

Sélection de la rédaction



► **Dans ces moments-là, Deuil périnatal, + de 130 idées pour offrir du soutien aux parents endeuillés de leur bébé... ou pour en recevoir de ses proches**

Hélène Gérin
Éditions Mille et une petites (2019).

Ce livre aborde le thème du deuil périnatal, un deuil particulier s'il en est, où il s'agit de dire au revoir non pas à son passé... mais à son futur, celui qu'on imagine avec amour et que l'on perd soudain. Face à cette situation délicate et complexe, beaucoup de proches se sentent maladroits, mal à l'aise ou impuissants à consoler ou à soutenir les parents endeuillés. Grâce à cet ouvrage, qui a la volonté de faire un pont entre entourage et parents, le dialogue s'installe, les relations se renforcent, les rencontres apportent un peu de soleil. Lentement, pas à pas, avec bienveillance et empathie, on peut rendre cette épreuve plus douce, comprise, entourée, reconnue, chacun à son échelle, avec une carte postale, une petite phrase, un geste simple. Riche de plus de 130 idées très concrètes, le livre s'adresse autant aux parents qu'aux proches et moins proches, ces spectateurs démunis qui pourraient cesser de croire qu'on ne peut rien faire pour donner amour et tendresse. Un livre essentiel pour sortir la tête de ce tabou qu'est le deuil périnatal qui touche tant de familles silencieuses chaque année.

LB



► **Les Mots pour combattre le sexisme**
Jessie Magana et Alexandre Messager
Éditions Syros (2019).

Lutte contre les violences sexistes et sexuelles, lois renforçant l'égalité hommes-femmes, mouvement #MeToo : le combat contre le sexisme est plus que jamais d'actualité. Il n'en fallait pas davantage pour inciter Jessie Magana et Alexandre Messager, auteurs des *Mots indispensables pour parler du sexisme* (paru en 2015), pour proposer une nouvelle édition de ce guide pas comme les autres en y ajoutant la notion de combat. Or, pour combattre le sexisme, il faut d'abord le comprendre : c'est l'objectif de cet abécédaire qui se donne pour mission d'en décrypter tous les aspects en soixante mots, d'amazones à zizi en passant par cerveau, jouets, mariage, seins et Wonder Woman. Chaque entrée s'enrichit d'un système de renvois, qui permet de naviguer entre les articles, ainsi que de références de livres et de films permettant d'approfondir le sujet. Celles-ci s'accompagnent d'une signalétique, reprise en début d'ouvrage, indiquant à quel public ils s'adressent

(collégien, lycéen, adulte). Un livre à laisser traîner sur la table du salon pour inciter nos ados comme nos conjoint.es à y mettre le nez.

SE



► **Mon potager, mes mômes et moi**

Pascale Aspe
Éditions Terre vivante (2019).

Dans la collection Facile et bio des éditions Terre vivante, ce livre éco-conçu, magnifiquement illustré des photos de Jean-Jacques Raynal, nous propose de concevoir un potager... familial ! C'est-à-dire à hauteur et portée d'enfant avec, en toute saison, de quoi picorer, ramasser, cueillir, s'amuser et observer une biodiversité préservée et encouragée, une « école du recyclage » à ciel ouvert, comme la décrit l'auteur. En nous initiant aux récoltes échelonnées sur l'année tout en nous donnant plusieurs conseils et informations très accessibles aux débutants sur les principaux fruits et légumes du potager familial par excellence, ce livre fourmille d'astuces pour se lancer sereinement dans le jardinage. Un passe-temps bio et prolifique pour nourrir sainement toute la famille !

LB



► **Cycle féminin et contraceptions naturelles : pour une féminité consciente et épanouie**

Audrey Guillemaud et Alice Wietzel
Éditions Hachette (2019).

Pour celles qui voudraient faire connaissance avec leur corps et mieux connaître son fonctionnement et ses cycles, et qui souhaitent se passer de contraceptifs chimiques et violents pour l'organisme, ce livre est idéal pour débiter. Très fourni, il aborde les rythmes énergétiques et biologiques du cycle féminin (nous apprenant comment tirer profit de chaque période de notre cycle), informe sur l'histoire des différentes méthodes de contraception naturelle et s'attarde ensuite sur la symptothermie, qui est une méthode globale de gestion de la fertilité (elle allie l'observation de la glaire cervicale et/ou du col au contrôle de la température corporelle). À la fin du livre, des exemples de tableaux et de mandalas sont proposés pour observer son cycle. Parfait pour les débutantes, riche en références et agréable à lire, ce livre fort joliment illustré donne envie de se connecter à son corps, de comprendre ses cycles et de contrôler sa fertilité par soi-même, et de gagner en empowerment !

CMS



► **30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants**

Marie Poulhalec
Éditions Jouvence (2018).

Mêlant théorie et pratique, ce livre est une mine d'or d'idées et de conseils pour éveiller les enfants à la pratique théâtrale au sens large. Se familiariser avec son corps, sa voix, l'expression des émotions, la posture, travailler la mémoire, la créativité ou la concentration, étape par étape, l'autrice nous invite à découvrir les multiples facettes de cet art du spectacle accessible à tout âge, du jeu de marionnette à la récitation de textes en passant par l'improvisation. Car c'est ce qui est magique avec ce livre : on peut y voir des ateliers formels et cadrés avec une progression pédagogique intelligente (avis aux enseignants !), ou bien picorer dans ses pages des suggestions de jeux et de découvertes pour une entrée libre de l'enfant dans le théâtre.

LB



► **Thoreau et moi**

Cédric Taling
Éditions Rue de l'échiquier (2019).

Lui, c'est Cédric, artiste peintre quadragénaire en proie à de profondes angoisses existentielles. Thoreau, c'est Henry David Thoreau lui-même, auteur du fameux *Walden ou la vie dans les bois*, figure fondatrice de la décroissance, dont l'esprit apparaît régulièrement à Cédric. Au fil de leurs conversations, ils parviennent au constat qu'à deux siècles d'écart, et malgré les avancées scientifiques et les progrès technologiques, les humains demeurent confrontés aux mêmes problématiques issues de l'exacerbation du capitalisme et du consumérisme. Crise environnementale, impasse de notre modèle social, prise de conscience écologique : tels sont les thèmes abordés par cette bande dessinée au ton et au graphisme singuliers, qui ne peuvent nous laisser indifférents, de même que les questions soulevées qui, en tant qu'écoparents, nous touchent, forcément. À commencer par celle, qui nous a tous effleurés à un moment ou à un autre, du changement de vie, et qui pourrait se résumer à ces quelques mots : comment mener une existence qui a du sens ? Éléments de réponse et amorces de réflexion, en mots et en images, avec Thoreau, dont la pensée n'a rien perdu de son acuité, et Cédric, compagnon auquel il est aisé de s'identifier.

SE



► **Il n'est jamais trop tôt pour dire je t'aime**

Angela Portella, Marie Bretin
Éditions Larousse (2018).

Raphaël vient d'avoir une petite sœur, Lucie. Mais elle est née trop tôt et le temps est bien long à l'attendre. Heureusement, un jour il a le droit avec son grand frère d'accompagner Papa et Maman et de

voir enfin cette toute petite sœur. Puis il faut encore attendre avant qu'elle puisse enfin rentrer à la maison rejoindre la famille. Avec des mots simples, en adoptant le point de vue du grand frère pour évoquer les différentes émotions qu'il traverse, cet album aborde avec justesse le sujet, rare en littérature jeunesse, de la prématurité vécue par les aînés.

CY



► **De quelle taille est ton cœur ?**

Nathalie Wyss, Bernard Utz et Jamie Aspinall

Éditions Helvetiq (2019).

Un petit garçon s'interroge. De quelle taille est le cœur de la poule ? Et celui de l'ours ? Celui de l'éléphant ? De la lionne ? Du moineau ? Du colibri ? Le petit garçon parcourt le monde et chaque animal lui donne la taille de son cœur (du ballon de rugby au grain de café) et ce qui le fait battre et le réchauffe. À la fin de son périple, le petit garçon s'interrogera sur son propre cœur et découvrira que peu importe sa taille, un cœur est toujours grand, et peut contenir le monde entier. Un album simple, joli et efficace sur l'amour, qu'on referme un sourire au cœur.

CMS



► **RéCréations nature, Petits ateliers avec les plantes des bois et des prés**

Doris Fischer

Éditions de Terran (2019).

Ce livre nous propose de (re)découvrir trente plantes et arbres communs, que l'on trouve facilement en forêt et dans la campagne à l'état sauvage, mais aussi, bien sûr, dans nos jardins, et dont on ignore souvent les innombrables ressources. Savez-vous par exemple que vous pouvez utiliser (occasionnellement) la cendre du hêtre comme dentifrice ? Ou encore fabriquer vos propres pinceaux à l'aide de bâtonnets de chêne, que vous pourrez ensuite tremper dans la peinture obtenue en écrasant des pétales de coquelicot ou de souci ? Au gré des deux cent cinquante pages de ce bel ouvrage largement illustré de photos et pas-à-pas, on apprend également à connaître certaines coutumes parfois oubliées, comme celle de l'arbre de mai, à utiliser les plantes comme remèdes (le plantain contre les piqûres d'ortie, la fleur de prunellier pour la cicatrisation) et, bien sûr, à fabriquer une multitude de jeux et de jouets comme le sifflet en écorce de bouleau, la girouette en fruits d'érable, l'arc en branche de noisetier, les petits bateaux en coquilles de noix, et tant d'autres encore. Doris Fischer, archéologue passionnée par les techniques artisanales anciennes, partage savoir et savoir-faire à travers plus de deux-cents réalisations, des plus simples aux plus élaborées, sans oublier de dresser une carte d'identité de chaque plante présentée et de dispenser conseils et recommandations pour la récolte (période, outils, techniques). Un bel ouvrage pour apprendre et s'amuser dans la nature en famille !

SE