



UNE AVENTURE VERS... LA MAÎTRISE DE SOI



En librairie dès le 16 septembre !

Emmanuelle Jasmin, ergothérapeute

Illustrations : Valoonette

22,95 \$; 64 pages ; 6 ans et plus

ISBN 978-2-925568-15-5

L'autorégulation, ça s'apprend... une aventure à la fois !

Attendre son tour, s'exprimer calmement, persévérer, suivre les consignes... Certains enfants ont parfois de la difficulté à s'autoréguler et à se comporter de la manière attendue, que ce soit à l'école, à la maison ou ailleurs. Heureusement, plusieurs stratégies peuvent les aider à retrouver leur équilibre, à se concentrer et à freiner leur impulsivité – et c'est précisément ce que propose le premier titre de la collection *À l'aventure* !

Ce guide interactif invite les enfants à explorer des habiletés essentielles comme l'autorégulation et l'autocontrôle, de précieuses alliées pour apprendre, socialiser et relever des défis. À travers le récit trépidant d'une expédition d'escalade en plein air, ils découvriront plusieurs stratégies concrètes pour mieux gérer l'agitation, l'inattention, les débordements ou le découragement. Une section destinée aux adultes ainsi que des fiches pédagogiques complètent l'ouvrage en offrant d'autres pistes pour soutenir les enfants dans cette grande quête de la maîtrise de soi.



Fiches pédagogiques
gratuites disponibles sur
miditrente.ca



Ergothérapeute de formation, **EMMANUELLE JASMIN** est professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke.

Outre son baccalauréat en ergothérapie, elle détient une maîtrise en science de la réadaptation, un doctorat en éducation, un diplôme de 2^e cycle en art-thérapie et un certificat en arts plastiques. Elle a exercé l'ergothérapie auprès d'enfants et de familles dans divers contextes de pratique, notamment en pédopsychiatrie et en pédiatrie sociale. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages.