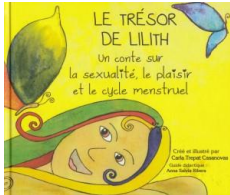


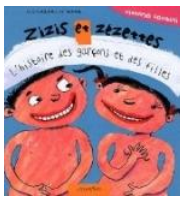
Sexualité pré-ado et ado

« Le trésor de Lilith. Un conte sur la sexualité, le plaisir et le cycle menstruel », Carla Tepat Casanovas, dès 7 ans



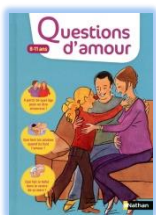
Le Trésor de Lilith nous aidera à transmettre à nos filles (et à notre propre petite fille intérieure) la beauté et le pouvoir de la sexualité féminine afin qu'elles puissent cheminer en toute sécurité et avec confiance. Il servira également de prétexte pour entamer des conversations sur le sujet et sa présence sera une stimulation qui permettra aux petites filles d'intégrer la sexualité à leur vie et de nous poser des questions à ce propos. Divers thèmes sont abordés : Les organes sexuels des petites filles. Le cycle menstruel. La ménarche. Les phases du cycle menstruel. Le Trésor de Lilith explique les transformations vécues par les femmes lors de chaque phase du cycle par le biais de deux images : la Fleur de Vie (qui représente ce qui se passe dans l'appareil sexuel) et l'arbre Grand-mère Margarita avec Lilith (qui symbolisent les changements dans l'état général de la femme). Les papillons : le plaisir.

« 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...

« 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 interdits).

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.

« Bientôt ados ! : petit guide sans tabou de la puberté », Jacqui Bailey, Editions Casterman, 2017, 9-12 ans



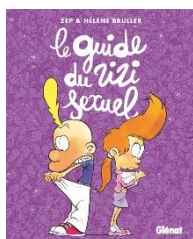
Tu as dix ans, un peu plus, un peu moins, et tu sais déjà que, dans la grande famille humaine, garçons et filles ne sont pas tout à fait pareils. Tu sais aussi, bien sûr, que les enfants ne naissent pas dans les choux. Mais as-tu idée de ce qui t'attend bientôt ? La puberté ! D'incroyables changements te guettent, qui bouleverseront ton corps... de la tête aux pieds. C'est cette période vraiment pas comme les autres que cet ouvrage présente en répondant à toutes les questions qui te tracassent. Avec franchise et bonne humeur, ce livre parle de toi, de moi... de nous tous !

« Nous, les garçons : Le guide de ceux qui seront bientôt ados », Raphaël Martin, Edition Milan, 2017, 9-12 ans



Parce que la préadolescence est rarement une période facile à vivre, ce guide est conçu pour répondre à toutes les questions des garçons de 9-13 ans. L'ouvrage est divisé en sept grands chapitres ; chacun est consacré à un thème précis : Les étranges mutations du corps- Les clés de la personnalité- L'amitié- L'amour- L'école- La famille - Les hobbies.

« Le guide du Zizi sexuel », Zep & Hélène Bruller, Editions Glénat, 2020, dès 9 ans



Des premiers émois à la puberté en passant par la conception des bébés, Le Guide du zizi sexuel répond aux questions que se posent les enfants dès 9 ans sur l'amour et la sexualité. Consentement, identité, diversité, chapitres illustrés inédits et textes revus et augmentés : cette nouvelle édition aborde les sujets essentiels d'aujourd'hui.

C'est quoi sortir avec quelqu'un ? Est-ce qu'on est obligé de faire l'amour ? À quoi ça sert, les règles ? C'est quoi, un préservatif ? Comment ça marche, la contraception ? Destiné aux préados, cet ouvrage est aussi une passerelle entre les interrogations des enfants et les explications que cherchent les parents. Avec humour et sans tabou, le guide culte qui a déjà séduit plus d'1 million et demi de lecteurs, crée le dialogue, pose les bonnes questions et donne toutes les réponses !

« On a chopé la puberté », Guillard, Anne, Editions Milan, 2018, 9-12 ans



La puberté, ça peut faire peur. D'ailleurs, les Pipelettes l'avouent : elles ont un peu flippé toutes les 4, elles aussi, quand la leur a commencé. Ce qu'elles ont appris : la puberté, ça n'arrive pas d'un coup. C'est une transformation du corps qui prend environ 4 ans. En général, le top départ, c'est entre 8 et 13 ans. Mais, parfois, ça se déclenche plus tôt ou plus tard. La seule certitude, c'est que toutes les filles vont y passer et... toutes y survivre, c'est moins grave qu'il n'y paraît ! Un ouvrage documentaire pour être bien dans son corps et dans sa tête dans une période qui met beaucoup sens dessus dessous !

« Tout sur le zizi », Sylvie Sargueil, Editions La Martinière Jeunesse, 2016, 9-12 ans



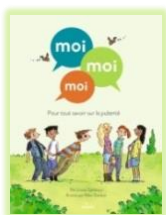
"Pourquoi mon zizi est-il plus petit que celui de mon copain ?" "Pourquoi est-il tordu ? J'ai une boule plus petite que l'autre... Je pense tout le temps au sexe, c'est normal ?" ... Quel garçon ne s'est pas déjà posé ces questions, auxquelles il n'a pas toujours trouvé de réponses ? Pour ne pas être seul face au manque d'informations, au doute ou à l'angoisse, l'auteur a réuni dans ce livre le maximum de questions pour y répondre avec tact et humour. A travers des informations claires et simples, des conseils amusants et sérieux à la fois, Sylvie Sargueil-Chouery nous dit enfin tout sur le zizi.

« 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 ?

« 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.

« 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.

« Les règles... quelle aventure ! », Elise Thiebaut, Montreuil : la Ville brûle, 2017, 10-15 ans



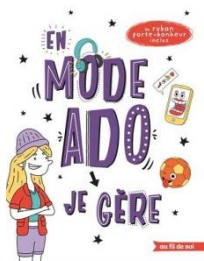
Si tu fais partie de l'espèce humaine et que tu as un utérus, tu auras un jour tes règles, comme 3,5 milliards de personnes dans le monde. C'est normal, avoir ses règles est une chose naturelle et un signe de bonne santé ! Pourtant, tu entendas peut-être dire que c'est sale et que tu ne dois surtout pas en parler. Les tabous, la peur, la honte... il est temps d'en finir avec tout ça et de faire enfin tes propres règles !

« En mode ado je gère », (garçons), Lizzie Cox, Louvain-la-Neuve : Au fil de soi, 2019, 11-15 ans



"Des poils qui poussent de partout, des boutons qui surgissent et, soudain, les filles qui ne te semblent plus si ennuyeuses...Qu'est-ce qu'il t'arrive ? Ne nous voilons pas la face : tu as parfois besoin d'entendre les faits. Grandir n'est pas toujours une partie de plaisir, mais tu pourras mieux y faire face si tu sais à quoi t'attendre. Ce guide va t'expliquer tout ce que tu dois savoir pour vivre une adolescence au top."

« En mode ado je gère » (fille), Lizzie Cox, Louvain-la-Neuve : Au fil de soi, 2019, 11-15 ans



"Des cheveux de plus en plus gras, des boutons qui surgissent de partout et ta famille qui te rend soudainement complètement dingue...Qu'est-ce qu'il t'arrive ? Ne nous voilons pas la face : tu as parfois besoin d'entendre les faits, rien que les faits. Grandir n'est pas toujours une partie de plaisir, mais tu pourras bien mieux y faire face si tu sais à quoi t'attendre. Relax : on te dit tout, depuis les soutiens-gorge jusqu'à l'image que tu as de toi. Ce guide va t'expliquer tout ce que tu dois savoir pour vivre une adolescence au top."

« 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.

« Etre une fille c'est quoi ? », Joy, Papitou Editions, 2019, 12-15 ans



Etre une fille c'est quoi ? est un livre didactique, qui s'adresse à tous et à toutes, à partir de la puberté. Il aborde des questions biologiques, psychologiques et sociologiques d'être une personne de sexe féminin aujourd'hui. Sans tabou ni préjugé. Joy vous partage ses réflexions pour que vous ayez les cartes en main pour mieux vous connaître

« La Puberté, c'est génial (ou presque) ! », Brigitte Begue, Editions La Martinière, 2015, 12-15 ans



La puberté c'est d'abord une histoire d'hormones, et avec cette soudaine explosion, les adolescents entrent dans une période pleine de doutes. Dès lors il est difficile de savoir ce que l'on veut et où est notre place. Les questions se bousculent et les petits désagréments aussi. Que faire de ces boutons qui apparaissent au milieu de notre visage ? Comment savoir si je suis amoureux ? Suis-je incompris ? Grosse ? Et comment parler de ma sexualité ?

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



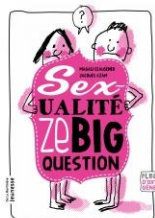
Si tu as peur d'aborder une fille. Si les filles ne s'intéressent pas à toi. Si tu accumules les râteaux. Si tu plais à des filles mais pas à la bonne. Si tu es amoureux mais ne sais pas comment te déclarer. Si tu aimerais leur plaire davantage encore. Ce livre est pour toi. Plaire aux filles ou à l'une 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.

« Sexpérience : les réponses aux questions des ados », Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat ; Robert Laffont éditions, 2019, dès 13 ans



Je l'aime ou je le désire ? Comment lui dire non ? Ça fait mal ? Et si elle ne cherche qu'un coup d'un soir ? Et si je ne bande pas ? Qu'est-ce qui plaît vraiment aux filles ? Marre des images trash du porno ? Besoin d'infos fiables ? C'est ici ! Un livre qui parle de la vraie sexualité, celle où l'on s'épanouit dans la tendresse et le respect de l'autre. Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat, mère et fille, ont uni leurs talents pour apporter aux jeunes les connaissances, valeurs humaines et compétences émotionnelles et sociales fondamentales sur ce sujet si sensible.

Corps, amour, communication, désir, orientation sexuelle, première fois, consentement, plaisir, porno, viol... : sans ambages, avec clarté et simplicité, Sexpérience aborde tous les sujets de la sexualité des jeunes et de la relation à l'autre.

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



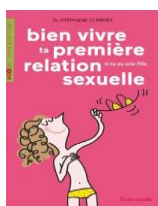
Il t'a trompé(e). Elle ou il ne veut pas de toi. Ta meilleure amie s'est fait quitter par son mec. Un chagrin d'amour peut faire très mal et pendant très longtemps. On ressent de la colère, de la honte, du désespoir. La vie perd son goût. Mais on peut guérir de la maladie d'amour. Dans ce livre, tu trouveras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

« 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.

« Tout nu ! : Le dictionnaire bienveillant de la sexualité, Cécile Gariépy, 2020, adolescence



C'est quoi, le consentement ? Le meilleur moyen de contraception pour moi, c'est quoi ? Est-ce que je suis normal.e si je n'ai pas envie de faire l'amour ? Qu'est-ce que ça veut dire LGBTQ+ ? Découverte de la sexualité, identité, relations amoureuses et image de soi, Tout nu ! Le dictionnaire bienveillant de la sexualité répond sans tabou et avec ouverture aux nombreuses questions que se posent les ados. C'est le dictionnaire inclusif et positif indispensable pour entamer la discussion, dédramatiser, expliquer et rassurer.

« Les garçons / Les filles comment ça marche ? Le guide de survie des ados, Frédérique Corre Montagu, Editions Deux Coqs d'Or , 2016, adolescence



Un guide à mettre entre les mains de tous les ados car il aborde les questions qui les travaillent (la puberté, les rapports conflictuels avec les adultes, l'alcool, les soirées, internet et les jeux vidéo, le harcèlement, la peur et la nécessité du groupe...) tout en restant drôle, léger et impertinent ! Grâce à ce guide, l'ado apprendra à faire face à toutes les situations, comprendra mieux les réactions du sexe opposé et traversera avec humour cette période importante de sa vie !

« Contre le harcèlement sexuel, non c'est non », Nadia Leïla Aïssaoui, actes sud junior, 2019, adolescence



Depuis la vague de dénonciation qui s'est propagée avec pour slogan #MeToo, #BalanceTonPorc en France, la question du harcèlement sexuel et des violences sexuelles est sujette à un débat de société passionné. Si les victimes s'expriment et accusent à juste titre certains hommes d'abuser de leur pouvoir pour exercer des violences sur les femmes ou des êtres vulnérables, on constate dans le même temps le haut degré de méconnaissance de l'autre qui caractérise les rapports entre les êtres. Les mots et expressions qui évoquent le harcèlement, d'"Abus sexuel" à "Zone grise" en passant par "Insultes" et "Pornographie" sont listés et expliqués pour les adolescents. Pour chaque entrée le lecteur trouvera des conseils, des noms d'associations, des sites ou des ouvrages qui lui permettront d'aller plus loin et d'apprendre à identifier et gérer les situations de harcèlement.

« 1000 façons de survivre à un chagrin d'amour », Aurore Meyer, Paris : De la Martinière Jeunesse, 2020, adolescence



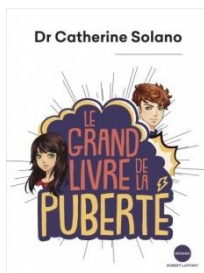
Comme toutes les épreuves qui jalonnent notre existence, le premier chagrin d'amour est essentiel pour mûrir. Mais il est vrai qu'un ado en pleine rupture est totalement absorbé par son malheur. Il le vit avec violence et passion, comme tout le reste. Pour lui, c'est très sérieux, il a l'impression d'avoir tout perdu, qu'il n'arrivera jamais à faire le deuil de cette séparation. Sans juger le chagrin ni le minimiser, l'auteur de Mille façons de survivre à un chagrin d'amour s'adresse aux adolescents avec les mots justes. Avec un ton décomplexé ce sont des conseils, des tests mais aussi des listes de chansons ou de films à voir en cas de tristesse insurmontable qui sont exposés dans cet ouvrage feelgood

« 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.

« Le grand livre de la puberté », Dr Catherine Solarno, éditions Robert Lafont, 2020, adolescence



La puberté, c'est une étape de la vie qui correspond à peu près aux années collège, entre 9 et 15 ans. Les enseignants disent toujours que c'est l'âge où les élèves sont les plus difficiles. Et c'est sans doute parce qu'ils traversent tant bien que mal une période de profonds bouleversements physiques et émotionnels. On leur explique pourtant fort peu de choses sur ce qui se passe en eux. Souvent, on se contente de dire aux filles qu'elles vont avoir leurs règles et aux garçons qu'il faudra plus tard utiliser des préservatifs... Or, des dizaines de questions se bousculent dans leur tête que beaucoup n'osent pas poser et qui les inquiètent. Ce livre est là pour répondre à toutes ces interrogations, parce qu'un adolescent se sentira forcément mieux dans sa peau s'il comprend les phénomènes qui se produisent en lui.

« Petite encyclopédie des règles, cup or not cup ? », Sylvia Vaisman, First édition, 2018, adolescence



Une petite encyclo passionnante et décalée pour tout savoir sur ce qui a été un sujet tabou pendant des siècles : les règles ! Quelle question occupe la moitié de la population pendant 40 ans de sa vie, 12 fois par an, est source tantôt d'angoisse, tantôt de soulagement, tantôt de douleur, tantôt de fierté, tantôt de honte, et dont on ne parle strictement JA-MAIS ? Les règles ! Les anglais, les coquelicots, les ragnagnas, les oursins, les histoires, les périodes... Deux journalistes, l'une sexo, l'autre santé, nous écrivent ici le guide ultime des règles, celui qui brisera enfin ce tabou désormais injustifié. Quelles traditions ? Quelles croyances ? Comment se les représentait-on en d'autres temps ? Quelle sexualité en fonction de cette période compliquée ? Quel mode de protection ? Quelles habitudes selon les pays ? Un guide complet et inattendu pour toutes celles (et ceux) que cela intrigue et questionne.

« Le grand mystère des règles » Jack Parker, Editions Flammarion, 2018, adolescence et adultes



Un livre sur les règles ? Mais pourquoi ? Parce que les règles sont toujours enveloppées d'un voile de répulsion et de rejet. Parce qu'on ignore encore beaucoup trop de choses au sujet des menstruations, ne serait-ce que d'un point de vue purement biologique. Parce qu'on ne connaît pas assez les problèmes de santé qui y sont liés et que de nombreuses personnes souffrent parfois en silence, sans savoir que ce n'est pas normal et qu'il existe des solutions. Parce qu'une majorité d'enfants et d'adolescents, à qui on n'a jamais vraiment expliqué ce qu'il se passait, grandissent dans la peur et le dégoût de leurs corps. Parce que les publicités et notre environnement social nous incitent quotidiennement à les cacher. Parce qu'il faut surtout "ne pas en parler". Il est grand temps que ce tabou rejoigne le clan des reliques et qu'on arrête de culpabiliser, de complexer et de se cacher à tout prix qu'on possède un utérus ou non. C'est tout l'objet de ce livre.

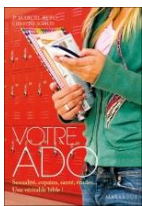
« Nos ados.com en images, comment les soigner », Xavier Pommerau, Ed. Odile Jacob, 2011, adultes



« 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, adultes



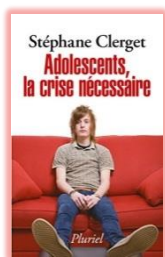
Ses copains, sa sexualité, ses rapports familiaux, ou encore sa psychologie, sa santé ses études... Cet ouvrage vous apportera des explications claires qui vous guideront pour décoder et comprendre les réactions parfois déroutantes ou excessives, mais toujours fortes de sens, de votre ado. Vous pourrez 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, adultes



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, adultes



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, adultes



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.

« Parlez du porno à vos enfants : avant qu'Internet ne le fasse », Anne de Labouret, Christophe Butstraen, Thierry Souccar Editions, 2019, adultes



Le porno ne doit pas être le premier éducateur de votre enfant à la sexualité. Parce que l'exposition à la pornographie est inévitable, tout parent doit absolument y préparer ses enfants. Savez-vous qu'à la fin du collège, 100 % des jeunes ont vu du porno ? Savez-vous que l'âge moyen du premier visionnage est de 11 ans et que les vidéos pornos circulent déjà à la sortie des écoles primaires ? Sur la base d'une enquête fouillée – panorama glaçant des images que l'on trouve aujourd'hui sur Internet –, les auteurs analysent les effets potentiellement dévastateurs du porno sur les jeunes. Mais ils délivrent un message rassurant : il est possible et même indispensable d'agir quand on est parent pour éviter que ces images altèrent le développement d'un enfant et affectent ses relations futures.

En plus de l'éventail des solutions techniques pour filtrer le flux d'images, les auteurs expliquent comment mettre concrètement en garde contre les risques liés à la pornographie, sa nature addictive et les stéréotypes sexistes et violents qu'elle véhicule : soumission de la femme, exigence de performance, recherche d'un physique sans défaut...

« La sexualité de vos ados : en parler, ce n'est pas si compliqué ? », Samuel Comblez, Editions Solar, 2018, adultes



Il est de coutume de croire que la parole des aînés n'est plus entendue, une conviction qui peut être entretenue par l'attitude des adolescents, mais les apparences sont trompeuses. En réalité, les jeunes ont de l'estime pour le discours de leurs parents, dont ils attendent beaucoup. Ils les identifient encore et toujours comme des sources d'information fiables et protectrices. Accompagner son enfant dans la découverte de la sexualité, c'est lui transmettre les repères indispensables à une vie d'adulte épanouie. Samuel Comblez, psychologue spécialiste de l'enfance et de l'adolescence, décrypte ce qui se passe dans la tête et dans le corps des adolescents d'aujourd'hui et vous livre ses conseils, pour vous aider à trouver la bonne posture et les mots justes.

« Parlez-leur d'amour... et de sexualité : l'éducation sexuelle : ça presse ! », Jocelyne Robert, Ed. de l'Homme, 2018, adultes



Il appartient à chaque parent d'aider ses enfants à faire de leur sexualité une source de mieux-être et de croissance. Si vous croyez avoir perdu toute influence auprès d'eux au profit des réseaux sociaux, détrompez-vous : vous jouez toujours un rôle significatif à leurs yeux. Cet ouvrage nous explique les diverses étapes du développement psychosexuel et propose des clés pour accompagner les enfants, depuis leur plus jeune âge jusqu'à la fin de l'adolescence.