

# Lectures pour Les Parents

---

*Ressources sélectionnées  
par les professionnel.le.s de  
la CPTS du Pays Bigouden*





# Contenu

- 2** *Le contenu du livret*
- 3** *Pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans*
- 9** *Education*
- 11** *La Puberté*
- 14** *Maternité*
- 15** *A lire avec l'enfant*
- 19** *Autisme, TDAH*



# Le contenu de ce livret

Ce livret est à destination des parents d'enfants de tout âge, et recense des lectures à découvrir avec ou sans leur(s) enfant(s), qui peuvent les aider dans leur rôle de parent.

Ces ressources, non exhaustives, ont été sélectionnées par des professionnels de santé, membres de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden.

Bonne découverte!



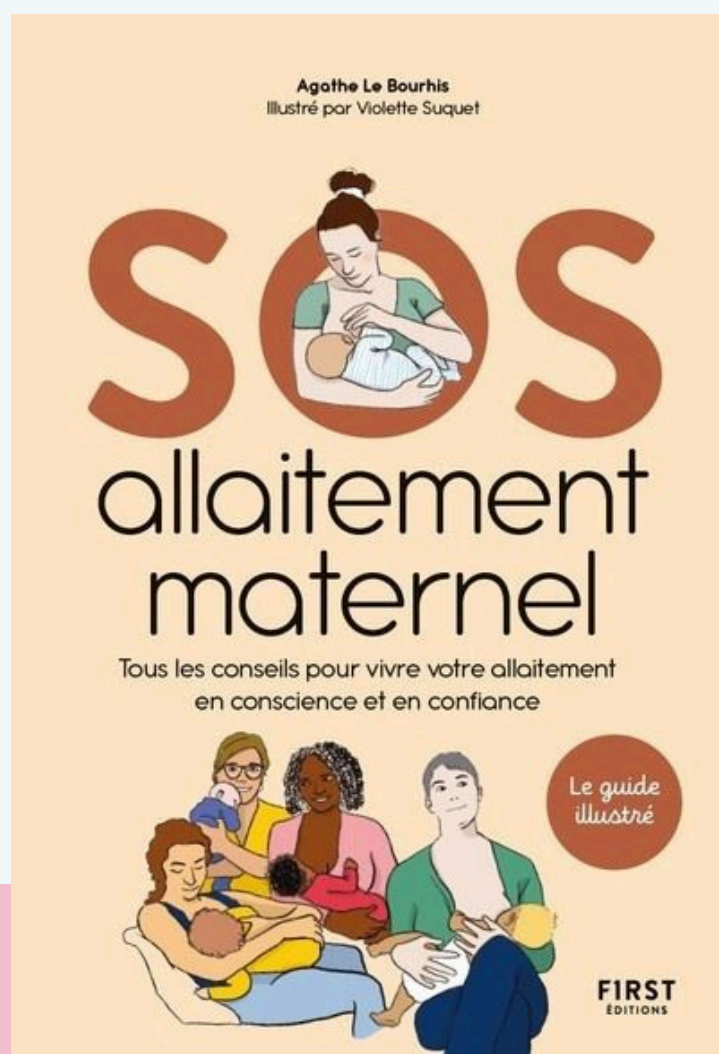
# SOS Allaitement maternel

## Agathe Le Bourhis, Violette Suquet

Découvrez les bienfaits de l'allaitement maternel, apprenez à écouter votre corps et ses besoins ainsi que ceux de votre nourrisson, et ayez tous les conseils pour choisir en conscience et en confiance l'allaitement maternel ou mixte pour votre famille. Un ouvrage très illustré qui se lit comme une BD.

Entre les idées reçues des uns, les opinions des autres, le manque de temps pour se renseigner, les discours contradictoires des différents intervenants... Il devient difficile de se faire son propre avis sur l'allaitement !

Faut-il, ou non, allaiter ? Comment procéder pour produire suffisamment de lait dès la mise en place de l'allaitement ? Quand faut-il sevrer votre enfant ? Et comment concilier ce choix d'alimentation avec nos vies riches et bien remplies ? Mais surtout : quelle est la meilleure alternative pour vous et votre bébé ? Médecin généraliste spécialisée dans la périnatalité, Agathe Le Bourhis accompagne chaque jour des mamans dans leur parcours d'allaitement. Grâce à ses connaissances et aux illustrations de Violette Suquet, elle vous propose ce guide visuel qui permettra à chaque nouvelle famille de pouvoir faire le choix, ou non, de l'allaitement grâce à une connaissance éclairée du sujet.



# L'allaitement, de la naissance au sevrage

## Dr Marie Thirion

Excellent pour le bébé et tout aussi bénéfique pour la maman, l'allaitement, acte tout naturel, est pourtant source de nombreuses questions pour les futures ou les jeunes mères. Régulièrement actualisé, cet ouvrage de référence intègre les dernières connaissances scientifiques. Un guide complet et réconfortant qui permettra à toutes celles qui le désirent de vivre pleinement et harmonieusement cette période unique de leur vie de femme.

- Comment me préparer à allaiter ? Comment me nourrir ? Est-ce que ça fatigue ?
- Comment se passe la montée de lait ? Quelles positions pour bien allaiter ? En quoi le lait maternel est-il meilleur pour le bébé ?
- Toutes les femmes peuvent-elles allaiter ? À quel rythme ? Et si je n'ai pas de lait ? Et si mon bébé ne veut pas téter ?
- Qu'est-ce qu'une lymphangite ? Que faire en cas d'abcès ? Puis-je interrompre quelques jours l'allaitement ?
- L'allaitement abîme-t-il les seins ? Pourquoi aide-t-il à retrouver son poids ? La sexualité est-elle compatible avec l'allaitement ?
- À quoi reconnaît-on un nourrisson qui va bien ? Jusqu'à quel âge allaiter ? Comment réussir le sevrage ?

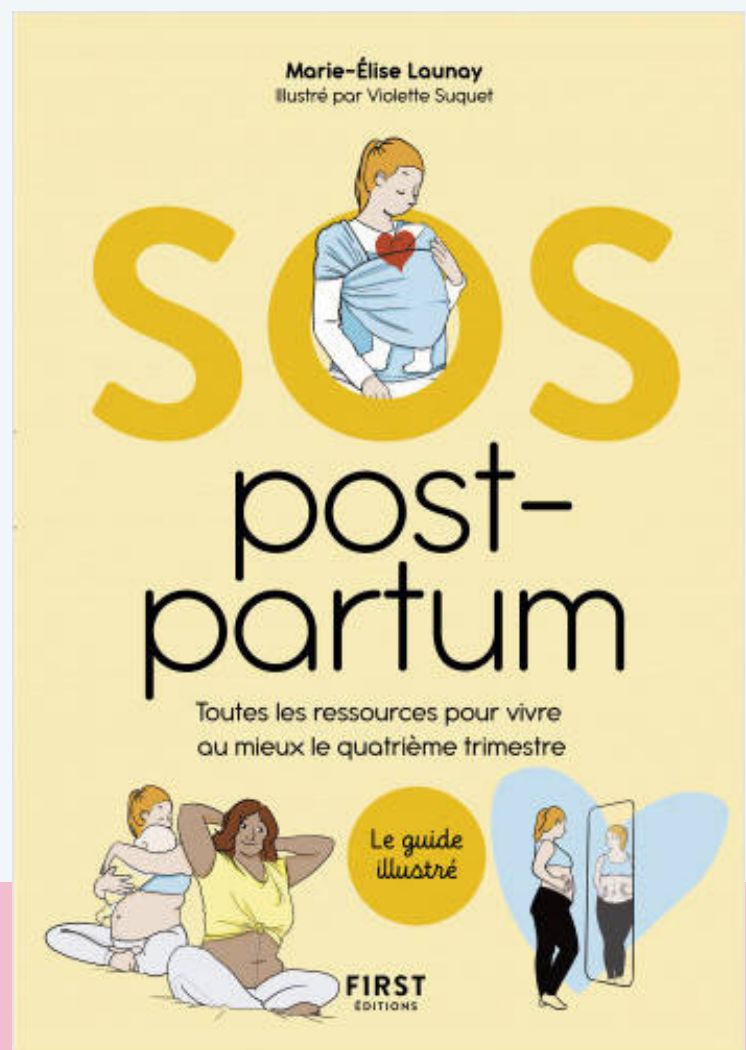


# SOS Post-Partum

Marie-Elise Launay, Violette Suquet

Un nouveau titre dans la collection SOS pour accompagner les mamans dans le post-partum. Écrit par Marie-Elise Launay, sage-femme libérale, et illustré par Violette Suquet. En accompagnant quotidiennement des futures et des nouvelles mamans, Marie-Elise Launay, sage-femme, s'est rendu compte du manque d'informations et d'accompagnement lors du post-partum.

Aux côtés de Violette Suquet, elle a conçu un journal qui accompagne et guide chaque jeune maman, quel que soit son parcours de naissance, pour prendre soin d'elle et de son bébé. Dans une approche chronologique, elle aborde les sujets les plus importants selon l'avancée dans le post-partum. La lectrice aura ainsi entre les mains un véritable compagnon dans lequel elle trouvera des conseils, des astuces, du réconfort, mais aussi des moments d'expression et de partage.





# Le sommeil, Le rêve et l'enfant

Dr Marie Thirion, Dr Marie-Josèphe Challamel

Nécessité biologique absolue, le sommeil est un équilibre subtil qui se met en place dans les premiers mois de la vie. Quelques tout-petits réussissent cet apprentissage sans effort, mais la plupart des parents, épuisés par de longs mois de sommeil interrompu, ont besoin d'aide. À partir des connaissances scientifiques les plus récentes sur le sommeil, les auteurs, toutes deux pédiatres, répondent aux nombreuses questions des parents :

- Comment l'aider à différencier le jour et la nuit ?
- Faut-il se lever lorsqu'un enfant se réveille toutes les deux heures ?
- Est-il nécessaire de rester avec lui lorsqu'il s'endort ?
- Jusqu'à quel âge doit-il faire la sieste ?
- Comment réagir face aux peurs du soir et aux cauchemars ?
- Comment faire la part de la composante psychologique de ces troubles ?
- Comment faire dormir un enfant qui ne veut pas ?
- Quand consulter un médecin et que penser des médicaments ?
- Comment aider un adolescent à retrouver un bon sommeil ?





# **L'éveil de votre enfant**

## **Chantal de Truchis**

Dès sa naissance, un bébé participe activement à son développement. Il fait preuve d'étonnantes capacités de compréhension et d'initiative. Celles-ci s'expriment d'autant mieux que l'adulte lui donne la possibilité de découvrir par lui-même le monde et les objets. Cette liberté, qui passe aussi par l'apprentissage des limites et de la réalité, donne à l'enfant une confiance en lui capitale pour son avenir.

À partir de multiples situations quotidiennes, Chantal de Truchis, psychologue de la petite enfance, propose des repères clairs pour favoriser cet épanouissement jusqu'à la maternelle

On accompagne d'autant mieux l'enfant dans son développement qu'on s'appuie sur son désir de grandir. En l'expliquant très concrètement, ce livre aidera les parents à se sentir en confiance tout au long de son éducation



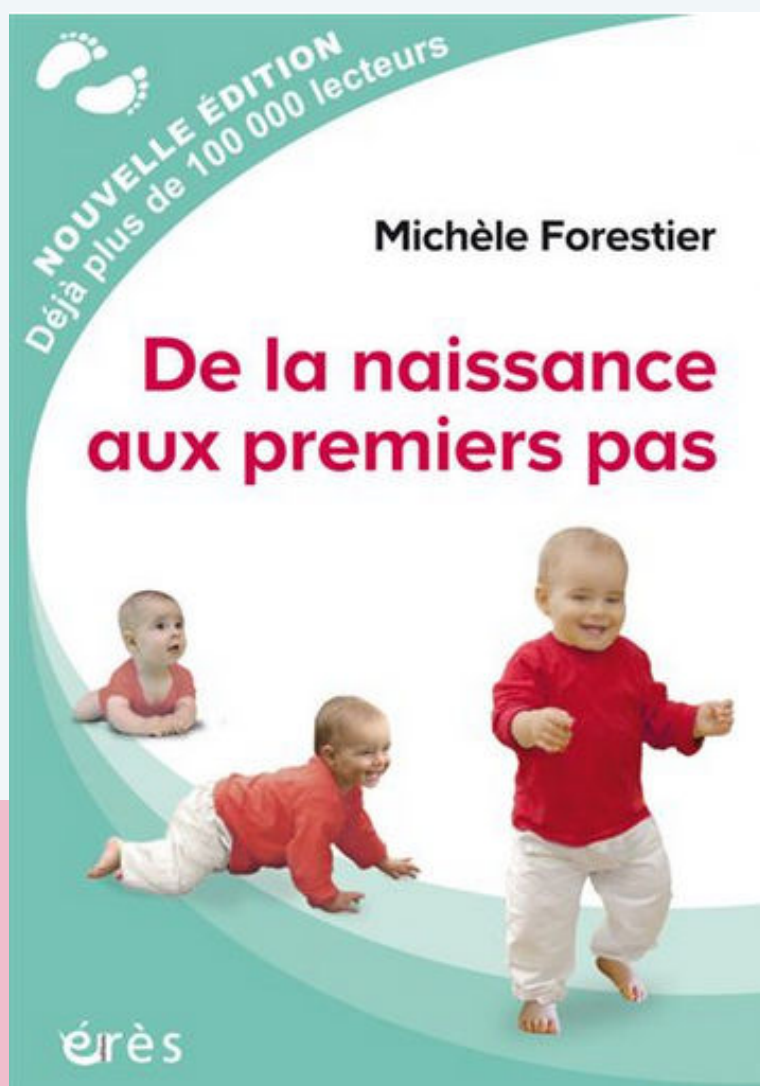
# De la naissance aux premiers pas

## Michèle Forestier

Cet ouvrage a pour objectif de présenter le chemin naturel qui conduit le nourrisson de la position « couché sur le dos » à la marche autonome et tout le bénéfice qu'un bon développement moteur peut lui apporter. Il propose des conseils pour la vie quotidienne et des jeux moteurs simples, faciles à mettre en pratique, afin de donner au tout petit toutes les chances d'être à l'aise dans son corps avant de savoir marcher.

De très nombreuses illustrations (photos et dessins) rendent cet ouvrage original et utilisable par un très large public ; elles complètent un texte simple et pédagogique qui s'appuie sur une longue expérience pratique.

Michèle Forestier est kinésithérapeute, à Voiron, dans l'Isère, depuis plus de trente cinq ans.



# File dans ta chambre

## Caroline Goldman

À partir de l'âge d'un an, l'enfant a besoin que les adultes qui l'entourent l'aident à donner un format plus structuré à ses relations et à son comportement. Bien des parents refusent à juste titre de céder aux violences éducatives ordinaires, s'attachent à suivre les principes d'une parentalité « excessivement positive », expliquent et répètent inlassablement les interdits à leur enfant. Malgré cela, ils se trouvent parfois confrontés à une dégradation de son attitude. Caroline Goldman, docteure en psychopathologie clinique, est psychologue pour enfants et adolescents, enseignante, autrice de plusieurs livres et d'un podcast.

- Un ouvrage didactique, écrit sans langue de bois.
- L'apprentissage des limites au centre d'un développement psychique serein.
- Une feuille de route pratique et détaillée pour résoudre rapidement les troubles du comportement.



# Lorsque l'enfant paraît

## Françoise Dolto

Dès 1976, Françoise Dolto connaît un immense succès grâce à son émission quotidienne sur France Inter, «Lorsque l'enfant paraît». Elle répond à des lettres de parents en difficulté face à l'éducation de leur enfant. Sans prétendre donner des recettes, elle définit une attitude: chercher les raisons de chaque problème rencontré et y répondre avec la justesse que l'expérience psychanalytique permet.



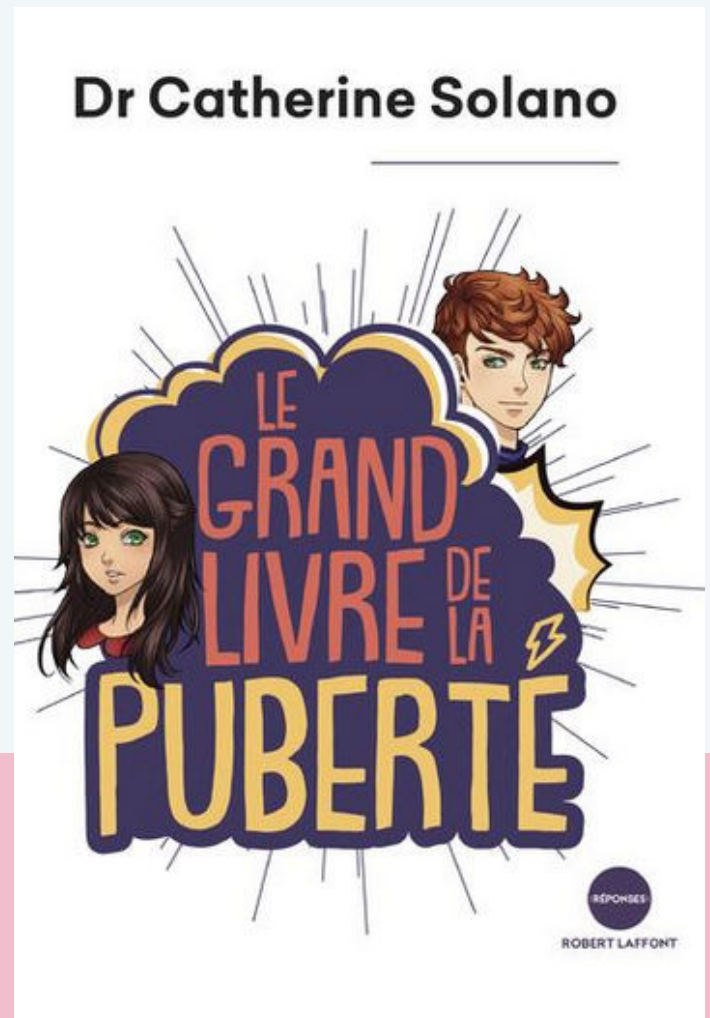
# Le Grand Livre de la Puberté

## Dr Catherine Solano

La puberté, c'est une étape de la vie qui correspond à peu près aux années collège, entre 9 et 15 ans. Les enseignants disent toujours que c'est l'âge où les élèves sont les plus difficiles. Et c'est sans doute parce qu'ils traversent tant bien que mal une période de profonds bouleversements physiques et émotionnels. On leur explique pourtant fort peu de choses sur ce qui se passe en eux. Souvent, on se contente de dire aux filles qu'elles vont avoir leurs règles et aux garçons qu'il faudra plus tard utiliser des préservatifs... Or, des dizaines de questions se bousculent dans leur tête que beaucoup n'osent pas poser et qui les inquiètent.

Ce livre est là pour répondre à toutes ces interrogations, parce qu'un adolescent se sentira forcément mieux dans sa peau s'il comprend les phénomènes qui se produisent en lui.

- Jusqu'à quel âge mes seins vont-ils pousser ?
- Est-ce que mon pénis grandit normalement ?
- Comment fait-on pour embrasser ?
- Quelle est la meilleure méthode pour me raser ?
- Pourquoi ai-je toujours envie de pleurer ?
- Suis-je normal ?



# Corps, Amour, Sexualité : Les 120 questions que vos enfants vont vous poser

**Charline Vermont**

Beaucoup de parents appréhendent le moment où leur enfant posera des questions sur le corps, l'amour et la sexualité. Quels mots utiliser ? Comment ne pas trop en dire ? Comment faire pour préserver à la fois mon intimité et celle de l'enfant ? Comment protéger mon enfant ? Rassurez-vous : vous n'êtes plus seule.e.s devant ces peurs ! Pas à pas, vous allez être guidé.e.s pour démarrer la conversation avec votre enfant et créer un espace d'échange bienveillant, dans lequel la parole se libère

Ce livre répond aux 120 questions les plus fréquemment posées par les enfants, sans tabou, avec pédagogie, humour et sérieux ! Les réponses, inclusives et adaptées à la maturité de votre enfant, vous permettront de l'accompagner au mieux dans son développement, afin de l'aider à devenir une personne respectueuse, informée, et bien dans sa peau !

Ce livre a été relu et validé par un comité médical et éducatif



# **Le petit illustré DE L'INTIMITE de la vulve, du vagin, de l'utérus, du clitoris, des règles, etc**

**Mathilde Baudry, Tiphaine Dieumegard**

Les petits illustrés de l'intimité sont les tout premiers livres engagés, inclusifs et sans tabou pour parler aux enfants de leur anatomie et de leur intimité. Ces livres traitent, outre l'anatomie pure, de questionnement tels que la puberté, le genre, le consentement, l'amour, etc. À mettre dans les mains de tous les enfants curieux dès qu'ils en ressentent le besoin.

Le premier tome concernant le sexe des filles a reçu le label de la chair santé sexuelle et droits humains de l'UNESCO



# Mal de Mère

## Stéphanie Thomas

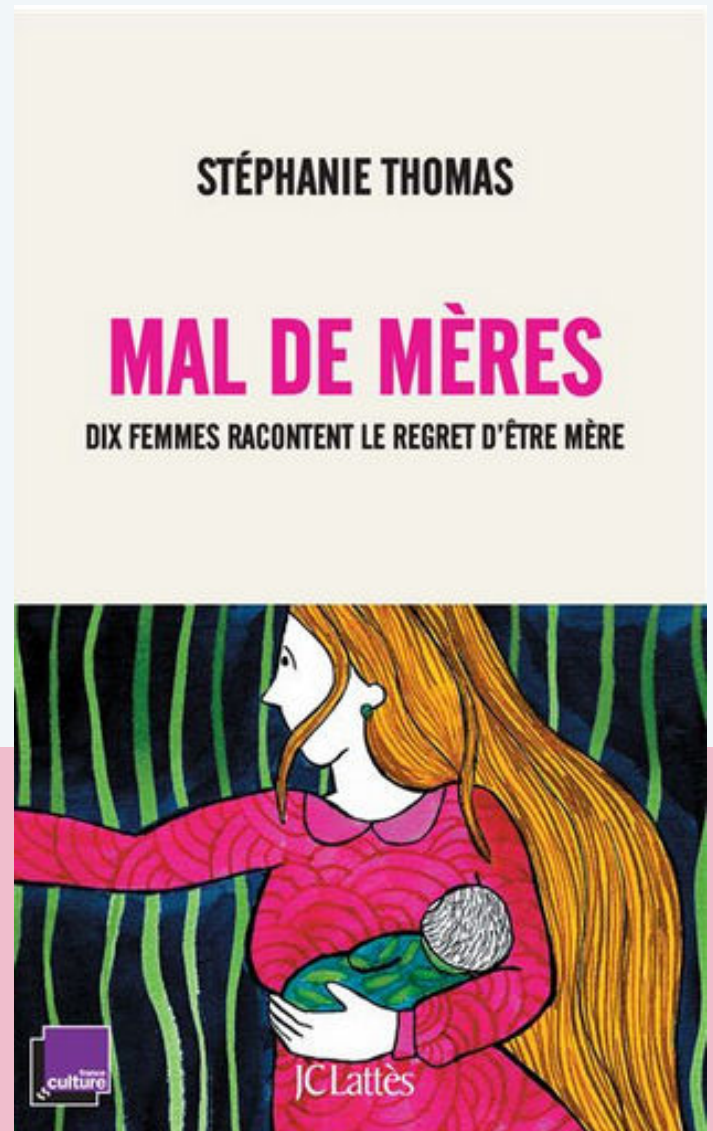
« Je regrette d'être devenue mère Si c'était à refaire, je m'abstiendrais. »

Le regret maternel est le tabou ultime dans une société où la maternité est glorifiée et le plus souvent associée à un panel d'émotions positives.

Pour la première fois, dix femmes racontent à travers des témoignages d'une intensité et d'une sincérité rares les différentes facettes de ce sentiment méconnu et troublant.

Un document unique et passionnant qui bouscule les idées reçues sur la maternité.

*Stéphanie Thomas est productrice et réalisatrice pour la télévision et la radio notamment pour l'émission Les pieds sur Terre sur France Culture.*

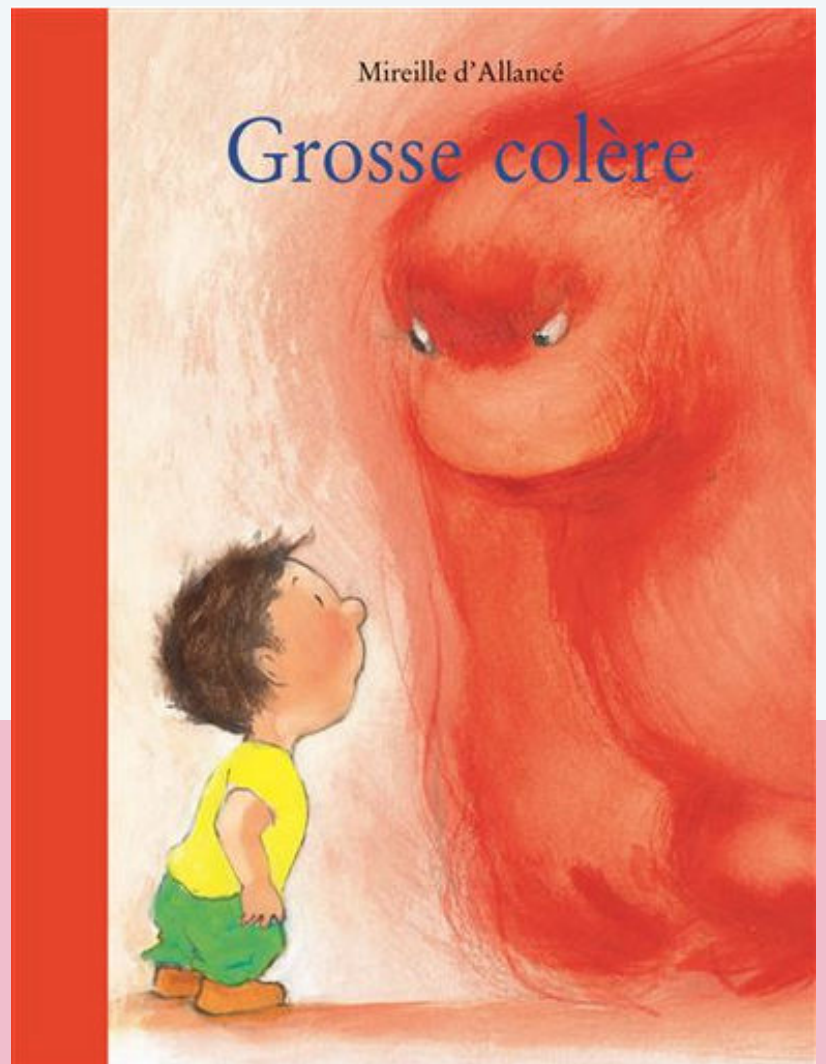




# **Grosse Colère**

## **Mireille d'Allancé**

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps

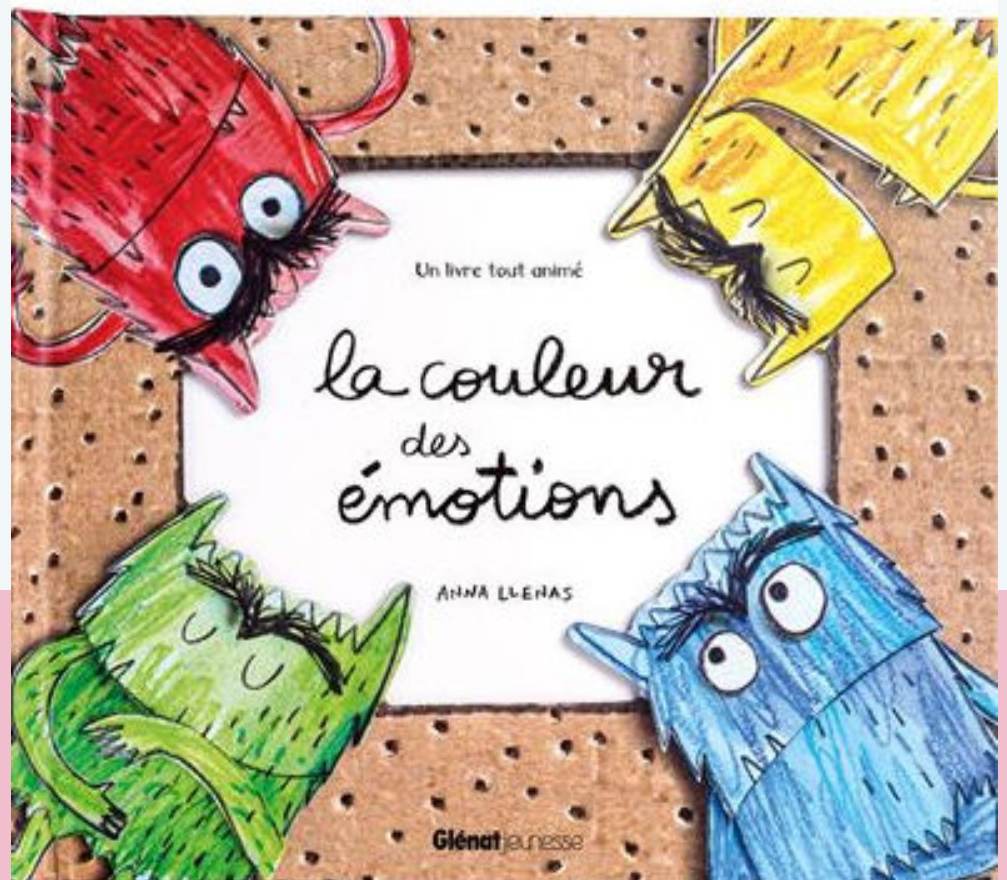


# La Couleur des Emotions

Anna Llenas

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprends pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?

Un album illustré par l'artiste Anna Llenas pour découvrir ses émotions.



# **Contes à guérir, Contes à grandir** **Jacques Salomé**

Les contes, nous le savons maintenant, nous aident à guérir. Ils permettent de nommer l'indicible, de dénouer les contradictions, de réparer les blessures de notre histoire présente et passée. Ils nous aident à grandir, à croître et à nous harmoniser. Ils favorisent à l'intérieur de nous la réconciliation entre différents états de notre condition humaine, le psychisme, le corps et l'esprit qui parfois se révèlent antagonistes et contradictoires.

Ils contiennent des mots qui nous enveloppent, nous caressent et nous serrent dans une amicale clarté ; ils nous proposent des associations qui nous illuminent dans une limpide atmosphère et nous déposent, plus apaisés, aux confins de l'imaginaire et du réel



# Calme et attentif comme une grenouille

## Eline Snel

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leur parents.

Livre avec CD



# Attention, a peur! Conversations avec la famille d'un jeune autiste

## Déborah Allio

Il existe de nombreuses autobiographies d'autistes dits de " haut niveau ". Il existe également des récits témoignant de l'expérience d'un parent face à un enfant autiste. Mais il n'y a pas, à l'heure actuelle, d'ouvrage rassemblant le témoignage de toute une famille, de psychologues, de psychanalystes, de psychologues, d'une orthophoniste, à propos du parcours singulier d'un autiste depuis sa petite enfance.

Dans ce livre, Deborah Allio, qui a tissé un lien de confiance avec un jeune autiste, Briac, évoque d'abord les relations avec un premier psychanalyste, lorsque le garçon a deux ans. Elle montre la façon dont la famille et les professionnels l'ont suivi jusqu'à son adolescence dans ses curiosités, ses trouvailles, sa difficile scolarisation, sans que lui soit imposé un savoir a priori.





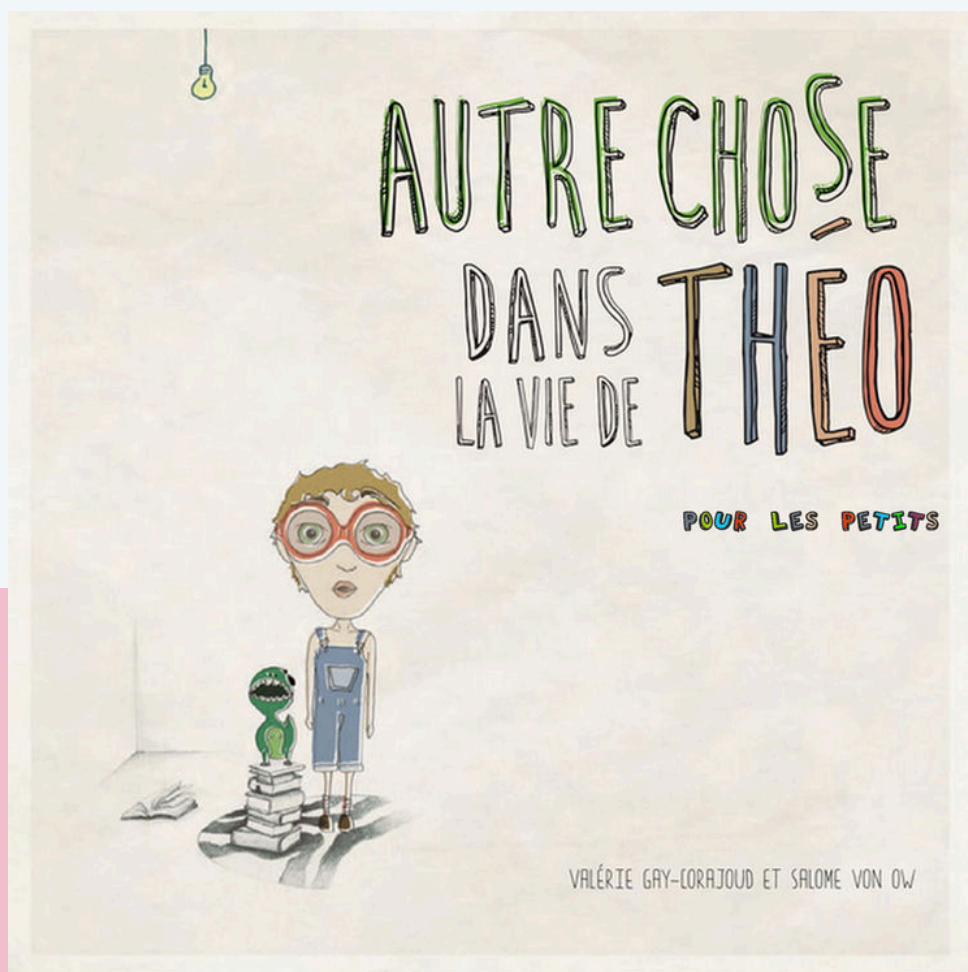
# Autre chose dans la vie de Theo

## Valérie Gay-Corajoud et Salome Van Ow

Autre-Chose, Tyrannosaure-Rex en plastique offert à Théo pour ses 4 ans, nous parle de l'autisme, de la différence, de l'acceptation, de l'accompagnement, de la découverte, de la bonté. Il nous parle aussi de la communication au-delà du langage.

Il nous parle... alors... écoutons-le.

Cette version illustrée et en couleurs est destinées aux petits (3-7 ans). Une version pour les grands (7-12 ans) est disponible également, en noir et blanc avec un texte plus détaillés.

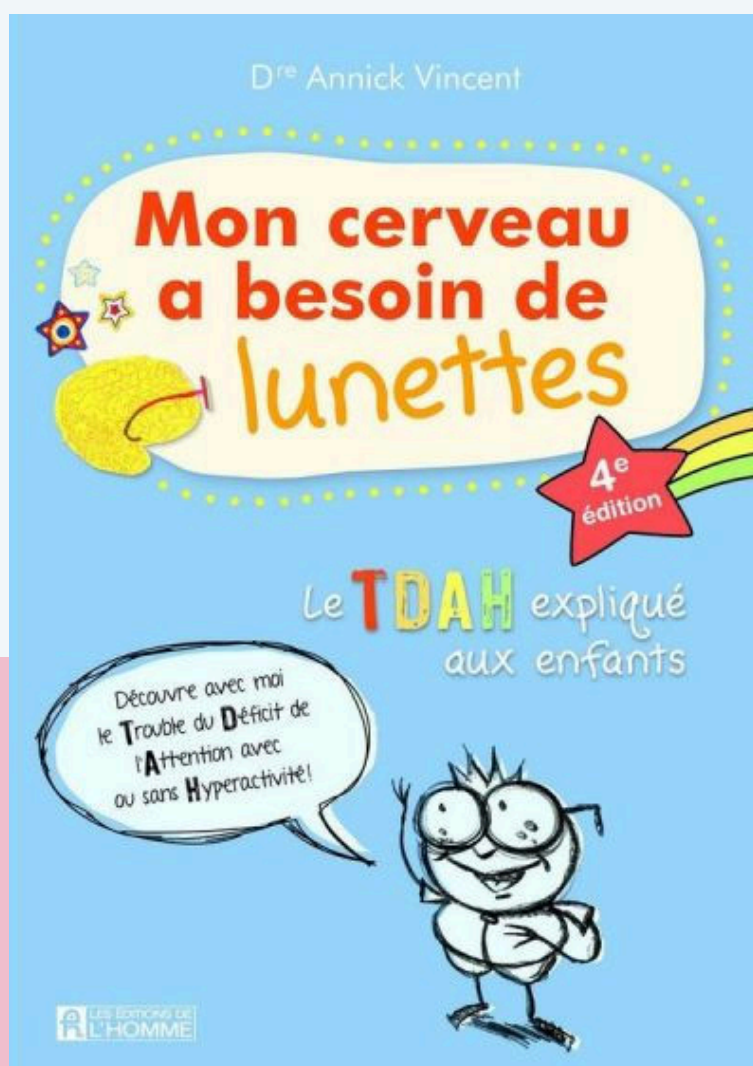


# Mon cerveau a besoin de lunettes

## Dr Annick Vincent

Tom a 8 ans et compose avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). A travers son journal fictif, il ouvre les portes de son quotidien et permet aux jeunes, mais aussi aux parents et aux intervenants, de mieux comprendre le TDAH et de l'apprivoiser.

Amusant et inventif, le récit de ce personnage attachant plonge les lecteurs dans une réalité qui présente son lot de défis, et surtout, qui n'a rien d'imaginaire! Parsemé de trucs efficaces et de conseils pratiques pour mieux vivre avec le TDAH, ce livre constitue l'outil incontournable qui saura répondre aux nombreuses questions des petits comme des grands.





Ce livret a été réalisé par la Communauté Professionnelle  
Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden,  
association de professionnels de santé.

Plus d'information sur [cptspaysbigouden.fr](https://cptspaysbigouden.fr)