

Bibliographie & outils

Ateliers gratuits :

Des ateliers gratuits de soutien à la parentalité pour prévenir l'épuisement parental et favoriser la qualité de la relation à l'enfant dans le cadre d'un projet national de recherche mené par l'Université de Grenoble.

Contactez l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

Pour en savoir plus : [vidéo de présentation de ces ateliers de soutien à la parentalité](#).

Livres

Sur le développement de l'enfant

- ***Pour une enfance heureuse.*** Catherine Gueguen
- ***Pleurs et colères des enfants et des bébés ; comprendre et répondre aux émotions de son enfant.*** Aletha Solter
- ***Mon bébé comprend tout.*** Aletha Solter
- ***Il pleure, que dit-il ? décoder enfin le langage caché des bébés.*** Pricilla Dunstan
- ***Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.*** Faber et Mazlich
- ***L'attachement dans la petite enfance,*** Laurence Martel
- ***L'attachement, un départ pour la vie.*** Yvon Gauthier
- ***La violence éducative, le trou noir des sciences humaines.*** Olivier Maurel
- ***Les châtiments corporels, pourquoi il faut les interdire en 20 questions réponses*** Muriel Salmona.
- ***La peau et le toucher, un premier langage.*** Ashley Montagu.
- ***Shantala, un art traditionnel, le massage des enfants.*** Frédérick Leboyer.
- ***Les mots sont des fenêtres ou peuvent être des murs. Introduction à la communication Non Violente.*** M. Rosenberg
- ***Le cerveau de votre enfant.*** Daniel Siegel
- ***Heureux d'apprendre à l'école.*** Catherine Gueguen
- ***3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*** Serge Tisseron

- ***La discipline sans drame.*** Daniel Siegel
- ***Au cœur des émotions de l'enfant.*** Isabelle Filliozat
- ***Que se passe-t-il en moi ?*** Isabelle Filliozat
- ***Ni punir, ni laisser faire. La sanction éducative en pratique.*** Philippe Beck
- ***Sanctionner sans punir, dire les règles pour vivre ensemble.*** Elisabeth Maheu.
- ***Le cerveau des émotions : les mystérieux fondements de notre vie émotionnelle.*** Joseph Ledoux
- ***Philosopher et méditer avec les enfants.*** F. Lenoir.
- ***La discipline positive.*** Jane Nelsen
- ***La discipline positive en classe.*** Jane Nelsen
- ***On ne se comprend plus !*** Isabelle Filliozat
- ***Ses émotions qui nous rendent fous.*** P. Jeammet
- ***J'ai tout essayé.*** Isabelle Filliozat
- ***Il me cherche.*** Isabelle Filliozat
- ***C'est pour ton bien ! Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant.*** Alice Miller.
- ***Frères et sœurs sans rivalité.*** Faber et Mazlich
- ***Calme et attentif comme une grenouille.*** Eline Snel (**méditation pour les enfants**)

Sur le traumatisme :

- ***A la rencontre de son bébé intérieur.*** Johanna Smith chez Dunod.
- ***La puissance réparatrice de votre cerveau.*** Johanna Smith chez Dunod.
- ***Gérer la dissociation d'origine traumatique.*** Boon, Steele et Van der Hart chez De Boeck.
- ***Le corps n'oublie rien.*** Bessel Van der Kolk chez Albin Michel ou Pocket.
- ***Guérir des blessures d'attachement.*** Gwenaëlle Persiaux chez Eyrolles.

Etude

Sur les effets des violences :

- <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2021/03/22/parents-coercitifs-cerveau-plus-petit/>

Outils :

- Lors d'un épisode de contrariété (de larmes ou de colère), la Roue des Activités propose à l'enfant le choix entre certaines activités courantes qu'il apprécie et qui pourraient le reconforter.



- De nombreux outils téléchargeables sur <https://kidzfamily.fr/imprimez-gratuitement-nos-supports/> dont certains évoqués pendant le webinaire :

L'ESCALIER DE LA COLERE





RELAXATION GRACE A TES MAINS



Tes mains ont un pouvoir magique qui te permet de faire circuler de l'énergie dans ton corps. Tu vas pouvoir t'en servir pour te libérer d'une colère ou d'une frustration.
Pose tes deux mains sur les modèles de cette feuille.



- 1 Souviens-toi de la règle : la violence physique ou verbale n'est jamais une solution.
- 2 Inspire fort en comptant jusqu'à 3
- 3 Expire fort en comptant jusqu'à 3
- 4 Pense à quelque chose qui te rend joyeux, ou à une solution, ou chante une chanson à voix haute ou dans ta tête.
- 5 As-tu besoin d'un câlin ?
D'en parler avec un adulte ?
D'être félicité d'avoir réussi tout seul à te calmer grâce à tes mains ?



Si tu es plus petit, tu peux imaginer que tes doigts sont les bougies d'un gâteau d'anniversaire, et tu souffles sur chaque doigt doucement, l'un après l'autre. Fais ça pour tes 10 doigts.



METAPHORE D'UNE EDUCATION EQUILIBREE

