#### **OUVRAGES POUR LES PARENTS**

Le guides des fameux ateliers Faber et Mazlish de communication bienveillante :

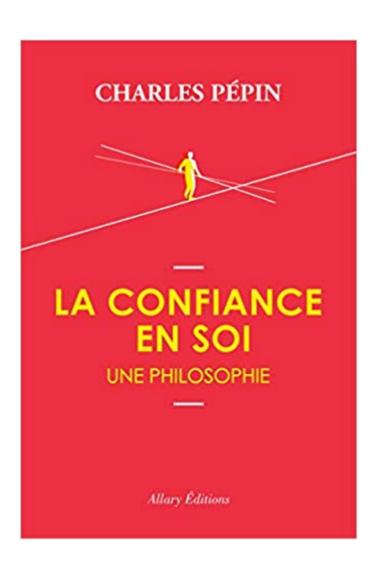
A lire avant de faire les ateliers! Pour trouver des ateliers près de chez vous, RDV sur le site des animateurs et animatrices de Gironde.

https://fabermazlish33.wixsite.com/gironde



Pourquoi se quereller avec les enfants quand il est possible de faire autrement ? Basé sur de récentes prises de conscience en psychologie, ce livre présente des façons innovatrices de résoudre les problèmes qu'on rencontre dans toute relation parent-enfant. Il met de l'avant une approche lucide, sensible et respectueuse, qui entraîne moins de stress et plus de gratification pour les parents comme pour les enfants. On y trouve des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces. Ça fonctionne, les résultats sont là! De charmantes bandes dessinées illustrent comment les habiletés de communication s'appliquent dans la vie quotidienne. Les parents apprennent comment : s'y prendre avec les sentiments négatifs de l'enfant, ses frustrations, ses déceptions, sa colère, etc ; susciter le désir de coopérer ; mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture ; éviter le recours à la punition ; favoriser l'image positive de l'enfant ; résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme. L'ATELIER DE GROUPE 'PARLER POUR QUE LES ENFANTS ECOUTENT' : Certaines personnes préfèrent être seules pour se mettre à l'apprentissage des habiletés présentées dans le livre «Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent». Toutefois, d'autres personnes préfèrent apprendre en groupe, afin de bénéficier de

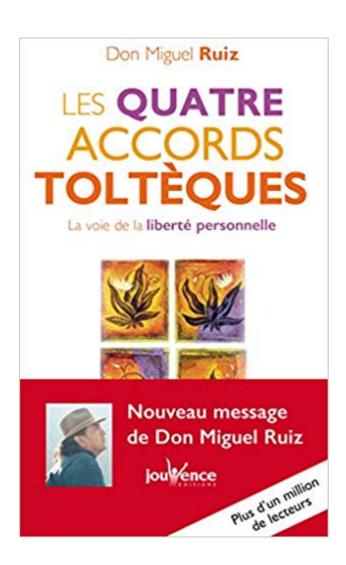
la richesse unique des interactions entre les participants. Pour ces personnes, Faber et Mazlish ont créé un atelier permettant aux parents intéressés d'animer par eux-mêmes une série de rencontres de groupes, sans l'intervention d'un animateur chevronné. C'est ainsi qu'est né l'atelier «How To Talk So Kids Will Listen» qui a été traduit en plusieurs langues et a déjà fait le tour de la planète. Le matériel d'atelier traduit et adapté comprend un guide d'animation qui présente de façon simple, étape par étape, toutes les directives nécessaires pour animer efficacement un groupe de parents intéressés à faire l'apprentissage de ces habiletés. Des cahiers de travail sont également disponibles pour permettre à chacun des participants de compléter les exercices de l'atelier.



Le livre qui éclaire le mystère de la confiance en soi.

D'où vient la confiance en soi ? Comment fonctionne-t-elle ? Qu'est-ce qui la renforce ? L'affaiblit ? Pourquoi certaines personnes sont-elles plus confiantes que d'autres ? Est-ce une question de tempérament ? Le fruit d'un travail sur soi ? Un regard sur le monde ? Quelle relation la confiance en soi entretient-elle avec la confiance en autrui, avec la confiance en la vie même ?

En puisant dans les grands textes de la philosophie et des sagesses anciennes, dans les travaux des psychanalyses et des psychologues, mais aussi dans l'expérience de grands sportifs, d'artistes ou d'anonymes, Charles Pépin éclaire le mystère de la confiance en soi.



Découvrez ou redécouvrez Les quatre accords toltèques, et prenez comme des millions de lecteurs en France et à travers le monde, la voie de la liberté personnelle.

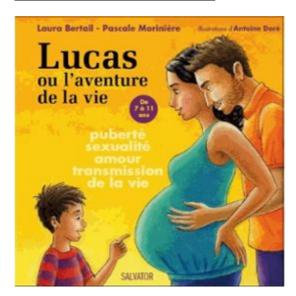
Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le "rêve de la planète", basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques que Castenada fut le premier à faire découvrir au grand public. Don Miguel révèle ici 4 clés simples pour transformer sa vie et ses relations, tirées de la sagesse toltèque. Leur application au quotidien permet de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.

Les quatre accords toltèques : 1 - Que ta parole soit impeccable ; 2 - Ne réagis à rien de façon personnelle ; 3 - Ne fais aucune supposition ; 4 - Fais toujours de ton mieux.

Nouvelle édition tant attendue en format poche de ce best-seller ! 1 million d'exemplaires vendus en France de ce texte de référence en développement personnel. UN EVENEMENT !

# **OUVRAGES RECOMMANDES POUR NOS ADOLESCENTS**

# **Pour les primaires**



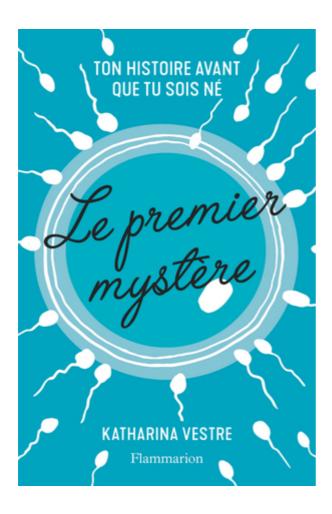
Lucas s'interroge sur les circonstances de sa venue au monde : ses parents lui expliquent alors qu'il est le fruit de leur amour. Voici une très jolie présentation du cycle de la vie qui conviendra aux parents désireux de transmettre une vision positive de l'amour et de la sexualité à leurs enfants.

## **PUBERTE FILLE**



L'ouvrage de l'atelier CYCLOSHOW, destiné aux jeunes fillesde 10 à 14 ans.

<u>Pour en savoir plus sur les ateliers cycloshow-XY :</u>https://cycloshow-xy.fr/nos-ateliers/



Quand tu ouvriras ce petit livre, tu découvriras qu'il ne raconte rien d'autre que l'histoire de ta vie... Cette histoire, c'est celle de tout le monde : celle de ta fabrication, depuis ta conception jusqu'à ta naissance en passant par les différentes étapes au terme desquelles tu es devenu un bébé humain prêt à l'emploi.

Savais-tu que, génétiquement, ta mère peut ne pas être ta mère? Que tu as pu avoir un jumeau caché lors de ton séjour dans son utérus? Ou qu'au début de la cinquième semaine de grossesse un embryon humain a la même forme que celui d'un éléphant ou d'un poussin?

Le Premier Mystère conjugue vulgarisation scientifique de qualité et art du récit. Il vous ravira par son charme divertissant et son ton instructif, tout en restant accessible à tous.



# S'il te plaît, Maman, parle-moi de l'amour - Que dire à ma fille pré-adolescente de 9 à 13 ans ? Education affective et sexuelle

#### De Inès Pélissié du Rausas

L'adolescence approche... La "pré-adolescente" est votre fille de 9-11 ans, plus tout à fait enfant et pas encore devenue femme, soumise déjà à une forte pression. Elle est assaillie de questions. Le corps, ça sert à faire des expériences ? Mais alors, l'amour, "c'est crade" ? Et l'enfant, c'est un risque ? Comment vivra-t-elle les transformations de son corps qui annoncent sa puberté ? Comment s'identifier à son sexe, se préparer à sa vie de femme ? Comment s'aimer elle-même en étant bien dans sa peau ? "Pourtant, je rêve dans mon coeur d'aimer et d'avoir, un jour, un enfant... C'est quoi, devenir une femme ? Est-ce que je dois être prête à tout pour être populaire ?". La pré-adolescente se découvre fragile et incertaine devant ce corps qui change. Pour s'accepter, pour se projeter dans l'avenir avec confiance, il lui faut découvrir assez tôt la beauté de son corps et la valeur de sa féminité, écouter les désirs de son coeur. Cet enjeu est vital pour elle. Elle a besoin de notre aide. L'auteur invite les mères à ouvrir un dialogue avec leur fille de 9 à 13 ans. Elle propose trois conversations adaptées à l'évolution de l'enfant. Un guide empli de conseils pour l'éducateur, un parcours qui invite l'enfant à réfléchir par elle-même, face à son contexte (internet, clips des popstars, relations filles-garçons au collège, cours de SVT, expériences sexuelles précoces...) pour l'aider

à grandir en déjouant les pièges contre l'amour. Un parcours qui vise à humaniser la sexualité, à la réenchanter!

#### **PUBERTE GARCONS**



Quelle joie pour les pères de pouvoir transmettre à leurs fils, de façon ajustée, un émerveillement devant la beauté du corps humain et le sens de la sexualité! Pourtant, ils se sentent souvent vulnérables devant ce qui touche à l'intime. Mais le silence de leurs fils ne cache-t-il pas une inquiétude à apaiser? L'éducation affective et sexuelle proposée parce nouveau support pédagogique présente deux dialogues entre le père et son fils préado, pour échanger " d'homme à homme ", sur un ton de complicité affectueuse. Tout en formant l'enfant à devenir un homme, le père l'interroge, l'écoute et découvre son monde (l'école, Internet)... Loin des généralités, les conversations proposées donnent un cadre, des outils concrets, un suivi thématique qu'il pourra utiliser selon les besoins de l'enfant et sa maturation. L'enfant désire être compris et rassuré." Mon corps, c'est moi ? - Faire des "expériences"? - Qu'est-ce qui est humain ? - Aimer, c'est possible ? " Mieux vaut que nos jeunes soient structurés de façon réaliste. Ils résisteront ainsi aux nombreuses pressions qui s'exercent sur eux et influencent leur comportement. " Parce qu'elle enseigne les

modalités de la relation à l'autre, une éducation bien conduite prépare à une sexualité adulte épanouie " (Aldo Naouri).

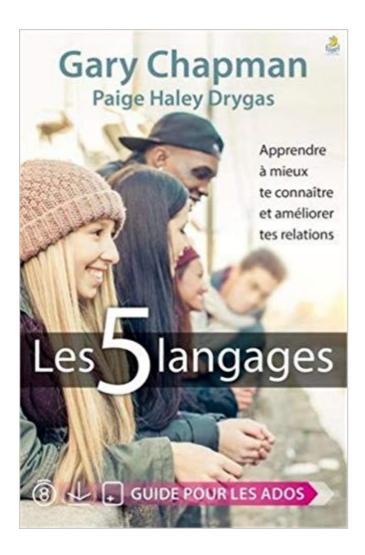
## **ESTIME DE SOI**



A partir du principe socratique du « Connais-toi toi-même », Anne Sixtine PERARDEL y répond en leur transmettant une vision de la personne unifiée, libre et responsable.

Dans ces 10 exercices concrets, elle a synthétisé les bases essentielles pour permettre ce qu'elle souhaite à toute personne : « une vie affective heureuse, accomplie et rayonnante ». En se fondant sur le triptyque connaissance de soi, amour de soi, confiance en soi, ces exercices ont pour enjeu de faire grandir chacun dans sa « Liberté pour aimer ».

Pour l'auteur, chaque personne qui désire le bonheur se doit de prendre le temps de travailler la connaissance qu'elle a d'elle-même. C'est le moyen unique dont elle dispose pour faire des choix qui lui correspondent.



Des relations réussies, c'est ce qui donne le plus de bonheur dans la vie ! Tu trouveras dans ce livre le secret pour créer des liens de qualité avec les gens. Grâce aux conseils très pratiques de Gary Chapman, d'un test et de dessins faits spécialement pour les jeunes, tu pourras : Découvrir ce qui te rend unique ; Renforcer tes amitiés ; Mieux comprendre tes parents et tes frères et soeurs ; Te faire de nouveaux amis plus facilement ; Apprendre à résoudre les conflits rapidement ; Être reconnu et aimé ;Te débrouiller beaucoup mieux dans les relations garçons-filles. Prêt pour la meilleure des aventures ?

# **EDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE**



Un livre qui s'adresse aux adolescents pour... s'informer, élargir sa réflexion et faire des choix !

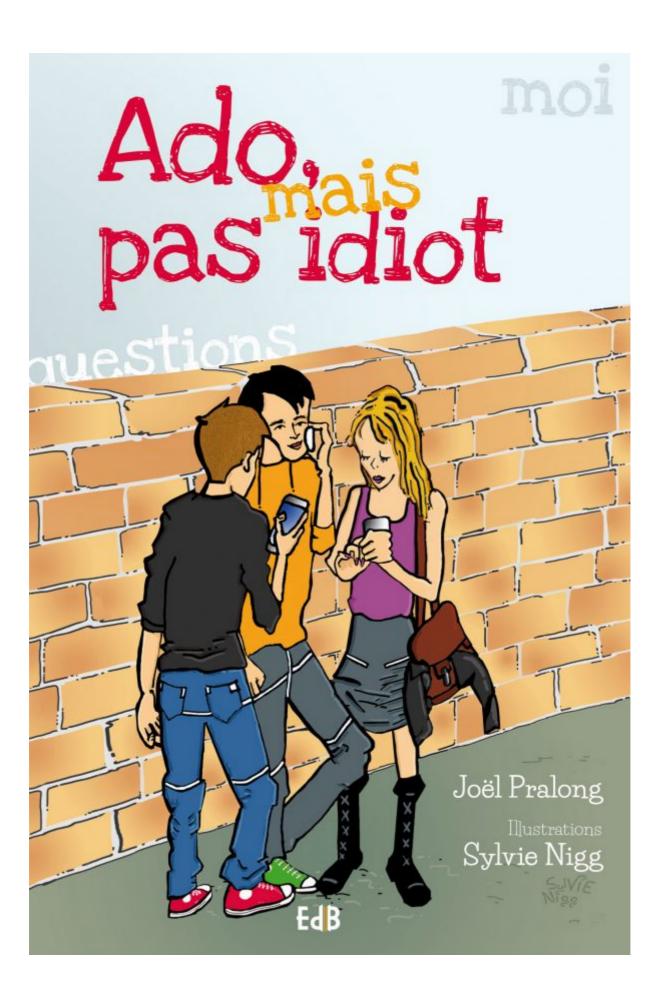
#### UNE REVUE A OFFRIR A VOS ADOS POUR LES 4eme – 3eme



Un document : pour tous les jeunes dès 12 ans, pour les parents et les éducateurs, à laisser traîner sur les tables, à partager avec ses amis, à répandre dans les familles, les groupes de jeunes, les collèges et lycées, les rassemblements.



Depuis des années qu'il rencontre et écoute des jeunes, l'abbé Grosjean les connaît bien. De son expérience d'accompagnement et de ses conférences, il a recueilli le meilleur pour répondre à toutes leurs questions sur la construction d'unamour vrai. Ni cours de morale, ni code de conduite, ce livre veut transmettre aux jeunes de 15 à 22 ans des convictions qui font grandir et encouragent, pour se préparer à aimer. Un ouvrage indispensable également pour tous ceux qui veulent donner à leurs ados et leurs aînés une vision juste et constructive de l'amour.



L'amour, les cours, la famille, les amis, la drogue, les **jeux vidéos**, le mal, la vie après la mort, le pardon, le sexe, le mariage, la séparation, le suicide, l'homosexualité, la confiance en soi, la violence, etc. : autant de sujets qui préoccupent les **adolescents**. Leurs questions, posées en toute liberté, prennent la forme d'un dialogue, franc et direct, entre l'auteur et les **jeunes**. Leurs inquiétudes viennent trouver des réponses auprès d'un **prêtre**, dynamique, expérimenté et soucieux du bien-être de celles et ceux qui se confient à lui.

Avec **pédagogie**, délicatesse et respect, Joël Pralong écoute les souffrances des **ados**, leurs **révoltes** et leurs réticences pour donner des réponses justes, jamais moralisantes, mais toujours dans l'ouverture vers un plus grand bonheur, un plus grand respect de soi et des autres. A la profondeur des dialogues se mêlent des illustrations teintées d'humour qui apportent une touche de fraîcheur et dynamisent l'ensemble.

A la fois véritable mode d'emploi pour dialoguer avec les **ados** et source de réconfort pour tous les **jeunes en quête de sens!** 

Des questions réalistes, des réponses éclairées.

### **GRANDS ADOS GARCONS**



Dans une société où tout semble à portée de main, nous avons perdu l'habitude de l'effort qui forge la volonté et rend capable de grandes choses. Ce livre est un antidote à la médiocrité, un électrochoc pour ados, jeunes adultes, adulescents de 25 à 75 ans et une bible pour les éducateurs. Il réveille la soif d'idéal et de conquêtes du lecteur, puis donne les clés concrètes pour se lancer dans l'aventure. Plein d'humour, de bon sens et de petites histoires vraies, il nous aide très concrètement à changer notre quotidien de l'intérieur, non par volontarisme, mais par la vraie connaissance et le don de soi, dont il donne toutes les clés. Un livre qui va changer des vies.