

ALINE NATIVEL ID HAMMOU
avec Alix Lefief-Delcourt

LA CHARGE MENTALE DES ENFANTS

Quand nos exigences
les épuisent



Livres

Auteur(s) : Nativel Id Hammou, Aline (Auteur); Lefief-Delcourt, Alix (1975-...) (Collaborateur); Inkie (Illustrateur)

Titre(s) : La charge mentale des enfants [Texte imprimé] : Quand nos exigences les épuisent / Aline Nativel Id Hammou ; Alix Lefief-Delcourt ; Inkie.

Editeur(s) : Paris : Larousse, DL 2020.

Résumé : Emploi du temps saturé, pression scolaire mais aussi familiale pour être parmi les meilleurs... Être un enfant de nos jours est devenu un vrai métier ! Si la charge mentale des femmes a largement été dénoncée, elle ne leur est pas réservée. Les enfants aussi la subissent et sont soumis au stress quotidiennement. Pour la première fois, un ouvrage décrypte les comportements et les mécanismes qui conduisent à cette surcharge et analyse les impacts sur le développement général de l'enfant : épuisement, agitation, stress, anxiété et parfois dépression. A l'aide de nombreux cas issus de sa pratique, l'auteure propose des outils faciles à utiliser au quotidien pour permettre aux parents de reconnaître les signes d'épuisement et aider leur enfant à se construire le plus sereinement possible. Aline Nativel Id Hammou est psychologue clinicienne spécialisée dans le domaine de l'enfance, de l'adolescence et de la famille. Son approche est basée sur l'idée "qu'un enfant parfait n'existe pas" et "que grandir sereinement implique de la joie, des échecs, des réussites, des encouragements, de la légèreté et de la bienveillance". Avec Alix Lefief-Delcourt, auteure de nombreux ouvrages en santé et parentalité.

Sujet(s) : Enfants ** Psychologie Charge cognitive ** Chez l'enfant
Fatigue mentale ** Chez l'enfant

Indice(s) : 155.4



Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	Bergerac	Adulte	155.4 NAT	prêt normal	Psychologie		321900019 85762	En rayon	CAB