

PETIT GUIDE POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

Alice James



Le livre amène le lecteur à voir sa santé au-delà de son bien-être physique. Qu'en est-il de sa santé mentale? D'abord, on présente le cerveau en vulgarisant sa chimie. Ensuite, on aborde en détail les différentes émotions que l'on peut ressentir afin d'arriver à les reconnaître lorsqu'on les vit.

Documentaire jeune : 362.2 J27p

INTERFEEL. 1

Antonin Atger

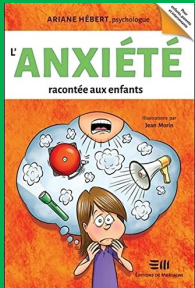


Interfeel est un réseau social qui permet de partager des émotions, sans passer par le filtre du langage et de l'interprétation. En ce sens, il a remplacé tous les réseaux et est devenu le sixième sens de l'humanité. Nathan, en découvrant Élisabeth qui vit en marge de ce réseau, il est aussitôt fasciné.

Roman adolescent : A864i

L'ANXIÉTÉ RACONTÉE AUX ENFANTS

Ariane Hébert

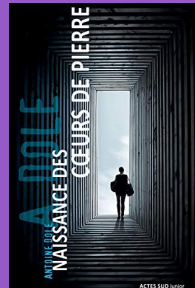


Le docteur de Béatrice lui annonce qu'elle est atteinte de troubles anxieux. Il se montre rassurant et lui présente une psychologue qui travaille avec trois chiens. Durant leurs rencontres, Béatrice va apprendre une foule de trucs afin de mettre des mots sur ses émotions.

Documentaire jeune : 155.41246 H446a

NAISSANCE DES COEURS DE PIERRE

Antoine Dole



Dans quelques jours, Jeb va entrer dans le Programme. C'est la loi du Nouveau Monde : à douze ans, chaque enfant de la communauté doit commencer un traitement qui annihile toutes les émotions, dans le but de préserver l'équilibre de la société. Mais Jeb ne peut s'y résoudre, quitte à se mettre en grand danger...

Roman adolescent : D663n

COURAGE

Raina Telgemeier



Un soir, Raina se réveille avec des maux d'estomac. Elle se rend compte que ses problèmes d'estomac coïncident avec ses inquiétudes envers la nourriture, l'école et les amitiés changeantes. Que se passe-t-il donc? Une histoire personnelle à la fois réfléchie, charmante et drôle.

Bande dessinée jeune : BDJ T271c

UN ÉTÉ AVEC ALBERT

Marie Pavlenko



Après le bac, l'été de Soledad était tout tracé : direction les Pyrénées, chez sa grand-mère. Alors que Sol imagine ses vacances vouées à un ennui mortel, un événement inattendu vient totalement les bouleverser. Entre journées en plein soleil et nuits terrifiantes, Soledad va vivre un été hors du commun.

Roman adolescent : P338e

SUPERS BOUQUINS



Émotions et santé mentale 2022



0 à 3 ans

4 à 6 ans

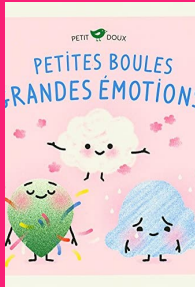
7 à 9 ans

10 à 12 ans

13 ans+

PETITES BOULES, GRANDES ÉMOTIONS

Nadine Brun-Cosme



Dans ce volume, nous suivons Petite Boule à travers trois courtes histoires illustrant l'apparition d'une émotion, que ce soit l'amour, la fierté ou le chagrin. En fait, Petite Boule se comporte exactement comme un très jeune enfant.

Point jaune : B894p

LA COULEUR DES ÉMOTIONS

Anna Llenas



Un album ludique où s'anime un adorable petit monstre qui prend la couleur de ses émotions. Créatif, intelligent et très bien conçu, il constitue un formidable outil pour aider les petits à exprimer leur ressenti et à mettre des mots sur ces émotions envahissantes qu'il leur est parfois difficile de gérer.

Point bleu : L791c

LE BUREAU DES POIDS ET DES MESURES

Anne-Gaëlle Balpe

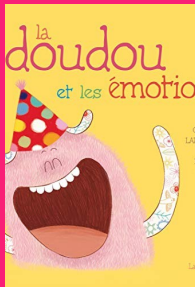


Album sur l'importance des nuances émotionnelles parfois difficiles à cerner ou exprimer. On suit un petit garçon et son papa, ingénieur du Bureau des Poids et des mesures, qui conçoivent une panoplie d'instruments permettant de mesurer les émotions ou les sentiments pour mieux communiquer leurs états d'âme.

Point bleu : B195b

LA DOUDOU ET LES ÉMOTIONS

Claudia Larochelle

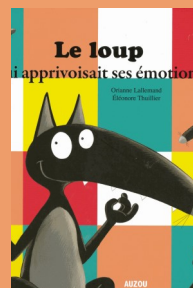


Alors qu'elle joue ou grignote, la doudou ressent de la joie, de la gêne, de la surprise, de la tristesse, de la jalousie et de la curiosité. Enfin, elle est à l'image de n'importe quel tout-petit, qui se découvre lui aussi par le jeu, au contact de son environnement.

Point jaune : L328d

LE LOUP QUI APPRIVOISAIT SES ÉMOTIONS

Orianne Lallemand



Une autre tranche de vie très réussie de l'attachant canidé, dont les aventures sont ici l'occasion d'initier les jeunes hypersensibles à différentes techniques susceptibles de les aider à maîtriser leurs émotions. Un album sympathique et plein de fraîcheur, rehaussé d'une couverture mate-lassée.

Point bleu : L197L

UNE TONNE D'ÉMOTIONS

Jennifer Moore-Mallinos



Ah, les émotions! Savais-tu que tout le monde ressent des émotions? Il y en a des géniales, comme la joie, la surprise et l'excitation. Il y en a aussi des moins agréables, comme la tristesse, la colère et la frustration. Mais savais-tu qu'il y en a plusieurs autres à découvrir? Et toi, comment te sens-tu aujourd'hui?

Documentaire jeune : 155.4124 M823t

MON IMAGIER DES ÉMOTIONS

Anne-Sophie Bost



Album cartonné aux coins arrondis proposant aux tout-petits de reconnaître onze émotions et états d'esprit qu'ils peuvent ressentir en regardant des photographies de bébés exprimant la tristesse, la peur, la rigolade, la fatigue ou encore la surprise.

Point bleu : B747m

ÉMOTIONS

Rascal



"Au fil des jours... je suis calme / colérique / effrayé / surpris / en paix / sûr de moi / secret / peureux / fier". Une pelote noire qui se déroule en un gros fil peut ainsi former un nœud, une bombe, un podium, un labyrinthe, un précipice, une maison ou une portée musicale en fonction des émotions expérimentées.

Point bleu documentaire: 152.4 R222e

TOUT LE MONDE COMPTE

Kristin Roskifte



Ce grand album se veut à la fois "une fabrique à histoires, un livre à compter, un cherche et trouve géant", mais constitue surtout un exercice de réflexion qui permet de se mettre à la place des gens que l'on côtoie de près ou de loin au quotidien.

Point bleu documentaire : 158.2 R821t