

Le petit théâtre des émotions



L'ennui, le doute, la tristesse, la colère, l'étonnement, la joie ou encore le soulagement, les émotions sont illustrées à travers les grimaces d'un petit lapin.

La vie en rose. La vie en gris



Un petit garçon et une petite fille évoquent les petits bonheurs et contrariétés qui font la vie.

Les couleurs des émotions



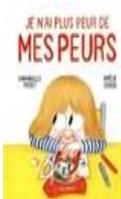
Marta se demande ce qui ne va pas chez elle, car elle ressent quelque chose qu'elle ne peut pas expliquer.

Un orage d'été



Nic, Nac et Noc sont sortis jouer. Mais voilà que l'orage éclate. Les trois écureuils trouvent refuge dans une cachette où sont déjà blotties deux petites souris. Un lapin les rejoint. Bien à l'abri, les six nouveaux amis assistent au spectacle des éléments déchaînés.

Je n'ai plus peur de mes peurs



Un album qui invite l'enfant à apprivoiser ses peurs grâce à des solutions concrètes comme s'imaginer le pire, devancer les moqueries ou inviter les monstres nocturnes pour le goûter.

La petite rouge courroux



Dans cette relecture du conte Le Petit Chaperon rouge, la maman d'une petite fille vêtue de rouge lui demande de préparer une galette au beurre pour sa grand-mère, que son frère lui apportera. Révoltée par la décision de sa mère, qui, à cause du loup, juge le trajet trop dangereux pour une petite fille, elle devient écarlate et se rebelle.

Colère et retour au calme



Un cahier d'activités pour aider les enfants à retrouver leur calme et à exprimer leurs besoins. Les auteurs apportent des réponses à certaines questions que peuvent se poser les enfants. Ils expliquent notamment pourquoi il est normal d'être en colère, d'où vient cette émotion ou comment s'apaiser.

Mon cahier des émotions : 4-5 ans



La joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût sont abordés en trois temps : des activités ludiques pour découvrir l'émotion et savoir la reconnaître, des questions personnelles pour encourager l'enfant à partager ses expériences et un atelier pratique pour lui apprendre à exprimer ce qu'il ressent.

La roue des émotions : Gaston la licorne



Des histoires et des exercices de sophrologie pour découvrir quatorze émotions avec Gaston la licorne, dont la crinière et la queue changent de couleur au gré de ses humeurs. Avec une roue pour aider les enfants à identifier les émotions qu'ils ressentent.

La joie



En s'inspirant du personnage de Mickey, cet album développe le thème de la joie. Il donne des conseils destinés aux parents et un cahier d'activités pour les enfants.

Les colères : 3 histoires pour les comprendre et s'apaiser



Trois histoires pour apprendre à gérer sa colère. Chaque récit est accompagné d'un éclairage psychologique à destination des parents.



Chhht !

A la découverte du château d'un géant, comportant des ouvertures secrètes à certaines pages. A partir de 2 ans.



Ces émotions qui nous fabriquent : ethnopsychologie de l'authenticité

Certaines des émotions que chacun connaît et pense universelles sont inconnues ailleurs. Il s'agit donc de dénouer les enjeux qui accompagnent la fabrication du savoir des émotions et de prendre conscience que ces émotions construites par les pratiques deviennent actives dans l'expérience que chacun en a.



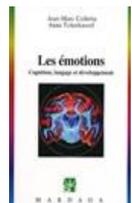
La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent

Deux psychologues proposent des programmes d'entraînement à la pleine conscience adaptés aux jeunes. La première partie de l'ouvrage définit ce type d'approche psychologique. La seconde partie présente deux programmes de gestion des émotions fondés sur la pleine conscience, l'un pour les enfants, l'autre pour les adolescents.



Zen pour mes exams : méditation, relaxation, brain gym, autohypnose, sophrologie...

Des conseils, des tests, des témoignages et des exercices pour lutter contre le stress et les émotions négatives en période d'examens et de concours. Avec des exercices de méditation complémentaires disponibles en ligne.



Les émotions : cognition, langage et développement

Traite des émotions sous un angle de vue pluridisciplinaire, des processus neurophysiologiques qui les sous-tendent, ainsi que des manifestations verbales, vocales ou non vocales. Analyse également les fonctions émotives dans les pathologies mentales ou dans le développement de l'enfant.



As-tu vu mon doudou ?

Le petit lapin a perdu son doudou. Ses amis l'aident à le retrouver.



L'abc des émotions : un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle

Pour prendre conscience de ses émotions et apprendre à les identifier, à savoir où, quand et comment les exprimer et à maîtriser leurs effets sur les autres.



Au coeur des émotions de l'enfant : comprendre son langage, ses rires et ses pleurs

A l'aide d'exemples puisés dans le quotidien, l'auteure livre des conseils pour aider les parents à comprendre les sentiments exprimés par l'enfant (colère, joie ou encore tristesse) afin de mieux l'accompagner vers l'autonomie et garantir une plus grande harmonie familiale.



Strongboy : le tee-shirt de pouvoir

Les aventures humoristiques d'Olga, une gamine capricieuse mais irrésistible qui peut commander tout le monde avec son tee-shirt de pouvoir.



Timide, moi jamais

Pour Tim le lapin il est difficile d'avoir des amies, car ses oreilles rougissent dès qu'il tente de parler à une fille. Sur le thème de la timidité, ce récit aborde les relations entre filles et garçons.



Un câlin

Au gré des cycles d'une machine à laver, deux serviettes s'amadouent, se mélangent et bientôt ne font plus qu'un. Quand la lessive se transforme en câlin...

Coeur de papier



Thomas a dessiné et découpé un coeur en papier qu'il montre à tout le monde. Mais, le vent emporte le coeur de papier et Thomas court après lui.

Jean-Raymond, l'ogre ronchon



Jean-Raymond est un ogre grincheux car son frère Jean-René détruit tout, fait peur aux gens mais surtout parce qu'il n'a pas d'amis. Il rencontre Célia, une petite fille sans peur, qui lui fait passer l'envie de râler lorsqu'elle devient son amie.

Jean de l'Ours

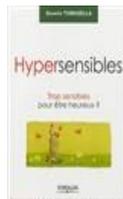


L'histoire de Jean de l'Ours, ce héros extraordinaire, mi-homme, mi-ours, aussi fort que malin, qui s'en alla par le monde vivre des aventures merveilleuses et trouver le bonheur.

Le coeur & la bouteille



L'histoire d'une petite fille curieuse de la vie qui fait une tragique découverte. Alors la petite fille décide de mettre son coeur à l'abri des bouleversements de la vie. Mais quand saura-t-elle remettre son coeur à sa place ?



Hypersensibles : trop sensibles pour être heureux ?

Pour comprendre l'hypersensibilité, il faut analyser les signes qui l'accompagnent. Ces conseils permettent de faire le point sur ces phénomènes émotionnels.



Choses qui font peur

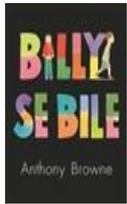
Un album sur les peurs qui effraient les enfants au quotidien : les monstres, les dents qui bougent, la nuit, etc.



Au coeur des émotions

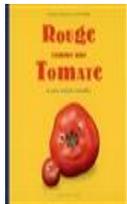
Pour ses 10 ans, Hannah embarque avec ses amis Elsa, Tom, Talia mais aussi avec sa mygale de compagnie Amy pour un voyage scientifique au coeur des émotions à bord de l'Emobus. Un documentaire pour découvrir ce qu'est une émotion, comment elle s'exprime et comment réussir à la maîtriser.

Billy se bile



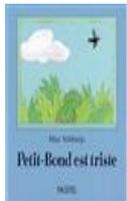
Billy perd le sommeil car il est inquiet pour tout. Sa grand-mère lui confie alors des poupées-tracas, qui sont là pour porter son inquiétude à sa place et le laisser dormir en paix.

Rouge comme une tomate : et autres émotions naturelles



Des fruits et légumes détournés et mis en scène pour apprendre à reconnaître et à nommer les sentiments et les émotions.

Petit-Bond est triste



Dès son réveil, Petit-Bond se sent triste. Il a envie de pleurer sans savoir pourquoi. Petit-Ours tente de le faire sourire, mais Petit-Bond veut rester seul, et Petit-Ours s'en va.

Hypersensibles : mieux se comprendre pour mieux s'accepter



Des tests, des exemples et des exercices pour permettre aux personnes hypersensibles de cerner leur sensibilité, de mieux se comprendre, de s'adapter aux différents traits de leur caractère et d'en faire un atout dans leur vie personnelle et professionnelle.



Supergentil : manuel de bienveillance à l'usage des héros du quotidien

Pour répondre à un besoin de gentillesse et de bienveillance, l'auteure propose des idées et des conseils pour être gentil au quotidien et accéder au bonheur en faisant celui des autres. Cette forme nouvelle d'écologie est celle des êtres et consiste à prendre autant soin des relations humaines que de l'environnement.



À l'écoute des émotions de l'enfant : chagrins, angoisses, colères, et autres problèmes du quotidien

S'appuyant sur les recherches les plus récentes en psychologie du développement, neurologie ou génétique, la pédiatre montre aux parents comment être avec les enfants face aux divers problèmes du quotidien (sommeil, pleurs, angoisses, etc.). L'important est d'être à l'écoute de leurs émotions et de réguler celles-ci, pour qu'ils apprennent à les gérer eux-mêmes.



Sami est en colère !

Sami passe une mauvaise journée. Au petit déjeuner, il renverse son bol de chocolat ; à l'école, il abîme son dessin ; et, au cours de musique, Basile s'empare des maracas, son instrument préféré. Il est très en colère. Une histoire à lire à deux voix, avec des questions pour vérifier la compréhension de l'enfant et un imagier des émotions.

Mon enfant est hautement sensible : faire de sa sensibilité une force



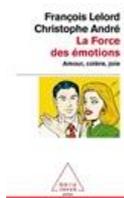
Après avoir défini l'hypersensibilité, l'auteure dispense des conseils pour aider les parents à mieux comprendre leur enfant, l'encourager et l'aider à s'épanouir, du nourrisson au jeune adulte. Avec des tests, des témoignages et des exercices pour que les jeunes enfants apprennent à réguler leur surstimulation et leurs émotions ainsi que des solutions pour faciliter leur scolarité.

L'intelligence émotionnelle : accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle



Montre que la maîtrise et l'utilisation intelligente des émotions assurent la clé du succès dans la vie, en expliquant pourquoi le coeur l'emporte sur la raison et comment il est possible d'en tirer le meilleur parti.

La force des émotions : amour, colère, joie



Les émotions plongent la personne dans la détresse ou dans l'extase, accompagnent et parfois provoquent des succès comme des échecs. Un guide pour s'orienter dans la floraison des découvertes récentes sur les émotions et leurs vertus, mais aussi un traité pratique : pour chacune des grandes émotions, des conseils sont proposés pour apprendre à en faire une force.

Développement émotionnel et social du jeune



Le jeune enfant, dès sa naissance, s'exprime à travers ses émotions. Elles suscitent les réactions de l'entourage, qui cherche à l'aider à trouver son équilibre émotionnel. Une description de ces trois premières années, de la diversification des émotions, de leurs motivations, de leur intrication avec les relations sociales qui s'établissent et se diversifient.

L'intelligence émotionnelle. Vol. 2. Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail

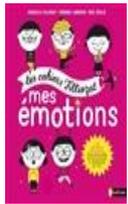


Notre destin est-il inscrit dans notre QI ? Loin s'en faut, si l'on en croit l'auteur pour qui la clé du succès dans la vie, c'est la maîtrise et l'utilisation intelligente des émotions. Il explique pourquoi le coeur l'emporte sur la raison et comment il est possible d'en tirer le meilleur parti.

La vie émotionnelle du tout-petit



Entre un an et trois ans, un enfant part à la découverte du monde. Ce guide est destiné à ceux qui accompagnent et veulent comprendre les très jeunes enfants : de la question des crèches aux rivalités entre frères et soeurs, de la découverte de la sexualité à l'éventuel divorce des parents.



Mes émotions

Un cahier d'activités pour reconnaître et vivre avec ses émotions, la colère, la joie, la peur, la honte.