

L'épuisement parental

Des livres à votre disposition
gratuitement dans les bibliothèques
du réseau de Laval Agglo



Les psy-trucs : pour les enfants de 0 à 3 ans

Suzanne Vallières

Vallières, Suzanne

HOMME (DE L'), Montréal

Tout public

Parents aujourd'hui

Ouvrages pratiques

À quel moment le fœtus entre-t-il en contact avec nous ? Dois-je laisser mon enfant pleurer la nuit ? Comment l'habituer à dormir dans son propre lit ? Est-ce un caprice de trop le bercer ? À quel âge devrait-il être propre ? Comment réagir devant ses crises ? Ce livre fournit des réponses claires aux questions que beaucoup de parents se posent au sujet du développement de leurs enfants, de la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de trois ans. Il démythifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant en livrant, le plus simplement possible, trucs et conseils qui faciliteront la vie des parents. Chaque article est résumé par des psy-trucs à la portée de tous, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.

20,95 CAD



Quand la reine chante, les abeilles dansent

Maciejak, Véronique

Eyrolles, Paris

Poche

Roman

Littérature française contemporaine / Texte en langue originale

Rayon poche

Depuis qu'elle a décidé de quitter son travail pour se consacrer à sa famille, Marie est épuisée et débordée par les contraintes du quotidien. Elle n'arrive plus à gérer son ado précoce, son cadet hypersensible et son énergivore petite dernière. A 40 ans, Marie frôle le burn-out parental. Un roman-coach présentant des outils pour se faire obéir sans crier, gérer les disputes et communiquer.

7,60 EUR



Le psy-guide des parents épuisés : comment prévenir ou surmonter le burnout parental

Suzanne Vallières

Vallières, Suzanne

HOMME (DE L'), Montréal

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Dans un monde axé sur la performance, où la liste des tâches et des objectifs semble s'allonger à l'infini, plusieurs parents en viennent à se sentir dépassés et à bout de souffle. Avec l'empathie et le pragmatisme qu'on lui connaît, la psychologue Suzanne Vallières aborde le burnout parental, un phénomène en expansion qui touche autant les femmes que les hommes. L'auteure nous aide à en reconnaître les signes avant-coureurs (qu'on appelle aussi l'état de burn-in) pour éviter de sombrer dans l'épuisement. Elle propose aussi des pistes de réflexion et des outils pour reprendre confiance en ses compétences et retrouver goût au quotidien en famille. Grâce à ce livre, vous apporterez des changements concrets à votre routine, vous saurez mieux organiser votre temps et gérer votre stress, vous apprendrez à déléguer certaines tâches et à accepter l'imperfection. Bref, vous reprendrez les rênes de votre vie familiale avec une énergie et un bien-être renouvelés.

16,50 EUR



Les petits humains

Gazon, Jessica

Les Oiseaux de nuit, Etterbeek (Belgique)

Rideaux rouges

Littérature française contemporaine / Texte en langue originale

Jacques mène un groupe de parole pour quatre parents perdus, débordés et épuisés, proches de la crise de nerfs. Celui-ci s'organise difficilement et frôle la rupture. Arrive alors un personnage mystérieux, Françoise, qui se présente comme une psychothérapeute d'enfants. Une pièce sur l'épreuve de la parentalité, lorsque l'amour n'est pas toujours là et que les diktats de la société se multiplient.

10,00 EUR



Petit guide pour parents épuisés : vers un quotidien plus serein

Francine Ferland

Ferland, Francine

HÔPITAL SAINTE-JUSTINE, Montréal

Tout public

Parlons parents

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

11,95 EUR



Parents épuisés : stop à la surenchère émotionnelle et éducative pour éviter le burn-out parental

Duband, Valérie

Eyrolles, Paris

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Un guide pratique qui aborde tous les types de familles pour apprendre à déceler les symptômes d'épuisement des parents toujours en quête d'exemplarité en ce qui concerne l'éducation de leurs enfants, accompagné de conseils pour surmonter cette situation.

18,00 EUR



Papa n'est jamais là !

Englebert, Éric

Grasset jeunesse, Paris

A partir de 6 ans

Lampe de poche. 7 ans et +. Les petits bobos de la vie, n° 98

Rayon poche

Un pédiatre propose son expérience et sa connaissance des petits maux des enfants pour les aider à grandir. Il évoque ici le problème du père trop absent. Elsa souhaite fêter son anniversaire avec ses amies. Sa maman est d'accord et lui demande d'en parler à son papa. Mais celui-ci est toujours bien occupé...

6,00 EUR



Papa à grands pas

Brun-Cosme, Nadine (1960-....)

Guillerey, Aurélie (1975-....)

Nathan Jeunesse, Paris

A partir de 3 ans

Album Nathan

Jeunesse / Albums

Le papa de Mathieu doit venir le chercher à la crèche avec sa vieille voiture verte. Mathieu est inquiet, mais lorsqu'il s'agit d'être à l'heure à la crèche, papa a une imagination débordante.

11,50 EUR



Mon amour

Desbordes, Astrid (1974-....)

Martin, Pauline (1975-....)

Albin Michel-Jeunesse, Paris

A partir de 3 ans

Jeunesse / Albums

Une maman explique à son enfant pourquoi elle l'aime et l'aimera constamment et sans conditions.

9,90 EUR



Mère épuisée

Allenou, Stéphanie

Les Liens qui libèrent, Paris

Tout public

Documents, essais / Témoignages

Le récit d'une mère ordinaire qui raconte comment au fil des jours elle s'épuise, s'isole, se sent envahie de doutes et de peurs. Un témoignage sur la difficulté d'être mère dans une société qui encense la maternité.

17,00 EUR



Lou et Mouf
Vite ! Vite !
Ecole des loisirs, Paris
Dès la naissance
Pastel
Jeunesse / Albums
Jeunesse / Livres animés

Cet album évoque la vie quotidienne des bébés à travers ces personnages miroirs qui les invitent à explorer le monde. Livre animé avec rabats.
9,50 EUR



Je veux ! Je veux ! : comment dire non à son enfant
Valentin, Stephan (1967-....)
Pfefferkorn Verlag, Nussloch (Allemagne)
Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques
Des conseils pour poser et faire respecter des règles sans craindre les conflits avec son enfant, afin de lui donner un cadre rassurant et de développer avec lui une relation harmonieuse.
14,95 EUR



Je compte jusqu'à trois
Jadoul, Emile (1963-....)
Pastel, Paris
A partir de 3 ans
Jeunesse / Albums

Papa Bouc est toujours très pressé alors que Petit Bouc n'aime pas se dépêcher. Quand Petit Bouc ne va pas assez vite, son père compte jusqu'à trois.
12,00 EUR



Le guide miracle pour futurs parents épuisés
Parent épuisé (site web)
First Editions, Paris
Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques
Des informations, tirées du site web humoristique parentepuise.com, pour soutenir les futurs parents épuisés.
3,95 EUR



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

Guéritault, Violaine

O. Jacob, Paris

Tout public

Poches Odile Jacob, n° 193

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Rayon poche

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.

10,50 EUR



La famille Picoré : les aventures extraordinaires d'une tribu ordinaire

Boulay, Anne (1966-....)

R. Laffont, Paris

Littérature française contemporaine / Texte en langue originale

Pendant douze mois, le lecteur partage la vie quotidienne des membres de la famille Picoré : Monique la mère amoureuse du professeur de SVT d'un de ses enfants, Jean-Claude le père victime d'un accident de tondeuse, et leurs quatre enfants : Gilbert, Quetsche, Odette et Petit Trésor.

17,50 EUR



Et un jour... j'ai décidé de faire la tortue : comment le slow parenting a changé ma vie...

Desanti, Nathalie

Horay, Paris

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Une mère explique comment elle a décidé d'arrêter le surmenage et d'adopter un style parental calme et détendu. Elle invite les parents à trouver le temps de vivre avec leurs enfants. Avec des encadrés et des conseils pratiques.

16,90 EUR



Et si c'était la fatigue mentale ? : la reconnaître et savoir agir pour retrouver l'envie de vivre

Méténier, Isabelle

R. Laffont, Paris

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Le phénomène de fatigue mentale est décrit sous différents angles en convoquant la psychologie, la philosophie, la biologie et l'épigénétique. Des pistes sont proposées pour la vaincre et retrouver l'envie de vivre : la connaissance de ses besoins fondamentaux, la capacité à faire des deuils, à lâcher prise, à vivre le moment présent, à affronter ses peurs et à développer le lien social.

19,90 EUR



Épuisements : comment lutter contre les fatigues du quotidien

Baumann, François (1945-....)

J. Lyon, Paris

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Après avoir expliqué les causes, les symptômes et les mécanismes de l'épuisement (au travail, familial ou psychologique), l'auteur propose des réponses médicales ou psychologiques et fournit des exemples et cas vécus pour mettre les solutions en pratique. Il donne aussi des conseils pour la prévention.

12,90 EUR



Entre parent et enfant

Ginott, Haim G. (1922-1973)

L'Atelier des parents, Saint-Maur-des-Fossés (Val-de-Marne)

Tout public

Documents, essais / Documents

Un guide du développement de l'enfant et des techniques de communication qui modifient l'approche de la relation parents-enfants : discipliner sans menacer, critiquer sans rabaisser et être à l'écoute des sentiments et opinions des enfants sans les remettre en question.

17,00 EUR



Enfants, ados... les aider à dormir enfin : des solutions pour parents épuisés

Freud, Michèle

Albin Michel, Paris

Tout public

Pratique

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

L'auteure décrit les différents types de troubles du sommeil et leurs causes scolaires, familiales ou émotionnelles. Elle explique comment y remédier selon les manifestations (cauchemars ou terreurs nocturnes, angoisse de se coucher, difficulté à se lever, etc.). Avec un CD audio d'exercices pratiques.

19,00 EUR



Les enfants d'aujourd'hui font les parents de demain

Armelle Six

Six, Armelle

GUY SAINT-JEAN ÉDITEUR, Laval

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Les enfants d'aujourd'hui font les parents de demain est une invitation salutaire à changer votre regard sur l'éducation, à remettre en question l'héritage reçu de vos parents et à placer la bienveillance au cœur de vos relations avec vos enfants. Faites table rase, changez vos perceptions, imposez-vous un temps d'arrêt en vue de vous reconnecter à ce qui se passe réellement au plus profond de votre être... Bientôt, vous serez plus à même d'offrir à vos enfants l'attention qu'ils requièrent vraiment, de les responsabiliser et surtout: de les accepter tels qu'ils sont. Prenant en exemple des éléments clés de la méthode Montessori et s'inspirant de plusieurs autres approches pédagogiques dites «libres», Armelle Six amène dans cet ouvrage original les parents à faire plus confiance à l'enfant, à être un peu plus à son écoute, à ne pas tenter de le contrôler, à respecter son rythme, et à lui donner un espace pour exister tel qu'il est vraiment.

22,00 EUR



Dis papa, dis maman, tu fais quoi quand j'suis pas là ?

Seydoux, Camille

Graux, Amélie (1977-....)

Sarbacane, Paris

A partir de 3 ans

Album

Jeunesse / Albums

Léo, 5 ans, se demande à chaque moment de sa journée ce que son père et sa mère sont en train de faire. Sur une même page, heure par heure, se superposent à l'aide de vignettes les activités de chacun, et ses émotions, ses plaisirs, ses inquiétudes.

12,90 EUR



Dehors les enfants !

Maier, Corinne (1963-....)

Albin Michel, Paris

Tout public

Documents

Documents, essais / Essais

Fondé sur l'expérience personnelle de la psychanalyste, ce guide pratique livre des conseils pour que les parents puissent accompagner leurs grands enfants vers l'autonomie et leur donner l'envie de quitter le cocon familial. Avec en toile de fond une réflexion sur les dogmes de la parentalité positive.

16,00 EUR



Dans la tête de mon ado

Lastic, Agathe de

Bravi, Soledad (1965-....)

Vents d'ouest, Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine)

En dépeignant le quotidien des adolescents, les auteurs proposent aux parents de mieux comprendre leur enfant et donnent des conseils pour dédramatiser, agir ou accepter leur comportement.

16,50 EUR



Cool parents make happy kids

Ducharme, Charlotte

Marabout, Paris

Tout public

Poche Marabout. Enfant

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Rayon poche

L'auteure donne des conseils pour une éducation positive sans cris ni punitions, fondée sur la compréhension des besoins de l'enfant et sur l'expression de ses émotions. Elle présente des situations concrètes, les comportements à adopter, les attitudes à avoir et les paroles à prononcer.

6,90 EUR



9 782824 619316

Comment dire non à son enfant : s'affirmer en douceur face à un enfant-roi

Pénicaud, Mélanie

IDEO, Bernay (Eure)

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

A l'aide d'exemples permettant à l'adulte de mieux adapter son comportement, l'auteure donne des explications sur le développement de l'enfant et expose des techniques simples pour lui fixer des limites sans le noyer sous les interdits et sans culpabiliser.

17,90 EUR



9 782035 965622

La charge mentale des enfants : quand nos exigences les épuisent

Nativel Id Hammou, Aline

Larousse, Paris

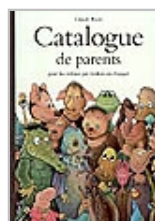
Tout public

Essais et documents

Documents, essais / Documents

Une psychologue décrypte les mécanismes qui conduisent à la surcharge mentale des enfants et analyse ses impacts sur leur développement psychologique : agitation, stress, anxiété voire dépression. En illustrant le propos de cas de sa pratique, elle propose des outils pour permettre aux parents de reconnaître les signes d'épuisement.

14,95 EUR



9 782211 093750

Catalogue de parents pour les enfants qui veulent en changer : collection automne, hiver, printemps, été : livraison gratuite en quarante tuteurs

Ponti, Claude (1948-....)

Ecole des loisirs, Paris

A partir de 3 ans

Album de l'Ecole des loisirs

Jeunesse / Albums

Ce catalogue propose aux enfants d'échanger leurs parents, en établissant une classification des différents types de parentalité. Des parents à options tout neufs sont livrés sur commande et les anciens sont enlevés, mais néanmoins entretenus et soignés pour être en état dès que l'acheteur se sera lassé de ses nouveaux parents.

22,00 EUR



9 782761 956222

Ça va, maman? : minithérapie pour surmonter l'angoisse et la culpabilité maternelle

Lory Zephyr

Zéphyr, Lory

HOMME (DE L'), Montréal

Tout public

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Besoin de booster votre maternité? Pour plusieurs, avoir des enfants est la plus belle expérience qui soit. Pour d'autres, c'est aussi essoufflant, angoissant et culpabilisant. Vous êtes maman d'un nouveau-né ou d'un adolescent? Monoparentale ou en couple? À la maison ou au travail? Véritable baume tant pour la femme que la mère en vous, ce livre propose: * des réflexions bienveillantes et inspirantes sur la famille, la charge mentale, l'identité, l'intimité, la communication et l'anxiété; * des exercices et des autosoins faciles à mettre en pratique au quotidien pour vous recentrer sur votre bien-être. Ça va, maman? est un doux voyage de 90 jours pour retomber amoureuse de votre maternité!

19,90 EUR



Burn-out professionnel, parental et de l'aidant : comprendre, prévenir et intervenir

Mikolajczak, Moïra (1979-....)

Zech, Emmanuelle

Roskam, Isabelle

De Boeck supérieur, Louvain-La-Neuve (Belgique)

Professionnels

Carrefour des psychothérapies

Ouvrages pour les professionnels / Expertise

Ce guide illustré de cas cliniques aide les professionnels à appréhender les différents types de burn-out, qu'ils interviennent dans la sphère professionnelle ou privée, et à ajuster leur diagnostic pour une meilleure prise en charge du patient.

30,00 EUR



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

Holstein, Liliane

J. Lyon, Paris

Tout public

Documents, essais / Documents

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.

19,00 EUR



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

Mikolajczak, Moïra (1979-....)

Roskam, Isabelle

O. Jacob, Paris

Tout public

Psychologie

Documents, essais / Documents

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.

19,90 EUR



Le burn-out parental : 100 questions-réponses : toutes les questions que peuvent se poser les parents

Lecornet, Elise

Melot, Corinne

Ellipses, Paris

Tout public

100 questions-réponses

Documents, essais / Documents

Guide pratique et synthétique sur le burn-out parental qui se fonde sur des témoignages. Les auteures s'appuient sur leur expérience dans l'accompagnement de la gestion du stress et des émotions mais aussi dans la conciliation vie privée-vie professionnelle pour proposer des pistes de solutions.

14,50 EUR



Le bain de madame Trompette

Murphy, Jill (1949-2021)

Mijade, Namur (Belgique)

A partir de 3 ans

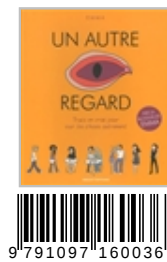
Les petits Mijade

Jeunesse / Albums

Rayon poche

Madame Trompette est une maman éléphant qui aimerait bien prendre son bain tranquillement. Mais comment s'y prendre quand on a une maison pleine d'enfants, pour avoir cinq minutes de paix ?

5,20 EUR



Un autre regard

Trucs en vrac pour voir les choses autrement

Emma (1980?-....)

Massot éditions, Paris

Une bande dessinée qui aborde sans tabou et avec humour des sujets tels que le baby blues, la violence du monde médical envers les jeunes mères, le clitoris et le manque d'information des femmes à son sujet ou encore la vie des réfugiés en France.

16,00 EUR



Un autre regard

Volume 2, Fallait demander

Emma (1980?-....)

Massot éditions, Paris

Une bande dessinée qui aborde sous la forme de séquences la charge mentale qui pèse sur les femmes mais aussi l'inégalité entre hommes et femmes notamment dans la répartition des tâches ménagères et d'autres questions féministes.

16,00 EUR



Un autre regard : coffret : volumes 1, 2 et 3

Emma (1980?-....)

Massot éditions, Paris

Aborde avec humour et sans tabou des sujets tels que le baby blues, le clitoris, la violence du monde médical envers les jeunes mères ou encore l'inégalité entre les hommes et les femmes, le harcèlement et les violences sexuelles, les bavures policières.

48,00 EUR



Arthur et les gens très pressés

Brun-Cosme, Nadine (1960-....)

Guillerey, Aurélie (1975-....)

Nathan Jeunesse, Paris

A partir de 3 ans

Album Nathan

Jeunesse / Albums

Jeunesse / Fiction langue française contemporaine

Arthur évolue dans un monde entouré de gens toujours pressés. Un matin, sa maman prend ses affaires et l'oublie à la maison. Pour la première fois, Arthur apprécie de prendre son temps. Il va montrer aux adultes que tout ne doit pas nécessairement se faire dans la précipitation.

11,90 EUR



Aimer ses enfants sans se laisser dévorer

Nemet-Pier, Lyliane

Albin Michel, Paris

Tout public

Questions de parents

Psychologie

Documents, essais / Documents

La psychologue explique aux parents comment sortir d'une spirale où les pères et les mères se sentent coupables de ne pas en faire assez face à un enfant difficile. Elle met en évidence les façons de se faire dévorer et donne des conseils pour pouvoir respirer.
15,00 EUR



Les 50 règles d'or des relations parents-enfants

Beaurepaire, Christiane de

Larousse, Paris

Tout public

Les Mini Larousse

Les 50 règles d'or...

Ouvrages pratiques / Conseils pratiques

Des conseils et des astuces illustrés d'exemples concrets pour établir une relation bienveillante et respectueuse entre parents et enfants.
4,50 EUR



Bibliographie proposée par les médiathèques du Reflet/Saint-Berthevin avec les livres de la Bibliothèque Départementale de la Mayenne et ceux du réseau des bibliothèques de Laval Agglo.

Conférence

"Je vais craquer"

ou comment prévenir l'épuisement parental à temps

Jeudi 12 octobre 2022

Auditorium du Reflet

Nadège Larcher, psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant et de l'adolescent