



Des ressources pour faire
rayonner
leur potentiel!



Livres et outils sympatiques pour
favoriser le bien-être psychologique
des enfants et des adolescents

ÉDITIONS
**MIDI
TRENTE**



Aux Éditions Midi trente, nous croyons que les jeunes sont capables de grandes choses !

Depuis plus de 16 ans, nous vous offrons des ressources psychoéducatives pour aider les tout-petits, les enfants, les ados et les jeunes adultes à surmonter les petits et les grands défis de la vie.

Nous savons qu'avec les bons outils et un accompagnement adapté à leurs besoins, ils peuvent réussir à mieux composer avec les difficultés, à s'affirmer sainement, à persévérer... bref, à révéler leur potentiel et à s'épanouir pleinement !

NOUVEAUTÉS



PEUR OU PAS, ON Y VA !

pages 6-7



COLLECTION
**JE SUIS
UNIQUE**
page 17



C'EST MON CORPS, C'EST MOI QUI DÉCIDE !

page 7

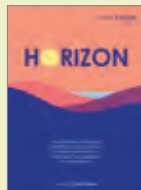


COLLECTION
#DEMAIN
page 19



CARTONS ET AFFICHE PARLE-MOI

page 8



CARTES D'INTERVENTION HORIZON

page 23



ALBUM DANS LA RUE

page 15



10 QUESTIONS SUR... LE TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DE LA COORDINATION

page 24

- COLLECTION -

Laisse-moi t'expliquer...

Un peu à la manière de collages, les albums documentaires de la **Collection LAISSE-MOI T'EXPLIQUER** présentent des histoires d'enfants qui expliquent, dans leurs mots, comment ils ont appris à vivre avec leur réalité. Agrémentés de plusieurs trucs et conseils avisés, ces ouvrages de vulgarisation sont conçus pour aider les enfants 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.]



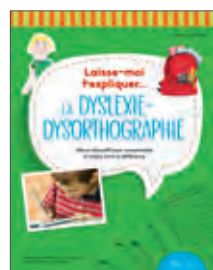
LAISSE-MOI T'EXPLIQUER...
MA VIE EN FAMILLE D'ACCUEIL
Roxane Larocque, psychologue
978-2-925213-87-1



Bonjour! Je m'appelle Will. J'ai 11 ans. J'aime jouer à des jeux vidéo, dessiner et faire du skate au parc. Je n'aime vraiment pas les moustiques, ni le céleri. Je suis un enfant parmi tant d'autres. Quand les gens me voient, ils ne se doutent pas que je vis une situation très difficile. Je suis placé en famille d'accueil. Laisse-moi t'expliquer...



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-
DYSORTHOGRAPHIE
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

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.]



LES SIGNAUX D'ALERTE

Que signifie l'expression « signaux d'alerte », selon toi ? De quelles façons ton corps peut-il te prévenir qu'il perçoit un danger ?

L'objectif de **LES SIGNAUX D'ALERTE expliqués aux minis** est d'aider les tout-petits à écouter les signes physiologiques que peut leur envoyer leur corps lorsqu'ils vivent de l'inquiétude, de la peur, du stress ou de l'excitation, et de les amener à demander l'aide d'un adulte dans les situations anxiogènes ou insécurisantes.

978-2-925213-92-5

LE RÉSEAU DE CONFIANCE

Que veut dire le mot « confiance », selon toi ? Comment peux-tu savoir si un adulte est une personne de 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.

978-2-925213-77-2

LA PERSÉVÉRANCE

Que signifie le mot « persévérance » ? Que pourrais-tu faire la prochaine fois que tu te buteras à une difficulté ?

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 !

978-2-925213-86-4

L'EMPATHIE

Que signifie le mot « empathie » ? Comment peux-tu faire preuve d'empathie ou de bienveillance envers les autres ?

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.

978-2-925213-75-8

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 ?

L'objectif de **LE CONSENTEMENT expliqué aux minis** est d'enseigner aux tout-petits 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 !

978-2-925213-76-5

LES SECRETS

Qu'est-ce qu'un secret, selon toi ? Et une surprise ? Que dois-tu faire si quelqu'un te demande de garder un secret ?

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.

978-2-925213-85-7

Pour les aider à révéler leur potentiel unique!



La collection *P'tit guide sympathique* propose aux enfants des informations bien vulgarisées, des illustrations rigolotes, et surtout, des trucs concrets pour grandir, s'affirmer et faire face aux petits et grands défis de la vie!

**fiches
d'activités
incluses**

WOW, C'EST MOI! les aidera à mieux se connaître, à s'accepter tels qu'ils sont et à développer une bonne estime personnelle pour révéler leur plein potentiel.

VIVE LES ERREURS! leur apprendra à voir les erreurs comme des occasions d'apprendre, à se fixer des objectifs réalistes, à surmonter les difficultés et à croire en leurs capacités.

LES BONS TRUCS FONT LES BONS AMIS! leur donnera des astuces pour se faire des amis et entretenir de belles relations, qu'ils soient très sociables ou plus réservés.

LES MOQUERIES, NON MERCI! leur proposera des stratégies concrètes pour s'affirmer, réagir à l'intimidation et mettre fin aux moqueries.

Enfin, la nouveauté **PEUR OU PAS, ON Y VA!** les aidera à mieux comprendre leurs peurs et leurs inquiétudes, à réguler leurs émotions et à avancer malgré l'anxiété.



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

Avoir une
bonne estime
personnelle,
c'est...
essentiel !

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



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

Le p'tit
nouveau !



Elizabeth Verdick et Olivia Rae
978-2-925568-14-8

Pour
accueillir
ses peurs...
au lieu de
les fuir !



Shannon Anderson
978-2-925213-36-9

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



Eric Braun
978-2-925213-08-6

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

NOUVEAUTÉ



Jayneen Sanders,
illustrations de Farimah Khavarinezhad
48 pages; 6 ans +; 978-2-925568-13-1 [16,95 \$]

Conçu pour favoriser la sécurité corporelle et prévenir les abus, **C'EST MON CORPS, C'EST MOI QUI DÉCIDE !** invite les enfants de 6 à 9 ans à...

- faire confiance à leurs réactions émotionnelles et physiologiques;
- découvrir les notions de consentement et de bulle personnelle;
- détecter les secrets inappropriés;
- demander l'aide d'une personne de confiance en cas de besoin;
- cultiver le respect dans leurs contacts avec les autres.





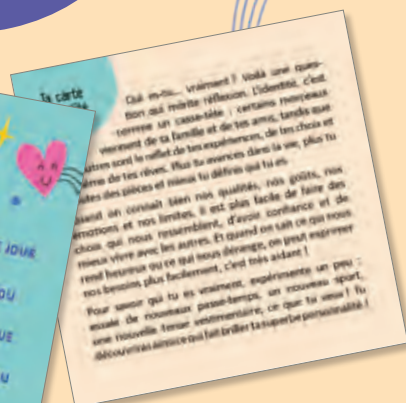
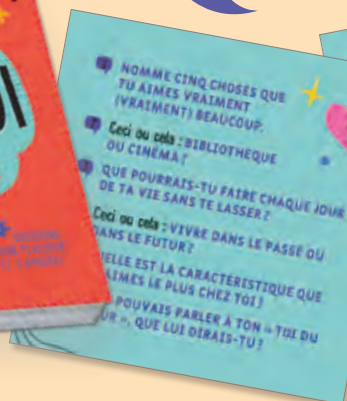
NOUVEAUTÉS



162
QUESTIONS
POUR PLACOTER
ET S'AMUSER!



27 cartons 4 X 4"
978-2-925568-00-1 [19,95 \$]



Que ce soit pour encourager les discussions en famille et entre amis, inviter à l'expression de soi ou stimuler la réflexion, les **CARTONS PARLE-MOI** proposent d'explorer qui l'on est et de découvrir les autres tout en cultivant l'écoute et l'empathie.

Au recto de chacun des cartons, des **QUESTIONS DRÔLES, TOUCHANTES** et parfois **SURPRENANTES** autour de l'identité, des émotions, des valeurs, des goûts et des talents favorisent les échanges et les moments de complicité.

Au verso, des capsules **PSYCHOÉDUCATIVES** approfondissent les sujets abordés dans les questions et offrent des repères pour apprendre à se réguler de manière saine, pour nourrir la confiance et pour favoriser le bien-être... chez soi et chez les autres !



MAINTENANT
EN GRAND
FORMAT!



L'**AFFICHE PARLE-MOI** est enfin de retour ! En classe, en famille ou entre amis, cette version abrégée (mais tout aussi amusante) des cartons est une excellente façon de briser la glace et de vivre un bon moment !

Affiche cartonnée 35 X 11,625";
978-2-925568-01-8 [11,95 \$]



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



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

978-2-923827-22-3



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

978-2-924804-29-2





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



Affiche du RETOUR AU CALME pour s'apaiser dans les situations de stress, d'agitation ou de colère.

978-2-925213-34-5



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

978-2-925213-38-3



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

978-2-923827-36-0



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 sainement 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



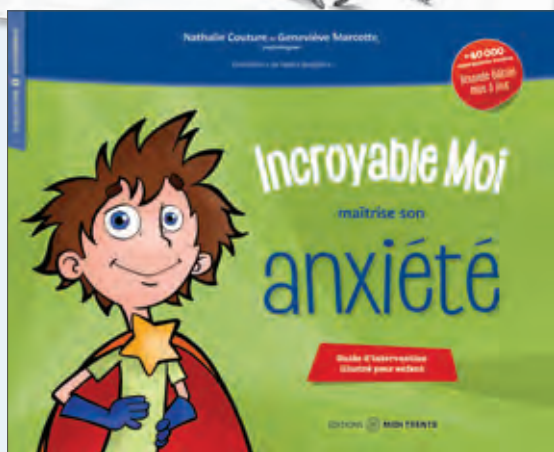
EXTRAORDINAIRE MOI CALME SON ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE
978-2-923827-54-4



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!).



Tout le monde va
rire de moi si je
fais une erreur !



Je me fais
confiance, je
suis capable !

Des ressources pour les situations... EXPLOSIVES!

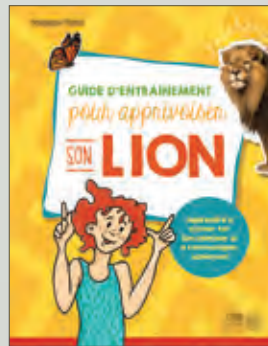


Marianne Dufour, art-thérapeute,
psychothérapeute
48 pages; 8 ans +; 978-2-924804-54-4
[19,95 \$]

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.



« MAMAN, POURQUOI LE MONSIEUR VIT DANS LA RUE ? »

Le phénomène de l'itinérance prend de plus en plus d'ampleur un peu partout dans le monde, ce qui n'échappe pas aux yeux des enfants. La rue peut leur sembler plus inquiétante, et ils peuvent éprouver un sentiment d'incompréhension face à ce qu'ils y voient. Comment répondre à leurs questions délicates et les aider à mieux comprendre ?

Cet album vient outiller les adultes qui souhaitent discuter avec leurs jeunes de la réalité des personnes qui vivent dans la rue. Il propose un récit touchant, suivi d'une section documentaire qui permettra aux enfants, et aux adultes aussi, d'avoir un regard plus avisé et humain sur la question.

L'ouverture d'esprit, le respect et la tolérance sont au cœur de cet ouvrage essentiel.



Album psychoéducatif pour mieux comprendre l'itinérance

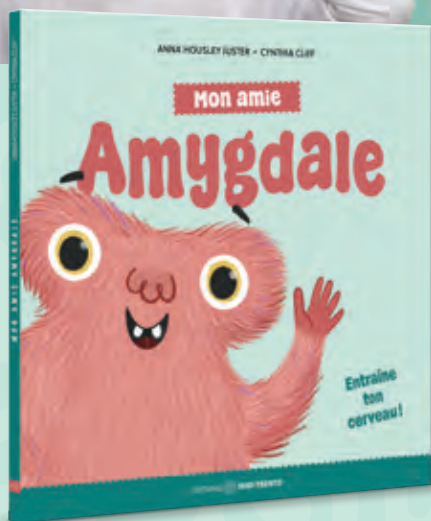
L'Engrenage Saint-Roch,
illustrations de Florian Lavoisier Bizimana
48 pages; 6 ans +; 978-2-925568-12-4 [22,95 \$]



« COMMENT FAIT-IL POUR SE NOURRIR ? »
« OÙ DORT-IL LA NUIT QUAND IL FAIT FROID ? »
« QU'EST-CE QUE JE FAIS S'IL ME PARLE ? »

Les neurones, c'est *l'fun!*

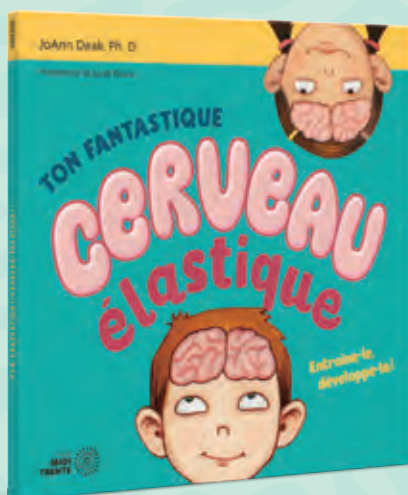
Plusieurs recherches
le démontrent :
les enfants qui
connaissent mieux
leur cerveau et son
fonctionnement
apprennent mieux.
Ils ont davantage
confiance en leurs
capacités,
et leur motivation
est accrue.



Anna Housley Juster; illustrations de Cynthia Cliff
48 pages; 6 ans +; 978-2-925213-71-0 [19,95 \$]

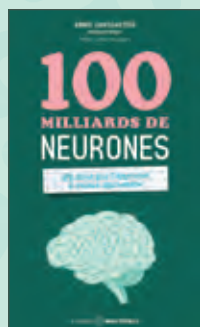
C'est une amygdale tout à fait rigolote qui est en vedette dans ce nouvel album neuroéducatif!

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.



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.



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.

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



La NEURODIVERGENCE

expliquée aux enfants !



ISBN 978-2-925213-94-9



ISBN 978-2-925213-93-2

Vivre avec un TSA ou un TDAH peut amener son lot de défis, mais cela permet aussi d'avoir une vision du monde unique, et une tonne de qualités fantastiques !

Voici deux albums neuroéducatifs qui invitent les enfants et leur famille à explorer ce que signifie avoir un TSA ou un TDAH. Ils découvriront aussi comment fonctionne le cerveau humain, et comment la neurodivergence peut contribuer à l'émergence de la créativité, de la curiosité et de la résilience.

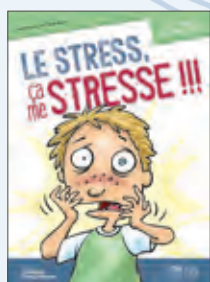
Grâce à l'histoire de petits personnages attachants, les enfants en apprendront plus sur le diagnostic de TSA ou de TDAH, tout en découvrant différentes manières de composer avec leurs difficultés. Ils seront aussi encouragés à s'appuyer sur leurs forces et leurs passions pour s'épanouir pleinement !

Katia Fredriksen et Yael Rothman, neuropsychologues pédiatriques
Illustré par Jennifer Ball-Cordero; 40 pages; 6 ans +
[18,95 \$ ch.]



Des guides pratiques et sympathiques !

Prendre des initiatives, s'affirmer davantage, mieux s'entendre avec les autres, s'épanouir tout en composant avec ses difficultés... que de défis pour des jeunes en plein développement ! Voici des guides pratiques sympathiques conçus pour les aider à se sentir mieux outillés face aux montagnes russes de la vie quotidienne.



Mieux vivre avec le stress

Rempli d'humour, **LE STRESS, ÇA ME STRESSE!!!** propose des stratégies d'adaptation concrètes pour faire face au stress et pour se sentir bien.

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



Grrr !
La colère gronde

GRRR!!! COMMENT SURMONTER TA COLÈRE

propose six étapes faciles pour résoudre les conflits, des indices pour connaître ses « boutons de colère »... et bien d'autres stratégies utiles !

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

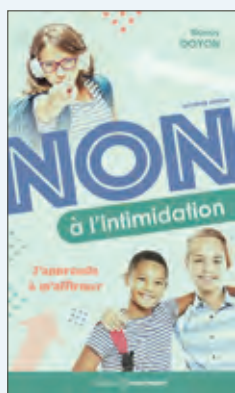


Le courage d'être soi !

LES CLIQUES & LES CLANS, C'EST PARFOIS EMBÊTANT !

est le livre parfait pour apprendre à reconnaître une amitié véritable et à mieux s'entendre avec les autres.

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



Le best-seller **NON À L'INTIMIDATION** propose aux jeunes des idées positives pour se défendre efficacement contre l'intimidation et pour apprendre à s'affirmer sainement.

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



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 astuces pour devenir **SOCIALEMENT GÉNIAL !**

Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice
112 pages; 8 ans +
978-2-923827-52-0 [16,95 \$]



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; 8 ans +
978-2-923827-39-1 [16,95 \$]

PSYCHOGUIDES POUR JEUNES DÉGOURDI-ES



Hélène Bouzi, psychoéducatrice
112 pages; 10 ans +; 978-2-925213-89-5
[19,95 \$]

Qu'est-ce que le racisme systémique, les privilèges et les microagressions? Que faire lorsqu'on est victime, témoin ou même responsable d'un acte raciste? Et surtout, comment s'allier à la cause antiraciste?

Dans ce tout nouveau guide éducatif et engageant, **Hélène Bouzi** s'adresse aux jeunes avec intelligence et sensibilité. Elle souhaite les aider à mieux comprendre le racisme et ses différentes formes, mais aussi les amener à développer leurs habiletés relationnelles et à promouvoir, au quotidien, des valeurs d'ouverture, d'inclusivité et de respect.



Marie-Anne Dayé, sous la direction
de Jacinthe Cardinal
122 pages; 10 ans +
978-2-925568-09-4 [19,95 \$]

Pour utiliser les écrans de manière cyberfutée!

Dans **LES ÉCRANS ET TOI 1**, les jeunes sont invités à prendre conscience de leur relation avec les écrans, à mieux comprendre les enjeux de la vie virtuelle et à adopter de bons réflexes pour naviguer en toute sécurité.

Édition rafraîchie du best-seller « Les écrans et toi »



Marie-Anne Dayé, journaliste,
et Magali Dufour, psychologue
120 pages; 10 ans +
978-2-925213-98-7 [19,95 \$]

Pour cultiver le bien-être numérique!

Et pour aller plus loin, **LES ÉCRANS ET TOI 2** propose aux jeunes de réfléchir davantage aux enjeux et aux conséquences des nouvelles technologies sur leur bien-être psychologique, social et affectif. L'objectif? Qu'ils aient toutes les clés pour se sentir bien, tant en ligne que hors ligne!

Soutenir nos ados...

un livre à la fois.



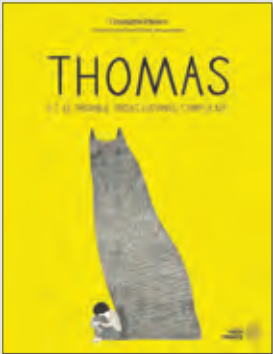
Isabelle Geninet et
Amélie Seidah, psychologues
136 pages; 12 ans +
978-2-923827-84-1
[19,95 \$]

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.



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

JÉRÉMY TRAVERSE UN TSUNAMI

Vivre la mort d'un parent est une chose terrible. Lorsqu'il s'agit d'un suicide, c'est encore plus déchirant. L'histoire de Jérémy a été conçue pour aider les jeunes qui vivent une telle situation à exprimer ce qu'ils ressentent et à trouver du réconfort. Les parents et les intervenants y trouveront également des informations utiles pour accompagner les jeunes endeuillés.



Psycho pour ados



L'anxiété de performance à l'adolescence

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

La **COLLECTION PERSONA** propose
des guides destinés aux ados qui
traversent des situations difficiles.

Dans VIC, la psychologue
Nathalie Parent offre
plusieurs stratégies
concrètes aux adolescents
qui vivent de l'anxiété
de performance afin de
les aider à la prévenir
et à mieux la gérer
lorsqu'elle survient
dans leur vie.

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

« Mon amie
Josiane veut
toujours avoir
100 %. Elle étudie
tout le temps,
souvent très tard
le soir (et même
la nuit). Karim,
lui, a souvent
l'impression de
ne pas être à
la hauteur. Il se
trouve nul et il
passe son temps...
à procrastiner.
Félix s'entraîne
de plus en plus
– et il mange de
moins en moins. Il
a vraiment peur
d'être exclu de
son équipe de
natation. »



Surmonter l'anxiété à l'adolescence

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



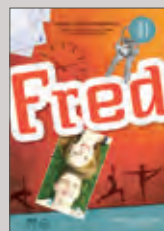
Les troubles alimentaires à l'adolescence

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



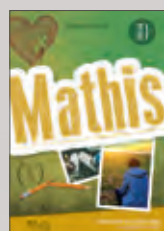
Comprendre la dépression à l'adolescence

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



La douance intellectuelle à l'adolescence

Zoé Faubert, Juliette
François-Séguin et
Catherine St-Pierre,
psychologues
160 pages
978-2-925213-72-7



Accepter son corps à l'adolescence

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

QUE ? FAIRE ●

Guides pour
jeunes adultes



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.



HORIZON

Cartes d'intervention pour prendre conscience de ses moyens de protection et développer ses capacités d'autorégulation

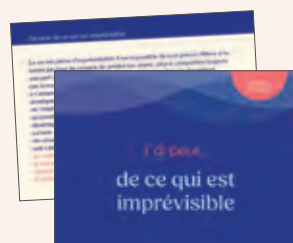
Les cartes **HORIZON** invitent les jeunes de 16 ans et plus à affiner leur regard, à prendre conscience de leurs mécanismes de défense et de leurs pensées limitantes afin d'apprivoiser leurs peurs et de s'ouvrir à leur monde émotionnel. L'objectif est de les aider à découvrir de nouvelles perspectives, à élargir leurs horizons et, enfin, à trouver des manières plus saines de réguler leurs émotions et de combler leurs besoins.



Amélie Saucier, psychologue
40 cartes; 16 ans +
978-2-925213-88-8 [31,95 \$]



1
CARTES
MES MOYENS
DE PROTECTION



2
CARTES
MES PEURS
PROFONDES

Au verso, des
explications et
des réflexions.

3
CARTES
AUTORÉGULATION
ET PRISE DE
CONSCIENCE



Amélie Saucier, psychologue
40 cartes; 16 ans +
978-2-925213-68-0 [31,95 \$]

VIRAGE

Cartes d'intervention pour favoriser la régulation des comportements dommageables

Les cartes **VIRAGE** sont conçues pour aider les jeunes adultes qui adoptent des comportements dommageables à se réguler plus sainement.

Cet outil d'intervention propose une démarche en trois temps. La personne est d'abord invitée à identifier ses comportements dommageables et à prendre conscience des manières dont ceux-ci peuvent lui nuire. Ensuite, elle est appelée à explorer les besoins et les émotions qui se cachent derrière ces comportements. Enfin, elle peut choisir d'amorcer un VIRAGE en optant pour des stratégies d'autorégulation plus saines et efficaces.

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 DÉVELOPPEMENTAL DE LA COORDINATION (TDC) chez l'enfant et l'adolescent

Anciennement appelé *dyspraxie motrice*, puis *trouble d'acquisition de la coordination* (TAC), le TDC touche environ 5 à 6% des enfants d'âge scolaire.

C'est un trouble neurodéveloppemental, présent dès la naissance, qui affecte les mouvements. L'enfant sait ce qu'il doit faire pour effectuer un mouvement, mais c'est comme si son corps ne savait pas comment le faire. Ce guide à la fine pointe des connaissances sur le TDC offre des stratégies éprouvées pour mieux accompagner les jeunes vivant avec cette condition.

Josiane Caron Santha et Christiane Lacroix, ergothérapeutes
176 pages; 978-2-925213-95-6 [21,95 \$]



LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC) chez l'enfant et l'adolescent

Un ouvrage pour aider les parents et les intervenants à mieux accompagner les jeunes qui ont un TOC, sans nuire à leur rétablissement.

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



L'ANOREXIE à l'adolescence

Un guide sensible et concret destiné aux adultes qui souhaitent de tout cœur découvrir comment mieux accompagner les adolescentes et les adolescents vivant avec l'anorexie.

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-Eve 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 \$]



**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 \$]

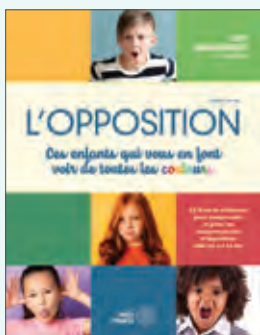
75 TRUCS & STRATÉGIES D'ADAPTATION pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère

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 \$]

*Ce recueil d'activités consiste en une refonte et une mise à jour du contenu des livres *Prévenir l'intimidation* et *Agir contre l'intimidation*, parus en 2014.

5 OUVRAGES INCONTOURNABLES POUR LES PARENTS



Voici LE livre de référence pour mieux comprendre l'opposition chez les enfants de 4 à 12 ans. Dans **L'OPPOSITION : ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs**, le neuropsychologue Benoît Hammarrenger 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 qui ciblent les causes réelles des manifestations d'opposition.

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



Selon Benoît Hammarrenger, la meilleure manière de surmonter les situations difficiles vécues en famille, c'est de cultiver une communication profonde et authentique. Dans ce livre, il vous aidera à faire alliance avec votre jeune, à intervenir en

fonction de la courbe de l'émotion, à cultiver l'esprit d'équipe dans la famille, à exercer une autorité légitime que l'enfant aura envie de suivre... bref, il vous montrera comment passer **DE L'OPPOSITION À LA COMMUNICATION**.

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



Dans **PARENT RESPONSABILISANT**, la coach familiale Nancy Doyon vous présente les 10 étapes de l'approche responsabilisante, une démarche pour enseigner à votre enfant à s'affirmer et à faire des choix éclairés.

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



Dans **PARENT GROS BON SENS**, Nancy présente sa « méthode gros bon sens » : une méthode simple, conçue pour vous aider à mieux comprendre ce qui se cache derrière les comportements problématiques de votre enfant.

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



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

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

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



COLLECTION

PARENTALITÉ SÉCURISANTE

par Mélanie Bilodeau

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 !



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



L'heure du dodo... ce n'est pas toujours de tout repos !



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



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

L'heure des repas ne devrait jamais être un combat !



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 !



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



Une collection indispensable pour tous
les parents d'enfants de 0 à 6 ans.



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 joyeusement 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 renforcer leur confiance quant à ce qui est bon pour bâtir sa sécurité affective... tout en s'appuyant sur les récents développements en psychologie et en neurosciences.

Un livre complet, à la mise en page attrayante et dynamique, qui permettra aux parents de jouer leur rôle avec confiance et bienveillance!

Un guide
essentiel
pour tous les
nouveaux
parents

PRIX
OPPG



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

SOYEZ L'EXPERT DE VOTRE TOUT-PETIT

Selon Mélanie Bilodeau, 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. Ainsi, qu'ils en soient à leurs premiers pas dans l'accompagnement d'un tout-petit, qu'ils aient besoin de validation ou que leur petite voix intérieure ait été écorchée par le *mom shaming* et les mille et un conseils contradictoires de matante Monique, les parents découvriront ici onze leviers concrets sur lesquels s'appuyer pour cultiver une parentalité sécurisante et ainsi répondre adéquatement aux besoins de leur enfant de 18 mois à 6 ans.

Éduquer
dans la
parentalité
sécurisante

Petit Loup
deviendra

grand



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 \$]

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

Vie scolaire
épanouissante

Adaptation à
la maternelle



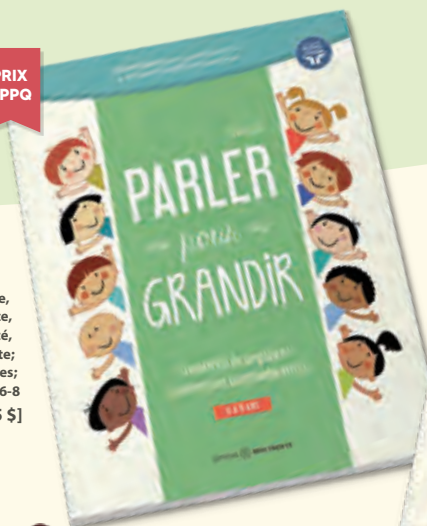
978-2-925213-31-4

Pour accompagner les tout-petits dans leurs apprentissages



**PRIX
OPPG**

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

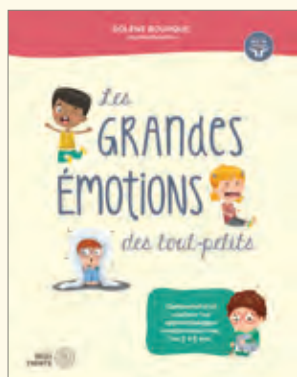


Josiane Caron Santha,
ergothérapeute,
et Solène Bourque,
psychoéducatrice
160 pages
978-2-925213-44-4
[26,95 \$]



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 \$]



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

Société
de développement
économique
et culturel
Québec

Québec
Société
de développement
économique
et culturel

9 782924 804988