



La peur / Carine Simonet

Livres | Simonet, Carine. Auteur | 2025

Dans un style parlé, la narratrice s'adresse à Inès et Wassim, deux enfants qui s'interrogent sur les peurs et les angoisses, et leur répond en leur montrant, à partir d'exemples tirés de la vie quotidienne, qu'ils peuvent dompter...

[Plus d'informations...](#)



Chez le psy / texte de Camille Laurans

Livres | Laurans, Camille. Auteur | 2025

Tous les mercredis, Charlie voit un psychologue. Pendant les séances, il dessine ou fait de la pâte à modeler, mais surtout il apprend à mieux comprendre qui il est et à exprimer ses émotions. Une histoire pour dédramatiser les co...

[Plus d'informations...](#)



Et si on se parlait ? : le petit livre pour a...

Livres | Bescond, Andréa (1979-....). Auteur | 2025

En compagnie de Lila, Tina, Mathilde, Léo et Hakim, un documentaire pour aider l'enfant à exprimer ses émotions et à parler de sujets délicats comme ses droits, l'intégrité de son corps, les agressions sexuelles, le harcèlement ou...

[Plus d'informations...](#)



Full santé mentale : le guide qui explore la ...

Livres | Tissot Grosset, Christelle. Auteur | 2025

Depuis la pandémie de Covid-19, un jeune sur quatre présenterait des troubles dépressifs, raison pour laquelle la santé mentale a été déclarée grande cause nationale. Dédramatisant le sujet, l'auteure livre des clés pensées pour l...

[Plus d'informations...](#)



C'est ma ménopause : le guide complet, rassur...

Livres | Roy, Anna. Auteur | 2025

L'auteure, sage-femme, déconstruit les images négatives concernant la ménopause et répond aux questions des femmes sur cette période. Elle les invite à la considérer comme une occasion de prendre soin de soi et livre ses conseils ...

[Plus d'informations...](#)





La révolution des microbiotes : buccal, intes...

Livres | Oussedik-Ferhi, Kahina. Auteur | 2025

Après avoir présenté les différents microbiotes présents dans le corps humain, l'auteure délivre des conseils pour rééquilibrer ces écosystèmes afin de prévenir les maux du quotidien tels que le stress, le rhume, les gingivites et...

[Plus d'informations...](#)



La magie de l'ordinaire / Fabrice Midal

Livres | Midal, Fabrice. Auteur | 2025

Des réflexions, des conseils, des trucs et astuces pour apprendre à s'ouvrir au possible.

[Plus d'informations...](#)



Copain du bien-être : pour être bien dans ta ...

Livres | Chapelle, Cindy (1986-....). Auteur | 2025

Un mode d'emploi pour renforcer sa confiance en soi, gérer son stress et comprendre ses émotions. Avec des conseils ainsi que des activités adaptées aux enfants : exercices de sophrologie, origami, verbalisation des ressentis, ent...

[Plus d'informations...](#)

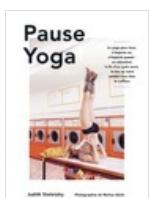


Bye bye l'angoisse : vivre en bonne santé men...

Livres | Moro, Marie Rose (1961-....). Auteur | 2025

L'auteure, directrice de la Maison de Solenn à Paris, recense les principaux troubles psychologiques rencontrés à l'adolescence, en expliquant leurs symptômes et les solutions vers la guérison. Durant cette période de bouleversement...

[Plus d'informations...](#)



Pause yoga / Judith Stoletzky

Livres | Stoletzky, Judith. Auteur | 2025

Un guide ludique pour s'initier au yoga dans les situations de la vie quotidienne les plus banales à travers différentes postures.

[Plus d'informations...](#)





La puberté / textes d'Astrid Dumontet

Livres | Dumontet, Astrid. Auteur | 2025

Seize questions et leurs réponses pour comprendre les changements corporels et émotionnels de la puberté.

[Plus d'informations...](#)



Le pouvoir de la flemme ou Comment décider de...

Livres | Adachi, Kendra. Auteur | 2025

Une méthode réaliste en treize clés pour s'économiser et se simplifier la vie en se focalisant uniquement sur ses priorités. Elle propose des solutions concrètes qui concernent les divers aspects du quotidien (cuisine, ménage, tra...

[Plus d'informations...](#)



Je désature : surcharge mentale, hyperstimulation...

Livres | Aim, Philippe (1980-...). Auteur | 2025

Une série d'exercices progressifs, inspirés de thérapies éprouvées, pour parvenir à prendre du recul, récupérer de l'espace mental disponible, retrouver sa capacité à réfléchir et faire des choix éclairés.

[Plus d'informations...](#)

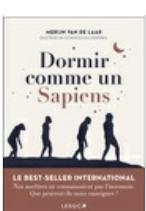


Santé mentale, comment faire face ? / Samuel ...

Livres | Dock, Samuel (1985-....). Auteur | 2025

Une découverte de la santé mentale à travers une série de questions pour comprendre ce qu'est le bien-être psychologique, comment s'installe un trouble, les dangers à éviter en cas de souffrance, entre autres.

[Plus d'informations...](#)



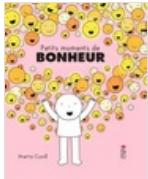
Dormir comme un sapiens / Merijn van de Laar,...

Livres | Van de Laar, Merijn. Auteur | 2025

Partant de la théorie selon laquelle l'insomnie n'était pas un problème au temps d'homo sapiens, l'autrice référence les raisons des troubles du sommeil et propose des solutions pour favoriser un sommeil réparateur ainsi que des c...

[Plus d'informations...](#)



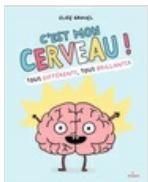


Petits moments de bonheur / Marta Cunill

Livres | Cunill, Marta (1986-....). Auteur | 2025

En utilisant des métaphores simples, l'auteure répond à diverses questions sur le bonheur, la façon dont il se manifeste, comment l'atteindre, entre autres.

[Plus d'informations...](#)

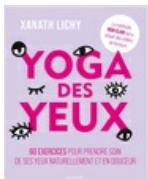


C'est mon cerveau ! : tous différents, tous b...

Livres | Gravel, Elise (1977-....). Auteur | 2025

Une célébration de la diversité des êtres humains à travers la présentation des différents mécanismes du cerveau. L'auteure aborde des sujets comme l'apprentissage, les émotions ou encore l'empathie. Un album illustré de couleurs ...

[Plus d'informations...](#)



Yoga des yeux : 60 exercices pour prendre soi...

Livres | Lichy, Xanath. Auteur | 2025

Soixante exercices et postures de yoga pour détendre le corps, soulager ses yeux et entretenir sa vue. Avec des conseils sur la posture, le mental, les soins naturels et l'alimentation.

[Plus d'informations...](#)

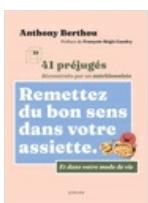


Le petit livre pour se sentir bien à l'école ...

Livres | Bordet, Sophie. Auteur | 2025

Des réponses aux questions des enfants sur l'école et leur quotidien d'élèves.

[Plus d'informations...](#)



Remettez du bon sens dans votre assiette : 41...

Livres | Berthou, Anthony (1980-....). Auteur | 2025

A partir de résultats de recherches scientifiques, le nutritionniste fait la part belle à 41 préjugés sur l'alimentation afin de rétablir la vérité dans les croyances populaires. Il apporte également un éclairage sur le fonctionne...

[Plus d'informations...](#)





Sophrologie pratique : 22 séances thématiques...

Livres | Belliart, Virginie. Auteur | 2025

Des séances de sophrologie thématiques destinées à positiver, à améliorer ses échanges avec les autres, à mieux dormir, à préparer un examen, à accompagner la grossesse, à gérer son poids ou plus généralement à prendre soin de sa ...

[Plus d'informations...](#)



Et si on se parlait ? : le petit livre pour a...

Livres | Bescond, Andréa (1979-....). Auteur | 2025

En compagnie de Julia, Fatou, Tony, Sarah et Cyril, un documentaire pour aider le jeune adolescent à exprimer ses émotions et à parler de sujets délicats comme l'homosexualité, le consentement, le cyberharcèlement, les transformat...

[Plus d'informations...](#)

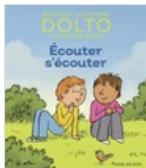


Le sommeil et moi : l'essentiel pour en faire...

Livres | Laboucarie, Sandra. Auteur | 2025

Douze idées reçues sont décryptées pour permettre aux adolescents de comprendre les bénéfices du sommeil (une meilleure croissance, l'acceptation de ses émotions, entre autres) ainsi que les conséquences néfastes de sa privation s...

[Plus d'informations...](#)



Ecouter, s'écouter / docteur Catherine Dolto,....

Livres | Dolto-Tolitch, Catherine (1946-....). Auteur | 2025

Un album sur l'importance de l'écoute afin d'avoir de bonnes relations avec les autres.

[Plus d'informations...](#)



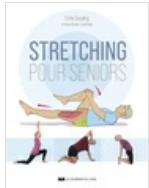
Ca nous arrive à toutes : petites crises exis...

Livres | Lesage, Anne-Sophie. Auteur | 2025

Alba, ancienne pâtissière qui a vécu un burn-out, a fondé le café Le sans nuage. Au gré des rencontres faites dans son établissement, différents sujets sont évoqués, tels que l'anxiété, les hormones, la peur de l'abandon, la quête...

[Plus d'informations...](#)





Stretching pour seniors / Emily Gooding

Livres | Gooding, Emily. Auteur | 2025

Des exercices d'étirement destinés aux personnes de plus de 60 ans, pour éliminer les douleurs, les raideurs articulaires et renforcer son corps. Adaptés à tous les niveaux de condition physique, les étirements favorisent la mobil...

[Plus d'informations...](#)



Accepter le conflit pour adoucir sa vie : du ...

Livres | Martin, Franck (1961-....). Auteur | 2025

A partir de concepts psychologiques ainsi que d'exemples concrets, l'auteur décrypte les sources du conflit et montre comment transformer les tensions en occasions d'apprendre, de pardonner ou de renforcer les relations.

[Plus d'informations...](#)



Et si on se parlait ? : le petit livre pour a...

Livres | Bescond, Andréa (1979-....). Auteur | 2025

En compagnie de Noémie, Thomas, Jade et Sam, un documentaire pour aider l'enfant à exprimer ses émotions et à parler de sujets délicats aux adultes qui l'entourent, comme la jalousie de l'aîné, l'intégrité corporelle, la violence ...

[Plus d'informations...](#)



Le bonheur est là où vous ne le cherchez pas ...

Livres | Jimenez, Olivier. Auteur | 2025

A contre-courant des injonctions au bonheur, l'auteur propose de se concentrer sur l'essentiel et de simplifier la quête du bien-être en déconstruisant les mauvais biais cognitifs. Il présente les cinq piliers de l'existence menan...

[Plus d'informations...](#)

