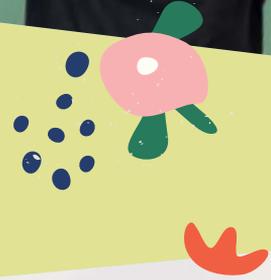




# Nous vous aidons à les aider



Depuis 15 ans



Depuis 2010, nos livres pratiques et nos outils d'intervention sympatiques spécialisés en psychologie, en éducation et en parentalité vous facilitent la vie!

Que vous soyez une enseignante passionnée, un intervenant dévoué ou le fier parent d'une famille qui vit des défis, nos ressources clés en main sont là, avec vous, sur le terrain.

Encore cette année, nous sommes très fières de vous offrir plusieurs nouveautés conçues avec rigueur (et dans la bonne humeur!) par des spécialistes reconnus et appréciés. Nos nouvelles parutions traitent de thèmes aussi variés que l'estime de soi, les comportements dommageables, la douance, le consentement et l'alimentation des tout-petits.

Notre mission? Favoriser le bien-être et l'épanouissement des bébés, des tout-petits, des enfants, des adolescents, des jeunes adultes, des parents... et le vôtre, bien sûr!



## COLLECTION CATIMINI

pages 4-5



## WOW, C'EST MOI!

page 6



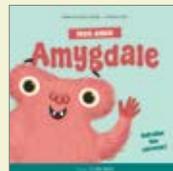
## ÊTRE UN PARENT SÉCURISANT : l'alimentation du tout-petit

page 10



## BON APPÉTIT, LES AMIS!

page 10



## MON AMIE AMYGDALÉ

page 16



## RAPH : la douance intellectuelle à l'adolescence

page 23



## Que faire? LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

page 24

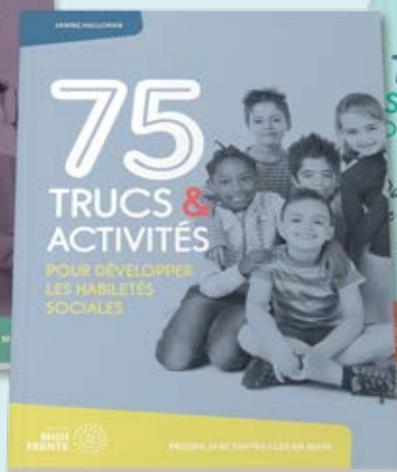
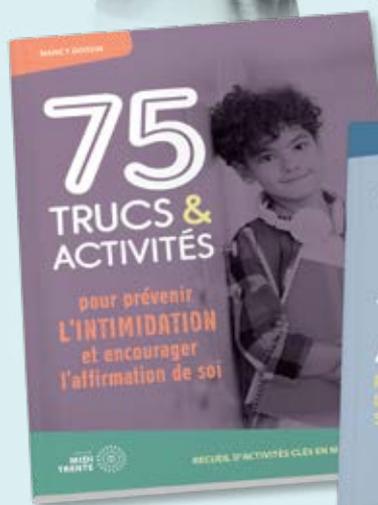


## VIRAGE

page 25



Découvrez nos trois recueils d'activités clés en main offrant une foule d'idées concrètes et ludiques pour faire vivre aux jeunes des expériences qui les aideront à s'épanouir tout en enrichissant leur bagage de compétences.



### **75 TRUCS & ACTIVITÉS pour prévenir l'intimidation et encourager l'affirmation de soi\***

Dans ce recueil, Nancy Doyon propose des contenus pédagogiques, des fiches d'activités et des outils concrets et faciles à intégrer au quotidien. Son objectif? Contribuer à prévenir l'intimidation chez les jeunes en les aidant à développer des compétences d'affirmation de soi et de résolution de conflit qui leur seront utiles... pour la vie!

Nancy Doyon, coach familiale  
180 pages; 978-2-925213-27-7  
[26,95 \$]

### **75 TRUCS & ACTIVITÉS pour développer les habiletés sociales**

Jeux originaux, défis de groupe, outils visuels, activités de création, pistes de réflexion... Voici 75 trucs et activités conçus pour accompagner les enfants d'âge scolaire dans le développement de leurs habiletés sociales. Ces activités concrètes leur enseigneront à résoudre des problèmes, à négocier, à prendre des décisions, à travailler en groupe, à partager, à gérer des conflits... tout ça, en jouant!

Janine Halloran; 180 pages; 978-2-924804-57-5  
[26,95 \$]

### **75 TRUCS & STRATÉGIES D'ADAPTATION pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère**

Que ce soit des techniques de retour au calme, des moyens de se changer les idées, des exercices pour dépenser le surplus d'énergie ou des stratégies axées sur la reconnaissance et l'expression des pensées et des émotions, vous trouverez dans ce recueil clés en main plusieurs trucs pour aider les jeunes à faire face aux situations difficiles du quotidien.

Janine Halloran; 132 pages; 978-2-924804-31-5  
[24,95 \$]

Nouveautés

## Collection Catimini

# Pour aborder de grands sujets... avec les minis!

Les jolis albums illustrés de la *Collection Catimini* sont des outils de sensibilisation et de prévention conçus pour aborder simplement certains sujets essentiels avec les tout-petits de 3 à 6 ans. Chacun des livres de la collection propose également des questions à poser au fil de la lecture et des pistes de réflexion pour encourager la discussion.



Jayneen Sanders; illustrations  
de Cherie Zamazing  
24 pages ch.; 3 à 6 ans  
[14,95 \$ ch.]

978-2-925213-77-2

978-2-925213-76-5



978-2-925213-86-4

978-2-925213-85-7

## LE RÉSEAU DE CONFIANCE

*Que veut dire le mot « confiance », selon toi ? Comment peux-tu savoir si un adulte est une personne de confiance ? Qui sont les personnes qui prennent soin de toi et en qui tu peux vraiment avoir confiance ?*

L'objectif de **LE RÉSEAU DE CONFIANCE expliqué aux minis** est d'amener les tout-petits à identifier qui sont les personnes de confiance qui peuvent les aider, les écouter lorsqu'ils ont besoin de se confier ou les protéger s'ils se sentent en danger.

## LE CONSENTEMENT

*Une personne peut-elle entrer dans ta bulle sans ta permission ? Est-ce que c'est correct de refuser les câlins ou les bisous d'un adulte ? Et ceux d'un adolescent ou d'un autre enfant ? À qui appartient ton corps ?*

L'objectif de **LE CONSENTEMENT expliqué aux minis** est d'enseigner aux tout-petits la notion de consentement, c'est-à-dire qu'ils ont droit à leur espace personnel, et que c'est correct de dire NON quand c'est de leur corps qu'il s'agit. Ils verront aussi qu'il est important de respecter la bulle des autres... et de faire respecter la sienne !

## LA PERSÉVÉRANCE

*Que signifie le mot « persévérance » ?*

L'objectif de **LA PERSÉVÉRANCE expliquée aux minis** est d'aider les tout-petits à cultiver un état d'esprit de croissance et à valoriser la résilience et la persévérance dans les situations difficiles. Ils pourront ainsi trouver en eux la force de composer avec les petits et grands défis de la vie !

## LES SECRETS

*Quelle est la différence entre un secret et une surprise ?*

L'objectif de **LES SECRETS expliqués aux minis** est d'amener les tout-petits à comprendre la différence entre les surprises, qui font plaisir et qui seront éventuellement dévoilées, et les secrets qui peuvent parfois être lourds à porter. Ils apprendront qu'il est important de révéler les secrets qui leur pèsent ou qui leur font vivre de l'inconfort.

## L'EMPATHIE

*Que signifie le mot « empathie » ? Comment peux-tu faire preuve d'empathie ou de bienveillance envers les autres ? Que pourrais-tu dire à quelqu'un qui vient de tomber ou qui est triste ?*

L'objectif de **L'EMPATHIE expliquée aux minis** est d'enseigner aux jeunes lecteurs que faire preuve d'empathie et prendre soin des autres, ça fait du bien ! Ils découvriront ainsi les bienfaits de la gentillesse et de la bienveillance dans leur vie.



Pour révéler son  
plein potentiel  
et dévoiler son

# Wow!



Fiches  
d'activités  
incluses

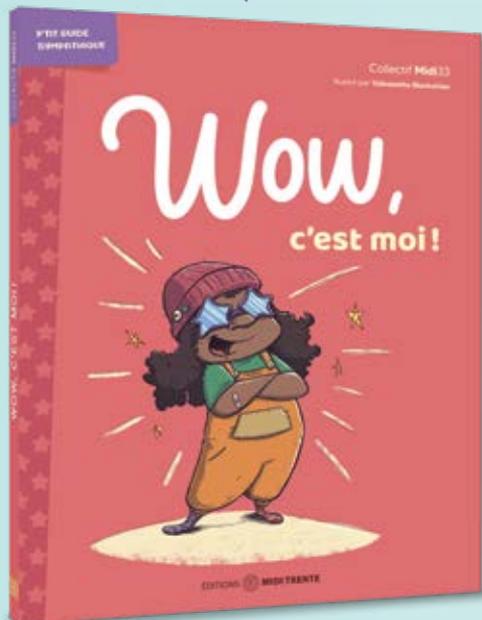
Destiné aux jeunes de 6 ans et plus, **WOW, C'EST MOI!** est un guide dans lequel les enfants (et leur personnalité extraordinaire!) sont placés sous les projecteurs! Rempli d'informations bien vulgarisées, d'activités et d'illustrations rigolotes, ce quatrième titre de la collection *P'tit guide sympathique* leur apprendra à mieux se connaître, à s'accepter tels qu'ils sont, à améliorer leur confiance, bref, à développer leur estime personnelle pour révéler leur plein potentiel!

**VIVE LES ERREURS!** encourage les jeunes de 6 ans et plus à considérer leurs erreurs comme des occasions de s'améliorer. Il leur apprendra également à se fixer des objectifs (réalistes!), à surmonter les difficultés, à développer leur résilience et à croire (vraiment!) en leurs capacités.

Tout le monde connaît le dicton « Les bons comptes font les bons amis », mais saviez-vous que... **LES BONS TRUCS FONT LES BONS AMIS ?** Les astuces et les conseils présentés dans ce guide illustré pourront certainement aider les jeunes à se faire de nouveaux amis (et à les garder!), qu'ils soient de grands sociables ou de nature plus réservée!

Le *P'tit guide sympathique* **LES MOQUERIES, NON MERCI!** propose des stratégies concrètes et pratiques pour donner le courage aux enfants de s'affirmer, pour les aider à mieux réagir à l'intimidation et pour (enfin!) mettre fin aux moqueries dans leur vie.

Le p'tit nouveau

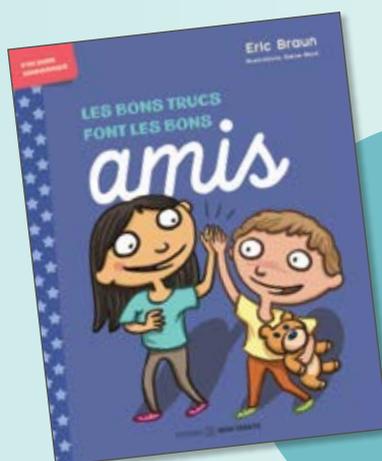


Collectif Midi33  
Illustrations de Valolette Illustration  
978-2-925213-65-9

Se faire taquiner, ce n'est pas toujours drôle...



Judy S. Freedman et Mimi P. Black  
978-2-925213-13-0



Eric Braun  
978-2-925213-08-6

Être un bon ami ou une bonne amie, ça s'apprend!



C'est en faisant des erreurs que l'on devient meilleur!



Shannon Anderson  
978-2-925213-36-9

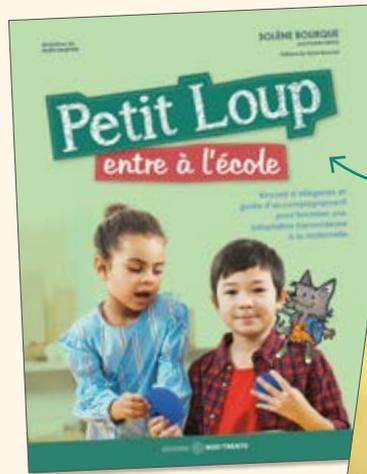
Petit Loup  
deviendra

grand



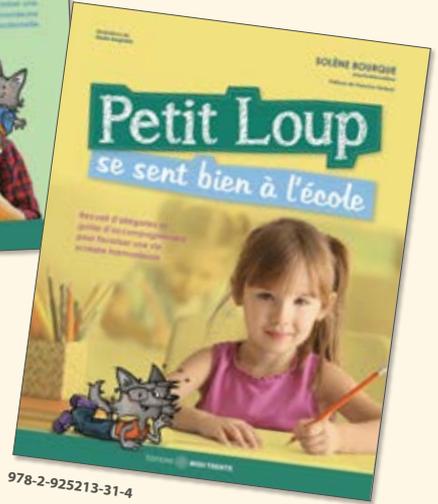
S'adressant autant aux enseignants qu'aux parents, ces ouvrages proposent de jolies allégories et des activités engageantes conçues pour favoriser une adaptation harmonieuse à la vie scolaire (**PETIT LOUP ENTRE À L'ÉCOLE**) ou pour travailler sur les petits défis qui peuvent se présenter dans le quotidien à l'école (**PETIT LOUP SE SENT BIEN À L'ÉCOLE**).

Solène Bourque, psychoéducatrice  
96 pages; incluant des fiches reproductibles  
[25,95 \$ ch.]



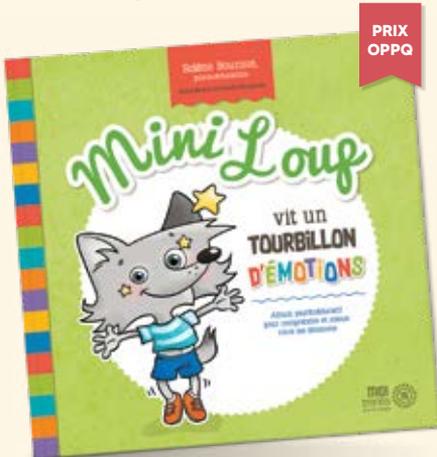
978-2-925213-30-7

Adaptation à  
la maternelle



978-2-925213-31-4

Vie scolaire  
épanouissante



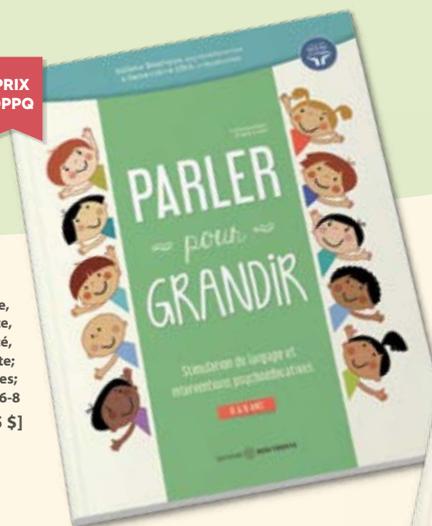
Ponctuée de comptines et de jeux, l'histoire de **MINI LOUP VIT UN TOURBILLON D'ÉMOTIONS** aidera les enfants de 2 à 6 ans à mieux comprendre et à exprimer leurs émotions, en plus de favoriser leur développement affectif, psychomoteur, cognitif et social.

Solène Bourque, psychoéducatrice  
48 pages; 2 ans +; 978-2-924804-00-1  
[17,95 \$]

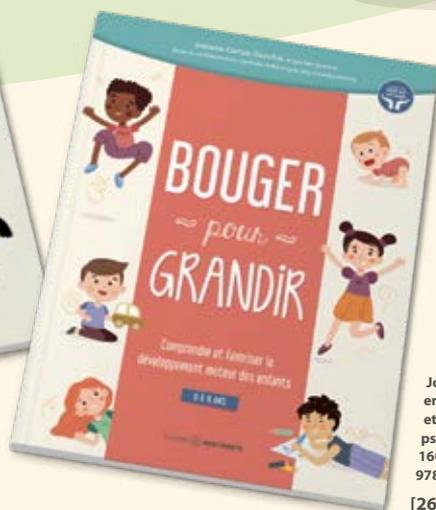
# Pour accompagner les tout-petits dans leurs apprentissages



**PRIX OPPQ**



Solène Bourque, psychoéducatrice, et Geneviève Côté, orthophoniste;  
144 pages;  
978-2-925213-46-8  
[26,95 \$]

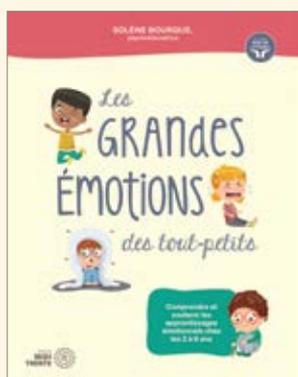


Josiane Caron Santha, ergothérapeute, et Solène Bourque, psychoéducatrice  
160 pages;  
978-2-925213-44-4  
[26,95 \$]



L'acquisition du langage et le développement de la motricité sont deux apprentissages majeurs chez le tout-petit. Quelles en sont les différentes étapes? Comment reconnaître les signes d'un retard ou d'un trouble? Comment bien accompagner l'enfant dans ces apprentissages essentiels?

**PARLER POUR GRANDIR** et **BOUGER POUR GRANDIR** sont deux guides conçus pour aider les parents et les intervenants à mieux comprendre le développement du langage et des habiletés motrices chez les enfants de 0 à 8 ans, et à mieux cerner les différents obstacles pouvant freiner leur progression. Ces livres regorgent de ressources et de stratégies concrètes qui aideront assurément les enfants à grandir... tout en s'amusant!



Les apprentissages émotionnels font partie intégrante de la vie des tout-petits. Cependant, ceux-ci n'arrivent pas encore à bien nommer tout ce que cela leur fait vivre! **LES GRANDES ÉMOTIONS DES TOUT-PETITS** est un guide complet, très facile à consulter et rempli de stratégies concrètes pour comprendre et soutenir les apprentissages émotionnels chez les 2 à 6 ans.

Solène Bourque, psychoéducatrice  
144 pages; 978-2-924804-44-5  
[24,95 \$]



# MÉLANIE BILODEAU

Nouveautés



132 pages;  
978-2-925213-79-6  
[26,95 \$]

L'heure des repas  
ne devrait jamais  
être un combat



Avec Laurence-Emmanuelle  
Dumas, illustrations de  
Nadia Berghella  
Album jeunesse 24 pages;  
978-2-925213-78-9  
[17,95 \$]

Comment m'assurer que mon enfant mange bien ?  
Devrais-je l'inciter à goûter à de nouveaux aliments ?  
Comment réagir aux comportements d'opposition ? Et surtout,  
comment favoriser l'harmonie à l'heure des repas ?



L'alimentation du tout-petit, ce n'est pas toujours du gâteau ! Dans **ÊTRE UN PARENT SÉCURISANT : L'ALIMENTATION DU TOUT-PETIT**, les parents verront comment appliquer les principes de la parentalité sécurisante pour privilégier une alimentation sensible aux besoins des enfants. Et pour encourager la découverte alimentaire chez les tout-petits, Mélanie a créé, avec sa collègue psychoéducatrice Laurence-Emmanuelle, une histoire délicieuse qui leur donnera certainement envie de dire :

**BON APPÉTIT, LES AMIS !**



Collection  
**PARENTALITÉ  
SÉCURISANTE**



132 pages; 978-2-925213-48-2  
[26,95 \$]



Avec Laurence-Emmanuelle Dumas,  
illustrations de Nadia Berghella  
Album jeunesse 24 pages;  
978-2-925213-49-9  
[17,95 \$]



Qu'est-ce qui suscite plus de questions chez les parents (épuisés) que le sommeil des tout-petits ? La psychoéducatrice chouchou des parents a écrit non pas un, mais deux livres sur le sujet !

Ce « duo dodo » est conçu pour aider les parents à accompagner leur enfant vers le sommeil. Alors que le guide **ÊTRE UN PARENT SÉCURISANT : LE SOMMEIL DU TOUT-PETIT** leur fournira des stratégies concrètes pour favoriser le sommeil de leur enfant, l'album illustré **MON PETIT TRAIN DU DODO** les aidera à instaurer une routine sécurisante à l'heure du dodo. Après cette lecture aux images merveilleuses, petits et grands souhaiteront s'envoler au pays des rêves !

PRIX  
OPPG



220 pages; 978-2-924804-32-2  
[27,95 \$]

### SOYEZ L'EXPERT DE VOTRE BÉBÉ

Sur le ton humoristique qui a fait sa marque, Mélanie aborde dans ce *best-seller* toutes les préoccupations des nouveaux parents. Et elle n'hésite pas à déconstruire quelques mythes au passage ! Selon elle, les parents

peuvent se brancher sur leur sensibilité et sur leur instinct pour bien décoder les besoins de leur bébé et pour contribuer à bâtir sa sécurité affective... tout en s'appuyant sur les récents développements en neurosciences !

PRIX  
OPPG



240 pages; 978-2-925213-22-2  
[32,95 \$]

### SOYEZ L'EXPERT DE VOTRE TOUT- PETIT

L'enfant n'a pas besoin de parents parfaitement bienveillants pour se développer sainement ! Ce dont il a vraiment besoin, c'est de parents qui nourrissent sa

sécurité affective. Dans ce livre, les parents découvriront onze leviers concrets sur lesquels s'appuyer pour cultiver une parentalité sécurisante et ainsi répondre adéquatement aux besoins de leur tout-petit.

## COLLECTION SOS NANCY



Nancy Doyon, coach familiale  
224 pages; 978-2-924804-93-3 [29,95 \$]

Le plus récent guide de Nancy Doyon, **PARENT RESPONSABILISANT**, vous offre toutes les clés pour bien accompagner votre enfant afin qu'il devienne une personne autonome et épanouie. La populaire coach familiale vous présente les 10 étapes de l'approche responsabilisante, une démarche pour enseigner à votre enfant à s'affirmer, à s'assumer et à faire des choix éclairés, dans le respect de lui-même et des autres. À découvrir !



Nancy Doyon, coach familiale et Suzie Chiasson-Renaud, psychoéducatrice ; 192 pages; 978-2-924804-19-3 [24,95 \$]

## L'ANXIÉTÉ CHEZ LES 0 À 6 ANS

### Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits... ET SI C'ÉTAIT DE L'ANXIÉTÉ ?

Découvrez les meilleures interventions pour soutenir les petits dans le développement de leur sécurité affective, de leur confiance et de leur estime personnelle.

## QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES COMPOTEMENTS « INDÉSIRABLES » ?

Un classique ! Cette quatrième édition revue et mise à jour de **PARENT GROS BON SENS** présente la même « méthode gros bon sens » qui a fait ses preuves. Cette méthode simple et imagée propose des techniques et des stratégies concrètes conçues pour aider les parents à mieux comprendre ce qui se cache derrière les comportements problématiques de leur enfant et à bâtir un plan d'action solide et efficace, bien ancré dans le quotidien.



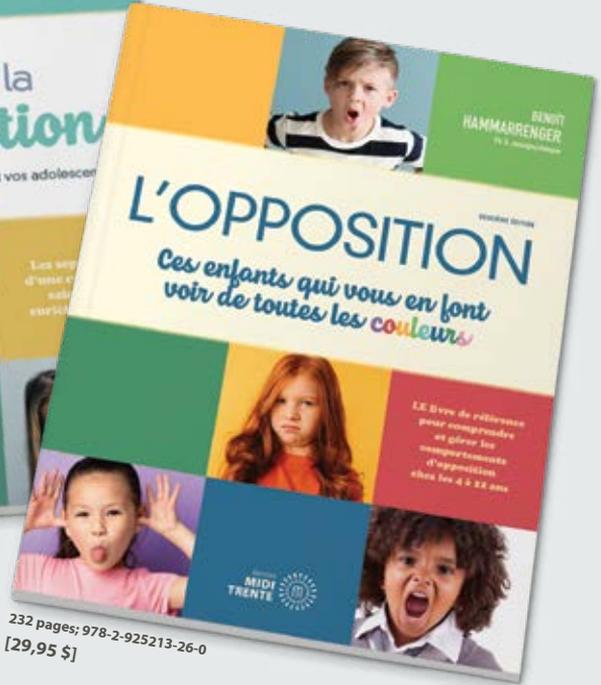
Nancy Doyon, coach familiale  
224 pages; 978-2-925213-11-6 [24,95 \$]



« L'argumentation est un carburant qui nourrit le cycle de l'opposition, alors... cessez d'argumenter ! »



200 pages; 978-2-925213-14-7  
[29,95 \$]



232 pages; 978-2-925213-26-0  
[29,95 \$]



DEUX ouvrages  
de référence du  
neuropsychologue  
**Benoît  
Hammarrenger**

Selon le neuropsychologue Benoît Hammarrenger, la meilleure manière de surmonter les situations difficiles vécues en famille, c'est de cultiver une communication profonde et authentique. Dans **DE L'OPPOSITION À LA COMMUNICATION : entendre et comprendre vraiment vos enfants et vos adolescents**, il aide les parents à faire alliance avec leur jeune, à intervenir en fonction de la courbe de l'émotion, à apaiser la colère et les émotions plus difficiles, à cultiver l'esprit d'équipe dans la famille,

à exercer une autorité légitime que l'enfant aura envie de suivre et, surtout, il explique pourquoi on devrait arrêter de parler de bière lorsque le jeune, lui, parle d'ours ! ;-)

Dans **L'OPPOSITION : ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs**, Benoît offre plusieurs pistes de compréhension en lien, entre autres, avec le développement du cerveau, les styles d'autorité, le TDAH et l'anxiété. Il y propose également des interventions précises et actuelles qui ciblent les causes réelles des manifestations d'opposition et qui permettent d'intervenir à la source des comportements.

# DES RESSOURCES POUR LES SITUATIONS... EXPLOSIVES!

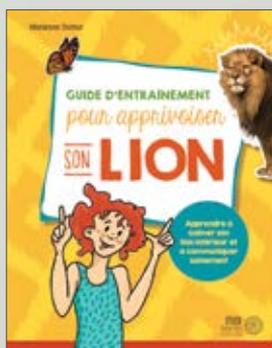


Marianne Dufour, art-thérapeute,  
psychothérapeute  
48 pages; 8 ans +; 978-2-924804-54-4  
[19,95 \$]

## MARCO TÊTE-DE-BOUC ET LES RAILS ROUGES

Marco est souvent de mauvaise humeur. On dirait que tout le monde est toujours sur son dos. Il ne sait plus quoi faire pour qu'on le laisse tranquille!

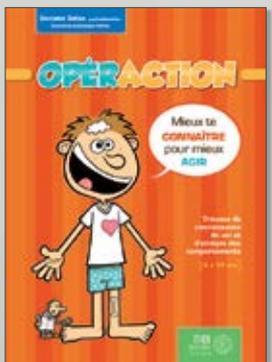
Conçu pour aider le jeune ayant une tendance à l'opposition à prendre conscience de son propre rôle dans la création d'un climat plus agréable, ce guide illustré lui permettra de s'entraîner à transformer l'opposition en collaboration.



Marianne Dufour, art-thérapeute,  
psychothérapeute  
48 pages; 4 ans +; 978-2-923827-86-5  
[19,95 \$]

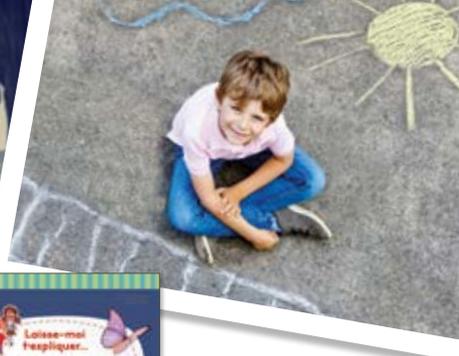
## GUIDE D'ENTRAÎNEMENT POUR APPRIVOISER SON LION

Librement inspiré des principes de la Communication non violente (CNV), ce guide fort original constitue un précieux compagnon pour tous les enfants que l'on souhaiterait voir s'exprimer de manière positive et vivre en harmonie avec les autres.



Geneviève Dufour, psychoéducatrice  
978-2-923827-24-7  
COMPREND : 1 affiche cartonnée,  
1 guide de 24 pages et des fiches  
reproductibles; 8 ans + [19,95 \$]

**OPÉRATION** est une trousse de connaissance de soi et d'analyse des comportements destinée aux 8 à 14 ans. Inspiré de la TCC, cet outil attrayant peut également être employé dans l'élaboration d'un plan d'intervention ou simplement pour illustrer les situations problématiques et les pistes de solutions envisagées.



- COLLECTION -

# Laisse-moi t'expliquer...

Fort utiles pour aider les enfants à mieux comprendre leurs défis et à mieux communiquer leurs besoins particuliers, les livres hauts en couleur de la **Collection LAISSE-MOI T'EXPLIQUER** ont profité d'une petite cure de jouvence pour se remettre à jour et pour actualiser leur terminologie. Ces albums documentaires écrits dans les mots des enfants (et agrémentés d'illustrations effectuées par des élèves québécois !) présentent aux jeunes des explications claires et des conseils avisés pour les aider à mieux composer avec leurs difficultés, à tabler sur leurs forces et à accroître leur confiance en leurs capacités.

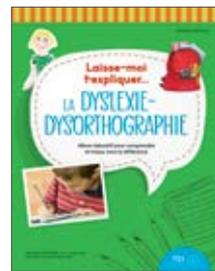
40 pages; 6 ans + [19,95 \$ ch.]

Psitt! Surveillez la parution au printemps 2025 de :  
**Laisse-moi t'expliquer...  
 MA VIE EN FAMILLE  
 D'ACCUEIL**



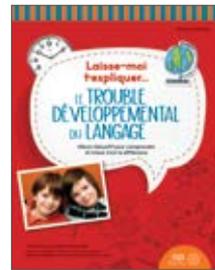
LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...  
LE TROUBLE DU SPECTRE  
DE L'AUTISME

Stéphanie Deslauriers,  
psychoéducatrice  
978-2-924804-52-0



LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...  
LA DYSLEXIE-  
DYSORTHOGRAPHE

Marianne Tremblay, en  
collaboration avec Martine  
Trussart, orthophoniste  
978-2-924804-41-4



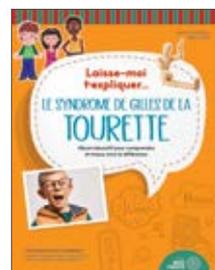
LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...  
LE TROUBLE  
DÉVELOPPEMENTAL  
DU LANGAGE

Solène Bourque,  
psychoéducatrice, et Martine  
Desautels, enseignante  
978-2-924804-40-7



LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...  
LA DYSPRAXIE (TDC)

Julie Philippon,  
enseignante  
978-2-924804-53-7



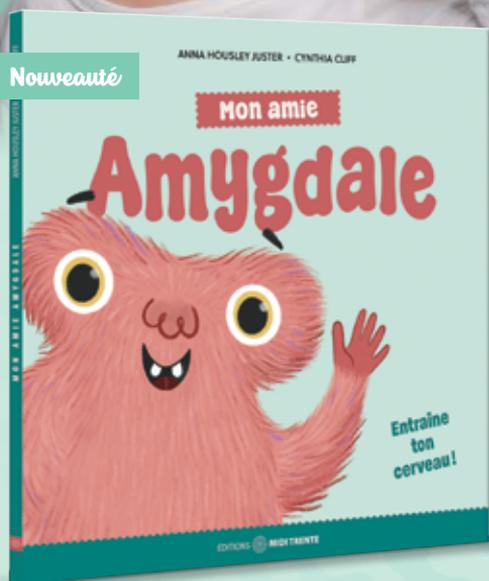
LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...  
LE SYNDROME DE GILLES  
DE LA TOURETTE

Dominique Vézina, enseignante  
978-2-923827-51-3

# Les neurones, c'est l'fun!

Plusieurs recherches le démontrent : les enfants qui connaissent mieux leur cerveau et son fonctionnement apprennent mieux. Ils ont davantage confiance en leurs capacités, et leur motivation est accrue.

Nouveauté



« Salut! Moi, c'est Amygdale.

Je suis ton amie, mais tu ne m'as jamais vue. Je suis située dans ton cerveau. Mon rôle est très important. Lorsque je perçois un danger, j'alerte ton corps pour assurer ta sécurité.

Le hic, c'est qu'il m'arrive parfois de m'emballer pour un rien...

J'ai donc besoin de ton aide pour apprendre à me détendre! »

C'est une amygdale tout à fait rigolote qui est en vedette dans ce nouvel album neuroéducatif!

Dans **MON AMIE AMYGDALÉ**, les enfants devront aider leur nouvelle amie, qui a parfois tendance à se mettre dans tous ses états, à retrouver le calme. En plus d'en apprendre plus sur le fonctionnement de leur cerveau, ils découvriront des techniques simples de respiration et de visualisation qui les aideront à mieux composer avec les situations anxiogènes.

Anna Housley Juster; illustrations de Cynthia Cliff  
48 pages; 6 ans +; 978-2-925213-71-0

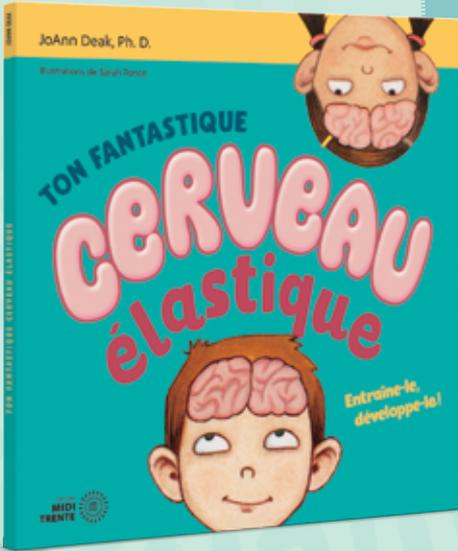
[19,95 \$]





## Bon à savoir !

Apprendre des choses nouvelles permet au cerveau de créer de nouvelles connexions entre les neurones. Avec plus de connexions, les neurones peuvent envoyer et recevoir plus de messages. Ces connexions aident le cerveau à se développer et le rendent plus « élastique ». Ainsi, il peut retenir davantage d'informations.



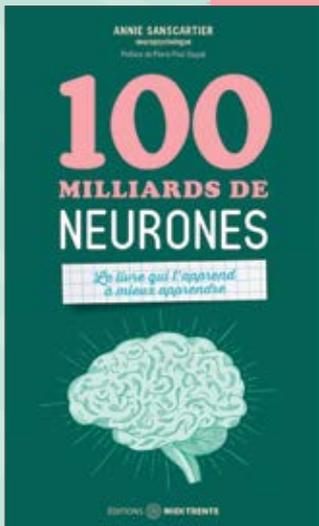
JoAnn Deak, psychologue, illustrations de Sarah Ponce  
32 pages; 6 ans +; 978-2-923827-89-6 [19,95 \$]

Le cerveau, quelle machine extraordinaire! **TON FANTASTIQUE CERVEAU ÉLASTIQUE** est un album de vulgarisation coloré qui enseigne la notion de neuroplasticité aux enfants. Ils apprennent ainsi que leur cerveau se développe constamment avec les nouvelles expériences, et que même les erreurs peuvent l'aider à se renforcer. La neuroéducation n'aura jamais été aussi amusante.



## Bon à savoir !

Le nombre de connexions dans le cerveau peut varier tout au long de la vie. Il peut augmenter si l'environnement est stimulant, mais aussi avec l'activité intellectuelle, l'activité physique, les relations sociales, etc.



Annie Sanscartier, neuropsychologue  
128 pages; 10 ans +; 978-2-924804-58-2  
[16,95 \$]

Il y a près de **100 MILLIARDS DE NEURONES** dans notre cerveau. C'est autant qu'il y a d'étoiles dans le ciel! Pas de doute : le cerveau a un extraordinaire potentiel. Mais pour apprendre, il faut activer nos neurones. Il faut les entraîner, les muscler! Ce guide neuroéducatif propose une foule d'astuces utiles pour y arriver — tout en s'amusant beaucoup.

Un livre qui nous apprend à mieux apprendre



# Parce que nous croyons en leurs superpouvoirs



La **Collection SUPERHÉROS** propose des guides d'intervention illustrés ayant pour objectif d'outiller les enfants en leur offrant des stratégies concrètes pour mieux vivre avec certaines difficultés.

Tant les parents que les intervenants peuvent utiliser ces ouvrages qui aideront les enfants à mieux comprendre les composantes physiologiques, cognitives et émotionnelles de leurs réactions, mais surtout à enrichir leur bagage d'habiletés sociales et comportementales pour surmonter leurs difficultés et pour relever sagement les défis de la vie.

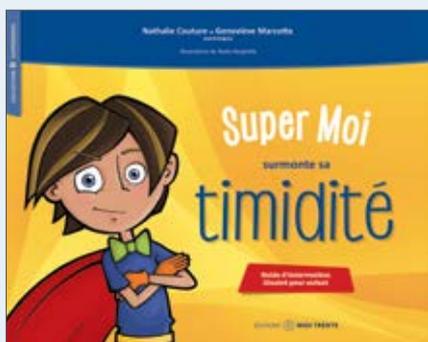
Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues  
 Illustrations de Nadia Berghella  
 48 pages ch.; 6 ans +  
 [19,95 \$ ch.]



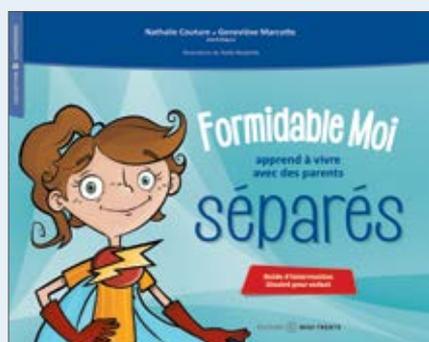
FANTASTIQUE MOI CALME SA COLÈRE  
 978-2-924804-13-1



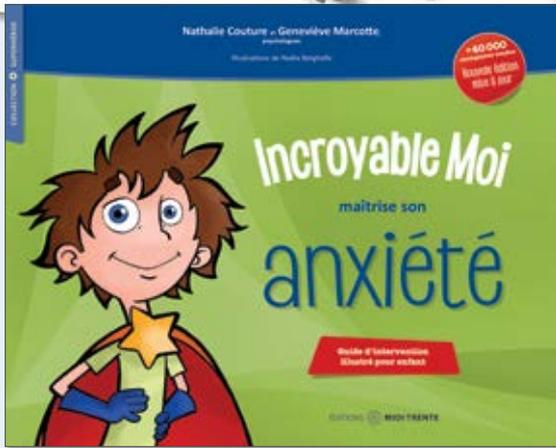
EXTRAORDINAIRE MOI CALME SON ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE  
 978-2-923827-54-4



SUPER MOI SURMONTE SA TIMIDITÉ  
 978-2-923827-66-7



FORMIDABLE MOI APPREND À VIVRE AVEC DES PARENTS SÉPARÉS  
 978-2-923827-41-4



INCROYABLE MOI MAÎTRISE SON ANXIÉTÉ  
978-2-924804-50-6

Incroyable ! Voici LA référence incontournable pour aider les enfants à composer avec leur anxiété.

Découvrez une démarche étape par étape, conçue pour aider les jeunes à mieux comprendre les manifestations de l'anxiété et à acquérir des habiletés efficaces pour y faire face.

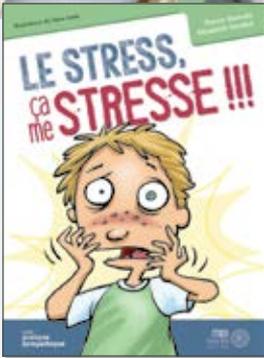
Dans cette **nouvelle édition**, vous trouverez :

- des contenus mis à jour, fondés sur les plus récentes données probantes;
- de nouveaux exemples qui reflètent bien les préoccupations des enfants;
- des exercices enrichis;
- des illustrations et une mise en page renouvelées;
- et bien sûr, de nouveaux conseils de Petit Plus (au grand dam de Petit Minus!).





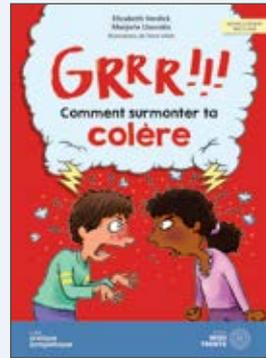
# Pour des jeunes en confiance... et bien dans leur peau!



## Le stress, c'est vraiment stressant!

Éliminer toutes les sources de stress dans la vie des enfants? Impossible. Mais leur offrir **LE STRESS, ÇA ME STRESSE!!!**, rempli de stratégies concrètes pour faire face au stress et pour se sentir bien, c'est possible! Il contient même une bonne dose d'humour... parce que le rire est une des meilleures stratégies antistress!

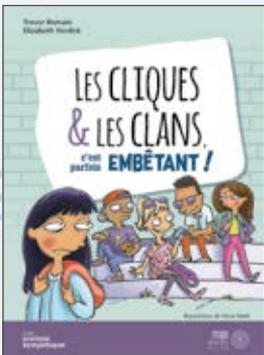
Trevor Romain et Elizabeth Verdick  
104 pages; 8 ans +; 978-2-924804-28-5 [14,95 \$]



## Grrr! La colère gronde

Six étapes faciles pour résoudre les conflits, des indices pour connaître ses « boutons de colère », des façons de décompresser, voilà de bonnes pistes à découvrir dans le guide **GRRR!!! COMMENT SURMONTER TA COLÈRE.**

Elizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis  
120 pages; 8 ans +; 978-2-924804-45-2 [14,95 \$]



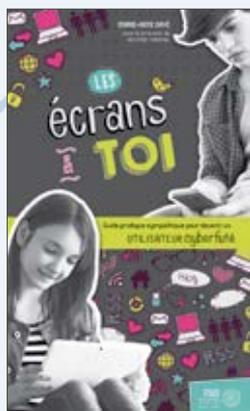
## Le courage d'être SOI!

Pour plusieurs jeunes, faire ou ne pas faire partie de la *gang*, là est la question! Ils se sentent « rejets » s'ils n'en font pas partie, mais il y a des règles à suivre pour y être admis. Pourquoi se soumettre à de telles contraintes entre amis?

**LES CLIQUES & LES CLANS, C'EST PARFOIS EMBÊTANT!** est le livre parfait pour apprendre, entre autres, à reconnaître une amitié véritable, à mieux gérer les situations sociales difficiles et à mieux s'entendre avec les autres.

Trevor Romain et Elizabeth Verdick  
112 pages; 8 ans +; 978-2-924804-33-9 [14,95 \$]

Prendre des initiatives, se sentir à la hauteur, s'affirmer davantage, mieux s'entendre avec les autres, connaître les enjeux de la vie virtuelle, s'épanouir tout en composant avec ses difficultés, que de défis pour des jeunes en plein développement! Voici des guides pratiques sympathiques qui ont pour objectif d'aider les jeunes à se sentir plus confiants et mieux outillés pour faire face aux montagnes russes de la vie quotidienne.



Marie-Anne Dayé, journaliste  
120 pages; 10 ans +  
978-2-924804-06-3 [16,95 \$]

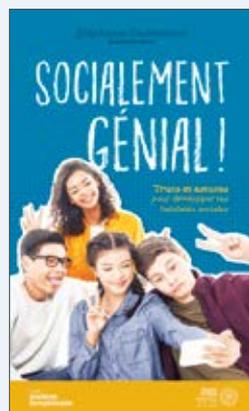
Si la mission des **ÉCRANS & TOI** est avant tout d'informer et de conscientiser les jeunes, ce livre leur permettra aussi de mieux saisir les enjeux de la vie virtuelle, de développer de bons réflexes numériques et de mesurer l'importance de la sécurité et du respect sur Internet. L'objectif :

qu'ils deviennent des utilisateurs cyberfutés et cyberéclairés !



Nancy Doyon, coach familiale  
112 pages; 8 ans +  
978-2-925213-25-3 [16,95 \$]

Cette 2<sup>e</sup> édition revue et mise à jour du **best-seller NON À L'INTIMIDATION : j'apprends à m'affirmer** propose aux jeunes des idées positives pour se défendre efficacement contre l'intimidation et pour apprendre à s'affirmer sainement. Cet ouvrage sympathique et concret les aidera également à développer leur sentiment d'autodétermination et leur confiance en soi.



Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice  
112 pages; 10 ans +  
978-2-923827-52-0 [16,95 \$]

La préadolescence est une période d'intenses changements et de recherche d'identité pendant laquelle le sentiment de valeur personnelle peut être ébranlé.

### ATTENTION! ESTIME DE SOI EN CONSTRUCTION

offre une foule d'idées pour aider les préados à se sentir bien dans leur peau, à reconnaître leur valeur et à avoir confiance en leurs capacités.



Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice  
136 pages; 10 ans +  
978-2-923827-39-1 [16,95 \$]

Ce guide recèle une foule de conseils avisés pour s'affirmer sainement, mieux s'entendre avec les autres et acquérir de l'assurance dans les relations interpersonnelles.

Qu'il se montre sociable, réservé, maladroit ou assuré, le jeune pour qui les habiletés sociales représentent un défi quotidien découvrira dans ce guide des trucs et des astuces pour devenir **SOCIALEMENT GÉNIAL!**

# Soutenir nos ados...

## un livre à la fois.



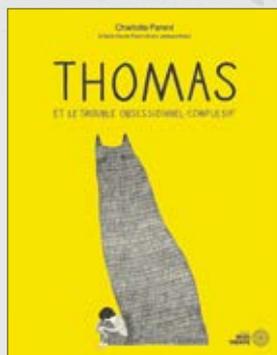
Isabelle Geninet et Amélie Seidah, psychologues  
136 pages; 12 ans +  
978-2-923827-84-1  
[19,95 \$]

Conçu par deux psychologues, **TOUT SAVOIR POUR COMPOSER AVEC LES TURBULENCES À L'ADOLESCENCE** est un livre où les jeunes apprendront à agir selon leurs valeurs, à cultiver des attitudes constructives comme l'ouverture d'esprit, la curiosité et la flexibilité, et à composer avec les incertitudes et les obstacles. Pour traverser les turbulences avec confiance et bien s'équiper pour l'avenir!



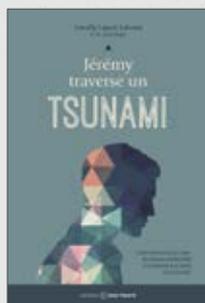
Josiane Caron Santha, ergothérapeute  
12 ans +;  
978-2-925213-32-1  
[19,95 \$]

Écrit dans un langage explicite propre à faciliter la compréhension des jeunes autistes, le livre **ÊTRE AUTISTE ET ADO** propose plusieurs conseils et stratégies pour aider ces jeunes à mieux relever les différents défis de la vie d'ado.



Charlotte Parent, autrice et illustratrice, et Marie-Claude Potvin-Girard, pédopsychiatre  
72 pages; 12 ans +  
978-2-925213-33-8  
[24,95 \$]

Album graphique, à l'esthétique minimaliste, **THOMAS ET LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF**, offre un propos à la fois informatif et réconfortant pour tous les jeunes aux prises avec un TOC. Comme outil bibliothérapeutique, il sera fort utile aux parents et aux intervenants qui accompagnent des jeunes atteints de ce trouble. Une section psychoéducative sur le TOC complète l'ouvrage.

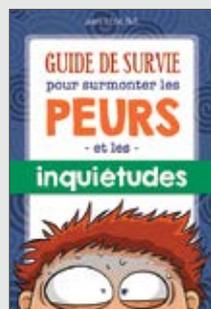


**JÉRÉMY TRAVERSE UN TSUNAMI** : Une histoire pour aider les jeunes endeuillés d'un parent à la suite d'un suicide.

Camille Lagacé-Labonté, psychologue  
144 pages; 12 ans +; 978-2-924804-39-1  
[19,95 \$]

**GUIDE DE SURVIE POUR SURMONTER LES PEURS ET LES INQUIÉTUDES**

James J. Crist, psychologue; 128 pages; 10 ans +;  
978-2-923827-78-0 [16,95 \$]

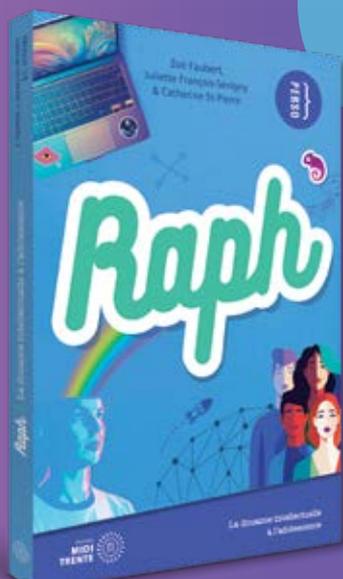


Nouveauté

PERSONA

## Psycho pour ados

12 ans +  
[16,95 \$ ch.]



« Salut, c'est Raph ! Bienvenue dans mon projet sur la douance intellectuelle. Mon objectif : transmettre de l'information valide sur le sujet et, surtout, déboulonner certains mythes qui stigmatisent les personnes douées !

Alix, qui va m'aider dans mon projet, présente tout comme moi une douance intellectuelle. Cette découverte a été plus tardive dans son cas, parce que son profil en est plutôt un de triple exceptionnalité. Triple quoi ? Si tu ne sais pas déjà ce que ça veut dire, tu vas certainement tout comprendre en nous lisant ! Allons-y ! »

**RAPH : LA DOUANCE INTELLECTUELLE À L'ADOLESCENCE**, un livre rempli d'informations essentielles qui aideront les jeunes doués à mieux se comprendre, à se sentir moins seuls et à tirer profit de leurs différences.

Zoé Faubert, Juliette François-Sévigny et Catherine St-Pierre, psychologues  
160 pages; 978-2-925213-72-7  
[16,95 \$]



### Surmonter l'anxiété à l'adolescence

Nathalie Parent, psychologue  
128 pages  
978-2-923827-56-8



### Les désordres alimentaires à l'adolescence

Vanessa Germain, psychologue  
144 pages  
978-2-923827-59-9



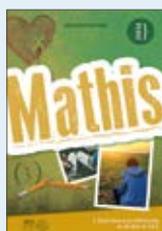
### Comprendre la dépression à l'adolescence

Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice  
128 pages  
978-2-923827-82-2



### Vivre avec le TDAH à l'adolescence

Ariane Leroux-Boudreault, psychologue  
144 pages  
978-2-923827-67-4



### Faire face aux difficultés et choisir la vie

Geneviève Dufour, psychoéducatrice  
120 pages  
978-2-923827-79-7



### Accepter son corps à l'adolescence

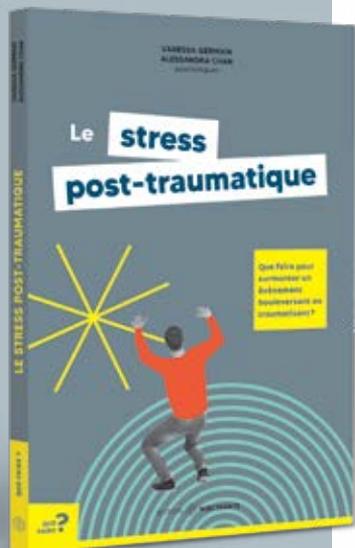
Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute  
128 pages  
978-2-924804-51-3



### L'anxiété de performance à l'adolescence

Nathalie Parent, psychologue  
144 pages  
978-2-925213-02-4

# QUE FAIRE ?



Vanessa Germain et  
Alessandra Chan, psychologues  
144 pages; 16 ans +; 978-2-925213-82-6  
[22,95 \$]

## Que faire pour surmonter un événement bouleversant ou traumatisant ?

### Accident, agression, catastrophe, intimidation...

Vivre un événement très stressant, une situation bouleversante ou dangereuse où l'on a craint pour sa vie ou pour celle de quelqu'un d'autre, ce peut être extrêmement éprouvant. Cet épisode

traumatisant peut même conduire à développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Ce guide pratique est conçu pour aider les jeunes de 16 ans et plus à mieux comprendre le phénomène du stress et les séquelles laissées par les expériences difficiles et traumatisantes. Il leur permettra de trouver des outils et des pistes de solutions concrètes pour poursuivre leur chemin malgré la peur et, éventuellement, pour se sentir mieux.

\*Cet ouvrage est une nouvelle édition de *Après le choc : surmonter un événement bouleversant ou traumatisant*, publié originalement en 2018.



Isabelle Geninet et  
Amélie Seidah, psychologues  
168 pages; 16 ans +; 978-2-925213-42-0  
[22,95 \$]

## Que faire pour déjouer les montées d'anxiété ?

### Palpitations, souffle court, vertiges, douleur thoracique... les attaques de panique sont foudroyantes, imprévisibles et, avouons-le, elles peuvent faire peur.

#### LES ATTAQUES DE PANIQUE : que faire pour déjouer

les montées d'anxiété ? démystifie les attaques de panique et présente une foule de stratégies thérapeutiques efficaces pour apprivoiser la peur et les sensations physiques d'anxiété. C'est un guide au ton sympathique et empreint de bienveillance, conçu et réfléchi par deux pys soucieuses d'aider les adolescents et les jeunes adultes aux prises avec des attaques de panique à retrouver leur légèreté et leur liberté... un pas à la fois.





Amélie Saucier, psychologue  
40 cartes; 12 ans +; 978-2-925213-68-0  
[31,95 \$]

## Automutilation, consommation, autosabotage, comportements sexuels à risque, agressivité...

Quand les émotions sont trop difficiles à gérer, certains jeunes adoptent parfois des comportements dommageables pour leur santé physique et mentale.

Les cartes **VIRAGE** sont conçues pour soutenir les interventions des professionnels et, surtout, pour aider les ados et les jeunes adultes qui adoptent des comportements dommageables à se réguler plus sainement. Cet outil clés en main propose une démarche en trois temps :

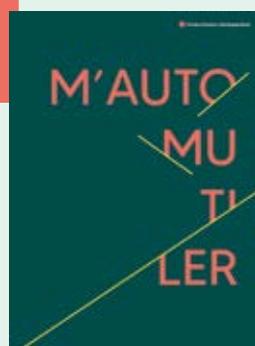
2



### CARTES CE QUI SE PASSE POUR MOI

Pour aider le jeune à mieux se comprendre et à trouver les mots justes pour exprimer ses émotions et ses besoins.

1



### CARTES COMPORTEMENTS DOMMAGEABLES

Pour aider le jeune à cibler et à mieux comprendre ses comportements dommageables.

3



### CARTES MOYENS D'AUTORÉGULATION

Pour aider le jeune à prendre un VIRAGE et à trouver des solutions saines pour répondre à ses besoins.

La collection

## « 10 QUESTIONS SUR... »

propose des ouvrages de vulgarisation à la fois rigoureux et accessibles qui répondent aux questions que les experts entendent le plus souvent sur un sujet. L'objectif ? Enrichir votre bagage de connaissances et d'outils pour vous aider à mieux intervenir auprès des enfants et des adolescents.



### Nouveauté



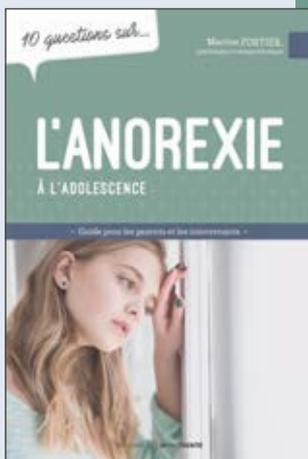
### 10 questions sur...

#### LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF chez l'enfant et l'adolescent

Obsessions, compulsions, rituels compulsifs... Le TOC est une maladie complexe qui bouleverse non seulement la vie du jeune qui en est atteint, mais aussi celle des membres de sa famille. Pourquoi cela arrive-t-il ? Comment aider ? Faut-il s'adapter au TOC de l'enfant pour limiter sa détresse ? Est-il possible de contrôler les obsessions et les compulsions ?

En plus de démystifier le TOC et les différents comportements qui y sont associés, cet ouvrage de vulgarisation propose une foule de stratégies concrètes pour aider les parents et les intervenants à mieux accompagner les jeunes aux prises avec ce trouble, sans nuire à leur rétablissement.

Dorothée Charest-Belzile et Caroline Berthiaume, psychologues  
144 pages; 978-2-925213-50-5 [21,95 \$]



**Au Canada, entre 12% et 30% des filles et entre 9% et 25% des garçons de 10 à 14 ans déclarent suivre un régime pour perdre du poids.\***

### 10 questions sur...

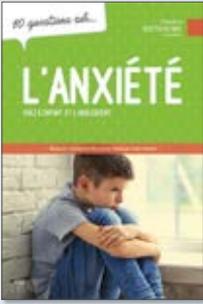
#### L'ANOREXIE À L'ADOLESCENCE

L'anorexie frappe l'imaginaire — et les parents sont souvent bien démunis quand cette maladie s'empare de leur ado. Que se passe-t-il dans la tête et le cœur de leur jeune ? Comment éviter de détériorer la relation ? Comment créer un environnement familial favorable à la guérison ?

Cet ouvrage sera utile aux parents qui souhaitent mieux comprendre l'anorexie pour traverser cette tempête avec leur jeune. En intervention, il servira de complément au suivi offert et de ressource pour stimuler la discussion avec les parents.

Martine Fortier, psychologue; 176 pages; 978-2-925213-47-5 [21,95 \$]

# 10 questions sur...



## L'ANXIÉTÉ chez l'enfant et l'adolescent

Caroline Berthiaume, psychologue  
128 pages; 978-2-924804-04-9 [19,95 \$]



## L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE chez l'enfant et l'adolescent

Nathalie Parent, psychologue  
144 pages; 978-2-924804-38-4 [20,95 \$]



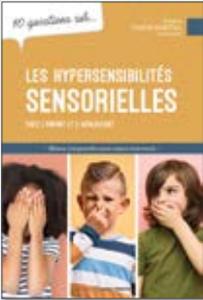
## L'AUTOMUTILATION chez l'adolescent et le jeune adulte

Vanessa Germain et Edith St-Jean-Trudel, psychologues  
96 pages; 978-2-924804-03-2 [18,95 \$]



## LA DOUANCE ET LA DOUBLE EXCEPTIONNALITÉ chez l'enfant et l'adolescent

Marie-Josée Caron, Marina Attié, Elodie Authier, Julie Duval et Marie-Claude Guay, psychologues et neuropsychologues  
978-2-924804-59-9 [21,95 \$]



## LES HYPERSENSIBILITÉS SENSORIELLES chez l'enfant et l'adolescent

Josiane Caron Santha, ergothérapeute  
160 pages; 978-2-924804-43-8 [20,95 \$]



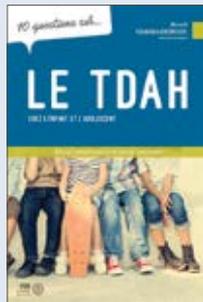
## LE MUTISME SÉLECTIF chez l'enfant

Geneviève Bérubé, orthopédagogue  
128 pages; 978-2-924804-26-1 [19,95 \$]



## LE SYNDROME DE GILLES DE LA TOURETTE chez l'enfant et l'adolescent

Anick Laverdure, psychologue, psychothérapeute  
112 pages; 978-2-924804-49-0 [19,95 \$]



## LE TDAH chez l'enfant et l'adolescent

Benoît Hammarrenger, neuropsychologue  
136 pages; 978-2-924804-05-6 [19,95 \$]



## LE TRAUMA COMPLEXE chez l'enfant et l'adolescent

Marie-Ève Grisé Bolduc, M. Sc. en psychoéducation  
160 pages; 978-2-925213-05-5 [21,95 \$]



## LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME chez l'enfant et l'adolescent

Nathalie Poirier et Ariane Leroux-Boudreault, psychologues  
160 pages; 978-2-924804-34-6 [20,95 \$]

AFFICHE

# Prends ça mollo!

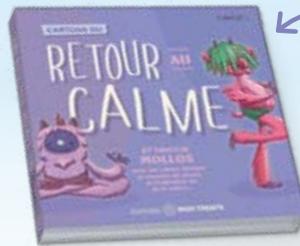


Ce n'est pas toujours facile de retrouver son calme lorsque l'on vit du stress, de l'agitation ou de la colère. Heureusement, les Mollos sont là! Ces drôles de bestioles, qui ont parfois bien de la difficulté à composer avec les émotions fortes, ont trouvé plusieurs techniques pour se calmer! Retrouvez ces sympathiques et attachantes créatures sur nos **CARTONS DU RETOUR AU CALME** et notre **AFFICHE DU RETOUR AU CALME** afin d'enseigner aux enfants une foule de techniques amusantes pour apprendre à relaxer et à se détendre lorsque les émotions sont un peu trop envahissantes. Ah oui! Il y a aussi un cahier à colorier! ;-)



11,625 X 35"; 978-2-925213-34-5  
[11,95 \$]

CARTONS  
PSYCHOÉDUCATIFS



27 trucs de Mollos pour se calmer et s'apaiser dans les situations qui génèrent des émotions fortes.

27 cartons; 4 ans +  
978-2-925213-43-7  
[19,95 \$]

CAHIER À  
COLORIER



Colorier est une excellente façon de se détendre, de canaliser ses énergies et... de retrouver son calme!

24 pages; 978-2-925213-45-1 [9,95 \$]



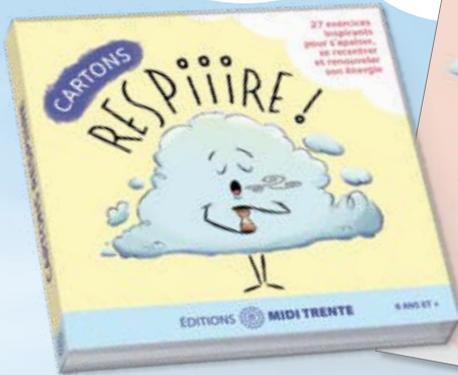
Trio des  
Mollos

35\$

Affiche, cartons et  
cahier à colorier

Promotion en vigueur sur notre  
site Web uniquement.

# ÇA CARTONNE!



8 ans +; 978-2-925213-35-2



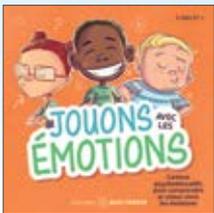
AU RECTO, UNE ILLUSTRATION SYMPATHIQUE.



AU VERSO, UNE DESCRIPTION DANS LES MOTS DE JEUNES ET DES QUESTIONS, DES DÉFIS OU DES EXERCICES POUR CONSOLIDER L'APPRENTISSAGE.

Les mignons personnages doux et cotonneux des **CARTONS RESPIIIRE!** enseigneront aux enfants de 8 ans et plus 27 techniques de respiration pour les aider à s'apaiser, à se recentrer et à renouveler leur énergie. Qu'ils adoptent la respiration du kata, de la libellule, du bedon-ballon ou de la bicyclette, les enfants seront certainement très inspirés par ces techniques faciles et amusantes à mettre en application!

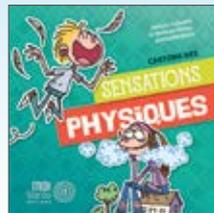
CHAQUE ENSEMBLE :  
27 cartons 4 X 4" perforés et un anneau métallique  
[19,95 \$ ch.]



## Cartons JOUONS AVEC LES ÉMOTIONS

Nos célèbres cartons se sont refait une beauté! Plus colorés, plus inclusifs (et encore plus jolis!), pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

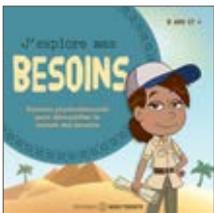
4 ans +; 978-2-925213-41-3



## Cartons des SENSATIONS PHYSIQUES

Pour enseigner aux jeunes à écouter davantage leur corps.

Nathalie Duchemin et Geneviève Dufour, psychoéducatrices  
6 ans +; 978-2-924804-57-5



## Cartons J'EXPLORE MES BESOINS

Pour aider les enfants à identifier les besoins qui se cachent derrière une réaction, une pensée ou une émotion.

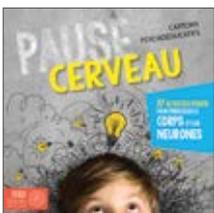
10 ans +; 978-2-924804-46-9



## Cartons des STRATÉGIES D'ADAPTATION

Pour apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles.

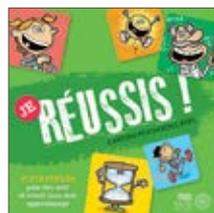
12 ans +; 978-2-923827-81-0



## Cartons PAUSE CERVEAU

Pour aider à stimuler le cerveau et favoriser une meilleure disponibilité intellectuelle.

6 ans +; 978-2-923827-94-0



## Cartons JE RÉUSSIS!

Pour être actif et créatif dans son apprentissage tout en renforçant son sentiment de compétence.

6 ans +; 978-2-924804-01-8

# AFFICHEZ VOS COULEURS

Nos jolies et colorées affiches psychoéducatives accompagnent les enfants dans leur quotidien. Ornez-en les murs de la classe, les corridors de l'école ou même le frigo de la maison! En un clin d'œil, les jeunes y trouveront la stratégie dont ils ont besoin. Vous pouvez également utiliser ces affiches pour lancer des défis à vos jeunes ou comme soutien pour enseigner des habiletés de manière ludique et stimulante.

AFFICHES CARTONNÉES  
9 modèles disponibles; 11,625 X 35" [11,95 \$ ch.]



**Affiche des SOLUTIONS AUX CONFLITS** pour développer des habiletés de négociation, d'écoute et de coopération.

978-2-925213-37-6

Nouvelles éditions



**Affiche des BONS AMIS** pour créer des relations harmonieuses au sein d'un groupe.

978-2-923827-22-3



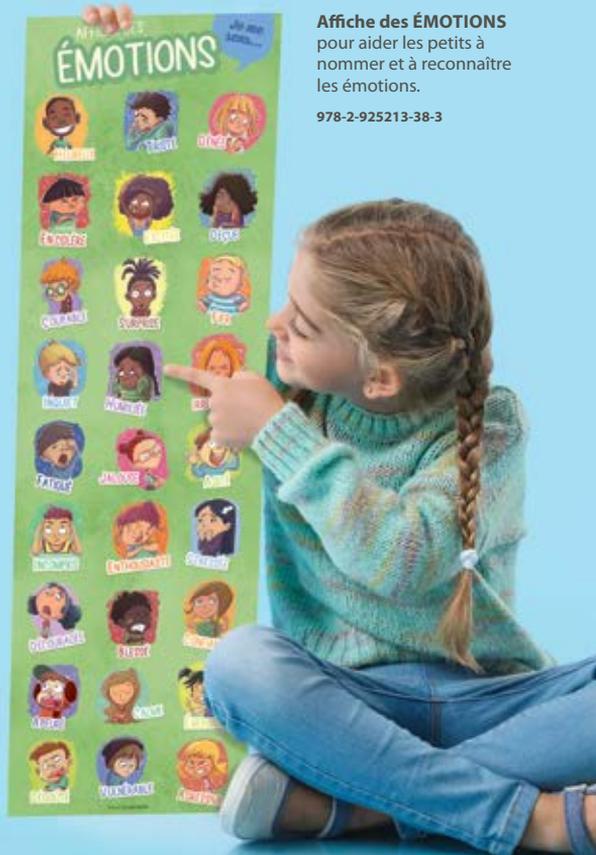
**Affiche POP TON POTENTIEL** pour travailler sur l'estime de soi et la fierté personnelle.

978-2-923827-36-0



**Affiche des TRUCS ANTISTRESS** pour aider les enfants à se recentrer lorsqu'ils se sentent stressés.

978-2-924804-29-2



**Affiche des ÉMOTIONS** pour aider les petits à nommer et à reconnaître les émotions.

978-2-925213-38-3



**Affiche TABLEAU DE CONTRÔLE DE LA COLÈRE** pour reconnaître les déclencheurs et les signaux de la colère, la vivre de manière saine et sécuritaire et revenir en orbite autour de la Planète Calme.  
978-2-925213-19-2

**Affiche des GESTES RÉPARATEURS** pour réparer ses erreurs et bâtir de bonnes relations avec les autres.  
978-2-924804-30-8



**Affiche LE RESPECT, C'EST PAS SORCIER!** pour mieux comprendre les notions de civisme, d'inclusion, de respect et éviter le rejet, les comportements violents et l'intimidation.  
978-2-925213-18-5



**UN JEU  
QUI FAIT  
JASER!**

Voici un moyen ludique et rafraîchissant de faire parler les petits et les grands!

Tout simple, le jeu **PARLE-MOI** propose 40 questions sympathiques pour encourager les discussions et apprendre à mieux se connaître. Un outil parfait pour en apprendre davantage sur soi... et sur les autres! Que ce soit en classe, en famille ou entre amis, cet outil fort sympathique vous fera assurément vivre un bon moment!

Validé non scientifiquement par des enfants de 6 à 46 ans!  
Carton 8 X 24" [9,95 \$]  
Disponible exclusivement sur notre site Web.



**Il existe plusieurs façons de découvrir  
les ouvrages des Éditions Midi trente.**

## En librairie

Nos livres et nos outils sont en vente dans toutes  
les bonnes librairies francophones au Canada.  
Ils sont également distribués en France,  
en Belgique et en Suisse.

## En ligne

Commandez en quelques clics. Faites vos achats  
directement sur notre site Web :

**miditrente.ca**

## Contactez-nous

Nous nous ferons un plaisir de répondre à  
vos questions ou de lire vos commentaires !

**info@miditrente.ca**

# miditrente.ca



344, rue Saint-Roch, bureau 101  
Québec (QC) G1K 6S2  
Tél. : 418 914-9804  
**info@miditrente.ca**



Suivez-nous aussi sur Instagram,  
Facebook et Pinterest pour des primeurs,  
des concours et plusieurs surprises !

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

Le livre  
de développement  
économique  
et d'innovation  
Québec

Québec  
Centre d'expertise  
SABER

9 782924 804988

