

# LISTE DES LIVRES

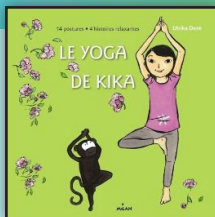
## LES ORTEILS SPACHETTI : LA DÉTENTE, LA GESTION DU STRESS, LA PLEINE CONSCIENCE



**Mon petit livre pour rester Zen**  
comprendre, exprimer et vaincre ses peurs  
Baudier, Anne

Avec papa & maman.

## LES YOGA DES ANIMAUX : LE YOGA



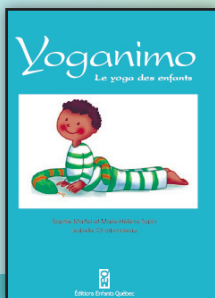
**Le yoga de Kika**  
Dezé, Ulrika

14 postures, 4 histoires relaxantes.



**Mon petit livre pour rester Zen**  
comprendre, exprimer et vaincre ses peurs  
Baudier, Anne

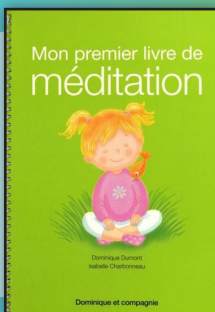
Avec papa & maman.



**Yoganimo**  
le yoga des enfants  
Martel, Sophie

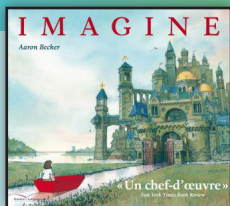
Un album présentant une quarantaine de postures, inspirées d'autant d'animaux et d'éléments de la nature, visant à permettre aux parents et éducateurs d'initier les jeunes enfants à l'art du yoga, de la détente, des étirements et de la respiration.

## BEDON JELLO : LA RESPIRATION PROFONDE, LA DÉTENTE, LA GESTION DU STRESS

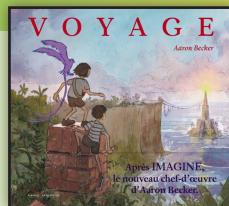


**Mon premier livre de méditation**  
Dumont, Dominique

## MON ENDROIT SPÉCIAL : L'IMAGERIE, LA PENSÉE POSITIVE



**Imagine**  
Becker, Aaron  
Une fillette essemblée trouve un crayon rouge avec lequel elle donne vie aux moindres fantaisies de son imagination.



**Voyage**  
Becker, Aaron



**Imagine**  
Bellière, Charlotte  
Depuis qu'elle est toute petite, Oriane vit des aventures fabuleuses avec l'adorable hippopotame en peluche que sa tante lui a ramené de voyage.



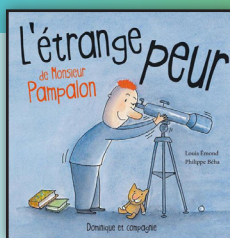
**La tête en vacances**  
Cuvellier, Vincent & Laval, Anne  
Aujourd'hui, c'est la rentrée. Mais papa, maman, ma sœur et moi, on a encore la tête en vacances. Faut dire que c'était bien... qu'est-ce que c'était bien...

## CHASSE AU TRÉSOR : L'IMAGERIE, LA PENSÉE POSITIVE, L'OPTIMISME, L'INSPIRATION



**Ma plus belle victoire**  
Tibo, Gilles

## UMBALAKIKI : METTRE DE CÔTÉ LES SENTIMENTS INCONFORTABLES



**L'étrange peur de Monsieur Pampalon**  
Émond, Louis



**Sarcelle, le chant qui enlève la peur**  
Paré, Héléne  
Sarcelle est une fillette solitaire qui passe beaucoup de temps emmitoufflée dans la courtepointe que sa grand-mère a confectionnée pour elle.



**Frisson l'écureuil**  
Watt, Mélanie  
Ce n'est pas que Frisson soit peureux; il est seulement un peu paranoïaque. Après tout, pourquoi risquerait-il de descendre de son arbre? En bas, il pourrait trouver des tarantules ou de l'herbe à puces, des microbes ou quelque terrible bestiole. Heureusement qu'il possède une trousse d'urgence! Mais est-ce suffisant?

## CHANGER DE CANAL : LES SOLUTIONS POSITIVES, CHANGER DE CANAL OU D'ÉMOTIONS



### Mes petites peurs

Witek, Jo

Une petite fille évoque ce qui lui fait peur au quotidien et apprend à apprivoiser ses angoisses. Un système de découpes permet de suivre l'héroïne dans son apprentissage.

## LA CHAÎNE D'AMITIÉ : REMARQUER LES QUALITÉS POSITIVES EN SOI-MÊME ET CHEZ LES AUTRES

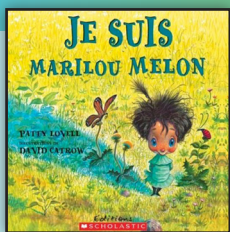


### Comme toi!

Côté, Geneviève

Un lapin délicat et un cochon vigoureux veulent se ressembler. Avec un peu de peinture et quelques vieux objets, ils modifient tous deux leur apparence.

## JE SUIS : REMARQUER LES QUALITÉS POSITIVES EN SOI-MÊME, LES DÉCLARATIONS POSITIVES



### Je suis Marilou Melon

Lovell, Patty

Ce physique si peu conventionnel est cependant le moindre des soucis de la fillette, que sa grand-mère incite depuis toujours à marcher la tête haute.

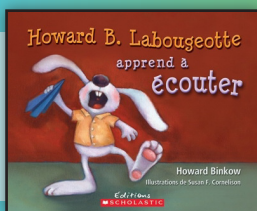


### Moi, je m'aime

Beaumont, Karen

e dynamisme des illustrations de David Catrow insuffle un air de fraîcheur cette charmante petite comptine sur l'estime de soi.

## BON ÉCOUTEUR : L'IMPORTANCE D'ÉCOUTER

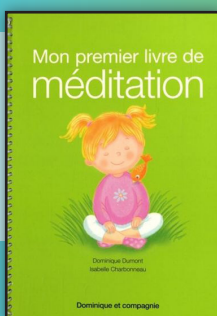


### Howard B. Labougeotte apprend à écouter

Binkow, Howard

Lorsque la maîtresse l'envoie réfléchir sur une chaise, Howard prend la décision de faire tout son possible pour écouter ses proches à l'avenir.

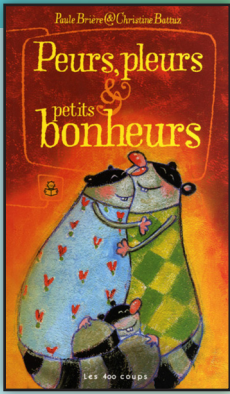
## MOUVEMENT PLEINE CONSCIENCE : LA PLEINE CONSCIENCE, L'ÉCOUTE



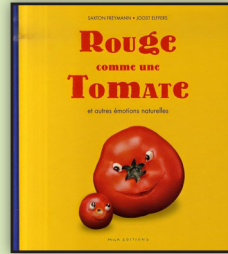
### Mon premier livre de méditation

Dumont, Dominique

## AUTRE



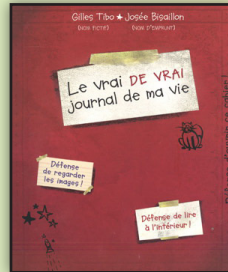
**Peurs, pleurs et petits bonheurs**  
Brière, Paule



**Rouge comme une tomate et autres émotions naturelles**  
Freymann, Saxton



**Dans mon petit cœur**  
Witek, Jo



**Le vrai de vrai journal de ma vie**  
Gilles, Tibo

**Créer en collaboration avec :**

