



## RESSOURCES

### Ressources générales

- David Le Breton, Daniel Marcelli (sous la direction de), *Dictionnaire de l'adolescence et de la jeunesse*, Puf, 2010
- Johnny Pitts, *Le Manifeste de la jeunesse*, Les Arènes, 2017
- Charles Martin-Krumm, Ilona Boniwell, *Pour des ados motivés, Les Apports de la psychologie positive*, Odile Jacob, 2015
- Jane Nelsen, Lynn Lott, *La Discipline positive avec les adolescents*, éditions du Toucan, 2014
- David Dewulf, *Aider son ado grâce à la méditation*, De Boeck, 2017
- Édith Tartar Goddet, *Savoir communiquer avec les adolescents*, Retz, 2006
- Emmanuelle Piquet, *Mon ado, ma bataille, Comment apaiser la relation avec nos adolescents*, Payot, 2017

« On pense **DIFFÉREMMENT**,  
on change de caractère,  
il y a des événements  
qui nous **RENFORCENT**...  
Je vois les choses de manière  
**LARGEMENT POSITIVE!** »

MARYLIN, 15 ANS





## Chapitre 1

### Interview - David Le Breton : Prendre corps à l'adolescence

Parmi les ouvrages de David Le Breton :

- *En souffrance : adolescence et entrée dans la vie*, Métailié, 2012
- *Une brève histoire de l'adolescence*, Jean-Claude Béhar éditions, 2013
- *Corps et adolescence*, Yapaka.be, 2017
- Avec Denis Jeffery et Jocelyn Lachance, *Penser l'adolescence*, Puf, 2016

### Dans le cerveau des adolescents

- Céline Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016

### Le bonheur d'apprendre avec la gestion mentale

- Micheline Dubuc, *Apprendre avec des outils pédagogiques « facilitateurs de pensée », Gestion mentale et transfert des apprentissages*, Chronique Sociale, 2013
- Brigitte Tombez, *Apprendre avec plaisir et réussir*, Attinger, 2015

### Fiche pratique - Apprendre en dessinant une carte mentale

- Éric Gaspar, *Explose ton score au collège*, Belin, 2015

- Audrey Akoun, Isabelle Pailleau, *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, Eyrolles, 2013

### Fiche pratique - Le Brain Gym pour muscler ses capacités cognitives

- Paul et Gail Dennison, *Brain gym, Le Mouvement, clé de l'apprentissage*, Le Souffle d'or, 2010

### Les adolescents sont en décalage horaire!

- Brigitte Langevin, *Comment aider mon enfant à mieux dormir*, Éditions de Mortagne, 2009
- Rébecca Shankland, Thomas Saïas, *Quand dormir devient un problème*, Éditions de La Martinière Jeunesse, 2006
- *Le sommeil : mode d'emploi, À destination des jeunes et de leurs parents*, brochure éditée par le Réseau Morphée, 2015.  
À retrouver sur : <http://reseau-morphee.fr>.

### Un corps en métamorphose

- Revue *Adolescence* n° 97, « Corps blessé », octobre 2016
- Catherine Rioult, *Ados : scarifications et guérison par l'écriture*, Odile Jacob, 2013

### Des ateliers pour prendre goût à la cuisine saine

- Virginie Parée, *Mais pourquoi personne ne nous le dit ?, L'Alimentation santé des ados*, Mosaïque Santé, 2015
- <https://noyal-accueil.jimdo.com>

### Fiche pratique - Tipi, un remède aux émotions indésirables

- <http://tipihumanity.org>

### Célébrer ses premières lunes

- <http://tentesrouges.fr>
- DeAnna L'Am, *Le Fil rouge, Manuel de tes premières lunes*, autoédition Lunafemina, 2015

### L'amour, la première fois

- Béatrice Copper-Royer, *Premiers émois, premières amours, Quelle place pour les parents ?*, Albin Michel, 2007

### Homosexualité : l'amour de l'autre

- [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org) / Ligne d'écoute anonyme SOS homophobie : 01 48 06 42 41
- [www.cestcommeca.net](http://www.cestcommeca.net)

### Le théâtre forum pour prévenir la consommation d'alcool et de cannabis

- [www.piedleve.info](http://www.piedleve.info)
- [www.chimene.org](http://www.chimene.org)
- Drogues info service : 0 800 23 13 13

## Chapitre 2

### Interview - Marie Rose Moro : « Les rêves des adolescents sont très précieux »

Parmi les ouvrages de Marie Rose Moro :

- *Osons être parents!*, Bayard, 2016
- *Les Ados expliqués à leurs parents*, Bayard, 2015
- (sous la direction de), *L'Adolescent créatif face aux malaises de la société*, Armand Colin, 2015

### L'amour du risque... À petites doses

- Rosette Poletti, Barbara Dobbs, *L'Estime de soi*, Jouvence, 2000
- Parmi les ouvrages de Xavier Pommereau :
  - *Le Goût du risque à l'adolescence*, Albin Michel, 2016
  - *L'Adolescent suicidaire*, Dunod, 2013

### Le rapport au temps

- Gilles Pronovost, « Les jeunes et le temps », *Voir les jeunes autrement* n° 43, printemps 2000
- Gilles Pronovost, « Le rapport au temps des adolescents : une quête de soi par-delà les

contraintes institutionnelles et familiales », *Informations sociales* n° 153, 2009

- Jocelyn Lachance, *L'Adolescence hypermoderne, Le Nouveau rapport au temps des jeunes*, Presses de l'université de Laval, 2011

- Barbara de Negroni, *Rêver*, Rue de l'Échiquier, 2011
- Le portail des socioanthropologues de l'adolescence et de la jeunesse : [www.anthropoado.com](http://www.anthropoado.com)

### Parents, amis : comment tisser des liens qui font du bien ?

- Stéphane Clerget, Noëlie Viallet, *L'Amour 100 % ado*, Bayard, 2010
- Haim Ginott, *Entre parent et adolescent*, L'Atelier des parents, 2015
- <http://latelierdesparents.fr>

### Fiche pratique - Bujo : un journal pour s'organiser, se raconter et explorer sa créativité

- Le site (en anglais) de l'inventeur du bujo : <http://bulletjournal.com>
- <http://sohohana.com>
- <http://uninvincibleete.com>

- Pour trouver des milliers d'idées de symboles, de mises en pages, etc. : <https://fr.pinterest.com>

- Un site qui fait vivre des écrits intimes d'adolescents : <http://mots-ados.com>

### Quand les ados jouent (sérieusement) les héros...

- [www.2025exmachina.net](http://www.2025exmachina.net)
- <http://education.francetv.fr/education-jeux/chasseurs-d-info/#>
- [www.stopviolence.net](http://www.stopviolence.net)
- [www.isistheend.com](http://www.isistheend.com)
- [www.cinacity.com](http://www.cinacity.com)
- [www.clash-back.com](http://www.clash-back.com)
- <http://sauvons-le-louvre.francetveducation.fr>
- D'autres références et thématiques de jeux sérieux : [www.serious-game.fr](http://www.serious-game.fr)

### L'info tout-écran

- Michel Serres, *Petite Poucette*, Le Pommier, 2012
- Serge Tisseron, *Guide de survie pour accros aux écrans... Ou comment garder ton ordi ET tes parents*, Nathan, 2015
- Des émissions et publications destinées à la jeunesse : *Interclass'* sur France Inter,





*Franceinfo Junior* sur France Info, *Les Clés des médias* sur <http://education.francetv.fr/tag/les-cles-des-medias>, l'application *Give Me Five* de *Phosphore*, [www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com), [www.streetpress.com](http://www.streetpress.com), la revue en bande dessinée *Topo*.

### Les enfants de la télé décryptent les médias

- Le numéro de *Cl@sse télé* « Les belles suédoises et les agressions de migrants, "peut-être du cinéma" » : <http://tinyurl.com/classe-tele>
- Les émissions de *Cl@sse télé* sont disponibles sur : [www.arretsurimages.net](http://www.arretsurimages.net)

### L'autodéfense intellectuelle sur les bancs de l'école

- Normand Baillargeon, illustrations

de Charb, *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*, Lux, 2005

- Sophie Mazet, *Manuel d'autodéfense intellectuelle*, Robert Laffont, 2015

### Fiche pratique - Maîtriser l'usage des écrans

- [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)
- [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)
- Jean-François Bach, Olivier Houdé, Pierre Léna, Serge Tisseron, *L'Enfant et les écrans, Un avis de l'Académie des sciences*, Le Pommier, 2013

### (Re)devenir auteur de sa vie avec l'approche narrative

- Alice Morgan, *Qu'est-ce que l'approche narrative ?*, InterEditions, 2015

- Catherine Aimelet-Périssol, *Émotions : quand c'est plus fort que moi*, Leduc.s, 2017
- Le travail d'Élisabeth Philibert, coach pour les 15-25 ans, des ateliers Elevatio : <http://elevatio.fr>
- Le site de la coach Dina Scherrer, qui accompagne des adolescents en groupe : [www.dinascherrer.com](http://www.dinascherrer.com)
- [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)

### La danse pour exprimer ses émotions

- [www.dansechantraine.com](http://www.dansechantraine.com)

### Jouer la comédie pour apprendre le vivre-ensemble

- [www.tamerantong.org](http://www.tamerantong.org)
- [www.scholavie.fr](http://www.scholavie.fr)

## Chapitre 3

Interview - Catherine Dumonteil-Kremer : Pour qu'ils deviennent adultes, faisons leur confiance

- Catherine Dumonteil-Kremer, *L'Adolescence autrement, Faire confiance aux ados, faire confiance à la vie !*, Jouvence, 2010
- [www.lamaisondelenfant.net](http://www.lamaisondelenfant.net)
- Wendy Suzuki, *Bouge ton cerveau !*, Marabout, 2016
- Norman Doidge, *Guérir grâce à la neuroplasticité*, Belfond, 2016

### Devenir son propre conseiller d'orientation

- [www.cequejeveuxfaireplustard.com](http://www.cequejeveuxfaireplustard.com)
- [www.neurocognitivisme.fr](http://www.neurocognitivisme.fr)
- Programme de formation selon l'approche neurocognitive et comportementale : [www.savoir-etre-ecole.org](http://www.savoir-etre-ecole.org)
- Jacques Fradin, Frédéric Le Moullec, *Manager selon les personnalités, Les Neurosciences au secours de la motivation*, Eyrolles, 2014

### S'engager pour se construire

- *Osons le débat avec les enfants et les jeunes*, guide Anacej, 2016
- Gérald Gallet, *Les Conseils municipaux d'enfants et de jeunes*, LGDJ, 1997
- Xavier Armange, guide *Conseil municipal des enfants et des jeunes, Mode d'emploi*, éditions d'Orbestier : [www.dorbestier.com](http://www.dorbestier.com)
- [http://mejaso.wixsite.com/jeunesse-solidaire](http://http://mejaso.wixsite.com/jeunesse-solidaire)

- [www.juniorassociation.org](http://www.juniorassociation.org)
- [http://lanacej.asso.fr](http://http://lanacej.asso.fr)

### Je suis un(e) ado, et je crée mon entreprise!

- Viviane De Beaufort, *Génération #startuppeuse, Ou la nouvelle ère*, Eyrolles, 2017
- Clémentine Joléo, *Destination 107*, Bila Bila, 2012
- [http://lpetitmardi.fr](http://http://lpetitmardi.fr)
- [www.cooperer.coop/](http://www.cooperer.coop/)
- [www.entreprendre-pour-apprendre.fr](http://www.entreprendre-pour-apprendre.fr)
- [http://holimeet.com](http://http://holimeet.com)
- [http://hype.digischool.fr](http://http://hype.digischool.fr)

### BD - La thune des croissants

- Simulateur de gestion de budget spécial jeunes : [www.lafinancepourtous.com/calculateurs/budget-jeunes.html](http://www.lafinancepourtous.com/calculateurs/budget-jeunes.html)

### Compagnons du devoir : des métiers pour deux maîtres

- [www.compagnons-du-devoir.com](http://www.compagnons-du-devoir.com)
- [http://compagnonsdutourdefrance.org](http://http://compagnonsdutourdefrance.org)
- Jean-Pierre Bayard, *L'Esprit du compagnonnage*, Dangles, 2009
- Jean-Pierre Bayard, *Le Compagnonnage aujourd'hui*, Dangles, 2005
- Livres sur les différents métiers : [www.librairie-compagnons.com](http://www.librairie-compagnons.com)

### La nature en bas de chez soi

- François Lasserre, *J'observe les insectes*, Éditions de La Salamandre, 2014
- Marie Gervais, *La Famille buissonnière*, Delachaux et Niestlé, 2016

- [www.geocaching.com/play](http://www.geocaching.com/play)
- [www.france-geocaching.fr](http://www.france-geocaching.fr)
- [www.francois-lasserre.com](http://www.francois-lasserre.com)
- [http://reseaucoleetnature.org](http://http://reseaucoleetnature.org)
- [http://vigienature.mnhn.fr](http://http://vigienature.mnhn.fr)
- [http://spipoll.org](http://http://spipoll.org)
- [www.lelienleprojet.fr](http://www.lelienleprojet.fr)

### Le voyage à l'étranger : un trip identitaire

- [http://kinderexchange.org](http://http://kinderexchange.org)
- [www.unosel.org](http://www.unosel.org)
- [www.loffice.org](http://www.loffice.org)
- [www.solidaritesjeunesses.org](http://www.solidaritesjeunesses.org)
- [www.wep.fr](http://www.wep.fr)

### Fiche pratique - Étudier à l'étranger

- [www.piefrance.com](http://www.piefrance.com)
- [www.enfamille.com](http://www.enfamille.com)

### Le passage à l'âge adulte

- Philippe Jeammet, *Adolescents d'aujourd'hui, Ils vont bien, merci*, Bayard, 2015
- Fabrice Hervieu-Wané, *Une boussole pour la vie*, Albin Michel, 2005
- Pierre-Henri Tavoillot, Serge Guérin, *La Guerre des générations aura-t-elle lieu ?*, Calmann-Lévy, 2017
- Maïa Fansten, Cristina Figueiredo, Nancy Pionnié-Dax, Natacha Vellut (sous la direction de), *Hikikomori, ces adolescents en retrait*, Armand Colin, 2014

### BD - Mission zéro déchet

- Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, *Les Zenfants zéro déchet*, Thierry Souccar, 2016