

Bibliographie sur le thème de l'adolescence

Livres et BD :

- « *Pour nos ados, soyons adultes* », Philippe Jeammet, Ed. Odile Jacob, 2010.
- « *Savoir communiquer avec les adolescents* », Edith Tartar Goddet, Ed. Retz, 2002.
- « *Parler aux ados pour qu'ils écoutent, les écouter pour qu'ils parlent* », A. Faber et E. Mazlish, Ed. Relations Plus, 2008.
- « *Transmettre. Ce que nous nous apportons les uns aux autres* », Céline Alvarez et al, J'ai Lu, 2017.
- « *Docteur Feel Good* » (BD), David Gourion et Muzo, Odile Jacob, 2019.
- « *Le goût du risque à l'adolescence, le comprendre et l'accompagner* », Dr. Xavier Pommereau, Albin Michel, 2016.
- « *La Discipline positive pour les adolescents : Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver, avec fermeté et bienveillance* », Jane Nelsen & Lynn Lott, Ed. Toucan, 2014.
- « *On ne se comprend plus ! Traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17ans* », Isabelle Filliozat, Ed. JC Lattès, 2017.

Format vidéo :

- Série de **capsules vidéo sur différents thèmes à l'adolescence**: anxiété, dépendance aux écrans, comment soutenir un ado, etc. Adressé aux jeunes et aux adultes : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ4xC20-RcEn9i6mFbC-3srXQT1VcGwcS>
- Vidéo explicative en anglais (avec support visuel et animations qui facilitent la compréhension) sur **le développement du cerveau à l'adolescence** et son lien avec le bien-être : <https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OEc5eY>