

# VALEURS ET SENTIMENTS DES 2 À 5 ANS

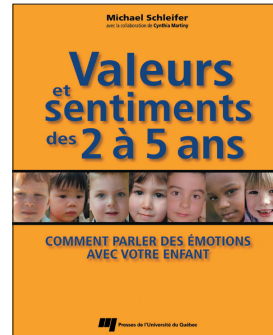
## Comment parler des émotions avec votre enfant

MICHAEL SCHLEIFER

Avec la collaboration de Cynthia Martiny

Les enfants peuvent-ils parler des sentiments et des valeurs dès l'âge de 2 ans? Bien sûr! Mais qu'est-ce qu'un sentiment, une valeur, une valeur morale? Qu'est-ce que l'empathie? L'auteur nous invite à réfléchir tout en donnant des conseils pratiques sur la façon de développer un jugement sûr chez nos enfants.

Ce livre s'adresse à tout éducateur – parent, grand-parent ou enseignant – qui, soucieux d'investir un temps de qualité auprès des jeunes enfants (qu'ils aient 1 mois ou 5 ans), souhaite leur inculquer des valeurs universelles telles que l'honnêteté, la politesse et la responsabilité. Au fil des exercices, contes et exemples contenus dans cet ouvrage, l'éducateur saura répondre de façon appropriée aux multiples interrogations de l'enfant. Il l'aidera à construire son autonomie morale et à accroître sa capacité de penser par lui-même.



2007, 340 pages, 978-2-7605-1448-5

30\$ | 23€

## DISTRIBUTEURS

### CANADA

PROLOGUE INC.

### BELGIQUE

PATRIMOINE SPRL

### FRANCE

DISTRIBUTION AFPU  
DISTRIBUTION SODIS

### SUISSE

SERVIDIS SA

### AFRIQUE

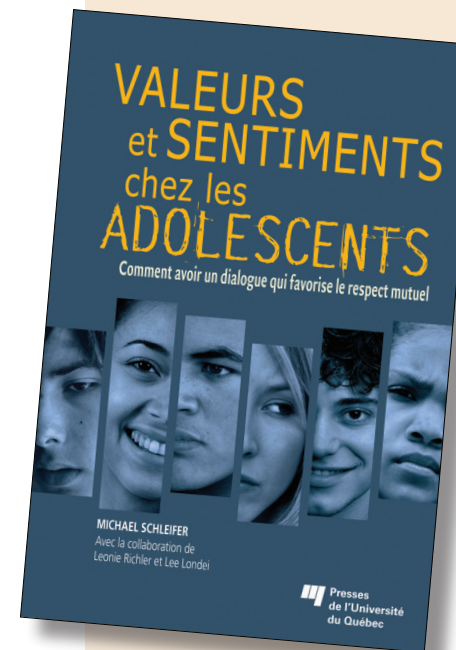
ACTION PÉDAGOGIQUE POUR  
L'ÉDUCATION ET LA FORMATION

**NOS LIVRES SONT EN VENTE  
CHEZ VOTRE LIBRAIRE...  
OU AU [WWW.PUQ.CA](http://WWW.PUQ.CA)**

Société  
de développement  
des entreprises  
culturelles  
Québec

# VALEURS ET SENTIMENTS CHEZ LES ADOLESCENTS

## Comment avoir un dialogue qui favorise le respect mutuel



**Michael Schleifer**  
Avec la collaboration  
de Leonie Richler  
et de Lee Londei

Traduit de l'anglais  
par **Pascale Torracinta**  
2010, 136 pages  
978-2-7605-2518-4

20\$ | 15€

Presses  
de l'Université  
du Québec

- Devons-nous surveiller les activités de nos adolescents sur Internet et dans les forums de discussion, ou respecter leur vie privée?
- Faut-il répondre avec franchise aux questions que nos adolescents nous posent au sujet de notre sexualité ou de notre expérience éventuelle de la drogue?

- Peut-on exiger d'un adolescent qu'il exprime sa gratitude?  
Ou qu'il passe plus de temps en famille?
- Est-il approprié de discuter de nos sentiments et de nos émotions avec nos adolescents?

Un livre qui répond aux questions que tous les parents d'adolescents se posent, et qui met l'accent sur ce que les autres livres sur le sujet ont tendance à négliger : **comment instaurer un dialogue qui favorise le respect mutuel.**

## L'AUTEUR

- ▶ *Michael Schleifer, Ph. D., est professeur au Département d'éducation et de pédagogie de l'Université du Québec à Montréal. Il poursuit actuellement son travail clinique auprès des enfants, des adolescents et de leurs parents. Il a publié de nombreux articles dans des revues consacrées à la philosophie, à la psychologie et à l'éducation.*

## LES COLLABORATRICES

- ▶ *Leonie Richler, t.s., travaille dans le domaine de l'éducation des familles depuis 1980. Elle a obtenu son certificat d'éducation et vie familiale à l'Université Concordia en 1989 et a complété sa maîtrise en travail social à l'Université McGill en 1992.*
- ▶ *Lee Londej, t.s., a complété une maîtrise en Counselling Psychology à l'Université McGill et travaille actuellement au CSSS Cavendish auprès des adolescents et de leurs familles.*

## SOMMAIRE

### ■ INTRODUCTION

À qui s'adresse ce livre? ■ Qu'est-ce qu'un adolescent aujourd'hui? ■ Qu'est-ce que ce livre propose que les autres livres s'adressant aux parents d'adolescents n'offrent pas? ■ Comment ce livre est-il organisé?

### ■ LES VALEURS

L'honnêteté ■ Le respect ■ La responsabilité

### ■ LES SENTIMENTS

Les émotions, c'est quoi au juste? ■ Qu'est-ce qui distingue les émotions des humeurs? ■ La colère et l'irascibilité ■ La tristesse et la dépression ■ La joie et l'euphorie ■ La peur et l'anxiété ■ Mes séances de thérapie avec un pilote de ligne pour lutter contre ma peur de l'avion... ■ Les émotions complexes: de quoi s'agit-il au juste? ■ Peut-on parler d'émotions positives et négatives? ■ Contrôler ses émotions ■ Dix conseils pour mieux contrôler sa colère ■ La magie de la musique ■ Le sport et l'exercice ■ Assumer ses émotions et ses humeurs, même lorsqu'elles sont incontrôlées ■ La honte ■ La jalousie ■ La fierté ■ La confiance ■ L'amour ■ L'amour et l'amitié ■ La compassion et l'empathie ■ Tomber amoureux

### ■ DIX CONSEILS POUR MAINTENIR UNE BONNE RELATION AVEC LES ADOLESCENTS

Discuter des valeurs ■ Être attentifs aux sentiments de l'adolescent et de ses parents ■ N'hésitez pas à admettre vos doutes et votre incertitude ■ Préférez toujours la parole au silence ■ Réserver un moment, comme le repas du soir, pour la discussion ■ Utilisez la télévision, la radio et les informations ■ Les parents doivent parler aux amis de leurs enfants ■ Consulter d'autres parents ■ Faites partie d'un groupe de parents ■ Poursuivez le dialogue

### ■ ABORDER LES QUESTIONS DÉLICATES

Internet, les téléphones portables et les SMS ■ Les comportements à risque: le sexe, la drogue, le jeu ■ L'image du corps ■ Les conflits dans les relations entre adultes

### ■ LE DERNIER MOT

Le meilleur respect est le respect mutuel

### ■ LES ANNEXES

Le «cerveau émotionnel» ■ L'histoire de Joseph ■ La biochimie du chocolat ■ Le jeu de la séduction ■ Le test du jugement