

Burn-out parental



L'éviter et s'en sortir

Une sélection de livres, de sites et d'applications



BIBLIOTHEQUE CAVANNA

36, bd Gallieni – Nogent Sur Marne

01 48 73 14 62

bibliotheque-nogentsurmarne.fr



nogentsurmarne

MOÏRA MIKOLAJCZAK
ISABELLE ROSKAM

LE BURN-OUT PARENTAL

L'ÉVITER ET S'EN SORTIR



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

Moira Mikolajczak, Isabelle Roskam

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.

155.646 MIK

DANIEL BAILLY

DÉCULPABILISONS LES PARENTS

POUR EN FINIR
AVEC LES NORMES ÉDUCATIVES



Déculpabilisons les parents : pour en finir avec les normes éducatives

Daniel Bailly

Les questionnements courants des parents à propos de l'éducation et des valeurs à transmettre à leurs enfants sont confrontés à une réflexion autour de la notion de norme en matière de santé ou d'éducation. L'ouvrage relativise les conseils, méthodes et principes couramment associés aux questions éducatives.

155.4 BAI

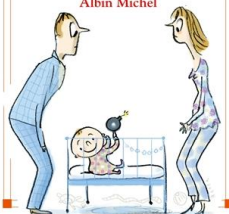
QUESTIONS DE PARENTS

Bernard Geberowicz
Colette Barroux

Le Baby-clash

Le couple
à l'épreuve de l'enfant

Albin Michel



Le Baby-clash : le couple à l'épreuve de l'enfant

Bernard Geberowicz, Colette Barroux

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.

155.646 GEB

Humour



Parent épuisé : le livre de chevet

Shiva Shaffii & La Team épuisée

Des conseils, sous forme d'infographies tirées du site web humoristique parentepuise.com, pour aider les parents épuisés.

155.646 SHA

Sur internet

Le Burn-out Parental

.com



Sur smartphone



Dr Mood Burnout Parental

Vous êtes parent et vous vous sentez épuisé par vos responsabilités parentales ? L'Application Dr Mood Burnout Parental vous aide à faire le point et à déterminer à quel point vous êtes proche ou éloigné du burnout parental, ce qui vous fragilise ou ce qui vous protège et, le cas échéant, comment vous en sortir.

Disponible sur [Android](#) et [iOS](#)

Horaires d'ouverture

	Espace adulte	Espace jeunesse*
Mardi	10h – 18h	16h – 18h
Mercredi	10h – 19h	10h – 19h
Jeudi	10h – 18h	16h – 18h
Vendredi	14h – 19h	16h – 19h
Samedi	10h – 18h	10h – 18h

***Durant les vacances scolaires, l'espace jeunesse est ouvert comme l'espace adulte**



Quand la bibliothèque est fermée :

Boîte de retour des documents

24/24 h et 7/7 j

Au 36, bd Gallieni, côté vitrine

Inscription gratuite avec :

- Une pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois
- Une autorisation parentale pour les moins de 14 ans

Abonnement multimédia 20€/an