



10 ouvrages passionnants

Une bibliothèque entière nous parvient à la rédaction !

Citons-les et grappillons-les pour vous donner des pistes, des idées, peut-être... de véritables découvertes.

Et si la méditation était la solution ? Répondre aux besoins et désirs des ados



C'est un éducateur frustré par de « mauvais souvenirs de l'école » qui nous livre douze méditations guidées pour des ados en quête de sa propre voie et le moyen de dépasser les obstacles. Les grands principes de la méditation figurent en tête du petit livre.

Leduc's Pratique

L'amour commence après trois ans. Réinventez votre couple pour une vie à deux épanouie et durable.



Sacrée promesse ! Le durable de l'auteur file la métaphore écologique puisque Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple, une dame,

veut que vous vous intéressiez à l'« écologie de votre couple avant l'épuisement totalement des ressources ». « Votre conjoint·e est une chance, vous l'avez choisie pour les bonnes raisons ». Ah oui ? Allez-y voir.

Interéditions

Guide d'éducation à la sexualité humaine... à l'usage des professionnels-les



Hé, on ne rigole pas avec le « manuel » de Réjean Tremblay, Nicolas Brunot, Sylvie Fernandez, Anne-Sophie Saus, Frédérique Xavier,

cinq pros de l'éducation, « cohérente avec la complexité de la sexualité humaine ». Un guide copieux, avec ses outils pratiques de préparation, d'animation et d'évaluation de séances d'éducation sexuelle, pour les jeunes gens, les personnes âgées, en milieu scolaire ou en institution.

Ères

Comment dire dans un dîner que vos enfants ne veulent plus vous voir ? Mère indigne ou mère décomplexée ?



Olivia Lancelin, coach en entreprise, mêle intelligence émotionnelle et arts de la scène pour « aider managers et dirigeants à trouver

leur propre voie ». En l'occurrence, c'est aux mères, de toute évidence, que s'adresse cette expérience partagée de la douleur d'un enfant qui tourne le dos à ses parents. Honte, culpabilité, vide, chagrin : un petit livre bourré de témoignages, de quoi trouver des réponses ou des consolations.

L'Harmattan

Il me tue, cet amour. Comment je me suis reconstruite, après huit ans de violences conjugales



Autre douleur, énorme elle aussi, le lourd fardeau de Marie Gervais, auteure de bien des livres sur la parentalité et la création d'écoles différentes, mais hélas femme battue et femme reconstruite. Une réponse à la question

sempiternelle, « Pourquoi ne l'a-t-elle pas quitté plus tôt ? »

Massot éditions

Cela n'a pas commencé avec toi. Comment le trauma familial façonne nos identités et comment s'en sortir (It Didn't Start with You)



Décidément, cette montagne de parutions s'est soulevée sur la souffrance et les traumatismes ! L'épais livre de Mark Wolynn, expert de ce traumatisme familial, directeur du Family Constellation Institute à San Francisco,

livre sa méthode de dépassement de la dépression, de l'anxiété, de la douleur chronique, des pensées

obsessionnelles. Il en trouve la clé « dans l'histoire de nos parents, de nos grands-parents et même de nos arrière-grands-parents ». Du coup, bien sûr, « Cela n'a pas commencé avec toi », ces « héritages émotionnels » sont « encodés au sein des gènes ou sous-jacents dans nos manières de parler ».

Les Novateur·e·s

Les intelligences multiples de vos enfants. Découvrez et encouragez leurs potentiels de 0 à 12 ans

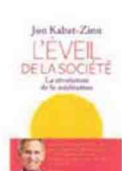


Une pastille sur la couverture ajoute cette invitation clé : « Pour élever vos enfants sans écrans – ou presque ». Que voilà une injonction tentante ! Bruno

Hourst, chercheur en pédagogies nouvelles, et Albane de Beaurepaire, formatrice chez Mieux Apprendre, nous exposent la théorie de Howard Gardner, le théoricien des intelligences multiples : « Dès la naissance et même *in utero*, huit formes d'intelligence sommeillent déjà chez votre enfant ». Il s'agit de les développer jusqu'à ses 12 ans. Et le livre est rempli d'idées d'activités *ad hoc*.

Leduc's Pratique

L'éveil de la société. La révolution de la méditation



Pour qui n'a pas encore trouvé son ouvrage d'initiation à la grande promesse de la méditation, qu'il-elle essaie de trouver sa voie dans les pages traduites

par Olivier Colette de *Mindfulness for All*, le livre de Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, le pionnier de la pleine conscience à l'hôpital et dans la société. Car les méditations individuelles, le médecin en est persuadé, ont de quoi impacter la société, voire la planète... Vous saviez, vous, que les député·es anglais·es, suédois·es, américain·es et... français·es suivaient des pro-

grammes de méditation ? On en attend le fruit...

Les Arènes

Mamans du monde. Grossesse, accouchement, soins, éducation... Comment font-elles ?



Une excellente idée de deux journalistes de notre magazine confrère *Parents*, Ania Pamula et Dorothea Saada, aller

comprendre de par le monde comment on accouche d'abord, et comment l'on élève ensuite. Des exemples ? Les Turques mangent très sucré juste après avoir accouché, pourquoi ? Les Mexicaines initient très tôt leurs enfants à la saveur du... piment. En Chine, et ce n'est pas une légende, on recommande aux jeunes accouchées de ne pas se laver pendant un mois. Au Barheine, on fête les premiers pas du même. Quant aux Canadiennes, il n'est pas rare qu'elles confectionnent un gâteau bleu ou rose pour annoncer le genre du bébé... De bonnes idées à glaner, un beau cadeau pour vos amies enceintes, non ?

First Éditions

La nouvelle révolution alimentaire. Ce dont l'homme a réellement besoin



Ah, enfin, voilà deux scientifiques, un médecin, Cyril Laporte, et un manipulateur en radiothérapie, Pierre Joyau, qui tranchent le débat

de ce qu'il est bon de manger ou pas pour « agir sur sa santé ». Les deux chercheurs sont repartis voir ce que mangeait l'humain aux origines, comment sédentarisation et industrialisation ont bouleversé nos régimes en nous « éloignant de nos besoins fondamentaux », avec le cortège des maladies « de civilisation ». « Bien manger est plus simple qu'on ne le pense », voilà le chapitre essentiel, pratique et convaincant.

Mango