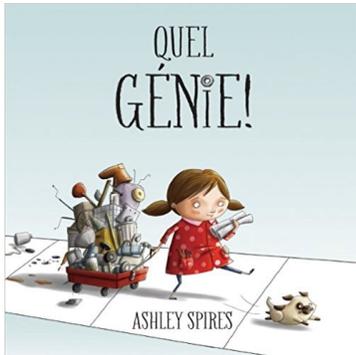


Les émotions et la régulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

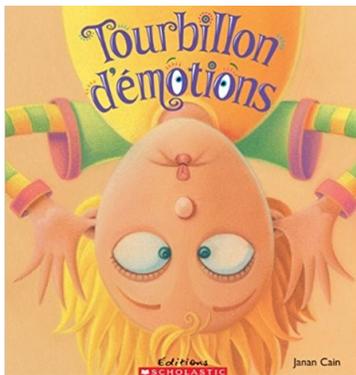
Format: Albums



Quel génie!

par Ashley Spires

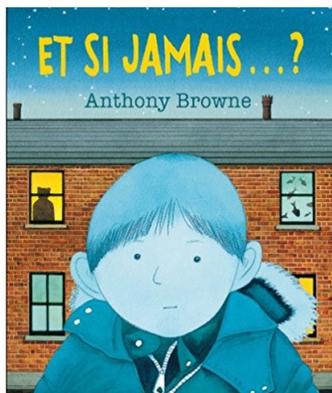
"C'est l'histoire d'une jeune fille inventive et de son meilleur ami au monde, son chien! Un jour, la jeune fille décide de faire quelque chose de grandiose. Elle bricole et donne des coups de marteau et crée chose après chose. Mais aucune de ses créations n'est grandiose... Elle devient de plus en plus en colère, jusqu'à ce qu'elle explose! Son chien lui propose alors d'aller se promener." - Amazon.ca



Tourbillon d'émotions

par Janan Cain

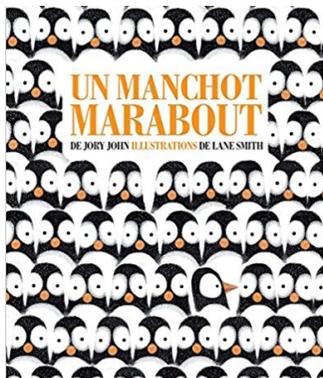
"Comment je me sens? J'ai des hauts et des bas. Il m'arrive d'être fâché ou inquiet. Je suis souvent content, mais parfois, je suis triste. Je ressens toutes sortes d'émotions et c'est très bien ainsi! Un texte en rimes pour aider les enfants à comprendre et à exprimer leurs émotions." - Amazon.ca



Et si jamais...?

par Anthony Browne

"Le pire n'est pas toujours certain. - Joe est doublement inquiet. Non seulement il n'est encore jamais allé à une fête d'anniversaire, mais il a perdu son carton d'invitation! Va-t-il retrouver la maison de son ami? D'autres peurs surgissent en chemin. Et si jamais il s'ennuyait à cette fête? S'il y avait trop de monde? Des visages inconnus? Sa maman finit par s'inquiéter à son tour..." - Amazon.ca



Un manchot marabout

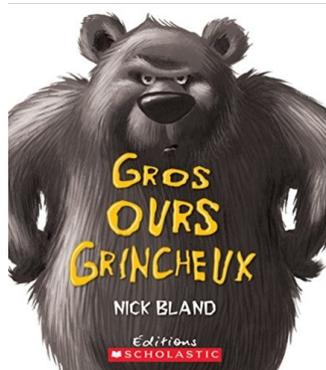
par Jory John

"Un manchot marabout offre une tribune à un manchots grincheux. Il illustre aussi une réflexion acerbe et hilarante sur l'habitude de certains individus de se plaindre de tout, tout le temps." - Amazon.ca

Les émotions et la régulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

Format: Albums



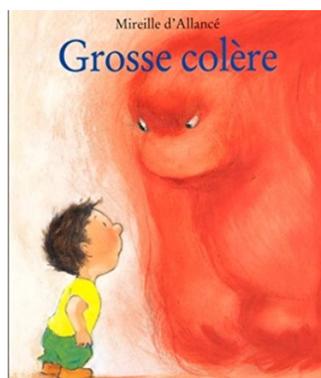
Gros ours grincheux par Nick Bland

"Dans la forêt, par un jour pluvieux et venteux, quatre petits amis entrent dans une caverne pour se mettre à l'abri. Bien au sec, ils s'installent. Ils n'ont pas encore réalisé que la caverne est habitée... par un gros ours grincheux! D'un pas lourd, l'ours s'avance vers eux et les pousse à l'extérieur de la caverne. Mais les quatre amis n'ont pas dit leur dernier mot... Ils n'ont vraiment pas envie de rester dehors par un temps si mauvais. Il doit bien y avoir une façon d'amadouer le gros ours..." - Amazon.ca



Les hauts et les bas d'Amanda par Ashley Spires

"Amanda et ses amis sont des aventuriers intrépides. Ils font des courses d'avions, construisent de grands forts et domptent des animaux sauvages. Lorsque ses amis suggèrent de transformer un arbre en bateau de pirates, Amanda est incapable de monter à bord (et de grimper dans l'arbre). Elle propose alors d'autres activités pour éviter d'avoir à grimper, mais hélas, sa tactique ne fonctionne pas. Ses amis insistent pour qu'elle les rejoigne. Ils semblent tellement s'amuser! Saura-t-elle surmonter sa peur?" - Amazon.ca



Grosse colère

par Mireille d'Allancé

"Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps." - Amazon.ca



Les écureuils qui se querellent

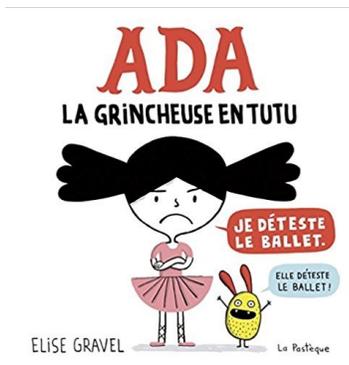
par Rachel Bright

"Cyril et Bastien, deux écureuils gourmands, ont dans leur mire la même pomme de pin. Qui l'attrapera en premier? Un récit cocasse sur l'amitié et le partage, des créateurs des albums *La souris qui rugit* et *Le koala qui ne voulait pas*." - Amazon.ca

Les émotions et la regulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

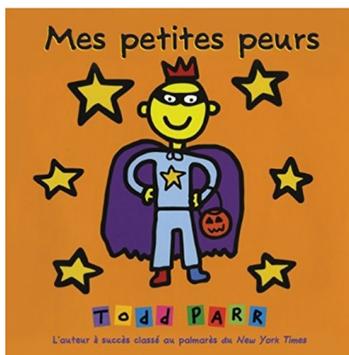
Format: Albums



Ada: la grincheuse en tutu

par Elise Gravel

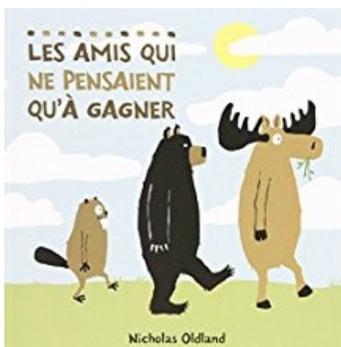
C'est samedi et Ada se réveille de mauvaise humeur... Une classe de karaté est juste ce qu'il lui faut! - du livre/Amazon.ca



Mes petites peurs

par Todd Parr

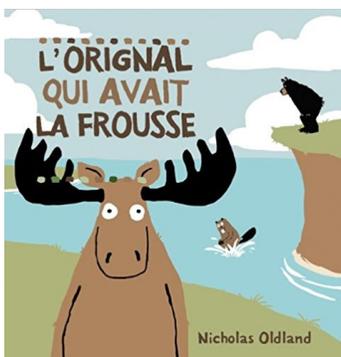
"Dans un style enjoué bien à lui, Todd Parr incite les enfants à affronter leurs peurs et à déclarer fièrement 'je n'ai pas peur!'" - du livre/Amazon.ca



Les amis qui ne pensaient qu'à gagner

par Nicholas Oldland

"Un castor, un ours et un orignal adorent se promener dans la nature. Mais trop souvent, leur passion pour la compétition les empêche de s'amuser. Lorsqu'une course entre les trois amis devient périlleuse, ils doivent collaborer pour la finir en toute sécurité." - Amazon.ca



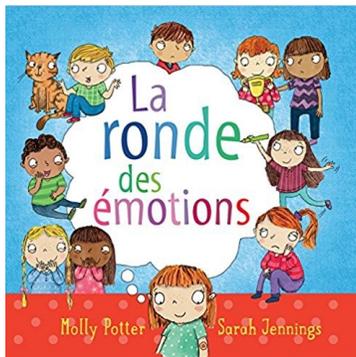
L'original qui avait la frousse par Nicholas Oldland

"Il était une fois un orignal qui vivait dans une région sauvage, mais qui avait peur de tout. Ses amis profitaient de toutes les occasions pour s'amuser. Pas lui. Pourtant, de temps à autre, il lui arrivait de se demander s'il ne ratait pas quelque chose. Un beau jour, sur un coup de tête, l'original partit en voilier et se retrouva pris dans un violent orage, en pleine mer. Naufragé, loin de chez lui, il dut prendre une décision: allait-il se rouler en boule et pleurer, ou profiterait-il au maximum de son aventure?" - Amazon.ca

Les émotions et la régulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

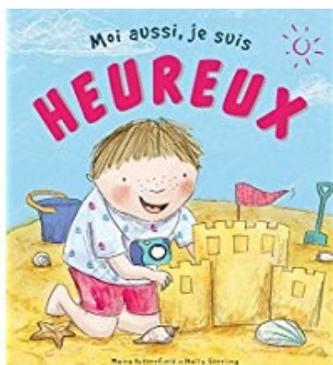
Format: Albums



La ronde des émotions

par Molly Potter

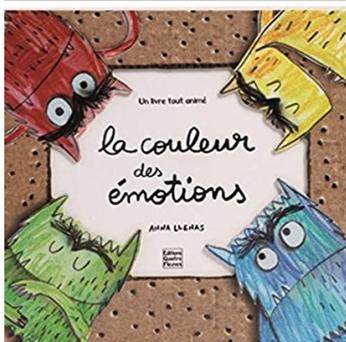
"Les émotions surgissent spontanément et les enfants ne savent pas toujours comment les apprivoiser. Ce livre est un outil précieux pour les aider à reconnaître leurs émotions et à trouver des stratégies afin de ne pas les laisser prendre le dessus." - Amazon.ca



Série: Moi aussi, je suis par Moira Butterfield

"La série *Moi aussi, je suis* sert d'introduction aux sentiments et aide les jeunes à comprendre et à apprivoiser leurs émotions. Ces quatre histoires usent d'un vocabulaire dont les jeunes se serviront lorsqu'ils voudront exprimer et mieux comprendre leurs émotions." - Amazon.ca

Autres titres: *Moi aussi, je suis en colère* / *Moi aussi, je suis triste* / *Moi aussi, j'ai peur* / *Moi aussi, je suis heureux*

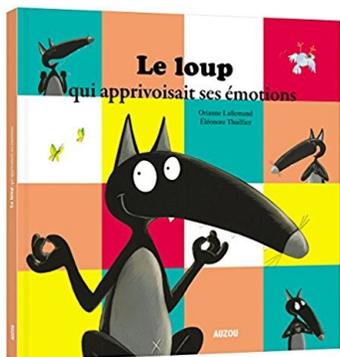


La couleur des émotions

par Anna Llenas

"Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre?" - du livre/Amazon.ca

*Un livre pop-up.



Le loup qui apprivoisait ses émotions

par Oriane Lallemand

"Il était une fois un gentil loup qui vivait dans une belle forêt, entouré de tous ses amis. Il s'appelait Loup. Mais ce loup avait un souci : il était trop émotif. Joyeux, fâché, triste, excité... il changeait d'humeur à cent à l'heure ! Heureusement ses amis avaient un plan pour lui apprendre à maîtriser ses émotions et à reprendre le contrôle de lui..." - Amazon.ca

Les émotions et la régulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

Albums

LE YOGA C'EST POUR MOI



TEXTE DE SUSAN VERDE - ILLUSTRATIONS DE PETER H. REYNOLDS

SCHOLASTIC

Le yoga c'est pour moi

par Susan Verde

"La pratique régulière du yoga renforce le corps, calme l'esprit et pousse les limites de l'imagination. Adapté pour les enfants, cet album inspirant présente 16 postures de yoga." - Amazon.ca

C'est prêt, M. Panda?



Steve Antony

SCHOLASTIC

C'est prêt, M. Panda?

par Steve Antony

"M. Panda, le fameux personnage du livre *S'il vous plaît, M. Panda* de Steve Antony, est de retour! Cette fois-ci, M. Panda prépare une surprise. Qu'est-ce que ça pourrait bien être? Tous les animaux doivent patienter, mais ce n'est pas agréable d'attendre." - Amazon.ca

On ne frappe pas! J'apprends à contrôler ma colère



Martine Agassi, Ph.D.

Illustrations de Marika Horan

On ne frappe pas! J'apprends à contrôler ma colère

par Martine Agassi, Ph.D.

"Les mains sont faites pour dire bonjour, pour jouer, pour faire de la musique, pour apprendre à écrire et à compter, ainsi que pour aider les autres. Avec des mots simples et des illustrations colorées, ce livre encourage les enfants à exprimer leur colère et leurs émotions de manière positive. À la fin du livre, une section pour adultes suggère des activités à faire avec les enfants." - Amazon.ca

Les mots peuvent blesser



Copyrighted Material

Elizabeth Verdick

Illustrations de Marika Horan

Les mots peuvent blesser

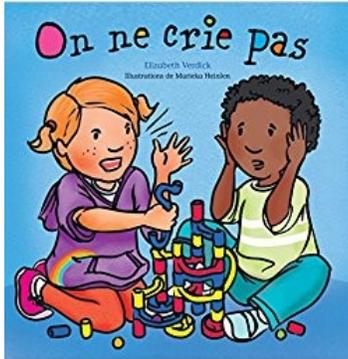
par Elizabeth Verdick

"Il faut bien choisir ses mots avant de parler, car ils peuvent être blessants. Voici le message contenu dans ce livre conçu par des spécialistes. Les enfants seront encouragés à faire le lien entre les paroles blessantes et les émotions de tristesse, de colère et de regret qui les accompagnent. Ils trouveront aussi des suggestions afin de réagir de façon positive et constructive lorsque d'autres personnes manquent de gentillesse à leur égard." - Amazon.ca

Les émotions et la regulation de soi

Livres sélectionnés par Joan Pearce

Albums



On ne crie pas par Elizabeth Verdick

"Comme tous les adultes le savent, crier est naturel pour les enfants. Ce livre réaliste et stimulant propose de distinguer les concepts de « voix pour l'intérieur » et « voix pour l'extérieur ». Avec des mots simples et des illustrations vivantes, il présente les lieux et les moments appropriés pour l'utilisation de chaque voix. Les enfants comprendront aussi qu'il vaut mieux s'appliquer à bien choisir leurs mots plutôt que de crier. À la fin du livre, une section destinée aux adultes suggère des activités et des amorces de discussion pour la maison, l'école et la garderie." - [Amazon.ca](#)