

## SELECTION DE LIVRES ENFANTS/ADULTES

### LES RENCONTRES PARENT'AISE JANVIER 2021

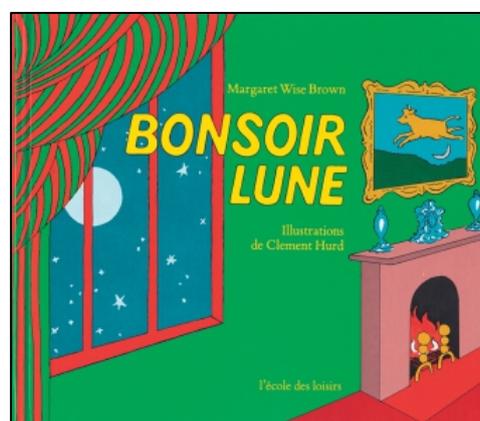
L'équipe des Rencontres Parent'aise vous propose ce mois-ci une sélection de livres sur la thématique **du sommeil de votre enfant.**

Comment aider mon enfant à participer au rituel du coucher ? Et faire en sorte que ce rituel nous convienne à tous ?

Mon enfant ne dort pas, moi non plus, j'ai tout essayé...

Nous vous retrouvons le **mardi 2 février 2021** pour la prochaine Rencontre Parent'aise (**permanence téléphonique au 02.52.20.07.01 en tapant « 2 »**).

L'équipe des Rencontres Parent'aise



#### Sélection pour les enfants de 0 à 3 ans :

### Bonne nuit mon tout-petit

de Jeong Soon-Hee  
(Edition Didier Jeunesse)

Pour bercer son petit, une maman évoque avec douceur les animaux qui l'entourent : *La vache ne fait plus de bruit. Dans l'étable s'est endormie. Les grenouilles ne font plus de bruit, dans l'herbe se sont endormies...*

Un livre tendre d'après une berceuse populaire coréenne, porté par des illustrations oniriques d'une grande beauté !

#### Sélection pour les enfants de 3 à 6 ans :

### Bonsoir Lune

de Margaret Wise Brown  
(Edition Ecole des Loisirs)

Vous cherchez une lecture pour le soir ? Cet album américain de 1947 alternant pages en couleur et pages en noir et blanc est un excellent classique pour inaugurer un rituel du couchage tout en douceur.

**Sélection pour les parents :**

**Aidez votre enfant à bien dormir : exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil**

**de Stéphanie Couturier, Adéjje  
(Edition Marabout Paris)**

*Ce guide est conçu comme une boîte à outils pour aider les parents à faire face aux troubles du sommeil de leur enfant. Après avoir décrit les différentes phases du sommeil (A quoi sert le sommeil ? Comment se déroule une nuit de sommeil ? Nos besoins en sommeil ?), il propose :*

- des explications pour mieux cerner les causes du problème
- des outils pratiques pour chasser les peurs liées à la nuit
- des conseils pour instaurer un rituel de coucher
- des exercices de respiration pour aider l'enfant à se relaxer
- des textes de visualisation pour l'aider à se détendre

