



Etre parent, c'est fatigant !

Comment éviter l'épuisement parental ?

©Données Electre

Sélection bibliographique proposée en lien avec la soirée info-débat dans le cadre de la Semaine de la Petite Enfance de Coesnon Marches de Bretagne

Mardi 26 mars 2019 – 20h – Centre de Loisirs de Tremblay

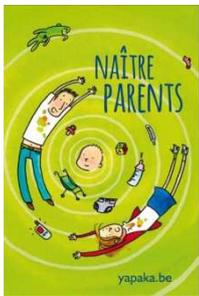
Avec Monica Mejia, Psychologue clinicienne

Retrouvez tous ces titres dans le réseau de bibliothèques de Coesnon Marches de Bretagne



Les difficultés de la parentalité

Devenir parents



Naître parents.

Pascale Gustin, Vincent Magos, Claire-Anne Sevrin - Programme Yapaka

Pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans

Ce livre ne parle pas du nombre d'heures de sommeil du tout petit, de la manière de le coucher, de le langer, ni de le nourrir. « Naître parents » ouvre une fenêtre sur les sentiments, les mouvements, les émotions dans lesquelles sont emportés les parents pendant les deux premières années de vie avec leur enfant. Oui, devenir parent, c'est une aventure remplie de tendresse, fierté, amour mais aussi de détestation, ras-le-bol, interrogations, émotions,... et dire quelque chose de ces émotions-là est souvent bien plus compliqué.

Livre téléchargeable sur <http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/livre-naîtreparent-web.pdf> (lien vérifié le 26/02/2019)



Être parent, c'est...

Pascale Gustin - Programme Yapaka

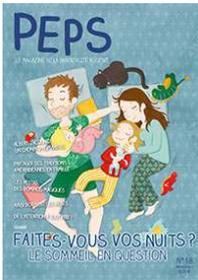
Pour les parents d'enfants et les professionnels de la petite enfance

"Être parents, c'est.... " une aventure, un voyage, un tourbillon d'émotions. Et parfois, on se sent bien seul, bien mal dans son rôle de parent... On est parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doutes... Comment accompagner chaque parent pris inévitablement par les mouvements que la parentalité engage ? Comment accompagner chaque père, chaque mère à partager, à dire ses doutes, ses émerveillements, ses débordements et à trouver des points d'appui lorsque la situation s'enlise ou que la solitude s'installe?

Livre téléchargeable sur <http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/170906-livre-etreparents-2017-web.pdf> (lien vérifié le 26/02/2019)



« Alors, il fait ses nuits ? »



« *Faites vous vos nuits ? Le sommeil en question* », dans: Peps, le magazine de la parentalité positive, n°18, printemps 2017

« Un bébé demande du temps, de l'attention, le jour et la nuit. (...) Comment survivre à ces premières années, à l'épuisement que les jeunes enfants font peser sur nos épaules ? Voici un dossier qui apporte quelques réponses, et, comme souvent, des questions supplémentaires auxquelles réfléchir ensemble en couple, en famille et aussi en tribu ! » Catherine Dumonteil-Kremer.

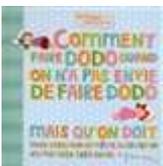


Bébé fait ses nuits : prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent

Cathryn Tobin ; traduit de l'anglais par Marie-Josée Tardif.

Cathryn Tobin

Que feriez-vous si l'on vous disait avoir découvert le secret des bébés capables de faire leurs nuits et que, grâce aux informations dévoilées dans ce livre, vous pourriez en récolter les bienfaits dès maintenant ? Voici donc une toute nouvelle méthode qui permet de résoudre tous les problèmes liés au sommeil de votre bébé... avant qu'ils ne surgissent ! La méthode « Enfant do » vous apprendra à guider votre petit trésor vers des nuits de sommeil longues et paisibles, mais aussi à éviter les erreurs que les parents attentionnés commettent le plus souvent au moment du dodo. Sachez tirer profit de la précieuse « période propice » afin d'adopter de nouveaux rituels de coucher agréables et apaisants.



Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire dodo mais qu'on doit faire dodo quand même alors qu'on n'a pas très très envie de faire dodo...

Yves Hirschfeld

Thomas jeunesse

Un livre avec des tirettes, des éléments fixés par des Velcro à déplacer, cinq cartes postales, des enveloppes, etc., sur l'importance du sommeil pour les enfants et pour dédramatiser l'heure du coucher.



« Laisse le pleurer, il fait ses poumons ! »



Pourquoi pleurent-ils ? : comprendre le développement de l'enfant, de la naissance à un an
Hetty van de Rijt, Frans X. Plooij

Albin Michel

Fondé sur l'observation d'enfants et les témoignages de leurs mères, ce guide propose aux jeunes parents un soutien pour les premiers mois. Il les aide à comprendre le développement du bébé, à prendre confiance en eux.



Bébé pleure : le comprendre, les bons gestes, des conseils de spécialistes

Marcel Rufo, Christine Schilte

Hachette Pratique

Nouveauté

Guide pour comprendre les raisons des pleurs des nourrissons et du petit enfant : faim, colère, fatigue, douleur, etc. Les auteurs recensent plus de 50 situations et proposent des conseils pour réagir et consoler.



Il pleure, que dit-il ? : décoder le langage des bébés et apprendre à les apaiser

Priscilla Dunstan

Marabout

Nouveauté

A partir de l'analyse des nuances de cris du nourrisson, l'éducatrice propose un guide pour aider les parents à reconnaître les causes des pleurs de leur bébé et suggère des techniques d'apaisement.



Pleurs et colères des enfants et des bébés : comprendre et répondre aux émotions de son enfant

Aletha Solter
Jouvence

Nouveauté

Ce livre vous aidera à améliorer vos rapports avec les enfants, que vous soyez parent, substitut parental, enseignant ou professionnel de la santé, et à mieux comprendre pourquoi les bébés et les enfants pleurent. Vous y apprendrez comment répondre au mieux à leurs manifestations. Il vous permettra également : d'aider les bébés à dormir toute la nuit, d'aider les enfants à surmonter le stress et les traumatismes, de développer leur capacité d'attention et leur intelligence, d'améliorer leur estime d'eux-mêmes et leur équilibre émotionnel, de réduire leurs comportements violents.

Du bébé à l'enfant

©Données Electre



Naître et après ? : du bébé à l'enfant

Drina Candilis-Huisman

Gallimard

De la conception à la grossesse, de la naissance à l'âge du maillot, des premiers pas à la petite enfance, une étude des croyances, des pratiques et des rituels, des origines à l'aube du XXI^e siècle.



Petits tracassés et gros soucis de 1 à 7 ans : quoi dire, quoi faire

Christine Brunet, Anne-Cécile Sarfati

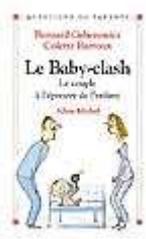
Albin Michel

A travers 95 questions traitant de tous les aspects de la vie quotidienne des enfants, les auteurs indiquent concrètement quoi dire et quoi faire dans des situations délicates comme : il va entrer à la maternelle et il n'est toujours pas propre ; il a volé une babiole dans un magasin ; il refuse de s'habiller seul ; il ment ; son grand-père est mort ; le chômage s'annonce...





Et le couple dans tout ça ?



Le baby-clash : le couple à l'épreuve de l'enfant
Bernard Gébérowicz ; Colette Barroux-Chabanol
 Albin Michel

Aujourd'hui, l'arrivée d'un enfant dans un jeune couple est souvent une épreuve. Pour des raisons sociologiques notamment, les futurs jeunes parents ne sont pas préparés à l'être. B. Geberowicz, psychiatre, explique comment déjouer les pièges, désamorcer les malentendus, rétablir la communication et installer une nouvelle famille sur des bases positives.

Et quand, en plus, il y en a plusieurs...



Frères et sœurs
Nathalie Le Breton

La Martinière
 Relations frère et sœur, rapport aîné, benjamin, cadet, jalousie, protection, l'auteure livre son point de vue sur les différents rapports et sentiments au sein d'une fratrie.



Parent = Mission impossible ?



Amour, enfant, boulot... : comment sortir la tête de l'eau

Anne Vachez-Gatecel, Carole Renucci

Albin Michel

100 questions-réponses aux casse-tête des femmes qui travaillent. Des conseils pour vivre en harmonie entre ces quatre pôles : mon enfant (mes enfants), mon homme, mon travail et moi.



Être mère : mission impossible ?

Maryse Vaillant

Albin Michel

La psychologue remet en question un tabou puissant de notre société, celui du bonheur de la mère par l'enfant et de l'épanouissement de la femme par la maternité. Nourrie de témoignages et de confidences, son approche met à jour les difficultés et impasses qui jalonnent le parcours des femmes et des mères.



Exit la charge mentale ! : 7 clés pour une vie de couple égalitaire

Marie-Laure Monneret

First Editions

Des conseils en cinq étapes pour établir l'égalité dans le couple et lâcher prise. L'auteure invite notamment à mieux répartir les tâches ménagères et l'éducation des enfants ainsi qu'à partager la responsabilité mentale pour libérer les femmes.



Eviter le burn-out parental



Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir

Moïra Mikolajczak, Isabelle Roskam

O. Jacob

Les psychologues recensent les causes qui entraînent l'épuisement physique et émotionnel des parents. Partant de l'expérience de parents suivis, ils proposent des pistes de compréhension afin non seulement d'éviter le mal-être mais surtout de s'en extraire et de cesser toute culpabilisation excessive.



excessive.



Le burn-out parental : surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parents

Liliane Holstein

J. Lyon

Nouveauté

Conseils destinés aux parents qui ne parviennent plus à gérer leurs responsabilités éducatives. Psychanalyste, l'auteure propose des solutions adaptées à chaque situation, à l'âge des enfants et des parents. Elle explique comment regagner de l'autorité et rééquilibrer les relations intrafamiliales.



La fatigue émotionnelle et physique des mères : le burn-out maternel

Violaine Guéritault

O. Jacob

Une nouvelle interprétation pour comprendre l'épuisement physique et émotionnel de nombreuses mères, symptôme jusque-là considéré comme dû à la chute hormonale et à un conflit intrapsychique. Remet en cause ce point de vue et explique que le fait d'être mère est un véritable travail impliquant des responsabilités, facteur de stress et de fatigue. Propose également des solutions.



S'organiser, c'est facile !

Stéphanie Bujon, Laurence Einfalt

Eyrolles

Des conseils pratiques pour mieux gérer le temps au quotidien. Pour être efficace, entre les activités professionnelles, la vie de famille et l'entretien de la maison.



Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?

Sylviane Giampino

Albin Michel

Psychanalyste, Sylviane Giampino s'insurge contre les idées reçues sur le rapport entre l'épanouissement de l'enfant et le travail - ou non-travail - de la mère. Elle dessine une autre vision des besoins de l'enfant et des façons d'y répondre, même en l'absence de la mère, sous réserve d'une implication du père, de la qualité des modes de garde et de l'organisation du travail.



Parents imparfaits et heureux ! : dépression prénatale et postnatale, baby blues et daddy blues, burn out parental

Emmanuel Piquemal

Dangles

Nouveauté

L'auteur donne des conseils pour que le parent déculpabilise, reprenne confiance et engage un échange avec son entourage. L'ouvrage est émaillé de témoignages de professionnels de santé, de questionnaires et de synthèses pratiques.



Etre un parent « suffisamment bon », d’hier à aujourd’hui

Le modèle de nos parents



L'éducation : recettes pratiques et sages

Aubanel

La Martinière

Une anthologie thématique de textes des philosophes et penseurs de l'Antiquité grecque à l'aube du XXe siècle.



Françoise Dolto : Lorsque l'enfant paraît. Anthologie

Anthologie en CD, 3 volumes

Il y a presque trente ans, France-Inter – c'était une première – prenait le risque de confier à une psychanalyste renommée le soin de parler de l'éducation des enfants. Dès les premières émissions ce fut un vrai succès. Cette série restée mythique dans le souvenir des auditeurs offre à entendre la voix de Françoise Dolto qui répond avec simplicité aux questions des parents/auditeurs. Aborde différents thèmes de la vie de l'enfant : La naissance, La famille, le dormir...

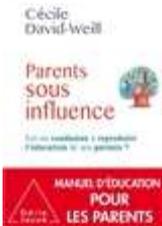


Parents sous influence : est-on condamné à reproduire l'éducation de ses parents ?

Cécile David-Weill

O. Jacob

Des outils pour aider les parents à s'affranchir de l'influence de leur enfance sur l'éducation qu'ils donnent et à être les plus justes possible dans leur rôle parental. Avec des exemples de situations, des recommandations et des questionnaires.



Ces enfants déstabilisés par l'hyperparentalité : place à l'harmonie en famille
Myriam Jézéquel.

LES ÉDITIONS QUÉBEC-LIVRES

Ce livre vous aidera à comprendre les motivations de l'hyperparent, à découvrir ses principales attitudes et à connaître les limites de l'intervention parentale favorable à l'autonomie et à l'équilibre de l'enfant. De plus, cet ouvrage porte un éclairage sur les nouvelles tendances en matière de parentalité, notamment le slow family living (vie de famille au ralenti) et le free-range parenting (éducation parentale libérée).

Techniques de survie

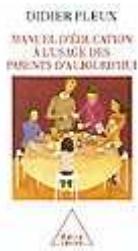


Il n'y a pas de parent parfait : l'histoire de nos enfants commence par la nôtre

Isabelle Filliozat

Marabout

I. Filliozat montre que, parce qu'ils ont une vie qui n'est pas forcément simple, les parents doivent avoir conscience qu'ils peuvent ressentir, outre l'amour, la colère, la frustration ou la peur. Les parents doivent être suffisamment bons et non parfaits pour aimer leur enfant. Avec des exercices pour mieux comprendre la relation parent-enfant et réparer les erreurs commises.



Manuel d'éducation à l'usage des parents d'aujourd'hui

Didier Pleux

O. Jacob

Donne aux parents des repères clairs et concrets pour les aider à comprendre quels parents ils sont et quelle finalité donner à leur méthode éducative. Traite de nombreuses situations cruciales en se plaçant dans trois phases : les premières années, du CP à la 6e et après 12 ans.



Cet enfant qui nous pourrit la vie (mais que nous aimons tant !) : surmonter sans stress les phases d'opposition

Danielle Graf, Katja Seide

M. Lafon

Des conseils pour apprendre à connaître son enfant sans céder à ses caprices, gérer les difficultés du quotidien et remplir au mieux son rôle de parent.



Elever un enfant, c'est pas si compliqué !

Dominique Mazin, Dominique François

Albin Michel

Les mères sont dépassées par les trop nombreux conseils et autres informations autour de l'éducation de leurs enfants, se sentent démunies et incompetentes. Il s'agit de leur proposer des repères utiles, simples et à portée de main.



De l'art d'élever des enfants (im)parfaits

Patrick Bensoussan

Erès

Nouveauté

Un antimanuel de parentalité à destination des parents qui ne veulent surtout pas rater l'éducation de leur enfant.

Quelques titres pour déculpabiliser et en rire !



Bébé : avant... après !

Shaffii, Shina

Play Bac

Nouveauté

Un ouvrage humoristique sur les bouleversements apportés par un nourrisson dans la vie quotidienne, le temps libre et les tâches ménagères.



Parent épuisé

(site web)

www.parentepuise.com

Sous couvert de légèreté et d'humour, la team Parent Épuisé traite d'un sujet essentiel: le besoin de tout parent de se sentir moins seul dans les moments plus compliqués ou la fatigue et l'angoisse de mal faire guettent. Quitte à galérer, autant galérer ensemble et dans le fun ! Le site communautaire de la marque www.parentepuise.com regorge de contenus humoristiques décalés qui sont relayés sur la page facebook.



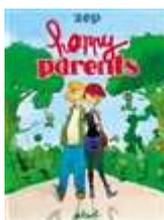
Le guide du mauvais père

Delisle, Guy

Delcourt

BD

A partir de faits vécus, G. Delisle tourne en dérision le rôle du père.



Happy parents

Zep

Delcourt

60 gags sur les relations chaotiques entre parents et enfants, fondées sur une incompréhension réciproque.



DVD - Tully

De Jason Reitman

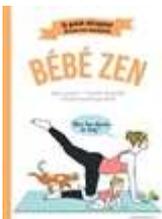
Avec Charlize Theron, Mackenzie Davis, Ron Livingston

Nouveauté, bientôt dans les bacs

Marlo, la petite quarantaine, vient d'avoir son troisième enfant. Entre son corps malmené par les grossesses qu'elle ne reconnaît plus, les nuits sans sommeil, les repas à préparer, les lessives incessantes et ses deux aînés qui ne lui laissent aucun répit, elle est au bout du rouleau. Un soir, son frère lui propose de lui offrir, comme cadeau de naissance, une nounou de nuit. D'abord réticente, elle finit par accepter. Du jour au lendemain, sa vie va changer avec l'arrivée de Tully...



Idées d'activités détente, avec ou sans les enfants !



Bébé zen

Julie Lemaire, Candice Kornberg Anzel

Marabout

Des informations pratiques et humoristiques sur la méditation et le yoga afin d'écouter ses propres besoins et vivre sereinement avec son bébé. Avec des trucs et astuces pour calmer et apaiser son bébé.



50 méthodes naturelles pour mieux dormir

Kelly, Tracey

Vigot

Propose des alternatives aux médicaments prescrits, et aborde les questions de régime alimentaire, d'activité physique, d'horaires, d'environnement ainsi que leurs conséquences sur le sommeil.



Fatigue : et si on apprenait vraiment à se reposer ?

Léonard Anthony, Adrian Chaboche

Flammarion

Versilio

Cette exploration de la fatigue dans tous ses états : professionnelle, digitale, sentimentale, des temps modernes, de la tyrannie du bien-être, montre que la fatigue fait partie du quotidien et qu'elle se trouve souvent renforcée par le mode de vie. Aller à sa rencontre et l'étudier permet de réinventer la façon de se reposer.



Prendre le temps avec son enfant

Nathalie Le Breton, Karine Vernin,

La Martinière, France 5

Des conseils destinés aux jeunes parents pour les aider à prendre du temps avec leur enfant et apprendre à équilibrer leur temps entre vie de famille et vie de couple.



Jeu t'aime

Pascale Gustin ; illustrations Serge Dehaes

Jouer fait grandir. Or, le jeu occupe parfois trop peu de place dans l'esprit des adultes préoccupés par tout un tas d'autres choses. Ce livre donne des pistes pour retrouver le goût du jeu, cette activité gratuite !

Livre consultable en ligne : <http://www.yapaka.be/livre/livre-jeu-taime> (lien vérifié le 26/02/2019)

Retrouvez aussi d'autres titres dans vos médiathèques et sur bibliotheques.couesnon-mdb.fr