Conserver une bonne relation avec mon ado ?

Une sélection de livres
de la Bibliothèque Cavanna

BIBLIOTHÈQUE CAVANNA

36, BD GALLIENI - NOGENT-SUR-MARNE

01 48 73 14 62

Nogent sur Marne

Comprendre l’adolescence

L'Ado (et le bonobo) : essai sur un âge impossible
Natalie Levisalles

Qu'est-ce qu'un adolescent ? Un jeune être humain qui se couche tard et se lève encore plus tard, s'affale sur tout ce qui ressemble à un fauteuil et a des états d'âme imprévisibles. Etude sur un être déconcertant prêt à tous les risques et à toutes les expériences.

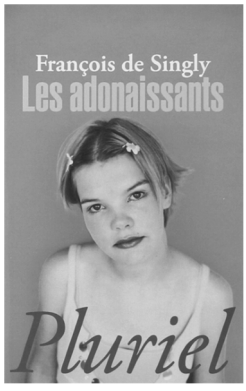
155.5 LEV

Adolescences ?
François Beck, Florence Maillochon, Ivana Obradovic

Les auteurs passent en revue les problématiques liées aux adolescents d'aujourd'hui : le rapport au corps et à la drogue, la scolarité, la sociabilité, etc. Ils s'appuient sur des enquêtes de terrain menées en Europe et sur les dernières connaissances en sociologie.

305.23 BEC

Les Adonaissants
François de Singly



La période précédant l'adolescence (11-13 ans) est de plus en plus importante. C'est désormais à ce stade de la vie que prend naissance l'individu, soucieux de devenir lui-même et d'exister à titre personnel. Il faut désormais compter avec l'adonaissance.

155.5 SIN

L'Adolescent face à son corps

Annie Birraux

La spécialiste montre que, pour se réapproprier son corps brusquement métamorphosé et désormais apte à la procréation, l'adolescent doit effectuer un vaste travail psychologique, régulièrement ponctué d'excès, aboutissant à la maîtrise du corps.

155.51 BIR

Le Cerveau adolescent

Frances E. Jensen

La neuroscientifique montre que le cerveau adolescent n'est pas un cerveau adulte miniature, que la croissance cérébrale ne se termine pas à la puberté. Des étapes extrêmement importantes pour son développement se déroulent en effet durant l'adolescence.

155.5 JEN

Dans la peau d'une ado

Elise Müller

Une enquête sociologique menée auprès d'une quarantaine de jeunes filles sur l'évolution et le quotidien des adolescentes au début du XXIe siècle : leur rapport à l'enfance et à l'âge adulte, la crise d'adolescence, le rapport à soi et aux autres, la sexualité, etc.

305.23 MUL

Qu'est-ce que l'adolescence ?

Psychologues, éducateurs, sociologues et parents n'accordent pas le même sens au concept d'adolescence. Le point sur cet âge de la vie en deux parties : la première montre ce qui se joue dans la construction de la personnalité de l'individu à ce moment, la seconde étudie l'adolescence dans son rapport à la société.

155.51 QUE

Tisser du lien avec votre ado

Comment parler de sexualité aux enfants
Anne Vaisman

Parler de sexualité aux enfants et aux adolescents s'avère être un exercice difficile pour les parents et pour les éducateurs. Cet ouvrage livre des clefs pour entamer un dialogue ouvert et décomplexé avec les jeunes de 5 à 15 ans.

155.51 VAI

La Discipline positive pour les adolescents
Jane Nelsen, Lynn Lott

Les auteures proposent une méthode fondée sur l'encouragement qui donne à l'adolescent le sentiment de s'engager au mieux dans ses apprentissages académiques et sociaux. Une démarche ni permissive, ni punitive, qui lui permet de s'épanouir.

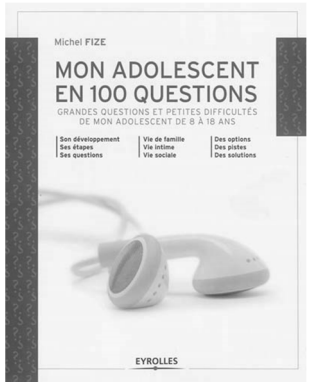
155.51 NEL

Mon ado et moi : le comprendre pour mieux s'entendre
Jean-Luc Aubert

Des réponses aux nombreuses questions que les parents peuvent se poser sur les réactions, les problèmes et la psychologie des adolescents. Avec des conseils pour les comprendre et préserver le dialogue.

155.5 AUB

Mon adolescent en 100 questions
Michel Fize



Un guide à l'usage des parents faisant le point sur les principales préoccupations des adolescents et apportant des conseils pour résoudre les conflits. Chaque question abordée s'articule autour de trois rubriques : bon à savoir, dangers, propositions.

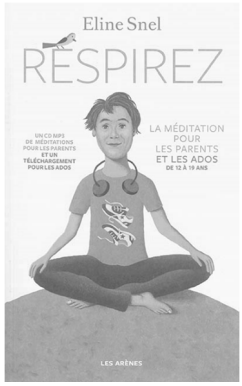
155.5 FIZ

On ne se comprend plus : traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans
Isabelle Filliozat

Un guide pour permettre aux parents de comprendre leur adolescent et d'identifier les raisons pour lesquelles ils peuvent traverser de nombreuses crises.

155.51 FIL

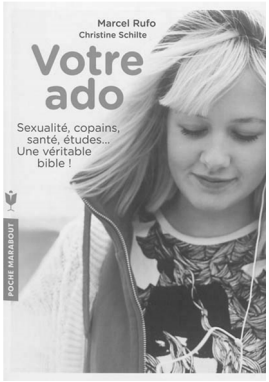
Respirez : la méditation pour les parents et les ados
Eline Snel



Des conseils pour pacifier les relations entre les adolescents et leurs parents, par le biais d'exercices de méditation. Un QR code permet aux adolescents de télécharger gratuitement des méditations pour leur apprendre à gérer leurs émotions.

155.51 SNE

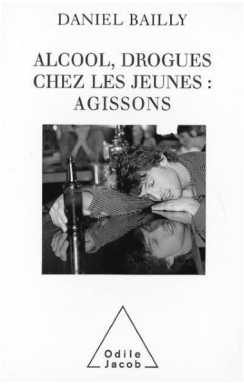
Votre ado : sexualité, copains, santé, études... une véritable bible !
Marcel Rufo, Christine Schilte



Tous les repères et les conseils utiles à l'intention des parents pour les aider dans leur relation avec leur enfant parvenu à l'âge de l'adolescence.

155.51 RUF

Comprendre et prévenir les comportements à risques



Alcool, drogues chez les jeunes : agissons
Daniel Bailly

Cette étude examine le comportement adolescent et les raisons de l'expérimentation des pratiques illicites. Le rôle des parents est analysé, les stratégies de prévention expliquées, avec une distinction entre abus et dépendance.

155.51 BAI

Avoir la rage : du besoin de créer à l'envie de détruire
Daniel Marcelli

Le pédopsychiatre étudie les causes de la colère chez les jeunes et la transformation de ce sentiment de révolte en une force soit créatrice, soit destructrice. Il explore notamment la manière dont cette rage adolescente peut aboutir à la radicalisation.

155.51 MAR

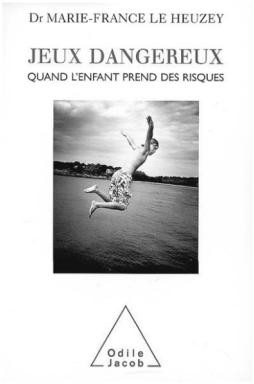
Le Goût du risque à l'adolescence
Xavier Pommereau

Selon le psychiatre, il faut laisser les adolescents prendre des risques afin de ne surtout pas les bloquer dans leur processus de détachement des parents, tout en sachant détecter les signes qui révèlent qu'un jeune va trop loin.

155.51 POM

Jeux dangereux : quand l'enfant prend des risques

Marie-France Le Heuzey



Un point sur toutes les conduites de mise en danger chez l'enfant et l'adolescent. Ce guide pratique explique comment repérer un jeune vulnérable et comment éviter qu'il soit attiré par ces pratiques à risque.

155.51 LEH

Mon ado, ma bataille : comment apaiser la relation avec nos adolescents

Emmanuelle Piquet

A partir de quinze cas cliniques, la psychopraticienne propose de gérer des situations de souffrance avec les adolescents en apprenant à apaiser les relations avec eux.

155.51 PIQ

Parents, alerte au tabac et au cannabis

Gilbert Lagrue

L'auteur fait le point sur le problème de la toxicomanie chez les jeunes et propose des solutions pour aider les parents. Il offre des préconisations pour inciter les jeunes à arrêter de fumer et pour trouver une aide auprès d'un professionnel si nécessaire.

155.51 LAG

Portables, la face cachée des ados

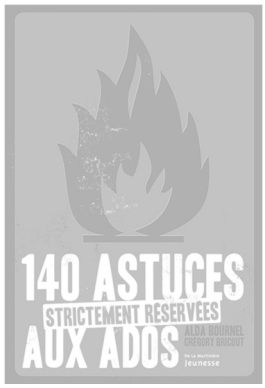
Céline Cabourg, Boris Manenti

Une enquête sur le rapport entretenu par les adolescents à leur téléphone portable. L'objet apparaît tantôt utile, tantôt dangereux (harcèlement, phénomène de manque et d'addiction, etc.). Avec des conseils pratiques pour les parents.

155.51 CAB

Lectures strictement réservées aux ados

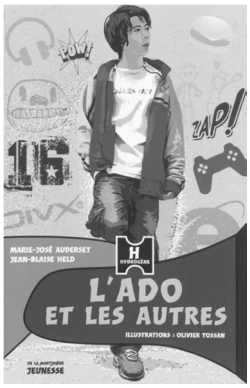
140 astuces strictement réservées aux ados
Alda Bournel



Ce livre s'adressant aux 11-14 ans traite des sujets liés à leur vie, leurs sentiments, leurs peurs et leurs espoirs. À travers les questions qu'ils se posent, l'auteur fournit aux ados des astuces qui les aideront à se dépêtrer de situations embarrassantes.

J 155.5 BOU

L'Ado et les autres
Marie-José Auderset, Jean-Blaise Held



A l'adolescence surviennent de nouveaux désirs : plus d'indépendance, plus de liberté, plus de sorties... Adolescence rime alors souvent avec crise, remise en cause. Comment rétablir le lien entre l'ado et le monde extérieur ?

J 155.5 AUD

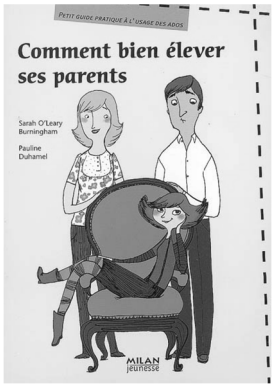
L'Amour
Stéphane Clerget, Noélie Viallet

En treize chapitres, une journaliste et un pédopsychiatre répondent aux interrogations des 11-15 ans. Des conseils et des pistes de réflexion pour les aider à mieux vivre leurs histoires d'aujourd'hui, et les accompagner sur le chemin d'un amour adulte.

J 155.5 CLE

Comment bien élever ses parents : petit guide pratique à l'usage des ados

Sarah O'Leary Burningham



Cet ouvrage révèle tout ce qu'il faut savoir pour gagner la confiance des parents, mais aussi pour protéger son intimité et faire admettre ses choix en matière de look, de fréquentations, etc.

J 155.5 BUR

Comment guérir d'un chagrin d'amour : et retrouver le sourire

Stéphane Clerget

Dans ce guide, les adolescents trouveront des conseils et la marche à suivre pour chasser la souffrance, cicatriser leur cœur, retrouver le sourire et donner une deuxième chance à l'amour.

J 155.5 CLE

Comment ne pas finir comme tes parents : la méditation pour les 15-25 ans

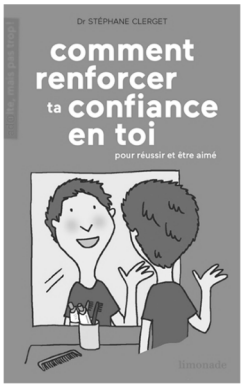
Soizic Michelot, Anaël Assier

Ce guide pratique propose des conseils, des techniques et des exercices de méditation à destination des adolescents pour les aider à passer cette période et à bien démarrer leur vie d'adulte.

155.51 MIC

Comment renforcer ta confiance en toi ?

Stéphane Clerget

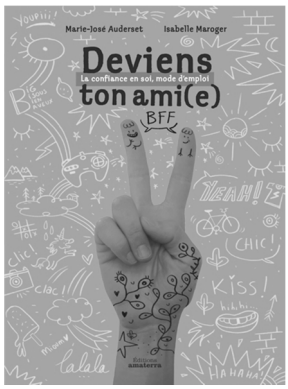


Comment combattre la timidité ? Comment ne pas baisser les bras et prendre davantage d'initiatives ? Un guide pour aider les adolescents à vaincre leur craintes, à prendre des décisions, à persévérer et à s'accepter.

J 155.5 CLE

Deviens ton ami(e)

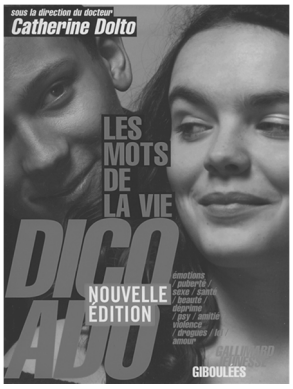
Marie-José Auderset



Comment prendre soin de soi ? Etre à l'aise dans ton corps ? Se sentir bien dans ta famille, avec tes amis ou à l'école ? En répondant à ces questions, cet ouvrage permet aux adolescents de mieux vivre les différentes situations de la vie quotidienne.

J 155.5 ADO

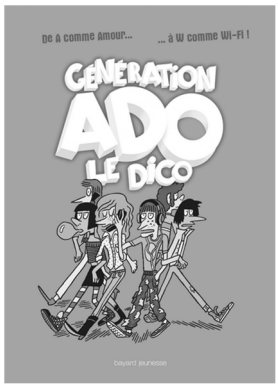
Dico ado : les mots de la vie



Médecins, psychologues, psychanalystes, diététiciens, gynécologues s'associent pour expliquer les mutations et les comportements de l'adolescence. La première partie aborde les sujets importants, la deuxième présentée sous forme de glossaire traite des maladies, des troubles psychologiques, des examens médicaux.

J 155.5 DIC

Génération ado, le dico : de A comme amour à W comme Wi-Fi !



En donnant la parole aux adolescents, filles et garçons, ce dictionnaire rompt avec le ronron des savoirs et propose des pistes de réflexions étonnantes sur de nombreux sujets qui les interpellent : autonomie, ennui en classe, mode, musique, sexualité, travail...

J 155.5 GEN

Grandir, un défi de taille

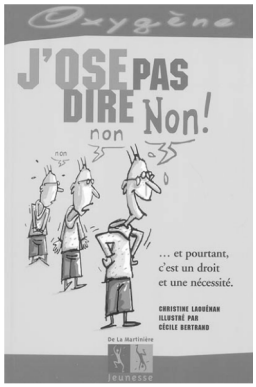
Léa Juliet

Cet ouvrage propose de répondre aux interrogations liées à l'adolescence et à la puberté, pour conseiller et guider les jeunes face aux changements physiques et aux bouleversements émotionnels. Avec la liste des lieux d'accueil pour les plus fragiles.

J 155.5 JUL

J'ose pas dire non !

Christine Laouénan



Cet ouvrage propose des conseils pour s'affirmer et savoir dire non face aux pressions de toutes natures. Il se découpe en trois parties : pourquoi est-ce si dur de dire non ?, pourquoi faut-il savoir dire non ?, A quoi doit-on dire non ?

J 155.5 LAO

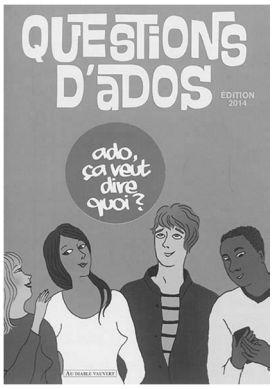
Questions ado : filles, garçons en 100 questions

Nathalie Szapiro-Manoukian, Sylvie Friedman

Des témoignages et des questions d'adolescents sur tous les aspects du sujet, avec les réponses d'une médecin et d'une anthropologue : acné, amour, dispute, drogue, fantasmes, harcèlement, confiance, parents, poids, règles, stress, etc.

J 155.5 SZA

Questions d'ados : ado, ça veut dire quoi ?



L'ouvrage aborde tous les thèmes liés à l'adolescence et tente de répondre aux questions que peuvent se poser les jeunes concernant la sexualité, la transformation des corps, les relations avec les amis et les parents, l'hygiène, etc. Sont également abordés des sujets comme la pornographie et les violences sexuelles.

J 155.5 QUE

Le Superguide pour enfin oser être soi

Alda Bournel, Audrey Pfaff

Un guide, qui s'ouvre avec une fermeture éclair, alliant méthodes de développement personnel, conseils psychologiques et tests de personnalité à travers des situations que les adolescents sont amenés à affronter dans leur vie quotidienne.

J 155.5 ADO

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

La bibliothèque est fermée :

Boîte de retour des documents

24/24 h et 7/7 j

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