

une sélection de livres,  
de BD, de documentaires  
**pour les 6-16 ans  
et leurs parents**

# émotions



BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE  
CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

## sommaire

émotions (généralités).....	3
amour, amitié.....	5
bonheur, joie, tristesse.....	8
colère.....	11
honte.....	13
jalousie.....	15
peur.....	16
timidité.....	17
pour les parents.....	18

## émotions



### Quelle émotion?! Comment dire tout ce que j'ai dans le cœur...

Cécile Gabriel

Mila, 2010

WS 105.5.E5 GAB

De courtes phrases, des photographies et des couleurs sont associées pour permettre aux enfants d'identifier leurs émotions et leurs sentiments: joie, surprise, honte, colère, amour, dégoût...

➔ à partir de 5 ans



### J'me sens bizarre! Cahier d'activités autour des émotions

Sylvette

Actes Sud junior, 2011

WS 105.5.E5 SYL

L'album passe en revue les cinq grandes émotions que sont la colère, la joie, la tristesse, la peur et l'ennui. Avec des astuces pour apprivoiser ses émotions et des idées pour créer avec de la peinture, des crayons, du papier.

➔ à partir de 6 ans



### Au cœur des émotions

David Sander, Sophie Schwartz

Le Pommier, Les minipommes, 2010

BF 511 SAN

Hannah a dix ans aujourd'hui et une belle surprise l'attend pour son anniversaire : accompagnée de ses amis Elsa, Tom, Michaël, Talia et Amy, sa mygale de compagnie, elle entame un voyage scientifique au cœur des émotions.

➔ pour les 9-12 ans



### E comme Emotion

Estelle Lépine  
Rouergue, 2009

WS 105.5.E5 LEP

Avoir des émotions, c'est plutôt agréable. Mais en avoir trop, ça fait battre le coeur et trembler les jambes. Est-ce que cela veut dire qu'on est malade? se demande Hippo. Pour le savoir, il essaie de comprendre d'où viennent les émotions. Et le voilà qui se lance dans une enquête sur les tristes, les drôles et celles qui font briller les yeux...

➔ à partir de 8 ans



### Petit Hector apprend la vie

François Lelord  
Odile Jacob, 2010

WS 105.5.E5 LEL

«Petit Hector n'était pas toujours heureux, car la vie, ce n'est pas si facile. Il faut l'apprendre, comme disait souvent son papa. Et mieux vaut commencer tôt. Il avait remarqué que son papa écrivait ses pensées dans un petit carnet qu'il gardait toujours sur lui. Alors Petit Hector se dit que lui aussi il écrirait toutes ses leçons de vie dans un petit carnet, qu'un jour il les montrerait à son papa et à sa maman, et qu'ils seraient fiers de lui. Alors voilà, on va vous raconter comment Petit Hector a appris la vie.» Que faire avec les soucis? Comment voir le bon côté des choses? Comment pardonner? Voici comment Petit Hector devient grand et apprend à se débrouiller.

➔ à partir de 10 ans

## amour, amitié



### C'est quoi être amoureux?

Serge Hefez, Florence Lotthé-Glaser  
Bayard jeunesse, 2012

WS 105.5.E5 HEF

Cet ouvrage répond aux questions sur l'amour, l'amitié et la sexualité. Il rassure, aide l'enfant à mieux comprendre les émotions qui le submergent.

➔ à partir de 8 ans



### L'amour et l'amitié

Brigitte Labbé, Michel Puech  
Milan, Goûters Philo, 2008

WS 105.5.E5 LAB

Des réflexions pour aider les enfants à réfléchir sur ce que sont, philosophiquement, l'amour et l'amitié. Les «Goûters Philo» aident les enfants à réfléchir sur les questions qu'ils se posent.

➔ à partir de 8 ans



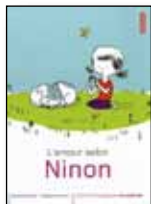
### L'amour et l'amitié

Oscar Brenifier, Jacques Desprès  
Nathan jeunesse, 2009

WS 105.5.E5 BRE

Douze idées sur ce qu'est aimer se confrontent dans ce livre. L'ouvrage explore l'amour des amoureux, celui des parents et des enfants, les relations complexes entre frères et sœurs, l'amitié, les passions et l'estime de soi.

➔ à partir de 9 ans



### L'amour selon Ninon

Oscar Brenifier

Autrement jeunesse, Les petits albums de philo, 2011

WS 105.5.E5 BRE

Ninon découvre qu'elle est amoureuse de Sasha. Elle se sent attirée et en même temps partagée par des émotions contradictoires: plaisir, souffrance, peur, jalousie... Pourquoi l'amour est-il si compliqué à ressentir et à exprimer? Comment le distinguer de l'amitié? Peut-on aimer sans rien attendre en retour? Autant de questions auxquelles Ninon nous invite à réfléchir encore et encore...

➔ à partir de 9 ans



### Filles, garçons, que de sentiments!

De la Martinière jeunesse, 2011

WS 105.5.E5 FIL

Afin de répondre aux questions existentielles et intimes que se posent les adolescents, les thématiques de la connaissance de soi, de la rencontre, de l'amitié, de l'amour, de la famille et de la déprime sont abordées.

➔ à partir de 11 ans



### Aimer

Michel Puech

Le Pommier, Philosophe?, 2010

WS 105.5.E5 PUE

Dans l'amour, on a accès au vrai soi. Aimer suppose de l'authenticité: on ne peut pas faire le malin, jouer un personnage. Apprendre à aimer, ce sera souvent la première et la plus belle occasion d'apprendre à être authentique et à exister plus intensément.

➔ à partir de 13 ans



### Pourquoi aimes-tu tes amis?

Luc Foisneau

Gallimard jeunesse giboulées, 2012

WS 105.5.E5 FOI

Cette réflexion philosophique sur l'amitié évoque ce qui en fait un sentiment particulier, la liberté de se comporter, de se confier et d'agir ensemble, la bienveillance réciproque à orienter l'autre vers ce qui sera le meilleur pour lui.

➔ à partir de 13 ans

# bonheur, joie, tristesse



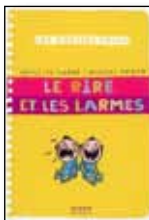
## La tristesse et la joie

Brigitte Labbé, Pierre-François Dupont-Beurier  
Milan, Goûters Philo, 2011

WS 105.5.E5 LAB

Les enfants sont amenés à réfléchir sur les notions de joie et de tristesse par le biais de petites situations concrètes du quotidien. Les «Goûters Philo» aident les enfants à réfléchir sur les questions qu'ils se posent.

➔ à partir de 8 ans



## Le rire et les larmes

Brigitte Labbé, Michel Puech  
Milan, Goûters Philo, 2010

WS 105.5.E5 LAB

Les messages du corps, on ne les entend pas toujours, on peut passer à côté, les ignorer. Mais parfois, le corps utilise un langage impossible à ne pas entendre, impossible à ignorer: celui du rire, celui des larmes. Cet ouvrage, comme les autres de cette collection en général, sont des outils pour amener les enfants à réfléchir et trouver avec eux des réponses.

➔ à partir de 8 ans



## Le bonheur selon Ninon

Oscar Brenifier et Iris de Moüy  
Autrement, Les petits albums de philo, 2008

WM 100 BRE

Ninon, une petite fille espiègle et curieuse, s'interroge sur les notions essentielles de la vie. Elle réfléchit et questionne son entourage pour essayer d'y voir plus clair, et chaque début de réponse pose une nouvelle question... De petites scènes dialoguées ponctuées d'histoires et de mythes célèbres pour suivre le cheminement de la pensée de Ninon et découvrir ainsi sa propre intelligence.

➔ à partir de 8 ans



## C'est bien

Philippe Delerm  
Milan Poche, 2007

WM 100 DEL

C'EST BIEN car ici, seuls les bons moments de la vie sont relatés. Toutes ces petites choses, ces moments insignifiants sont décrits avec une telle justesse, une telle simplicité, sans artifice mais avec cette tendre poésie que tout lecteur les perçoit intimement.

➔ à partir de 9 ans

## Fragiles

Philippe Delerm  
Seuil jeunesse, 2010

WM 100 DEL

Ces textes font place à la simplicité, à l'émotion et à la fragilité, et sont accompagnés de pastels pour que des mots et des dessins affleurent des sensations de bonheur.

➔ à partir de 9 ans



## colère



### Un petit tourbillon de colère

Barbara Brun  
Gecko jeunesse, 2010

WS 105.5.E5 BRU

Luccia est une petite fille au tempérament de feu qui en fait voir de toutes les couleurs à sa famille. Sa grand-mère, un peu sorcière, décide de lui jouer un tour pour calmer ses crises de colère.

➔ à partir de 6 ans



### La colère: y'a pas de mal à être en colère

Michaelene Mundy  
Ed. du signe, 2003

WS 105.5.E5 MUN

Accepter sa colère, comprendre d'où elle vient, l'exprimer sans pour autant blesser l'autre... Avec psychologie, l'auteur déculpabilise les enfants et les responsabilise en les incitant à réfléchir et à agir sur ce qu'ils ressentent.

➔ à partir de 6 ans



### **Grrr !!!: comment surmonter ta colère** **Guide pratique pour enfants colériques**

Elizabeth Verdick  
Ed. midi trente, 2011

WS 105.5.E5 VER

Apprends à gérer ta colère et tu te sentiras plus GRRRand!!! Tu pètes les plombs pour rien? Ton meilleur ami te tombe sur les nerfs? Pas de panique: c'est normal d'éprouver de la colère. Par contre, ce qui est anormal, c'est de laisser TOUTE la place à ta colère. Il faut apprendre à la surmonter, à la maîtriser, pour ne pas qu'elle gâche ta vie ou celle des autres.

➔ à partir de 6 ans



### **Champion pour maîtriser sa colère:** **un livre pour les 6-12 ans sur la colère**

Dawn Huebner  
Enfants Québec, 2009

WS 105.5.E5 HUE

Les enfants colériques s'emportent facilement et explosent à la moindre provocation.

Ce livre propose aux enfants un tour d'horizon complet des techniques cognitivo-comportementales employées pour traiter un problème de colère.

➔ pour les 6-12 ans

## honte



### **C'est la vie Lulu! J'ai honte de ce que j'ai fait**

Florence Dutruc-Rosset, Christine Couturier  
Bayard Jeunesse, 2007

WS 105.5.E5 DUT

Un lundi matin, une mauvaise surprise attend Lulu à l'école: Élodie, sa meilleure amie, a une nouvelle copine, Pauline. Et elles ne se quittent plus! Finies, les parties de cartes en tête à tête avec Élodie; adieu, les soirées chez elle, juste toutes les deux. Chaque fois, cette Pauline s'incrute... Pour Lulu, c'est le drame! Elle est verte de jalousie. Seulement, être jaloux peut rendre méchant, et Lulu s'en apercevra un peu tard...

➔ à partir de 7 ans



### **La fierté et la honte**

Brigitte Labbé, Michel Puech  
Milan, Goûters Philo, 2007

WS 105.5.E5 LAB

La fierté et la honte, un «Goûter Philo» pour réfléchir sur ce que sont, philosophiquement, ces deux notions. Les «Goûters Philo» aident les enfants à réfléchir sur les questions qu'ils se posent.

➔ à partir de 8 ans

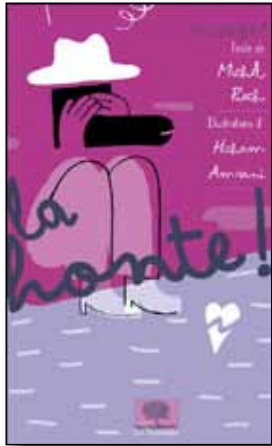
**La honte!**

Michel Puech  
Le Pommier, 2011

WS 105.5.E5 PUE

«C'est la honte!» Quelle est la signification profonde de cette expression des plus banales? Qu'est-ce que signifie véritablement la honte? Qu'est-ce qui la différencie du remords, du regret? de la culpabilité? À quoi cela sert-il d'avoir honte? Et finalement, ne peut-on pas faire de ce sentiment quelque chose de constructif?

➔ à partir de 13 ans



# jalousie

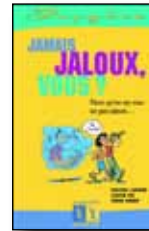
**Max est jaloux**

Dominique de Saint Mars, Serge Bloch  
Calligram, Ainsi va la vie, 2004

WS 105.5.F2 SAI

Pauvre Max, il a toujours envie de ce qu'ont les autres et il croit que personne ne l'aime! L'anniversaire de sa soeur Lili est un vrai supplice! Mais sa souffrance le rend inventif et il retrouve confiance et humour. Une histoire pour découvrir que la jalousie est naturelle: il y a toujours des gens meilleurs ou moins bons que soi... .

➔ à partir de 8 ans

**Jamais jaloux, vous?**

Christine Laouénan  
De la Martinière jeunesse, 2006

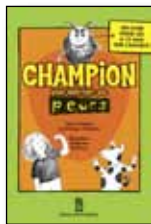
WS 105.5.F2 LAO

Des situations types sont l'occasion de comprendre ce que sont la jalousie et l'envie, ce qui les rassemble et ce qui les différencie. L'auteure s'interroge sur leurs causes et leurs conséquences et propose des pistes de réflexion permettant de sortir de la jalousie ou au moins d'apaiser la douleur qui y est associée.

➔ à partir de 13 ans



# peur



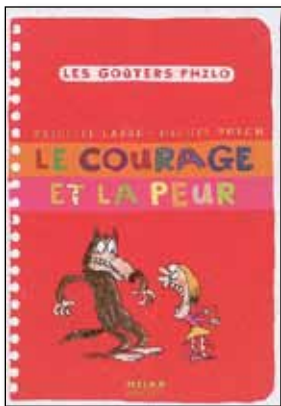
## Champion pour maîtriser ses peurs Un livre pour les 6-12 ans sur l'anxiété

Dawn Huebner  
Enfants Québec, 2009

WS 105.5.E5 HUE

Ouvrage pratique et interactif proposant diverses stratégies aux enfants pour qu'ils surmontent leurs peurs et gèrent leur anxiété. Les techniques proposées, basées sur une approche cognitivo-comportementale, montrent à l'enfant à reconnaître ses peurs et l'outillent pour faire face aux événements de la vie.

➔ pour les 6- 12 ans



## Le courage et la peur

Brigitte Labbé, Michel Puech  
Milan, Goûters Philo, 2011

WS 105.5.E5 LAB

La peur et le courage jouent en permanence une partie acharnée pour savoir lequel des deux sentiments l'emportera en nous. En 39 pages et de nombreux exemples, ce manuel se fait fort de nous montrer que la peur peut reculer dès que le courage se montre.

➔ à partir de 8 ans

# timidité



## La timidité: y'a pas de mal à être timide

James S Jackson  
Ed. du Signe, 2008

WS 105.5.E5 JAC

Des conseils simples et concrets pour aider les enfants à être à l'aise dans diverses situations sociales, à surmonter leur timidité et à avoir confiance en eux dans un monde où la communication est de plus en plus importante.

➔ à partir de 6 ans



## C'est la vie Lulu! Je déteste être timide

Florence Dutruc-Rosset, Marylise Morel  
Bayard Poche, 2009

WS 105.5.E5 DUT

Aujourd'hui est un grand jour, Lulu va à son premier cours de gymnastique aux agrès. Mais, à peine est-elle entrée dans la salle de gym qu'elle se sent paralysée, incapable de parler aux autres, ne sachant pas que faire ni que dire. La catastrophe! Comment Lulu va-t-elle faire pour vaincre sa timidité et rester naturelle ?

➔ à partir de 7 ans



## Max est timide

Dominique de Saint Mars, Serge Bloch  
Calligram, Ainsi va la vie, 2004

WS 105.5.E5 SAI

Max est persuadé que ses nouveaux voisins n'ont pas envie de jouer au foot avec lui. Max est timide. S'il allait les voir avec son ballon,

ils se moqueraient de lui, c'est sûr! Ou alors, ils feraient comme s'il n'existait pas. La honte! Lorsque, comme Max, on se lance dans la vie, on éprouve forcément de nouvelles émotions, on affronte souvent des problèmes inconnus.

➔ à partir de 8 ans



### Je suis trop timide

Claude Clément

De la Martinière jeunesse, 2002

WS 105.5.E5 CLEI

Après avoir exploré les causes et les effets de la timidité, des conseils pour s'en sortir sont donnés. Des méthodes de relaxation permettant de contrôler sa timidité, des thérapies sont présentées.

➔ à partir de 13 ans

## pour les parents



### Au cœur des émotions de l'enfant

Isabelle Filliozat

Marabout éducation, 2006

WS 105.5.E5 FIL

A l'aide d'exemples puisés dans le quotidien, ce livre veut aider les parents à comprendre les sentiments exprimés par l'enfant (colère, joie, tristesse...) pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.



### Emotions: leurs émotions dans la rencontre

Erès, 2011

ENFANCES & PSY ; NO 49

Les émotions font partie intégrante de la vie. Quelle place ont-elles dans le développement du tout-petit, de l'enfant, de l'adolescent? Comment y faire face sans les occulter? Les écouter sans qu'elles nous débordent?



### J'éveil mon enfant aux émotions

Judith Leroy

Pocket, 2009

WS 105.5.E5 LER

Exprimer ses émotions permet de mieux vivre. Les parents sont invités à découvrir, avec leurs enfants, des jeux centrés sur les cinq sens et à faire en famille. Ils pourront explorer les sensations à travers les arts. Des propositions sur l'utilité des émotions seront faites pour montrer comment elles peuvent enrichir la vie.



### Quand les crocodiles s'emmêlent: du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants

Catherine Aimelet-Périssol

Robert Laffont, 2005

WS 105.5.F2 AIM

Une grammaire des émotions pour tous les parents désireux de mieux prendre place aux côtés de leur enfant. L'objectif est de donner à l'enfant les bases pour s'épanouir et se réaliser grâce à des parents ou adultes ouverts au dialogue et responsables.



## **CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ**

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)  
9, avenue de Champel  
1206 Genève

022 379 50 90  
cds-medicine@unige.ch | [www.medecine.unige.ch/cds](http://www.medecine.unige.ch/cds)  
horaire: lu-ve 8h-22h, sam 9h-18h, dim 14h-18h