

Pour aider les parents protecteurs

Bibliographie pour les parents protecteurs, et les autres ...

Je pose ici, au fur et à mesure de mes découvertes, au fur et à mesure du partage de vos



propres expériences, les livres qui peuvent aider les parents protecteurs à mieux accompagner et éduquer leurs enfants.

Avec une ou un pervers narcissique c'est une tâche très compliquée et épuisante. Ce qui est fait d'un côté est défait de l'autre.

Il est d'autant plus important de partager toute les publications qui puissent vous aider concrètement.

Si vous avez des suggestions à faire, n'hésitez pas à les mettre dans les commentaires qui vous sont ouverts.

Geneviève Schmit

La confiance en soi de votre enfant



Gisèle GEORGE, préface de **Christophe ANDRÉ**
Odile Jacob Poche - 2009

Chacun veut donner à sa fille, à son fils la confiance en soi essentielle pour que la vie lui sourie. Un enfant épanoui, bien dans sa tête, qui apprend avec plaisir, s'ouvre aux nouvelles expériences de la vie, se sent bien avec les autres : voilà ce dont rêvent tous les parents. Comment se construit la confiance en soi ? Comment trouver la bonne attitude pour aider nos enfants à y accéder ? Être vigilant mais pas intrusif, stimuler sans mettre la pression, aider tout en laissant le temps au temps... Pour que les enfants aient confiance en eux et prennent leur essor ! Pour que les adultes soient fiers de leurs choix parentaux et puissent regarder tranquillement leurs enfants grandir ! Gisèle George est notamment l'auteur de *Mon enfant s'oppose*, qui a connu un grand succès et déjà aidé de nombreux parents. Pédopsychiatre depuis plus de vingt ans, c'est l'une des meilleures spécialistes de l'enfance et de l'adolescence.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Il n'y a pas de parents parfaits



Isabelle FILLOZAT

20 mars 2013

La manière dont nous éduquons nos enfants est le résultat de notre histoire personnelle.

Pourquoi tant de passions se déchaînent lorsqu'il est question d'éducation ?

Parce qu'au-delà des théories il y a notre inconscient.

Nos blessures, notre histoire. Nous aimerions ne trouver en nous, pour nos enfants, qu'amour et tendresse.

Ce n'est pas si simple. L'objet de cette passionnante enquête d'Isabelle Filliozat est de mieux comprendre ce qui se joue en nous lorsque nous hurlons contre Paul ou nous trouvons incapable de dire non à Julie.

Elle propose des pistes et des exercices pratiques pour ne plus se sentir coupable de ne pas y arriver...

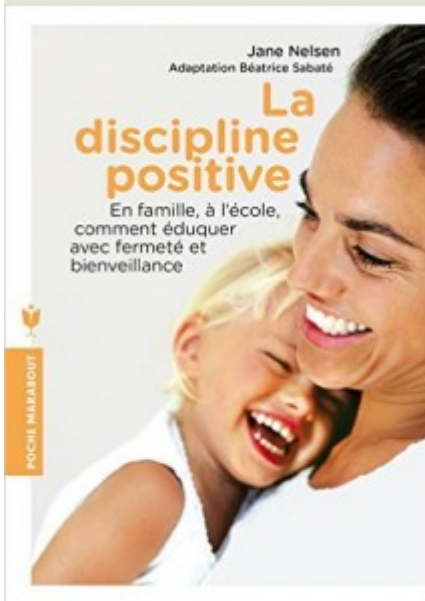
Afin de retrouver la liberté d'être le parent que nous désirons être.

[**ACHETER CE LIVRE**](#)

La discipline positive

Jane NELSEN

27 août 2014



En famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance.

Mettre en confiance, donner des outils d'encouragement, impliquer et faire grandir l'enfant : c'est ce que propose cet ouvrage à travers de nombreux cas pratiques du quotidien.

Aujourd'hui, de nombreux parents et enseignants sont frustrés par le comportement des enfants, bien éloigné des manières qu'ils ont connues.

L'ouvrage de Jane Nelsen leur offre des clés, des outils concrets ainsi qu'une méthode d'apprentissage ni permissive, ni punitive, dans un cadre à la fois ferme et bienveillant.

Ferme, pour respecter le monde de l'adulte et bienveillant, pour respecter celui de l'enfant.

Un nouvel élan éducatif !

Cette méthode permet aux enfants, quel que soit leur âge, de développer avec confiance les compétences de vie dont ils ont besoin pour devenir des adultes épanouis, autonomes, responsables et engagés dans la société.

Association Discipline Positive: <http://www.disciplinepositive.fr/>

ACHETER CE LIVRE

Au cœur des émotions de l'enfant



Isabelle Filliozat

9 janvier 2013

Un livre-ressource pour aller vers davantage d'harmonie familiale.

Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs, l'expression de l'émoi.

Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante.

Ce livre très concret tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer ses sentiments.

Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'harmonie familiale.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Yupsi le petit dragon



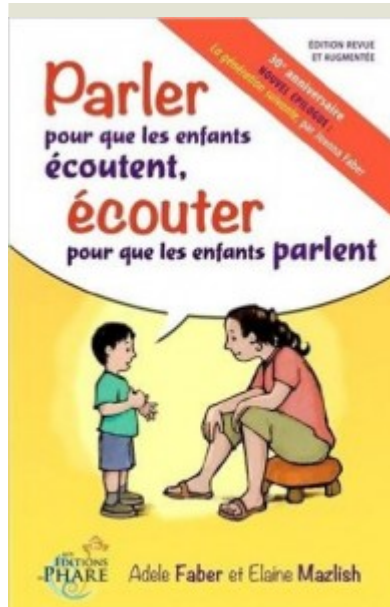
Une patiente, maman d'une petite fille, et que je viens d'avoir ce matin au téléphone, m'a parlé de Yupsi le petit dragon.

C'est vraiment à conseiller pour les jeunes enfants en difficultés. Je vous partage donc l'info 😊 ☐

Maintenant le soir au coucher, avec sa petite, elles retracent ensemble les événements de la journée et chaque moments positifs est une petite fleurs dans l'esprit. Au coucher donc il n'y a que des petites fleurs dans l'esprit en plus l'arc en ciel entre les cœurs (çà, c'est un truc dont je parle dans mon livre)

Il y a également un [Facebook](#) plein de [vidéos](#) avec ce titre ...

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent



Adèle Faber & Elaine Mazlish

12 octobre 2012

Pourquoi se quereller avec les enfants quand il est possible de faire autrement ? Basé sur de récentes prises de conscience en psychologie, ce livre présente des façons innovatrices de résoudre les problèmes qu'on rencontre dans toute relation parent-enfant.

Il met de l'avant une approche lucide, sensible et respectueuse, qui entraîne moins de stress et plus de gratification pour les parents comme pour les enfants. On y trouve des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces. Ça fonctionne, les résultats sont là!

De charmantes bandes dessinées illustrent comment les habiletés de communication s'appliquent dans la vie quotidienne.

Les parents apprennent comment : s'y prendre avec les sentiments négatifs de l'enfant, ses frustrations, ses déceptions, sa colère, etc ; susciter le désir de coopérer ; mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture ; éviter le recours à la punition ; favoriser l'image positive de l'enfant ; résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

[**ACHETER CE LIVRE**](#)

Max et Lili ont du mal à se concentrer



Tome 115 Poche - 17 août 2017

de Dominique de Saint-mars (Auteur), Serge Bloch (Auteur)

Les célèbres Max et Lili découvrent la méditation.

On se réjouit vraiment de ce petit livre qui aborde ce thème avec justesse et humour.

Avec en prime des questions pour les enfants et même des explications claires sur le fonctionnement du cerveau.

À mettre entre toutes les mains!

[ACHETER CE LIVRE](#)

Gestion des émotions - 35 activités pour aider votre enfant à mieux vivre les

émotions



Broché - 22 mai 2014
de Gilles Diederichs (Auteur)

Faites le plein d'idées pour un enfant épanoui !

Mimes, courses d'obstacle, jeux de rôle, dessins, musicothérapie, expression corporelle..., 35 exercices ludiques et tout simples pour aider votre enfant à surmonter ses émotions négatives.

Les enfants ne savent pas toujours contrôler les émotions qui les submergent. Exprimer leur ressenti, quelle que soit l'émotion, colère, tristesse, peur, joie, leur permet de se libérer de ce qui les traverse.

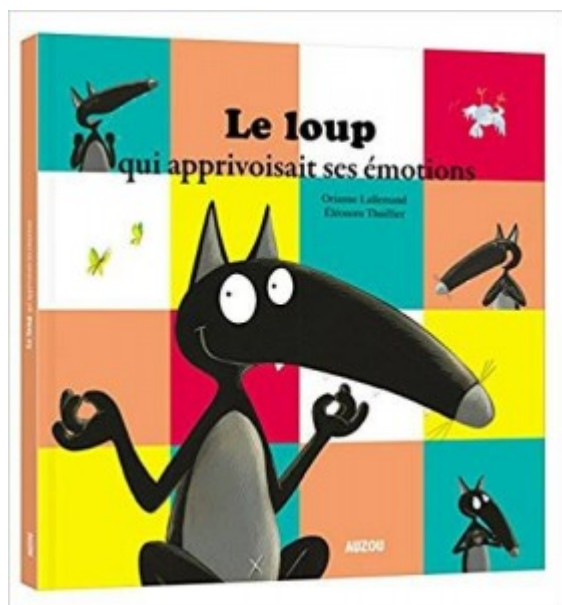
Avec des activités faciles à faire à la maison, ils comprennent les raisons d'un comportement, ce qui les aide à ne pas rester bloqués et donc à aller de l'avant. Pour chaque activité, deux parties distinctes :- à gauche, l'enfant lit les étapes du jeu et ses variantes- à droite, les parents découvrent les bienfaits apportés à l'enfant.

L'auteur, Gilles Diederichs est musicothérapeute, sophro-relaxologue et auteur-compositeur. Il travaille au quotidien avec des enfants, forme des enseignants et le personnel des PMI, leur apprenant les techniques de relaxation, de yoga, de méditation, de concentration et de développement de la motricité. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, notamment de Mandalas en musique et 100 activités

apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans, aux éditions Mango.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Le Loup qui apprivoisait ses émotions



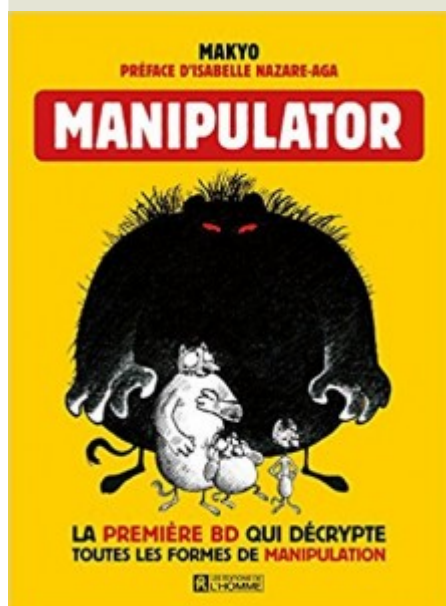
5 octobre 2017

de Orianne Lallemand (Auteur), Eleonore Thuillier (Illustrations)

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...

[ACHETER CE LIVRE](#)

Manipulator



La première BD qui décrypte toutes les formes de manipulation

Auteur: Makyo

10/12 ans et plus

ILS AVANCENT MASQUÉS, ILS SONT DANGEREUX, COMMENT LES REPÉRER ? COMMENT S'EN PROTÉGER ?

La manipulation est omniprésente dans notre vie quotidienne. Elle parasite les relations sociales, les liens familiaux et le monde du travail. Instrument de pouvoir, elle se construit sur un trucage de la parole et de l'échange. A minima, elle fait de nous des pantins. Au pire, elle nous détruit. Agissant sous couvert de bienveillance, les manipulateurs parviennent à nous culpabiliser, à nous dévaloriser au point de nous faire douter de nous.

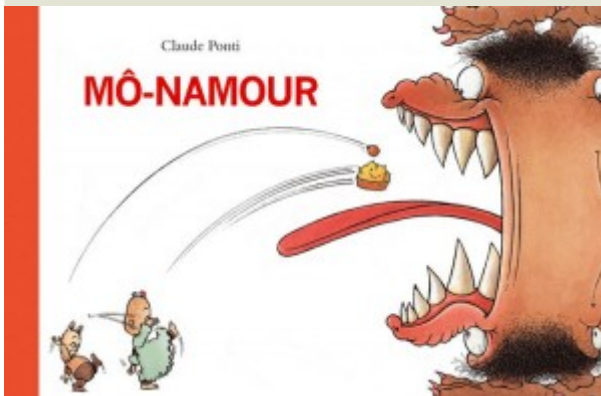
Qui sont ils ? Quelles sont leurs méthodes ? Agissent ils sciemment ? Comment s'en protéger ? De la manipulation commerciale au pervers narcissique en passant par les dérives sectaires, Manipulator est un guide qui vous permettra de détecter, de vous protéger, et de vous éloigner de ses dangers.

Indispensable !

Ce texte fait référence à l'édition Album.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Mô-Namour



Claude Ponti

23 avril 2014

Parfois, quelqu'un change votre nom et vous devenez Mô-Namour.

Parfois, ce même quelqu'un dit qu'il veut jouer et vivre avec vous, mais il ne fait que vous obliger à lui faire des gâteaux, vous prendre pour une balle, et vous envoyer partout à coups de coups.

Parfois, quelqu'un d'autre, une étoile tombée de votre douleur, par exemple, vient vous dire la vérité : Hiltedi Kiltème Mézilteveu Dumal.

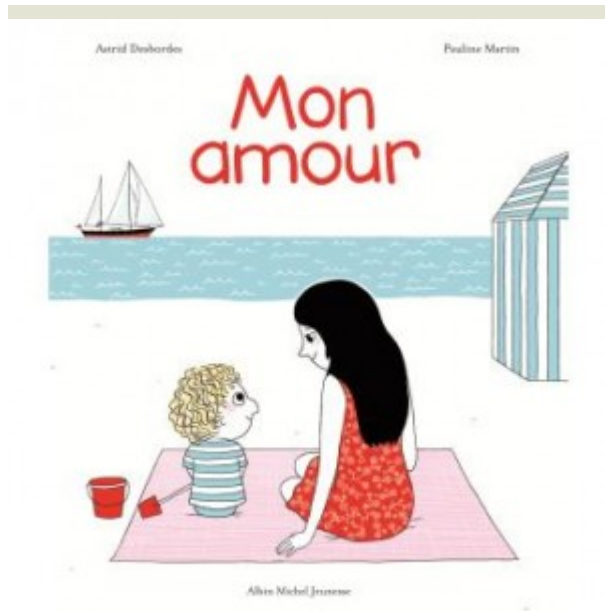
Alors il faut partir, chercher ailleurs la paix.

C'est ce qui est arrivé à Isée. Elle était devenue orpheline, elle était devenue une victime, mais ça ne pouvait pas durer.

Thèmes : Affirmation de soi - Amour - Initiation / Épreuve - Maltraitance

[ACHETER CE LIVRE](#)

Mon amour



Astrid Desbordes (Auteur), **Pauline Martin** (Illustration)

Paru le 29 avril 2015

Album jeunesse dès 3 ans (broché)

- Dis, maman, est-ce que tu m'aimeras toute la vie ? demande Archibald, un soir avant de s'endormir - Hum, eh bien, je vais te dire un secret..., répond sa maman.

Ainsi commence le tendre inventaire des moments de vies partagés entre une mère et son enfant, où tout devient prétexte à s'aimer.

Sur chaque double page, Astrid Desbordes a choisi d'opposer en vis-à-vis des situations contraires, qui jouent avec aisance sur les registres du quotidien et de l'imaginaire, de la poésie et de l'humour.

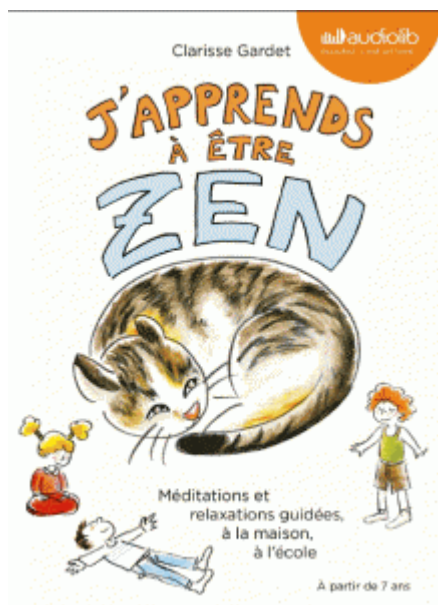
Le message de cet irrésistible album est simple et limpide : l'amour est constant et sans condition.

Mais c'est dans la toute dernière phrase que se cache le véritable secret : « Je t'aime parce que tu es mon enfant / mais que tu ne seras jamais à moi.»

Les illustrations de Pauline Martin, subtiles dans le trait comme dans la couleur, soulignent avec force la délicatesse de cette formidable déclaration d'amour.

Témoignage de Clem: Je suis maman d'un petit garçon de 2 ans et demi et ce livre est devenu l'un de nos favoris pour l'histoire du soir. Il décrit parfaitement ce que je ressens pour mon fils en tant que maman : un amour inconditionnel et un respect de sa personne et de sa personnalité. C'est un livre très émouvant et vrai et qui délivre ce message essentiel : je t'aime parce que tu es mon enfant et que tu ne seras jamais à moi... J'ai eu les larmes aux yeux la première fois que je l'ai lu à mon fils.

J'apprends à être zen



20 août 2014

Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages CD - de Gardet-C (Auteur)

Parents et enseignants sont de plus en plus démunis face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants. Les courtes séances de ce CD ont été conçues pour et avec des enfants, elles sont complètement adaptées à leur langage et à leur imaginaire. Chaque séance est précédée d'une explication simple pour préparer la relaxation guidée qui suit.

Huit relaxations proposent des solutions à des situations concrètes : se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions - colère, peur, tristesse - et s'endormir.

Trois méditations accompagnent l'enfant sur le long terme en l'aidant à développer son attention et sa vigilance.

Ce CD deviendra un vrai « compagnon » avec une mine de ressources que l'enfant pourra retrouver dès qu'il en sentira le besoin.

La méditation pour les enfants avec Yupsi le petit dragon:



Exercices et contes pour entraîner l'esprit et développer l'altruisme + CD

6 janvier 2016 de Marie-Christine Champeaux-Cunin (Auteur), Dominique Butet (Auteur) - Préface par Matthieu Ricard,

Résumé du livre : Laissez vous guider par Yupsi, le petit dragon, à travers cette initiation pour la méditation des enfants, dès 3 ans.

Une introduction destinée aux parents permet de comprendre les multiples bénéfices de la méditation, dès le plus jeune âge.

Des contes mettent en pratique l'apprentissage théorique et un test de mise en situation permet de voir l'évolution de la pensée de votre enfant et son ouverture aux autres et à l'altruisme. - Tendances de la méditation - Préface par Matthieu Ricard, personnalité internationale du bouddhisme - 1 CD avec des textes originaux.

La méditation pour les ados : vers une vie de famille apaisée !

Marie-Christine Champeaux-Cunin.



mai 2018

À l'adolescence, tout n'est que bouleversement et bien souvent cela génère de l'angoisse. C'est le moment idéal pour apprendre à poser son esprit et à ouvrir son coeur pour avancer vers plus de sérénité et de bonheur. Cet ouvrage propose d'améliorer le quotidien des ados en leur apprenant à méditer et explique aux parents comment gérer chaque étape de l'évolution de leur enfant. Devenir un guide bienveillant pour nos ados, apprendre à les écouter et à désamorcer les conflits, les laisser s'exprimer puis méditer ensemble, tel est l'enjeu bienveillant de ce livre ! Avec un CD contenant 21 méditations <3 !

[**ACHETER CE LIVRE**](#)

J'ai peur !



A vous lire, et à écouter mes patients, je suis bien conscience que a situation effraya des enfants lorsqu'un parent est pervers narcissique.

J'ai vu passer ce livre gratuit qui pourra vous être utile.

[« J'AI PEUR » : UN LIVRE GRATUIT POUR AIDER LES ENFANTS À SURMONTER LEURS PEURS](#)

Calme et attentif comme une grenouille + CD Broché

15 mars 2012

de **Eline Snel** (Auteur), **Marc Boutavant** (Illustrations), Jacques Van Rillaer (Traduction)



«Accorder à ses enfants le bénéfice du calme, c'est un beau cadeau à leur faire.»
Pomme d'Api,

«Les effets sont visibles : les enfants se sentent plus en confiance, dorment mieux, sont plus aimables les uns envers les autres. Les enseignants, qui disent aussi mieux se sentir, constatent davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit.» Le Monde

Un véritable manuel d'éducation, une méthode simple et qui marche !

Pourquoi la méditation pour les enfants ?

Parce que les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration.

Parce qu'ils peuvent être stressés et angoissés comme les adultes.

La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord.

- la méthode d'Eline Snel

Directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn, elle repose sur des exercices de respiration simples, qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.

Calme et attentif comme une grenouille : un livre, un CD, une boîte à outils pour les parents et les enfants.

Le livre présente des histoires, des témoignages.

De multiples exercices à faire au quotidien : sur le chemin de l'école (pour apprendre à regarder), à table (pour s'écouter mutuellement) ou quand on regarde un film ensemble (pour prendre conscience de ses émotions).

Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l'enfant ou sur soi-même.

Des « recommandations pour l'utilisation du CD » : comment présenter les exercices à l'enfant, comment l'inciter à pratiquer régulièrement et à mettre en mots ce qu'il a ressenti.

Plus qu'un best seller : la naissance d'un phénomène de société.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Lire aussi : [Méditation pleine conscience](#) Il y a la vidéo de Calme et attentif comme une grenouille en bas de la page !

Groupe

Facebook: <https://www.facebook.com/CalmeEtAttentifCommeUneGrenouille/>

Les 4 accords Toltèques expliqués aux enfants

Aides les enfants à grandir dans des valeurs stables et saines auxquelles ils pourront se raccrocher en cas de besoin. C'est le plus beau cadeau à leur faire, surtout s'ils sont victimes, directe, ou indirectes, d'une ou d'un manipulateur pervers narcissique.



Pas évident de transmettre des valeurs humanistes à un enfant sans le brusquer ni imposer ses idéaux. Une courte vidéo change la donne en exprimant simplement, à l'aide de dessins, les 4 grands accords Toltèques de Miguel Ruiz, pour leur permettre d'appréhender le monde sereinement et en toute liberté.

Comment donc rendre accessibles aux enfants des valeurs qui les arment à la fois de tolérance, de patience et de courage pour affronter un avenir incertain ? Il existe bien des ouvrages alternatifs qui s'y risquent, comme ceux des éditions *Chant d'Orties*, mais rares sont les vidéos pédagogiques adaptées aux très jeunes. Une vidéo produite par Mélissa Monnier, étudiante à la Haute école d'art et design de Genève (HEAD) vient en aide aux parents qui cherchent une introduction simplifiées à des valeurs libres et non-dogmatiques pour leur enfant.

<http://kaleidoscope-kids.eu/4732-2/>

Les 12 lois du karma

Que l'on croit aux concepts du Karma ou non, ces 12 lois sont les fondements de notre équilibre dans ce monde particulièrement violent et pervers. Pour les petits et pour les grands.

A vous de voir ...

Et pour les ado...

La discipline positive pour les adolescents



Poche - 30 septembre 2015

de Jane Nelsen (Auteur), Lynn Lott (Auteur), Béatrice Sabaté (Auteur)

Après le succès de « La discipline positive », voilà la méthode pour des ados épanouis, autonomes, responsables, et des parents plus détendus !

Comment garder le lien et un échange de qualité avec son adolescent ? Comment le motiver ? Comment l'accompagner sans l'assister ou le contrôler ? Comment développer des relations basées sur un véritable respect mutuel, sortir des conflits du quotidien et les aider à devenir acteurs de leurs vies ?

La Discipline Positive propose une démarche éducative qui allie fermeté et bienveillance. Ni punitive ni permissive, elle offre aux parents des outils concrets pour poser avec leurs ados une autorité juste fondée sur l'encouragement et le développement des compétences socio-émotionnelles.

Des millions de parents dans le monde ont adopté la démarche de Discipline Positive de Jane Nelsen, une approche éducative pleine de bon sens.

[**ACHETER CE LIVRE**](#)

[/su_note]

Conte Magique : exprimer ses émotions pour enfants

Conte pour aider les enfants à se libérer de leurs émotions de Camille Griselin.

Ce conte inspirant de Camille Griselin, hypnothérapeute, est précieux pour les enfants qui ont les poches pleines d'émotions inexprimées et pour les parents qui comprendront à quel point un accompagnement émotionnel est essentiel au bien-être de tous. Je dis bien de tous car Fanny, l'héroïne de cette histoire, c'est aussi cet enfant intérieur que nous avons peut-être en nous, à qui a été imposée une interdiction d'émotion. La première étape de cette thérapie émotionnelle est par conséquent de se donner le droit à l'expression de nos propres émotions, y compris celles bloquées dans le passé.

Stimuler l'équilibre émotionnel de l'enfant

Conseil d'une maman qui a l'impression que son enfant devient aussi insensible que son père...

Pour aiguïser la sensibilité des enfants, et donc, peut être, stimuler la zone du cerveau liée à l'affect, aux rapports aux autres, un apprentissage qui passe par vous.

<http://eveil-et-nature.com/>

Renforcer sa confiance en soi pour mieux la transmettre aux enfants

Gratuit

5 minutes par jour, sur 30 jours

Expliquer la perversion narcissique aux enfants

Pour aider les enfants à éveiller leur sensibilité à la Nature, en passant par le parent protecteur



<http://eveil-et-nature.com/>

Sites plein de ressources !



[Bougribouillons](#)

Montessori



[Discipline Positive](#)

*Découvrir et approfondir, en famille comme à l'école,
les outils de l'encouragement au travers de la Discipline Positive*



[Apprendre à éduquer](#)

Apprendreaeducer.fr, parce-que je suis moi-même en train d'apprendre et qu'on n'a jamais fini d'apprendre !

Diplômée d'une école de commerce,

maman d'une petite fille surdouée née en 2009,

ex enseignante en moyenne section, grande section et CE2,

auteur d'albums jeunesse (retrouvez-moi sur Kindle),

je traite des questions d'éducation positive, de pédagogie et d'enseignement.

<http://bit.ly/bibliographie-parents>

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.





Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de
manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation

perverse. [Soutien.Psy](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)

