
	<p>Aissaoui, Nadia Leila</p>	<p><a href="#">Non c'est non ! : contre le harcèlement sexuel</a></p>	<p>D'abus sexuel à zone grise en passant par insultes, les mots et expressions qui évoquent le harcèlement sont listés et expliqués pour les adolescents. Chaque entrée présente des conseils, des noms d'associations, des sites ou des ouvrages qui permettent d'apprendre à identifier, gérer ou trouver de l'aide dans ces situations. Electre 2019</p>	<p>943157</p>

	Grohan, Noémya	<a href="#">De la rage dans mon cartable</a>	<i>La solitude, le sentiment de décalage, dès le début, je les avais déjà ressentis. Le harcèlement scolaire, c'était un mot plus grave. Mais plus les jours passaient, plus l'évidence était là, sous mes yeux. Je n'étais pas qu'une élève chahutée par quelques meneurs. Beaucoup d'autres les avaient imités et me traquaient en permanence. J'étais devenue une cible.</i>	935718
	Louart, Carina	<a href="#">Harcèlement : comment dire stop ?</a>	<i>A travers cinq témoignages de collégiens et de lycéens harcelés dans le milieu scolaire ou sur les réseaux sociaux, ce documentaire décortique les étapes menant aux situations de harcèlement, questionne le comportement des harceleurs mais aussi des témoins silencieux, puis donne des conseils et des adresses pour faire face aux attaques et obtenir de l'aide. Electre 2021</i>	946986
	Mayrock, Aija	<a href="#">Guide de survie pour les ados écrit par une ado</a>	<i>Des conseils pour aider les adolescents à surmonter leurs problèmes de harcèlement scolaire, avec des listes, des quiz, des poèmes et des exemples tirés de l'expérience de l'auteure.</i>	937782
	Piquet, Emmanuelle	<a href="#">Je me défends du harcèlement</a>	<i>L'ouvrage présente quinze situations d'enfants victimes de harcèlement trouvant des solutions pour réagir et s'en sortir.</i>	937775
	Strack, Emma	<a href="#">Harcèlement : inventaire pour ne plus se taire</a>	<i>Une présentation des différentes formes de harcèlement, expliquant leurs mécanismes et leurs conséquences, suivie des moyens de lutter contre ce type d'agression physique et psychologique. Electre 2020</i>	944487
	Tessae	<a href="#">Frôler les murs</a>	<i>Victime de cyberharcèlement et de harcèlement scolaire, l'auteure raconte les brimades dont elle a fait l'objet pour briser le tabou de la phobie scolaire. Artiste musicale, elle décrit la dépression dans laquelle elle est tombée puis son chemin de guérison. Electre 2021</i>	945672

	Aymon, Gaël	<a href="#">Silent boy</a>  ROMAN	<i>Anton est interne dans un lycée difficile. Se faisant le plus discret possible, il ne donne jamais son avis et ne prend pas parti. Ses seules distractions sont les discussions sur un forum en ligne, sous le pseudonyme Silent boy. Sa rencontre avec Nathan bouleverse sa vie. La version audio et la version numérique sont accessibles gratuitement via l'application Nathan Live.</i>	944324
	Servant, Stéphane	<a href="#">Miettes (humour décalé)</a>  ROMAN	<i>Un lycéen profite de la fête de fin d'année pour raconter son histoire. Sur scène, face aux autres élèves, aux professeurs et aux parents, il évoque les moqueries, le harcèlement et la solitude. Les versions audio et numérique sont accessibles gratuitement via l'application Nathan Live. Electre 2021</i>	945462
	Tévélis, Jean	<a href="#">Fight !</a>  ROMAN	<i>Quentin, 17 ans, se bat dans un fight club où il libère la colère qu'il contient depuis tant d'années. Issu d'un milieu en apparence tranquille, il redoute plus que tout que son père ne lui ait transmis sa propre violence. Avec une version audio à télécharger. Electre 2022</i>	946495
	Vidal, Séverine	<a href="#">Son héroïne</a>  ROMAN	<i>Rosalie vient au secours de Jessica qui se fait agresser dans le tramway. Elle la raccompagne ensuite chez elle puis revient les jours suivants pour prendre des nouvelles. Petit à petit, Rosalie s'attache et le quotidien de Jessica tourne au cauchemar. La version audio et la version numérique sont accessibles gratuitement via l'application Nathan Live. Electre 2020</i>	944323
	Witek, Jo	<a href="#">J'entends des pas derrière moi...</a>	<i>Dina, une jeune fille de 16 ans, rentre chez elle à pied après une soirée. Seule dans la nuit et le froid, elle a le sentiment d'être suivie. La version audio et la version numérique sont accessibles gratuitement via l'application Nathan Live. Electre 2021</i>	945461




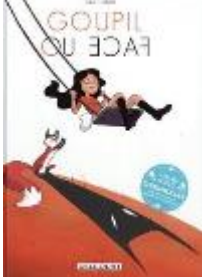

## VIOLENCE, HARCELEMENT : EN PARLER // POUR LES PARENTS

	Piquet, Emmanuelle	<a href="#">Le harcèlement scolaire en 100 questions</a>	<i>Des réponses concrètes aux questions que se posent les parents sur le harcèlement scolaire, les manières d'aider l'enfant victime et les solutions pour lutter contre ce fléau. Electre 2018</i>	71526
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------








	<p>Couturier, Stéphanie</p>	<p><a href="#">Aidez votre ado à se protéger du harcèlement scolaire : conseils et outils pour prévenir les problèmes à l'école</a></p>	<p><i>Votre ado n'a pas envie d'aller en cours ? Ses résultats scolaires sont en chute libre ? Il semble anxieux et triste ? Il se réfugie derrière les écrans ? Et s'il était confronté à une situation de harcèlement scolaire, qu'il en soit victime, témoin ou mime initiateur ? Heureusement, le Docteur des émotions est là pour vous aider ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour accompagner votre ado dans sa scolarité.</i></p>	<p>73286</p>
	<p>Millot, Florence</p>	<p><a href="#">J'me laisse pas faire dans la cour de récré ! : [les bonnes réponses au chantage et au harcèlement]</a></p>	<p><i>Un guide proposant des outils afin de lutter contre le harcèlement scolaire et répondre aux moqueries, chantages et autres agressions, à travers des fiches pratiques, des situations concrètes décryptées, des exercices d'application et un conte initiatique pour que l'enfant apprenne à apprivoiser ses émotions.</i></p>	<p>72191</p>
	<p>Monk, Emilie</p>	<p><a href="#">Rester fort</a></p>	<p><i>Emilie s'est donné la mort à 17 ans, ne supportant plus le harcèlement scolaire dont elle était l'objet depuis des années. L'ouvrage décrit son calvaire à travers l'intégralité de son journal et les témoignages des membres de sa famille.</i></p>	<p>69424</p>
	<p>Monnet, Mathilde</p>	<p><a href="#">14 ans, harcelée : témoignage</a></p>	<p><i>L'adolescente raconte la violence qu'elle a subie en milieu scolaire de la 6e à la 5e, sa descente aux enfers et comment elle a réussi à survivre. Electre 2018</i></p>	<p>72002</p>
	<p>Bonnet-Burgener, Corinne</p>	<p><a href="#">Prévenir la violence des jeunes : l'alphabétisation émotionnelle, des outils concrets pour mieux communiquer</a></p>	<p><i>Chaque fois qu'un enfant ou un jeune se montre menaçant, insultant, contestataire, c'est souvent qu'il est démuni face à la situation qu'il est en train de vivre et qu'il n'a pas les clés pour manifester sa détresse ou changer de comportement. On peut dire qu'il souffre d'analphabétisme émotionnel, puisqu'il ne peut, d'une part, exprimer ou expliquer clairement ses émotions, ses frustrations ou ses aspirations et, d'autre part, reconnaître l'impact de ses actes ou paroles sur les autres. Racket, exclusion, incivilités ou coups peuvent être les conséquences concrètes de cette impuissance, générant souvent une inexorable exclusion sociale et de grandes souffrances tant chez les victimes que chez les bourreaux.</i></p>	<p>49543</p>



	<p>Deroin, Christine</p>	<p><a href="#">Mon frère a une tornade dans la tête : L'hyperactivité</a></p>	<p>Une approche de la maladie adaptée aux adolescents avec des sites Internet des adresses utiles.</p>	<p>936920</p>
	<p>Leroux-Boudreault, Ariane</p>	<p><a href="#">Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence</a></p>	<p>"Fred" est un guide pratique qui permet aux ados de mieux comprendre ce que sont le TDA et le TDAH, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver une foule de trucs concrets et d'exercices simples conçus pour les aider à mieux vivre avec ce trouble au quotidien.</p>	<p>946052</p>
	<p>Germain, Vanessa</p>	<p><a href="#">Clara : Les désordres alimentaires à l'adolescence</a></p>	<p>Clara est anorexique, mais elle accepte bien mal ce diagnostic. Élisabeth, quant à elle, a déjà souffert d'épisodes de boulimie. Toutes deux entament une riche correspondance électronique qui leur permet de se parler franchement et d'échanger sur les troubles alimentaires. Rien n'échappe à leur attention : symptômes, diagnostic, états d'âme, estime de soi, suivi psychologique, relations avec l'entourage, stratégies d'adaptation, etc. L'amitié, la confiance et de belles victoires seront au rendez-vous.</p>	<p>946214</p>
	<p>Poblete, Maria</p>	<p><a href="#">Tu peux en sortir ! : anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.</a></p>	<p>Un documentaire pour comprendre les troubles alimentaires compulsifs, avec des témoignages de jeunes gens souffrant de ces maladies et de soignants, ainsi que des adresses utiles. Electre 2024</p>	<p>948768</p>
	<p>Shankland, Rébecca</p>	<p><a href="#">L'anorexie : un guide pour comprendre</a></p>	<p>Psychologue, l'auteure décrit l'anorexie, ses origines et ses conséquences sur la personne qui en est atteinte. Elle propose des solutions pour la combattre, à destination des malades mais aussi de leur entourage. Electre 2018</p>	<p>940551</p>
	<p>Deroin, Christine</p>	<p><a href="#">Mon frère n'est plus connecté dans sa tête : La schizophrénie</a></p>	<p>Une approche de la maladie adaptée au adolescents avec des sites Internet des adresses utiles.</p>	<p>936921</p>
	<p>Deroin, Christine</p>	<p><a href="#">Mon père fait des montagnes russes dans la tête : La bipolarité</a></p>	<p>Une approche de la maladie adaptée aux adolescents avec des sites Internet des adresses utiles.</p>	<p>945302</p>


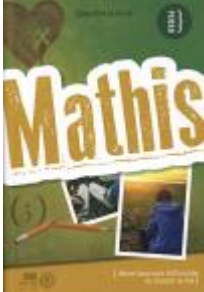


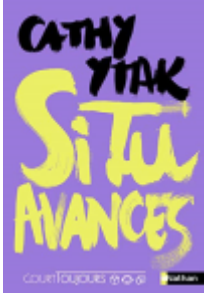
	<p>Andrews, Sandrine</p>	<p><a href="#">Mon frère, mon enfer, mon bel enfer : l'autisme</a></p>	<p><i>Garance, 14 ans, aimerait vivre comme toutes les autres adolescentes de son âge. Mais le quotidien de la famille est rythmé par Adam, son petit frère. Ce dernier, atteint d'autisme, est victime de violentes crises qui mettent bouleversent tous les membres de la famille. Une partie documentaire décrit la maladie, les comportements à risque, les symptômes et les traitements. Electre 2016</i></p>	<p>938078</p>
	<p>Caron-Santha, Josiane</p>	<p><a href="#">Être autiste et ado : stratégies pour mieux composer avec les défis et les réalités de la vie quotidienne</a></p>	<p><i>Écrit dans un langage explicite propre à faciliter la compréhension des jeunes autistes (c'est-à-dire en offrant beaucoup d'explications visuelles, de même que des éclaircissements précis en lien avec les sous-entendus et les expressions employées), ce livre présente des situations concrètes dans lequel le lecteur autiste peut se reconnaître. Ce dernier réalisera alors que d'autres partagent ses différences et il trouvera plusieurs conseils et stratégies concrètes pour mieux relever les défis de sa vie quotidienne.</i></p>	<p>941433</p>
	<p>Dachez, Julie</p>	<p><a href="#">La différence invisible</a>  BANDE DESSINEE</p>	<p><i>Marguerite se sent décalée et lutte chaque jour pour préserver les apparences. Ses gestes sont immuables, proches de la manie. Son environnement doit être un cocon. Elle se sent agressée par le bruit et les bavardages incessants de ses collègues. Lassée de cet état, elle va partir à la rencontre d'elle-même et découvrir qu'elle est autiste Asperger. Sa vie va s'en trouver profondément modifiée.</i></p>	<p>820613</p>
	<p>Lubie, Lou</p>	<p><a href="#">Goupil ou face</a>  BANDE DESSINEE</p>	<p><i>Après des années de questionnements, Lou découvre qu'elle est atteinte de cyclothymie un trouble de l'humeur de la famille des maladies bipolaires. Que faire quand on découvre un petit renard sauvage dans son cerveau ? Peut-on l'apprivoiser, le dompter ? Et comment être heureux quand on doit cohabiter avec une créature si imprévisible ?</i></p>	<p>821779</p>
	<p>Zabus</p>	<p><a href="#">Incroyable !</a>  BANDE DESSINEE</p>	<p><i>En Belgique, dans les années 1980, Jean-Loup vit en compagnie de son père. Le petit garçon souffre de TOC liés à un cruel manque de confiance en lui et à une certaine solitude due à l'absence de sa mère. Doté d'une grande imagination, doué d'un talent de conteur, il se construit pourtant son propre univers avec beaucoup de fantaisie... Mais comment raconter des histoires aux autres quand on est hypocondriaque ? Comment peut-on tout simplement trouver sa place dans la société alors qu'on est différent des autres ? Une histoire drôle et émouvante servie par les illustrations d'Hippolyte qui ont parfois un petit air de Sempé.</i></p>	<p>819612</p>

## COMPRENDRE LES ADDICTIONS





	Baussier, Sylvie	<a href="#">Les addictions</a>	<i>Un documentaire pour comprendre le piège des addictions à travers l'histoire d'Andréa, Elina, Mathieu, Baptiste et Arthur. Avec des informations sur les substances et les comportements qui peuvent entraîner une dépendance et des solutions pour les éviter ou s'en débarrasser. Un quiz en fin d'ouvrage permet de tester ses connaissances. Electre 2021</i>	945228
	Corniou, Marine	<a href="#">C'est quoi être accro ? : les addictions expliquées aux ados</a>	<i>Une journaliste scientifique parcourt les différents types de dépendance (écran, nourriture, tabac, alcool ou encore drogue) et propose des conseils ainsi que des ressources de soutien. Electre 2024</i>	948704
	Deroin, Christine	<a href="#">Mon frère a un pétard dans la tête : le cannabis</a>	<i>Agathe et Quentin se retrouvent seuls à la mort de leur grand-mère. Dans la grande maison de la défunte, les amis de Quentin viennent passer leurs soirées. L'adolescent sombre peu à peu dans l'addiction au cannabis, tandis que sa soeur, plus raisonnable, tente de se sevrer. Avec une partie documentaire en fin d'ouvrage.</i>	939263
	Mezinski, Pierre	<a href="#">La drogue, non merci</a>	<i>Les auteurs passent en revue les questions que se pose tout adolescent concernant la drogue et ses multiples dangers, même s'il n'est pas consommateur lui-même.</i>	938585
	Pouilloux, David	<a href="#">Cannabis, on en parle ?</a>	<i>Les auteurs abordent toutes les questions de société relatives au cannabis et se penchent sur ce qu'est véritablement cette drogue, notamment à travers ses effets.</i>	938850
	Roy, Alain	<a href="#">Exploration drogues : premier contact</a>	<i>Ce livre est conçu pour toi. Il contient l'essentiel de ce que tu dois connaître et comprendre pour te préparer à faire des choix éclairés et argumentés de consommation ou de non-consommation. Il parle de caféine, d'alcool, de nicotine, de THC du cannabis et de médicaments psychoactifs. Rappelle-toi : une personne avertie en vaut deux.</i>	935606
	Ancion, Nicolas	<a href="#">J'arrête quand je veux !</a>  ROMAN	<i>Théo est un jeune garçon passionné par les jeux vidéo. Lors de l'anniversaire de son ami Mathieu, il découvre un jeu dernier cri. S'il n'y avait pas l'école, il y jouerait tout le temps. Peu à peu, Théo s'enferme dans un monde virtuel. Plus rien n'a d'importance, ni ses amis, ni l'école, ni même la jolie Yaëlle. Electre 2022</i>	945927

	<p>Dodin, Vincent</p>	<p><a href="#">Guérir les addictions chez les jeunes : 100 questions-réponses</a></p>	<p>Quelle est la différence entre usage récréatif et toxicomanie ? Certains individus sont-ils plus vulnérables que d'autres face aux addictions ? Qu'appelle-t-on drogues de synthèse ? Peut-on devenir accro à Facebook, au travail, au sport ? Peut-on obliger un jeune à se soigner ? Alcool, cigarette, drogues, médicaments, cyberaddictions, troubles alimentaires, jeux pathologiques, achats compulsifs... la liste est longue, et de nouveaux comportements apparaissent sans cesse. Synthétisant les connaissances actuelles, cet ouvrage pratique, fruit d'années de recherche confrontées à la réalité quotidienne des patients, ouvre le chemin de la guérison.</p>	<p>64024</p>
	<p>Jeanne, Guillaume</p>	<p><a href="#">Mon adolescent face aux drogues : alcool, tabac, cannabis et autres</a></p>	<p>L'ouvrage renseigne sur les enjeux des consommations chez les jeunes, les propriétés et risques de chaque produit ; pour permettre aux parents de rentrer dans une communication efficace et constructive avec leur ado. Il s'agit de donner des clés pour gérer au mieux les situations les plus compliquées, afin de préserver la sécurité des jeunes et la qualité de la relation parents-enfants. Ce livre s'adresse donc aux parents d'adolescent consommateur régulier, occasionnel ou aux personnes en questionnement sur les risques des consommations chez les plus jeunes. Il s'adresse également à tous les professionnels qui travaillent avec des adolescents.</p>	<p>79495</p>
	<p>Orban, Thomas</p>	<p><a href="#">L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans</a></p>	<p>Destinées aux jeunes, des solutions pour éviter les pièges de la surconsommation d'alcool tout en continuant à s'amuser lors de fêtes ou d'événements. Attirant l'attention sur les effets de l'alcool, les auteurs invitent à une réflexion et à une prise de conscience sans jugement à travers des témoignages et des résultats d'enquêtes. Des QR codes donnent accès à des vidéos de conseils pratiques. Electre 2023</p>	<p>80096</p>



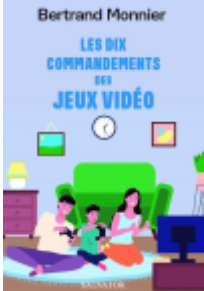





	<p>Deslauriers, Stéphanie</p>	<p><a href="#">Eli : comprendre la dépression à l'adolescence</a></p>	<p><i>Je m'appelle Eli, j'ai 15 ans et, depuis quelques semaines, j'ai du mal à voir la vie de manière positive. Mes notes ont fondu, mes relations sociales se sont effritées et mon énergie est à son plus bas. Je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait jusqu'à ce que tombe ce diagnostic dépression. Je vais mieux maintenant, mais il me reste encore du chemin à parcourir. Le mot "dépression" peut paraître effrayant, mais je me suis rendu compte qu'il est très important d'en parler. J'ai donc décidé de créer ce blog. Pour que tu saches que d'autres personnes sont aussi passées par là. Peut-être y trouveras-tu des anecdotes dans lesquelles tu te reconnaîtras ?</i></p>	<p>939888</p>
	<p>Dufour, Geneviève</p>	<p><a href="#">Mathis : faire face aux difficultés et choisir la vie</a></p>	<p><i>Salut! Moi, c'est Mathis. Ça fait bientôt un an que j'ai pris la décision de choisir la vie. En ce moment, je vais bien mais, comme je ne suis pas complètement à l'abri des idées noires, j'ai pris le temps de m'informer, de lire et de discuter avec des gens qui connaissent bien les ados et leurs difficultés. Si jamais de nouvelles pensées suicidaires m'envahissent, je sais que je serai mieux outillé pour faire face à mes difficultés et pour demander de l'aide au besoin. J'espère sincèrement que mon histoire va te permettre de découvrir tes propres ressources personnelles, mais surtout des moyens utiles pour régler tes problèmes de manière positive et saine.</i></p>	<p>946053</p>
	<p>Deroin, Christine</p>	<p><a href="#">Ma soeur n'a plus goût à la vie : La dépression des ados</a></p>	<p><i>Emma, 15 ans, vient de faire une tentative de suicide. Sa petite soeur, Lilou, ne comprend pas ce qui l'a poussée à vouloir mourir et décide de fouiller dans sa chambre à la recherche d'indices. Elle découvre ainsi que celle-ci était harcelée au collège. Une partie documentaire, rédigée par une pédopsychiatre, décrit la dépression, les comportements à risque, les symptômes et les traitements.</i></p>	<p>937432</p>
	<p>Lacour, Nina</p>	<p><a href="#">Tiens bon</a> ROMAN</p>	<p><i>Après le suicide de sa meilleure amie, Caitlin se demande comment elle peut continuer à vivre sans les rires, la musique et les secrets qu'elles partageaient depuis toujours. Cherchant des réponses, elle lit le journal intime qu'Ingrid a laissé derrière elle. Au fil des pages, elle affronte la vérité mais aussi ses propres démons. Electre 2020</i></p>	<p>74279</p>
	<p>Ytak, Cathy</p>	<p><a href="#">Si tu avances</a> ROMAN</p>	<p><i>Avant son entrée en première, Katja passe ses vacances d'été sur un chantier dans le sud de la France pour être en présence du beau Quentin. Quand la jeune fille comprend que ses sentiments ne sont pas partagés, elle perd pied et décide de se suicider. Electre 2021</i></p>	<p>944807</p>

## LA VIE NUMERIQUE : FACE AUX ECRANS

	<p>Kyi, Tanya Lloyd</p>	<p><a href="#">Touche pas à ma vie privée ! : découvre qui te surveille et comment t'en protéger</a></p>	<p><i>L'Etat, les serveurs ou même de parfaits inconnus peuvent recueillir et conserver, à travers Internet, les smartphones et les objets connectés, des données personnelles. Ces surveillances sont censées garantir la protection et la sécurité de chacun. Ce manuel d'éducation citoyenne prévient les jeunes des dangers d'atteinte à leur vie privée et donne des conseils pour s'en prémunir. Electre 2018</i></p>	<p>940721</p>
	<p>Barber, Agnès</p>	<p><a href="#">C'est (pas) moi, c'est mon téléphone ! : pour dompter ce nouvel ami... légèrement envahissant !</a></p>	<p><i>A travers dix situations du quotidien, l'ouvrage montre l'emprise du téléphone sur les adolescents ainsi que ses dangers : les aspects psychologiques, l'influence des réseaux sociaux, les fake news, le cyberharcèlement, etc. Il propose des quiz et des jeux pour une lecture interactive ainsi que des conseils pour aider le jeune utilisateur à donner sa juste place à l'appareil. Electre 2023</i></p>	<p>948180</p>
	<p>Gép</p>	<p><a href="#">273 amis</a></p>	<p><i>La petite Sonia croit que plus on a d'amis sur les réseaux sociaux et plus on grandit vite. 273 amis ! C'est cool ! Jusqu'au jour où Sonia s'aperçoit qu'il vaut mieux tourner deux fois sa souris dans la main avant de tagger une photo sur Facebook...</i></p>	<p>935932</p>
	<p>Tisseron, Serge</p>	<p><a href="#">Guide de survie pour accrois aux écrans ou comment garder ton ordi et tes parents</a></p>	<p><i>L'auteur décrypte 15 situations liées à la surutilisation des écrans pour les enfants, avec pour chacune un plan d'action, afin que l'enfant aigüise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans. Electre 2015</i></p>	<p>940318</p>
	<p>Weber, Niels</p>	<p><a href="#">Les écrans, je gère ! : 100 % ado</a></p>	<p><i>Destiné aux adolescents, un guide pour apprendre comment sont conçus les jeux vidéo et les réseaux sociaux ou encore comprendre les algorithmes. Avec des conseils pour bien utiliser les écrans, reconnaître les infox, se protéger du cyberharcèlement, devenir youtubeur, entre autres. Electre 2024</i></p>	<p>948712</p>
	<p>Godard, Philippe</p>	<p><a href="#">La toile et toi</a></p>	<p><i>Cet abécédaire décrypte les usages d'Internet par la génération Y, le twitt, le chat, les mails, les réseaux sociaux, en informant sur les créateurs de la toile et ses enjeux, de Mark Zukerberg à Big Brother.</i></p>	<p>935722</p>

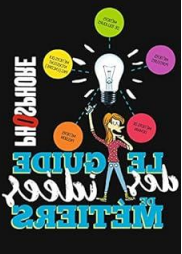



## FACE AUX ÉCRANS // POUR LES PARENTS

	Dickinson, Ross	<a href="#">C'est décidé, je déconnecte ! : éteignez vos écrans et commencez à profiter de la vie</a>	<i>Des conseils pour apprendre à limiter sa durée quotidienne d'utilisation des écrans, et des idées d'activités pour profiter du temps gagné : découvrir le patrimoine de sa région, faire du vélo, du théâtre de rue, passer du temps en famille, jardiner, apprendre un instrument, observer les étoiles, aider un refuge d'animaux, se déguiser, etc.</i>	70310
	Tétéreault, Cathy	<a href="#">Jeunes connectés, parents informés</a>	<i>Ce guide pratique simple et complet a pour but de répondre à toutes les questions en lien avec le cyberspace et la manière dont les TIC affectent le développement et le bien-être des enfants et des adolescents. Il prend de front des phénomènes importants comme la cyberdépendance et la cybercriminalité, en plus d'aborder au passage les sujets sensibles du sexting chez les jeunes et de la cyberintimidation. Conçu pour permettre aux parents, mais également aux enseignants et aux intervenants, de mieux comprendre ce qui se passe, ce livre offre donc tous les outils nécessaires pour agir en confiance tout en optimisant les aspects constructifs des technologies.</i>	71963
	Cabourg, Céline	<a href="#">Portables : la face cachée des ados : le livre qui vous donne les codes</a>	<i>Une enquête de deux journalistes de L'Obs sur le rapport entretenu par les adolescents à leur téléphone portable, menée auprès de jeunes mais aussi de professeurs et de psychiatres. L'objet apparaît tantôt utile (aide scolaire, lien social, etc.) tantôt dangereux (harcèlement, phénomène de manque et d'addiction, etc.). Avec des conseils pratiques pour les parents. Electre 2019</i>	72892
	Dieu Osika, Sylvie	<a href="#">Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille</a>	<i>Des conseils pour utiliser sans abus et de manière constructive les écrans à la maison. Electre 2019</i>	72446
	Miranda, Carl de	<a href="#">Moins d'écrans pour les enfants, c'est parti !</a>	<i>Des conseils pratiques pour la gestion des écrans au sein de la famille et limiter leur utilisation par les plus jeunes. L'auteur propose notamment la mise en place de règles, le contrôle des contenus ou la proposition d'activités alternatives. Electre 2019</i>	73724
	Monnier, Bertrand	<a href="#">Les dix commandements des jeux vidéo</a>	<i>Réflexions autour du jeu vidéo et de la place que ce média occupe dans la vie des enfants ainsi que, de facto, dans celles de leurs familles. Avec des conseils pour établir un dialogue serein sur le sujet entre parents et enfants. Electre 2022</i>	79618

	Tisseron, Serge	<a href="#">3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir</a>	<p><i>"En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés. La règle que j'ai appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. A nous d'inventer de nouveaux rituels."</i></p>	63408
	Maushart, Susan	<a href="#">Pause : comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique</a>	<p><i>Vous avez trois cents amis sur Facebook et quatre cent cinquante followers sur Twitter, mais à quand remonte le dernier dîner en famille où vous avez eu une vraie conversation avec vos enfants ? Le monde va-t-il s'arrêter de tourner si vous éteignez votre iPhone ? C'est le genre de questions que Susan Maushart se pose quand elle embarque ses trois adolescents de quatorze, quinze et dix-huit ans dans une cure de déconnexion de tous les médias électroniques pendant six mois.</i></p>	64500
	Kalkair, Cookie	<a href="#">Les jeux vidéo et nos enfants</a>  BANDE DESSINEE	<p><i>Souvent montrés du doigt, les jeux vidéo n'en sont pas moins devenus une activité ludique incontournable pour nos enfants. Avec humour, décontraction et pédagogie, Cookie Kalkair brise les clichés et aide les parents à s'y retrouver et à trouver des solutions pour encadrer la pratique des jeunes gamers.</i></p>	821572



	Akoun, Audrey	<a href="#">Keep calm et réussis tes exams ! : le livre qui motive les jeunes et le tien aussi</a>	Un parcours pour retrouver le goût d'apprendre, prendre confiance en ses capacités et travailler de manière efficace. Avec des conseils destinés aux parents pour leur apprendre à soutenir leurs enfants sans les stresser.	937779
	Périer, Bertrand	<a href="#">Prendre la parole : pas de panique !</a>	Destinés aux adolescents, des conseils pour s'affirmer, donner son avis, défendre ses opinions, parler sans bégayer, éviter les tics de langage, bien articuler, regarder son auditoire, entre autres. Electre 2024	948703
	Clerget, Stéphane	<a href="#">Comment être plus attentif, moins hyperactif : c'est possible !</a>	Un ouvrage destiné aux adolescents pour les aider à s'organiser, à contrôler leur impulsivité et à gérer leurs problèmes d'attention. Electre 2017	939091
	Parent, Nathalie	<a href="#">Vic, l'anxiété de performance à l'adolescence</a>	65% des adolescents québécois vivent de l'anxiété de performance. 65%, tu t'imagines! Ça veut dire deux ados sur trois! Et moi, Vic, je fais partie des statistiques... Par exemple, quand je pense à un exposé oral qui s'en vient, mon coeur bat plus vite, ma respiration s'accélère, mes pensées tourbillonnent... J'essaie de me souvenir de mon texte, mais je m'agite de plus en plus. Apparemment, c'est de l'anxiété de performance... Dans ce nouveau guide de la populaire collection Perso, la psychologue Nathalie Parent offre plusieurs stratégies concrètes aux adolescents qui vivent de l'anxiété de performance afin de les aider à la prévenir et à mieux la gérer lorsqu'elle survient dans leur vie.	946534
	Servant, Isabelle	<a href="#">Trouver sa voie pour vivre ses rêves : carnet pratique pour s'orienter dans la vie et s'épanouir</a>	Un livre-cahier d'activités proposant de donner aux adolescents des clés pour réussir leurs études, affiner leur projet professionnel et vivre une vie heureuse sur le plan personnel. Electre 2018	941538
	Dufour, Catherine	<a href="#">Guide des métiers pour les petites filles qui ne veulent pas finir princesses</a>	A rebours des représentations sexistes ordinaires, C. Dufour propose 50 fiches-métiers des voies possibles pour les femmes autres que les tâches ménagères, la beauté ou la maternité : tortionnaire, casse-cou, agent secret, physicienne, surfeuse, aventurière, etc. Pour chaque profession, deux portraits sont proposés : celui d'une pionnière et celui d'une femme d'aujourd'hui.	935721

	<a href="#">Pouverreau, Sandrine</a>	<a href="#">Le guide des idées de métiers</a>	<i>Un guide de présentation des métiers dans 18 secteurs avec des tests de personnalité, des témoignages, l'indication des études requises, le niveau de salaire, etc. Electre 2017</i>	939105
	<a href="#">Pouverreau, Sandrine</a>	<a href="#">Le guide des métiers de demain</a>	<i>Un état des lieux des professions d'avenir, avec des indications sur les compétences attendues et les formations qui existent. Les secteurs les plus porteurs sont présentés : l'environnement, la santé, la data, l'intelligence artificielle, le marketing, le bâtiment ou encore la communication. Electre 2024</i>	948467
	Le Fur, Caroll	<a href="#">Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? : 21 jours pour aider votre ado à construire son orientation</a>	<i>Un guide destiné aux parents pour les aider à accompagner l'orientation de leurs enfants en trois étapes : aborder sereinement le sujet en favorisant les échanges et en installant un climat de respect mutuel, établir un parcours construit autour des motivations et de la personnalité de l'adolescent, et consolider les pistes d'orientation. Electre 2020</i>	74919
	Quatre-Sols, Alexis	<a href="#">Accompagner nos ados sur la voie de la réussite : les neurosciences pour les aider à apprendre, s'orienter, s'épanouir</a>	<i>Un guide pour aider les parents d'adolescents à comprendre le fonctionnement du cerveau des jeunes ainsi que les différents types d'intelligence prédominante, ici au nombre de huit, qui permettent de choisir une orientation scolaire et professionnelle adaptée à chaque profil. Electre 2022</i>	79068



[www.bibliobus.ch/](http://www.bibliobus.ch/)



<https://fondationo2.ch/>

Le Bibliobus vous propose régulièrement  
des **sélections thématiques**  
et **présente** des livres, des films  
et autres documents  
sur des **sujets particuliers**.



A découvrir dans les 3 bibliobus

Vous pouvez consulter et télécharger  
nos listes thématiques sur notre site

[www.bibliobus.ch](http://www.bibliobus.ch)

rubrique « Sélections thématiques »