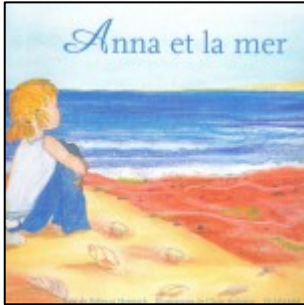


## **Pour aller plus loin...**

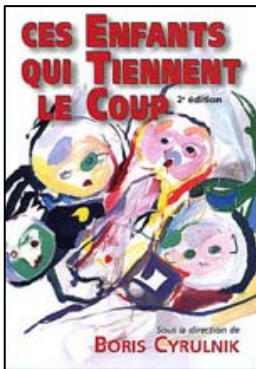
Voici quelques pistes ou jalons qui pourraient vous inciter à lire et prolonger dans votre vécu les thèmes proposés.

### Anna et la mer de Rebecca Heinisch



Charmante histoire pour une approche sensible d'une problématique délicate... *avoir un parent atteint de maladie mentale*. Rédigé dans un langage accessible, cet ouvrage permet d'ouvrir le dialogue sur cette réalité gardée trop souvent cachée. Il offre un soutien concret et adapté aux enfants en leur permettant de sortir de leur isolement et de pouvoir trouver enfin des réponses à leurs questions. Voici un livre qui nourrit le cœur, un livre d'espoir à la portée de tous : enfants, grand public, intervenants psychosociaux et professionnels de la santé et de l'éducation. Un enfant est capable de comprendre énormément de choses si on prend le temps de lui expliquer simplement le pourquoi des événements: la maladie, la maltraitance, la séparation, le divorce, la mort... Son cœur et ses yeux s'ouvrent alors pour nous dire : « J'ai compris, je t'aime... »

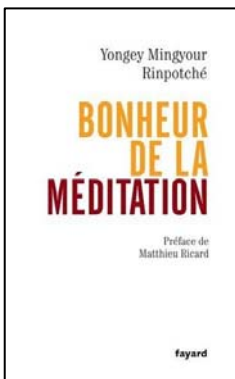
### Ces enfants qui tiennent le coup sous la direction de Boris Cyrulnik



Un enfant qui tient le coup, c'est ce qu'on appelle un enfant résilient... la résilience étant la capacité de développement après de lourds traumatismes. Certaines personnes ayant subi dès leur plus jeune âge les pires adversités s'en sortent ! Ils arrivent à « donner du sens à une expérience insensée ». Quel est leur secret ?

Plusieurs chercheurs dans le domaine de la résilience se sont rencontrés lors d'un colloque pour mettre en commun leurs expériences. Ils avaient travaillé avec des enfants qui s'en sont sortis malgré leurs traumatismes. Comme c'est sur les *après-coups* que l'on reconnaît une personne résiliente, cette recherche apporte une contribution intéressante afin de mieux comprendre les enfants plus fragiles et de trouver les conditions qui permettraient au plus grand nombre de tenir le coup... avec l'aide d'un *tuteur de résilience*. Non seulement ce livre est riche d'enseignement, mais il nous conduit à plus d'optimisme dans les perspectives d'éducation et de soins dans le domaine de l'enfance.

### Bonheur de la méditation de Yongey Mingyur Rinpoché



Qui ne s'est-il pas surpris, un jour, devant un paysage grandiloquent, de goûter le moment présent d'une façon inhabituelle, de faire le vide et de se reposer l'esprit et le corps? Par cet état de bien-être, n'avons-nous pas entendu un commentaire sur la sérénité que nous portons malgré les épreuves de la vie!

Sans nous en rendre compte, les conditions de la méditation s'étaient rassemblées pour un tel instant. Et s'il nous fallait un guide pour retrouver cet état, Mingyur Rinpoché, en serait un excellent. Son ouvrage montre les vertus de la méditation avec force exemples scientifiques à l'appui et on y retrouve aussi des exercices concrets bien adaptés aux particularités de notre culture moderne. Le tout est magnifique.

Guidé par les principes du bouddhisme et par leurs pratiques, nous pourrions alors, pour nous-mêmes et pour les autres, être habités par le calme et le bonheur que procure la méditation.