

# BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie selon les thèmes de la boîte à outils :

## 1. La peur – super signal

- Pellegrino, B. (2019). **Les Mystères de la peur**. La joie de lire. <https://www.lajoiedelire.ch/livre/les-mysteres-de-la-peur/> (ouvrage qui s'axe sur comment appréhender la peur afin de la mieux comprendre, âge : 10+, collaboration avec des professeurs de psycho. sociale, pédopsychiatre, etc.)
- Rezkova, M. (2021). **Qui a peur de la peur ?** Helvetiq. <https://www.fr.fnac.ch/a15576126/Milada-Rezkova-Qui-a-peur-de-la-peur> (âge : 6+, je le trouve intéressant car il appréhende la peur sous différents angle à l'aide d'illustrations)
- Piquet, E. (2022). **Je n'ai plus peur de mes peurs**. Les Arenes Eds. <https://www.fr.fnac.ch/a16589131/Emmanuelle-Piquet-Je-n-ai-plus-peur-de-mes-peurs> (âge : dès 4 ans, ouvrage sur la peur et les moyens de la confronter et surtout l'accepter)

## 2. L'affirmation de soi, la confiance en soi

- Dulier, G. & Delaporte, B. (s.d.). **Sam et Watson ont confiance**. Glénat Groupe. <https://lafamilyshop.ch/products/sam-et-watson-ont-confiance> (Cet album aborde une question centrale dans le développement du petit enfant : la confiance en soi. Portés par l'exemple positif de nos deux héros, les jeunes lecteurs seront rassurés de découvrir que tout est possible, du moment que l'on croit en soi. Adapté autant pour des enfants de 4 à 5 ans que des enfants de 8 à 10 ans)
- Filliozat, I. (s.d.). **La confiance en soi**. Nathan. (Ce cahier d'activités aide l'enfant à s'accepter et à s'adapter aux situations nouvelles, afin de booster sa confiance en lui, Dessiner, colorier, coller, imaginer... , ce livre l'invite à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres. De plus, l'auteur est une psychologue clinicienne et psychothérapeute. Dès 5 ans) <https://lafamilyshop.ch/products/confiance-en-soi-livret-de-jeux-filliozat-pour-enfants-de-5-a-10-ans>
- Cotting, M. & Bays, Q. (s.d.). **Cap sur la confiance**, jeu pour développer la confiance de soi. Helvetiq. (Un jeu coopératif pour développer l'estime de soi et reprendre confiance en ses capacités. Basé sur les dernières avancées de la recherche en neuroscience Un outil pédagogique à la portée de tous : parents, enseignants, éducateurs. Vainqueur du Prix d'Innovation Positive 2018. Dès 6 ans) <https://lafamilyshop.ch/products/cap-sur-la-confiance-un-jeu-pour-developper-la-confiance-de-soi>

- Cole, E. (2023). **La persévérance me rend plus fort.** (Ce livre sur le courage s'appuie sur des situations réelles auxquelles les enfants sont confrontés quotidiennement, pour les aider à mieux comprendre le monde qui les entoure. La lecture de ce livre sur la résilience est le moyen idéal pour aider les enfants d'âge préscolaire et les élèves d'école primaire à renforcer leur confiance en soi. Ce livre encourage les enfants et leur donne des conseils, tout en veillant avant tout à leur sécurité. La lecture de ce livre illustré, véritable source d'inspiration pour les enfants, peut les aider à grandir, et les préparer à faire face aux réalités du monde.)

[https://www.amazon.fr/pers%C3%A9v%C3%A9rance-rend-plus-fort-frustration/dp/1957457651/ref=pd\\_bxgy\\_d\\_sccl\\_1/261-6508858-0749340?pd\\_rd\\_w=GWL3&content-id=amzn1.sym.96563666-ada0-498d-9220-1a9eb09e90d0&pf\\_rd\\_p=96563666-ada0-498d-9220-1a9eb09e90d0&pf\\_rd\\_r=2GQ9Y2E19A8HB1VH3W3G&pd\\_rd\\_wg=ZP6dV&pd\\_rd\\_r=5a9a4528-66fd-4513-b435-0f956a71aa2f&pd\\_rd\\_i=1957457651&psc=1](https://www.amazon.fr/pers%C3%A9v%C3%A9rance-rend-plus-fort-frustration/dp/1957457651/ref=pd_bxgy_d_sccl_1/261-6508858-0749340?pd_rd_w=GWL3&content-id=amzn1.sym.96563666-ada0-498d-9220-1a9eb09e90d0&pf_rd_p=96563666-ada0-498d-9220-1a9eb09e90d0&pf_rd_r=2GQ9Y2E19A8HB1VH3W3G&pd_rd_wg=ZP6dV&pd_rd_r=5a9a4528-66fd-4513-b435-0f956a71aa2f&pd_rd_i=1957457651&psc=1)

### 3. La définition des limites

- Cole, E. (2023). **Mes limites corporelles me rendent plus fort.** 3-10 ans (L'histoire du petit Nick est un livre sur le consentement, magnifiquement illustré, que les parents peuvent lire avec leur petit garçon ou leur petite fille. Dans ce livre pour enfants qui aborde le thème des limites personnelles, le petit Nick fait face à plusieurs situations qui le mettent mal à l'aise. Mais lorsqu'il en parle à ses parents, il découvre de nouvelles façons de réagir à ces situations.)

[https://www.amazon.fr/dp/1957457597/ref=sspa\\_dk\\_detail\\_3?psc=1&pd\\_rd\\_i=1957457597&pd\\_rd\\_w=xR9AK&content-id=amzn1.sym.a65583b8-36db-4b44-b29e-88a5ed95007c&pf\\_rd\\_p=a65583b8-36db-4b44-b29e-88a5ed95007c&pf\\_rd\\_r=GAAD1G5H7R2MC4H5PEM5&pd\\_rd\\_wg=ctGU3&pd\\_rd\\_r=184d408d-e60a-4a12-83ab-ea60d17414a2&s=books&sp\\_csd=d2lkZ2V0TmFtZT1zcF9kZXRhaWw#detailBullets\\_feature\\_div](https://www.amazon.fr/dp/1957457597/ref=sspa_dk_detail_3?psc=1&pd_rd_i=1957457597&pd_rd_w=xR9AK&content-id=amzn1.sym.a65583b8-36db-4b44-b29e-88a5ed95007c&pf_rd_p=a65583b8-36db-4b44-b29e-88a5ed95007c&pf_rd_r=GAAD1G5H7R2MC4H5PEM5&pd_rd_wg=ctGU3&pd_rd_r=184d408d-e60a-4a12-83ab-ea60d17414a2&s=books&sp_csd=d2lkZ2V0TmFtZT1zcF9kZXRhaWw#detailBullets_feature_div)

- Cellier, O. (2021). **J'ai le droit de dire NON !** Le Petit Kiwi. Dès 3 ans. (Grâce à cet album bienveillant et engagé, les auteurs proposent aux petits et aux grands de découvrir les différentes formes de consentement que les enfants peuvent exiger ((droit à l'image, le corps comme propriété personnelle, la communication calme, le droit aux jeux non genrés, etc.) avec une créativité et un respect essentiels.))

<https://www.fr.fnac.ch/a16136981/Ophelie-Celier-J-ai-le-droit-de-dire-NON>

- De Saint-Mars, D. (2016). **Le petit livre pour apprendre à dire NON !** Bayard Jeunesse. Dès 7 ans. (Apprendre à dire NON aux petites maltraitances de tous les jours calmement mais fermement pour savoir se faire écouter, respecter, aider et pour pouvoir se défendre en cas de grandes maltraitances. Un petit livre pour se connaître et s'affirmer, à lire en famille.)

[https://www.lireka.com/fr/pp/9782747061957-le-petit-livre-pour-apprendre-a-dire-non?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAxaCvBhBaEiwAvsLmWfGVSbvCBSMn0tUReeCfS2rJdhCyi6h1CX4yC4QKEkSc1hByblvx8BoCR28QAvD\\_BwE](https://www.lireka.com/fr/pp/9782747061957-le-petit-livre-pour-apprendre-a-dire-non?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAxaCvBhBaEiwAvsLmWfGVSbvCBSMn0tUReeCfS2rJdhCyi6h1CX4yC4QKEkSc1hByblvx8BoCR28QAvD_BwE)

#### 4. Le respect de son corps

- Serrano, L. (2023). Ton corps t'appartient ! **Crackboom ! Dès 3 ans.** (Cet album éducatif a pour vocation d'expliquer aux filles et aux garçons les spécificités anatomiques de leurs corps mais aussi et surtout, de les sensibiliser aux premières notions d'intimité et au consentement. À l'aide des descriptions et exemples, l'album leur montre que leur corps leur appartient, que personne n'a le droit d'y toucher sans leur accord, et qu'ils peuvent se tourner vers un adulte de confiance s'ils rencontrent un problème à ce sujet. Avec ses illustrations réalistes pour l'anatomie et ses personnages auxquels les enfants peuvent s'identifier, l'ouvrage est un support idéal pour aborder le sujet des parties intimes en famille ou au sein des écoles, ouvrir le dialogue et ainsi donner aux enfants des clés pour se protéger.
- Dolto, C. (2019). **Respecte mon corps.** Gallimard jeunesse. Dès 3 ans (Parfois des adultes ne respectent pas notre corps, certaines caresses sont interdites. Il ne faut pas les laisser faire et en parler aussitôt à une personne en qui on a confiance. Personne n'a le droit de nous toucher si nous ne le voulons pas. Mais les bons gros câlins bien tendres des grandes personnes qui nous aiment et nous respectent, ceux-là font toujours du bien.)
- Filliozat, I. (2022). **Mon corps m'appartient !** Nathan. (Pour prévenir et mettre en garde contre les violences sexuelles faites aux enfants, Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat leur parlent sans tabou du corps, de son fonctionnement, de la sexualité, de l'intimité. Elles les alertent sur ce que dit la loi, sur ce qui n'est pas acceptable, et sur la difficulté de parler quand quelque chose d'interdit leur arrive. Des mots simples, des éclairages essentiels pour les aider à dire NON, et à faire respecter leur intégrité corporelle. Un livre pour éclairer les enfants, accompagner les parents et les enseignants. Les questions de l'intimité, des violences sexuelles, de l'inceste, de la pédophilie, sans tabou. Des situations concrètes, des exemples pour réfléchir, discuter, expliquer des notions fondamentales avec des mots simples et précis.

#### 5. La violence

- De Kinder, J. **Rouge.** Didier Jeunesse (Rouge de Jan de Kinder est un album destiné aux enfants (6-10 ans) et aux adultes (parents et enseignants). Il met en scène Arthur, le timide qui rougit facilement, Paul qui fait d'Arthur un bouc émissaire au sein d'une classe entière qui participe à ce harcèlement, et une petite fille mal à l'aise qui ne sait pas comment s'y prendre pour briser le cercle de cette violence collective. Ce livre s'adresse aussi bien au harcelé, au harceleur qu'aux témoins : chacun peut y voir une "leçon de vie".)
  - Aladjidi, V. (2020). **Halte à la bagarre !** CASTERMAN (Un bel album, illustré avec finesse et émotion, encadré de pages explicatives pour les parents et les enfants afin de les sensibiliser à la communication non violente. 4-10ans)
  - Girardet, S. (2004). **Silence la violence.** Hatier Jeunesse. (autour de quatre fables animalières où les enfants peuvent découvrir que face à un conflit il y a d'autres alternatives que la violence. À partir de 5 ans)
- ==> tous ces livres sont dispos sur Amazon et sur Payot

## 6. Et moi, suis-je violent ?

- Korman, G. (2019). **Ennemi numéro 1**. Bayard Jeunesse. (Le harcèlement, on a plutôt l'habitude de le voir traité du point de vue des victimes. Dans Ennemi numéro 1, Gordon Korman propose une toute autre histoire puisque le lecteur va vivre l'histoire du point de vue du harceleur. Enfin, plutôt du point de vue d'un ancien harceleur, puisque Ben, après une mauvaise chute, se réveille amnésique. Acclamé par les uns comme le garçon le plus populaire du collège, détestés par les autres, pour ses nombreuses moqueries et coups, Ben va être confronté à son passé et à son ancienne personnalité. En effet, en devenant amnésique, l'ado a aussi bien changé et il ne comprend pas le garçon qu'il était ! Alors Ben va essayer de rattraper ses erreurs, même sans aucun souvenir de ce qu'il a pu faire. 12-15 ans)
- Filliozat, I.(2021). **Le harcèlement, le repérer, le stopper**. Nathan. (Un des thèmes : Les ou le harceleur, la victime : pourquoi on peut tous être l'un ou l'autre ?, dès 6 ans)
- De Kinder, J. Rouge. Didier Jeunesse (Rouge de Jan de Kinder est un album destiné aux enfants (6-10 ans) et aux adultes (parents et enseignants). Il met en scène Arthur, le timide qui rougit facilement, Paul qui fait d'Arthur un bouc émissaire au sein d'une classe entière qui participe à ce harcèlement, et une petite fille mal à l'aise qui ne sait pas comment s'y prendre pour briser le cercle de cette violence collective. Ce livre s'adresse aussi bien au harcelé, au harceleur qu'aux témoins : chacun peut y voir une "leçon de vie".) ==> tous ces ouvrages sont disponible chez Payot

## 7. Parler

- Bescond, A. (2020). **Et si on parlait ?** (3-6ans). HarperCollins. (Andréa se bat pour faire entendre la voix des plus vulnérables et lutter contre les violences faites aux enfants. Et si on se parlait ? est la première série de livres qu'elle leur adresse directement.)

—> disponible chez Payot

## 8. Demander de l'aide

- Salomna, M. (s.d.). **Quand on te fait du mal**. Dès 8 ans (Voici une brochure d'information gratuite et téléchargeable, illustrée par Claude Ponti. « Quand on te fait du mal » est un ouvrage permettant aux enfants de comprendre ce qui leur arrive ou ce qui arrive à leurs copains et de savoir quoi faire. Il apprend à identifier une violence, pour pouvoir s'en protéger et/ou savoir demander de l'aide. On peut recevoir gratuitement un exemplaire du livret en écrivant à [memoiretraumatique@gmail.com](mailto:memoiretraumatique@gmail.com).) site où l'on peut le visualiser :  
[https://www.memoiretraumatique.org/assets/files/v1/Documents-pdf/2022-quand-on-te-fait-du-mal\\_ponti-memoire-traumatique-hdweb.pdf](https://www.memoiretraumatique.org/assets/files/v1/Documents-pdf/2022-quand-on-te-fait-du-mal_ponti-memoire-traumatique-hdweb.pdf).

## 9. Se défendre

- De Saint Mars, D. (2016). **Le petit livre pour apprendre à dire NON !** Bayard Jeunesse (Apprendre à dire NON aux petites maltraitances de tous les jours calmement mais fermement pour savoir se faire écouter, respecter, aider et pour pouvoir se défendre en cas de grandes maltraitances. Un petit livre pour se connaître et s'affirmer !), Dès 7 ans → revient dans le thème des limites
- Piquet, E. (s.d.). **Te laisses pas faire !** Payot. (Qu'est-ce que la harcèlement scolaire? Comment ça se passe? Dans quels endroits de l'école? que se passe-t-il dans la cour de récré? Écrit par une psychopraticienne, ce livre explique ce qu'est le harcèlement et décode ce qui se joue en cour de récréation et comment se construit la popularité de l'enfant. En expliquant aux parents comment prendre la bonne distance pour éviter la surprotection, il donne des pistes concrètes pour apprendre à l'enfant à se défendre lui-même. Un excellent livre qui saura bien outiller les parents.) Dès 6 ans et à lire ensemble avec les parents.
- Robert, J. (2019). **Te laisse pas faire** - Les agressions et les abus sexuels expliqués aux enfants. Âge : 4-8 ans ("Te laisse pas faire!" est un ouvrage d'une facture unique. En plus petits caractères, il offre des textes destinés aux adultes visant à les informer et à leur donner des pistes et des outils pour aborder cette épineuse question des agressions sexuelles commises sur les enfants, sans paniquer et sans s'affoler. Dans le but de vérifier la compréhension de l'enfant, il comporte aussi une foule de dessins multicolores, de jeux et d'activités à faire avec lui, dans la détente et à des moments propices. Le lecteur adulte y apprend à bien cerner et à atteindre l'équilibre, le juste milieu, entre la banalisation et la dramatisation) → collaboration entre parents et enfants.  
==> tous dispos sur Payot

## 10. Porter secours

- Bordet, S. (2024). **Le petit livre des gestes qui sauvent.** Bayard Jeunesse. (Un petit guide pratique pour développer chez les 7-11 ans le sens des responsabilités et l'esprit d'initiative, en leur permettant d'acquérir les connaissances, les capacités et les attitudes nécessaires pour porter secours au quotidien.)

Un ouvrage que je trouve intéressant et qui a reçu une critique très positive :

- Beaulieu, B. (2023). **On a deux yeux pour voir.** Les Arènes. Âge : 3-5 ans (Ouvrage qui démontre la complexité du monde avec cette vision blanc/noir. Ne s'inscrit pas dans un thème général mais permet de mettre l'accent sur les différences et l'empathie)