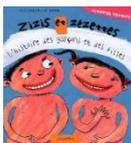
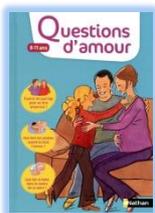


« Zizis et zézettes », Vittoria Facchini, Editions Circonflexe, 2011, dès 8 ans



Ce livre explique aux enfants les différences entre filles et garçons, traitant des différences sociales sans pour autant aller dans les stéréotypes et en insistant sur les différences physiques. La relation amoureuse est également abordée, depuis les mots doux aux comportements que l'on adopte envers l'autre en passant par les relations sexuelles, jusqu'à la conception et à la grossesse. Humoristique et sérieux à la fois.

« Questions d'amour 8-11 ans », Virginie Dumont et Serge Montagnat, Ed. Nathan, 2012, dès 8 ans



Qu'est-ce qu'une échographie ? Les règles, c'est quoi ? Ça fait mal, la puberté ? Tout le monde peut-il avoir un enfant ? Les parents peuvent-ils choisir le sexe de leur bébé ? Un accouchement, c'est douloureux ? En 100 questions, cet ouvrage répond aux préoccupations et aux attentes des 8-11 ans. Pour comprendre les histoires d'amour des adultes, le déroulement de la grossesse, découvrir son corps, se rassurer sur les changements qui s'annoncent...

« Bientôt la puberté », Véronique Corgibet, Editions de la Martinière Jeunesse 2016, 9- 12 ans



Quand et comment cela se passera-t-il ? Quelles transformations vont s'opérer et comment vivre ces grands bouleversements au jour le jour ?... Avec franchise et bonne humeur, cet ouvrage répond à toutes les petites et grandes questions qui se posent à la préadolescente.

Entre secrets et confidences, il aborde sans tabou tous les aspects de la question : comment apprivoiser les règles, tout sur les poils, envie d'intimité, (presque) tout sur l'amour, schémas des organes génitaux, le vrai/faux de l'alimentation, etc.

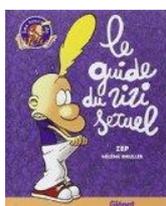
« Parle-moi d'amour, 9-11 ans », Nadine Mouchet, Ed. Nouvel Angle, 2010, 9-11 ans



La collection « Parle-moi d'amour » suit les enfants à chaque âge à travers leurs grandes questions sur la vie. Ce troisième tome est le fruit d'une collaboration entre une journaliste auteure de documentaires pour enfants, et une psychologue. Il s'organise autour de 4 chapitres : Garçon ou fille, Toi et les autres, Oh l'amour, La sexualité et la reproduction. L'annexe comprend quelques articles de prévention (rappel de la loi et des interdictions).

Ce livre donne des outils et des repères à l'enfant pour nourrir sa réflexion. Il le rassure dans une période de sa vie, l'approche de la puberté et l'entrée au collège.

« Le guide du Zizi sexuel », Zep & Hélène BrullerLieu , Editions Glénat, 2012, 9-12 ans



C'est quoi être amoureux ? Comment c'est, un garçon ? Comment on embrasse sur la bouche ? Comment c'est, une fille ? C'est quoi faire l'amour ? Comment naissent les bébés ? Le Guide du zizi sexuel répond à toutes les questions que se posent les 9-13 ans sur la découverte de l'amour et du sexe. Si ce guide est avant tout destiné aux préados, il s'adresse aussi aux parents puisqu'il est une passerelle entre les interrogations des enfants et les réponses que cherchent les parents. En plein âge de curiosité, ayant soif de connaissance, ils trouveront dans ce guide pratique, grâce aux dessins de Zep et aux textes d'Hélène Bruller, les conseils et les informations utiles pour comprendre les mystères de la vie. Avec les mots du quotidien Le guide du zizi sexuel crée le dialogue, pose toutes les questions, donne les bonnes réponses.

« Moi, moi, moi, pour tout savoir sur la puberté », Louise Spilsbury, Edition. Milan jeunesse, 2015, dès 10 ans



Livre très agréable à lire, concret et facile à comprendre. Les sujets sont abordés avec clarté et vont tout de suite à l'essentiel. Infos sur les transformations pubertaires garçon et fille, sur la sexualité (relation sexuelle, contraception, IST, abus), sur les émotions à l'adolescence, sur la relation aux parents, aux amis, sur l'amour et sur la santé du corps. Les chapitres sont agrémentés de nombreuses illustrations, de petits encadrés pour les conseils, de témoignages de jeunes et de tests.

« Encyclo de la vie sexuelle 10-13 ans », Dr. J. Kahn-Nathan, Ed. Hachette jeunesse, 2014, dès 10 ans



Cet ouvrage répond à toutes les questions que l'on se pose entre 10 et 13 ans. Il est illustré clairement dans un style tendre et humoristique. Rédigé par 4 spécialistes, il a pour but de faciliter le dialogue entre les adultes et les enfants sur le délicat sujet de la sexualité.

« C'est ta vie ! L'encyclopédie qui parle d'amitié, d'amour et de sexe aux enfants », Thierry Lenain, Oskar éditeur, 2013, dès 10 ans



C'EST TA VIE! parle de sexualité, de bébé, d'amour, de rencontre et par-là même de différence, de respect et de tolérance. Le livre compte 5 chapitres (les liens, les contacts, les interdits, les corps, le bébé). L'auteur souhaite montrer aux jeunes que la normalité humaine est diverse et plurielle et que c'est une réelle chance.

« Le livre qui te dit enfin tout sur les filles et les garçons », Françoise Boucher, Editions Nathan, 2014, dès 12 ans



Dans son style caractéristique et inimitable, Françoise Boucher s'attaque au grand sujet de la relation filles/garçons et de l'égalité des sexes.

Qui sont vraiment les filles et les garçons ? Quels sont leurs points communs, leurs différences ? Comment peuvent-ils vivre ensemble le plus harmonieusement possible ? Elle dézingue au passage bon nombre d'idées reçues et de préjugés sexistes pour aboutir à cette conclusion : peu importe que l'on soit une fille ou un garçon, l'enjeu est de vivre libre et heureux ensemble.

« Est-ce que ça arrive à tout le monde ? », Jan von Holleben, A. Helms, Ed. Syros, 2014, 12-15 ans



Ton corps change, de nouveaux sentiments te chamboulent et tu te poses d'innombrables questions dont tu n'oses pas forcément parler ou auxquelles personne ne te donne de vraies réponses ? Alors ce livre est pour toi, car tu y apprendras tout sur la transformation des filles et des garçons, sur l'amour, les baisers, la sexualité, et bien d'autres choses fascinantes. Trente jeunes, à travers le regard artistique d'un photographe, nous montrent quelle incroyable aventure peut être l'adolescence ! Un documentaire extrêmement original qui aborde sans tabou toutes les questions qui taraudent les jeunes. Des explications décomplexées, des photographies pleines de fantaisie et de bonne humeur, des réponses très concrètes, de l'humour et beaucoup de respect.

« Ado blues », Michel Piquemal, Editions de la Martinière jeunesse, 2014, 12-15 ans



Entre les fous rires avec les copains, un corps qui se transforme, la vie à l'école, l'apprentissage de l'indépendance, les injustices de la vie et du monde, les interrogations sur l'avenir, c'est pas toujours simple d'être un adolescent. On doute de tout, de soi, des autres, des parents. Rien de plus normal, car c'est l'âge où tout change en soi et autour de soi.

« Comment plaire aux filles et surtout à l'une d'entre elles », Stéphane Clerget, Editions Limonade, 2014, 12-15 ans



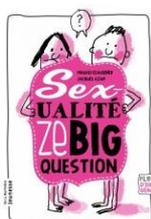
Si tu as peur d'aborder une fille. Si les filles ne s'intéressent pas à toi. Si tu accumules les râteaux. Si tu plais à des filles mais pas à la bonne. Si tu es amoureux mais ne sais pas comment te déclarer. Si tu aimerais leur plaire davantage encore. Ce livre est pour toi. Plaire aux filles ou à l'une d'entre elles cela s'apprend. Voici des conseils pratiques et des réflexions qui peuvent transformer ton destin amoureux. Après l'avoir lu, tu ne seras plus le même !

« Comment plaire aux garçons et surtout à l'un d'entre eux », Stéphane Clerget, Editions Limonade, 2014, 12-15 ans



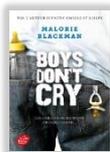
Certaines filles ont tous les garçons à leurs pieds sauf celui qu'elle désire. Et d'autres ont l'impression d'être transparentes aux yeux de tous les garçons sauf de l'un d'eux qui ne leur plaît pas. Voici un guide qui va te livrer les secrets de ce qui attire véritablement les garçons et de ce qui les attache solidement à une fille. Lis-le attentivement, il va exalter ta confiance en toi, tes capacités de séduction et peut-être transformer ta destinée amoureuse.

« Sexualité the big question, question intimes rien que pour les filles », Jacques Azam, Magali Clausener, Editions De la Martinière jeunesse, 2014, 12-15 ans



11 ans... et de nombreuses questions qui commencent à tourmenter les filles comme les garçons ! Nouvelles sensations, nouveaux désirs, nouveaux maux aussi, et un corps de garçon ou de fille qui change... Les parents sont parfois embarrassés pour aborder les sujets et ne sont pas toujours les meilleurs interlocuteurs. Ce guide, conçu comme un documentaire, se veut descriptif et plein d'humour. Il pose les questions simplement et y répond avec justesse.

« Boys don't cry », Malorie Blackman, Editions Toulouse : Milan, 2014, 12-15 ans



Dante attend les résultats de ses examens. Le courrier qui lui ouvrira les portes de l'université. De sa future vie. Celle dont il a toujours rêvé. Mais quand on sonne enfin à la porte, ce n'est pas le facteur, c'est Mélanie. Son ex-copine, dont il n'a plus entendu parler depuis des mois. Avec un bébé. Le sien.

« Que se passe-t-il dans mon corps : tout savoir sur le cycle menstruel, les règles et la fertilité », Elisabeth Raith-Paula, Editions Favre, 2015, 12-18 ans



Le corps de la femme est le théâtre d'un spectacle fascinant qui commence avec la puberté. Un impressionnant « CycloShow » s'y joue chaque mois, durant lequel de nombreux « acteurs » se donnent la réplique dans un décor qui évolue au fil de la puberté et du cycle menstruel. Il n'est pas toujours simple pour les jeunes filles de comprendre ce qui se joue dans le secret de leur intimité, d'accepter ces changements et de les mettre en lien avec les émotions et les malaises qui émaillent parfois l'adolescence"

« Comment guérir d'un chagrin d'amour et retrouver le sourire », Stéphane Clerget, Editions Limonade, 2015, 15-18 ans



Il t'a trompé(e). Elle ou il ne veut pas de toi. Ta meilleure amie s'est fait quitter par son mec. Un chagrin d'amour peut faire très mal et pendant très longtemps. On ressent de la colère, de la honte, du désespoir. La vie perd son goût. Mais on peut guérir de la maladie d'amour. Dans ce livre, tu trouveras des conseils et la marche à suivre pour chasser la souffrance, cicatriser ton coeur, retrouver le sourire et donner une deuxième chance à l'amour.

« Comment retrouver le goût de vivre », Stéphane Clerget, Editions Limonade, 2015, adolescence



Après un échec, une situation blessante, un chagrin d'amour ou d'amitié, et parfois sans raison, tu as perdu le goût de vivre. Tout te paraît désenchanté, triste, sans intérêt, sans espoir. La force t'abandonne. Tu as des idées noires. Tu ne vois pas d'issue. Tu veux que tout s'arrête. - Ce guide est là pour t'accompagner, pour t'aider à relever la tête, à tenir bon jusqu'à ce que la lumière revienne, à recouvrer le sourire, à te réconcilier avec toi-même, à aimer et à être aimé. Crois-moi, le bonheur est à ta portée. Je veux te redonner le goût de vivre.

« Bien vivre sa première relation sexuelle si tu es un garçon », Stéphane Clerget, Ed. Limonade, 2015, dès 15 ans



Tout ce que tu as voulu savoir sur ta première fois sans n'avoir jamais osé le demander. Avec qui le faire ? Connaître ce qui est permis. Savoir si elle/il est d'accord. Comment te préparer, échauffer ton corps, donner et prendre du plaisir, pénétrer, s'arrêter et se protéger. Comment réagir en cas de refus, de trucs bizarres, de panne ou si elle/il semble déçu(e). Voilà des infos, des témoignages et des conseils pour que tout se passe bien, que tu te sentes à la hauteur de ton désir et que ta première fois devienne un merveilleux souvenir.

« Bien vivre sa première relation sexuelle si tu es une fille », Stéphane Clerget, Editions Limonade, 2015, dès 15 ans



La première fois, on s'en souvient toute sa vie : alors autant qu'elle soit réussie ! Pour cela, choisis la bonne personne, le bon moment, le bon endroit. Apprends à te préparer, à te protéger, à te détendre. Refoule la peur, l'irrespect, la manipulation. Ouvre-toi à la tendresse, à l'allégresse et à la confiance en toi. Vois clair dans tes envies, dans tes refus, dans tes hésitations. Ce livre avec ses conseils, ses infos, ses confidences et ses astuces, te guidera sur le chemin du plaisir partagé en évitant les faux amis et les vrais dangers.

« Doc, j'ai une love Life ! », Christian Spitz, Editions Jouvence, 2014, 15-18 ans



« C'est bien moi et plus tout à fait moi. Physiquement et moralement, c'est le grand chambardement. » Dans ce carnet que tu es le seul autorisé à compléter, tu trouveras des réponses aux nombreuses questions que tu te poses. Les transformations que tu connais depuis ton entrée dans l'adolescence trouveront ici toutes les explications. Elles te seront utiles pour mieux te connaître. Quiz, tableaux, citations et illustrations t'aideront à faire le point sur tes connaissances et à aborder avec sérénité cette période essentielle de ta vie.

« Nos ados.com en images, comment les soigner », Xavier Pommerau, Ed. Odile Jacob, 2011, adulte



« Je les appelle les "ados.com", parce que ce sont les enfants de la com'. Ils savent se mettre en valeur. Ils sont très à l'aise en apparence, branchés en permanence via leur portable ou sur Facebook. Le problème avec eux, c'est qu'ils ne nous parlent pas de leurs états d'âme, ils les donnent à voir. Filles et garçons fument, boivent, s'affichent de plus en plus tôt, quitte à s'exposer à tous les dangers... Si nous voulons réellement communiquer avec eux et les aider à grandir, nous devons absolument en tenir compte. »

Dans ce livre, je retrace par quels chemins j'ai suivi leurs évolutions pour interpréter ce qu'ils nous montrent. J'invite le lecteur à découvrir cette approche novatrice qui mise sur les ressources vives des ados.com. Parents, éducateurs et soignants y trouveront des pistes nouvelles leur permettant de restaurer échanges et dialogues avec les jeunes qu'ils ont en charge. »

« Votre ado », Marcel Rufo, Editions Marabout, 2013, adulte



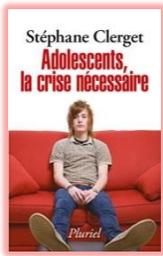
Ses copains, sa sexualité, ses rapports familiaux, ou encore sa psychologie, sa santé ses études... Cet ouvrage vous apportera des explications claires qui vous guideront pour décoder et comprendre les réactions parfois déroutantes ou excessives, mais toujours fortes de sens, de votre ado. Vous pourrez ainsi adopter la bonne attitude, entre écoute et autorité, pour créer un climat de dialogue avec votre ado, clé d'une adolescence réussie.

« Parents d'adolescents : une crise peut en cacher une autre », Nio Rizzo, Editions Médecine et Hygiène, 2014, adulte



Être parent d'un adolescent ! Programme ambitieux, que la littérature dans sa grande injustice a tout simplement oublié. C'est pourquoi cet ouvrage a pour originalité de se focaliser sur les personnages les moins médiatiques de la saga familiale: les parents. Car à la crise bien identifiée d'un adolescent coïncide souvent celle de sa mère, de son père ou des deux qui se retrouvent, eux, dans le « milieu de leur vie ». Au moment où leur enfant entre, avec plus ou moins de facilité, dans la vraie vie, les parents ne peuvent que se retourner sur la leur, tandis que se profile, au bout d'un chemin pourtant loin d'être entièrement parcouru, le déclin. Une autre crise existentielle peut alors apparaître, miroir de la crise d'adolescent : celle d'une ou d'un autre qui revient sur sa propre histoire.

« Adolescents, la crise nécessaire », Stéphane Clerget, Editions pluriel, 2016, adulte



Il devient très agressif", "on ne peut rien lui dire", "je crois qu'elle se drogue", "il ne fait plus rien à l'école" : les changements chez l'adolescent occupent le devant de la scène familiale et sociale. Voici un livre qui donne des conseils pratiques pour faire face à ces transformations et qui révèle, en termes clairs tous les mécanismes psychologiques intimes qui en sont à l'origine. Rituels de passage, découverte de la sexualité, comportements à risques, toxicomanies, alcoolisme, boulimie, jeux ou tentatives de suicide : tous les grands thèmes caractéristiques de l'adolescence sont explicités et revisités. Selon l'auteur, chaque adolescent emprunte transitoirement la voie de la dépression. C'est une crise nécessaire, un passage obligé pour devenir adulte. Mais une crise qui peut, si elle est mal évaluée ou gérée, avoir des conséquences graves

« Aidez votre ado à avoir confiance en lui », Christiane Larabi, Interéditions, 2015, adulte



Guide pratique pour les parents désorientés par leur enfant à l'adolescence et qui ne savent comment l'aider et l'encourager de façon efficace. A l'exposition des fondements nécessaires à une bonne confiance de soi, l'auteur joint des techniques de communication et d'écoute pour aider les parents à «trouver par quel bout prendre» leur ado et réussir à donner confiance en lui à leur enfant. Des dessins humoristiques et des exercices ponctuent l'ensemble.

« Zizi, lolos, smacks », Nathalie Weil, Delphine Godard, Editions Nathan, 2013, 9- 13 ans



Comment c'est fait, une fille ; et un garçon ? C'est quoi, les règles ? Pourquoi, parfois, le zizi devient dur ? Est-ce que tout le monde a des boutons ? Qu'est-ce qui change à la puberté ?