

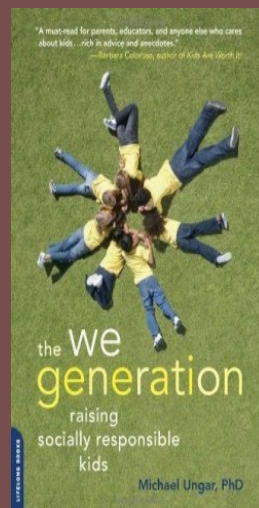


L'automne apporte avec lui l'effervescence de la rentrée scolaire, des journées plus fraîches et le simple plaisir de se blottir avec un bon livre. Nombreux sont ceux et celles qui jouent un rôle dans le soutien des jeunes, que ce soit à titre de parents, de proches aidants, de membres de la famille, d'éducateurs ou d'éducatrices, ou encore de mentors. À l'approche de la rentrée scolaire, le Programme d'aide aux employés a dressé une liste de livres offerts par les bibliothèques publiques de l'Île-du-Prince-Édouard qui peuvent aider les jeunes à développer leur résilience et à mieux composer avec les hauts et les bas de la vie.

Faites défiler jusqu'au bas du bulletin si les recommandations de lecture du PAE : lire avec les enfants pour mieux comprendre vous intéressent.

Le PAE est là pour soutenir les adultes qui prennent soin des jeunes et exercent une influence positive dans leur vie. Bien que nos services soient conçus pour les adultes plutôt que pour les enfants et les jeunes directement, nous pouvons aider les parents, les proches aidants et les autres adultes de confiance à renforcer leurs compétences, à gagner en confiance, à relever les défis et à favoriser des relations saines. Grâce à des services de counseling confidentiels, à des ressources et à des conseils pratiques, le PAE peut vous aider à soutenir les jeunes dans votre entourage pendant qu'ils apprennent, grandissent et s'épanouissent. Nous espérons que ces suggestions de lecture constitueront un outil supplémentaire utile dans votre parcours.

Coups de cœur du PAE pour le bien-être en automne :

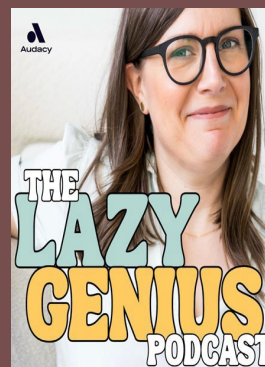


Le livre *We Generation* soutient que les enfants d'aujourd'hui ne sont pas égoïstes par nature. Au contraire, ils s'épanouissent lorsqu'ils passent d'une mentalité individualiste axée sur le « je » à une mentalité axée sur la communauté, centrée sur le « nous ». M. Ungar explique que le fait de confier de véritables responsabilités aux jeunes et de favoriser des liens solides les protège contre les comportements à risque et contribue à développer une résilience authentique.



« J'apprécie la fraîcheur d'octobre. Elle nous pousse à nous rapprocher les uns des autres, à trouver de la chaleur dans la communauté et la sérénité en nous-mêmes. »

— Lucy Maud Montgomery



L'épisode 433, « When Your To-Do List Feels Too Long », met l'accent sur la gestion des longues listes de tâches en invitant les gens à se poser cinq questions clés : qu'est-ce qui doit absolument être fait aujourd'hui, qu'est-ce que j'aimerais accomplir aujourd'hui, quelles tâches peuvent être regroupées, déléguées, reportées ou simplifiées, et qu'est-ce qui ne correspond pas à la réalité de ma vie en ce moment. L'épisode préconise de faire preuve de compassion envers soi-même, d'établir des priorités, de regrouper certaines tâches et d'ajuster ses attentes afin de réduire le sentiment de surcharge et de mieux tenir compte des réalités de la vie.



Le piège de l'ami idéal : trouver l'équilibre cet automne

À mesure que les nuits se rafraîchissent et que nous entrons dans la douce saison automnale, il est naturel de rechercher du réconfort et des liens avec les autres. Pour bon nombre d'entre nous, la technologie – en particulier l'intelligence artificielle – est devenue un compagnon du quotidien. Les outils d'IA réagissent instantanément, proposent des idées utiles et sont toujours disponibles. Il est facile de comprendre pourquoi ils peuvent être réconfortants. Cependant, à mesure que nous adoptons ces nouveaux outils numériques, il est important de se rappeler ce qu'ils ne peuvent pas faire.

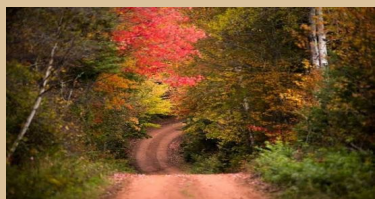
Certains experts qualifient de « syndrome de l'ami idéal » la tendance à trop dépendre de la technologie. Contrairement aux relations humaines,

l'IA n'a jamais de mauvaise journée, ne nous contredit jamais et ne nous demande jamais de faire des compromis. Même si une interaction sans heurts semble facile, elle ne comporte ni la vulnérabilité ni le soutien mutuel qui permettent de tisser de véritables liens. Les vraies relations peuvent être compliquées et difficiles, mais c'est aussi grâce à elles que nous grandissons, que nous apprenons et que nous trouvons un véritable sentiment d'appartenance. Cet automne, utilisons l'IA pour accroître notre productivité et stimuler notre créativité, tout en continuant d'investir notre cœur dans nos relations avec les autres. Vous avez besoin d'aide pour renforcer vos liens avec les autres dans le monde réel? Votre Programme d'aide aux employés est toujours là pour vous aider à créer et à entretenir les relations qui comptent le plus pour vous.



La magie de l'automne à l'Île : les meilleures expériences culturelles automnales à l'Île-du-Prince-Édouard

- **Festival des saveurs d'automne** (du 24 septembre au 10 octobre) – Une célébration culinaire mettant en vedette des soupers préparés par des chefs réputés, des activités communautaires et des expériences gastronomiques locales partout à l'Île.
- **Journée de la ferme en ville** (4 octobre)
– Un immense marché de rue en plein air au centre-ville de Charlottetown, mettant en valeur plus de 180 producteurs agricoles, artisans et vendeurs de produits alimentaires de la région.
- **Festival des épouvantails de Charlottetown** (du 1^{er} au 31 octobre)
– Un événement d'une durée d'un mois qui anime les rues avec des expositions créatives d'épouvantails, des décorations automnales festives et des cocktails locaux de saison.
- **Spectacles d'artistes insulaires** (de septembre à novembre) – Assistez à des concerts automnaux chaleureux au Centre des arts de la Confédération et au Trailside Music Hall.



Programme d'aide aux employés

Téléphone : 902-368-5738

Courriel : eap@gov.pe.ca

Site Web : <https://psc.gpei.ca/employee-assistance-program>

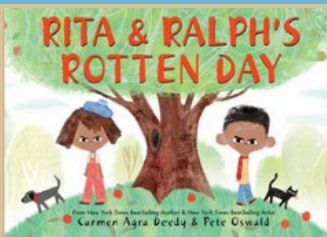
Recommandations de lecture du PAE



Lire avec les enfants pour mieux comprendre

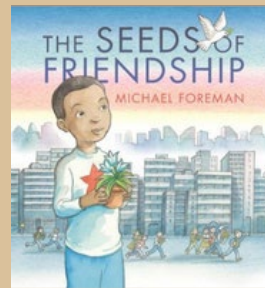
Le réseau des bibliothèques publiques de l'Île-du-Prince-Édouard est une excellente ressource pour trouver des livres à lire avec les enfants qui vivent des émotions intenses. Lire aux enfants des livres mettant en scène des personnages qui vivent des expériences similaires aux leurs peut les aider à gérer certaines de leurs propres émotions. Voici quelques livres, parmi tant d'autres, que vous pouvez emprunter à la bibliothèque :

Amitié



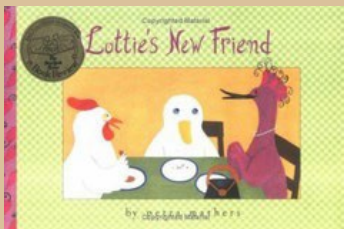
Rita & Ralph's rotten day par Carmen Deedy

Un bête accident survient alors qu'ils faisaient les fous les deux, ils laissent tous les deux en colère et malheureux. Ils devront chacun trouver un moyen de réparer leur relation et de guérir la blessure qui les sépare.



The seeds of friendship par Michael Foreman

Adam, un jeune garçon immigrant vivant dans une grande ville, se sent seul jusqu'au jour où il voit la neige pour la première fois et commence à jouer avec les enfants de son quartier. Lorsqu'il entre à l'école, il reçoit des graines et entreprend de les planter avec l'aide de ses nouveaux amis.



Lottie's new friend par Petra Mathers

Lorsqu'un nouvel oiseau s'installe dans le voisinage, Herbie le canard craint que son amie Lottie la poule ne s'intéresse plus à lui.



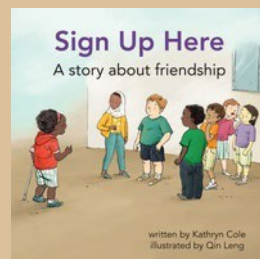
Two par Kathryn Otoshi

Le meilleur ami de Two (Deux), c'est One (Un)... jusqu'à ce que Three (Trois) s'interpose entre eux. Une histoire touchante sur l'amitié, la perte, le lâcher-prise et la découverte de soi.



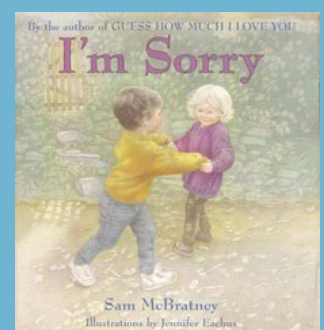
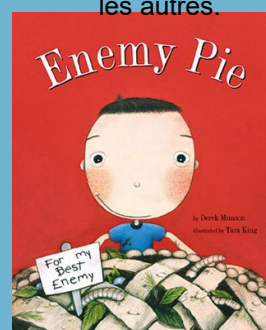
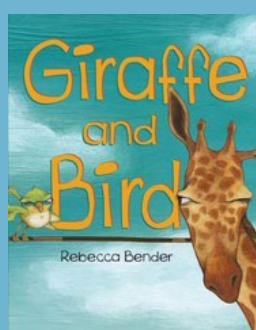
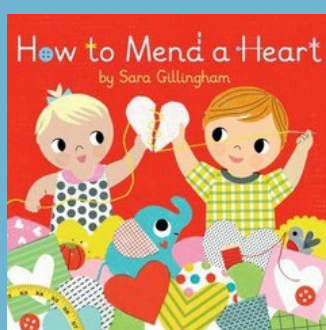
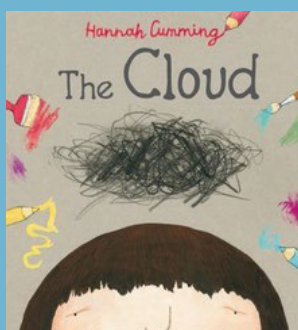
Ready to soar par Cori Doerrfeld

L'avion en papier de Riley est prêt à décoller, mais les critiques de tous les oiseaux menacent de le clouer au sol, jusqu'à ce que Riley rencontre un ami plus encourageant et redécouvre la joie de s'envoler.



Sign up here : a story about friendship par Kathryn Cole

Lorsque Dee-Dee se retrouve exclue de diverses activités et de divers clubs par les autres enfants, elle et son enseignante élaborent un plan pour montrer ce que sont de bons amis et comment ils devraient se traiter les uns les autres.

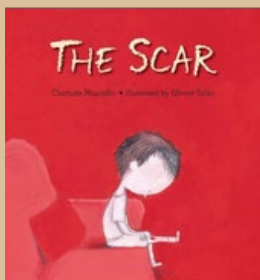




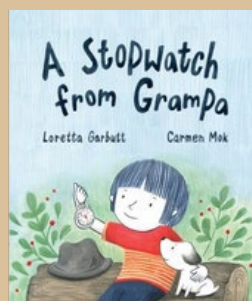
Ben's flying flowers par Inger Maier
Emily fait découvrir les papillons à son petit frère, Ben, qui les appelle « fleurs volantes »; lorsque sa maladie le rend trop faible pour aller les voir, elle lui en dessine, mais après sa mort, elle ne veut plus dessiner de choses joyeuses. Comprend une note à l'intention des parents.



What on earth do you do when someone dies?
par Trevor Romain
Ce livre, rempli de conseils concrets et d'illustrations expressives, apporte le réconfort et l'assurance dont les enfants ont besoin pendant ces moments difficiles. Conçu spécialement pour les enfants.



The Scar
par Charlotte Moundlic
À la mort de sa mère, un petit garçon, bien que bouleversé par cette perte, fait tout ce qu'il peut pour garder en mémoire son odeur, sa voix et les gestes attentionnés qu'elle avait pour lui, tout en essayant d'aider son père et sa grand-mère à surmonter cette épreuve.



A stopwatch from Grampa
par Loretta Garbutt
Dans ce premier album touchant sur la perte d'un grand-père bien-aimé, l'autrice Loretta Garbutt explore avec beaucoup de délicatesse les différentes étapes du deuil.



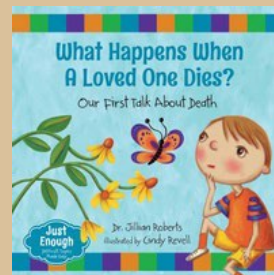
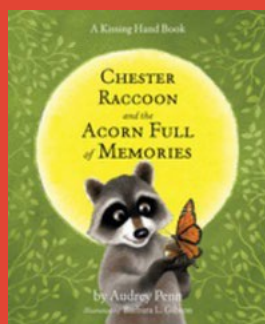
Something very sad happened : a toddler's guide to understanding death par Bonnie Zucker
Offre des conseils supplémentaires sur la façon de parler de la mort aux très jeunes enfants, de répondre aux questions difficiles, de les accompagner lors des funérailles et de créer des moyens significatifs de se souvenir de la personne décédée.



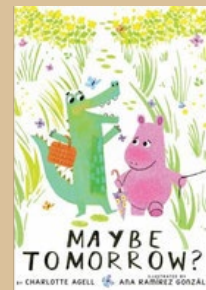
Still Mine
par Jayne Pillemer
Mais que se passe-t-il lorsque la personne que l'on aime n'est plus là? Ton cœur a mal et cette personne te manque, mais même si tes yeux ne peuvent plus la voir et que tes bras ne peuvent plus la serrer contre toi, elle est toujours là et tu peux toujours l'aimer... simplement d'une manière différente.



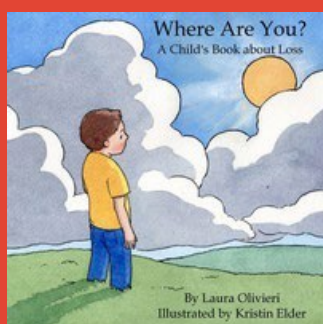
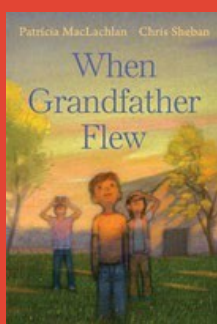
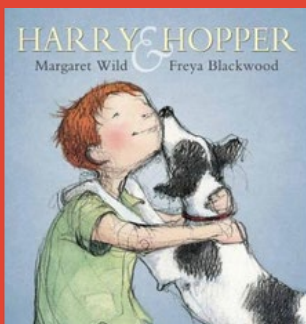
Granny left me a rocket ship par Heather Smith
Une belle histoire sur la mémoire, la perte et le deuil, qui montre comment il est possible de se souvenir avec joie des êtres chers après leur départ.

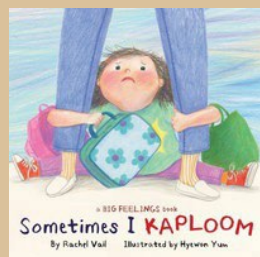


What happens when a loved one dies? : our first talk about death
Que les enfants vivent un deuil ou une perte pour la première fois, ou qu'ils soient simplement curieux, il peut être difficile de savoir comment leur parler de la mort. Ce livre permet aux adultes d'orienter la conversation vers une conclusion naturelle et rassurante.



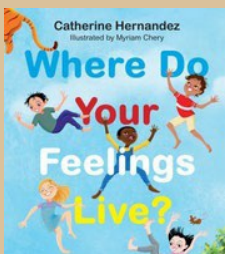
Maybe Tomorrow
par Charlotte Agell
Elba porte en elle ce fardeau de chagrin et de tristesse partout où elle va... jusqu'à ce que Norris entre dans sa vie et l'aide à s'en libérer pour qu'elle puisse à nouveau profiter de la vie.





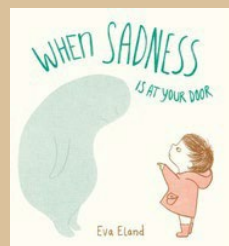
Sometimes I kaploom
par Rachel Vail

Ce livre explore avec brio les difficultés que peuvent rencontrer les enfants lorsqu'ils sont nerveux ou effrayés et qu'ils doivent s'adapter à de nouveaux endroits et à de nouvelles personnes alors qu'ils ne se sentent pas tout à fait prêts.



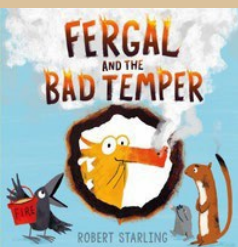
Where do your feelings live?
par Catherine Hernandez

Rendant hommage aux jeunes qui surmontent la tempête de leurs nombreuses émotions et font de leur mieux, *Where Do Your Feelings Live?* est une célébration pleine de tendresse de tous ces sentiments complexes qui font de nous ce que nous sommes.



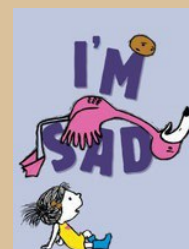
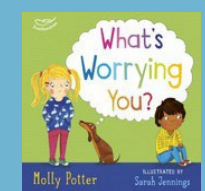
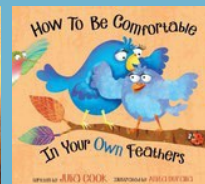
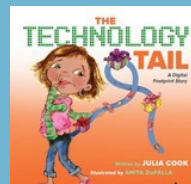
When sadness is at your door
par Eva Eland

Un jeune enfant vit sa tristesse comme si c'était une visiteuse, reconnaissant cette émotion et proposant des activités à faire avec elle.



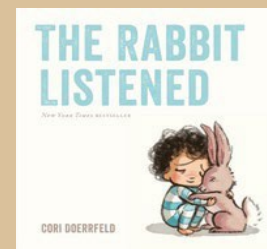
Fergal and the bad temper
par Robert Starling

Fergal le dragon n'aime pas qu'on lui dise quoi faire. Ce n'est pas juste! Il perd son sang-froid et crache des flammes de colère. Il s'en veut après coup, mais Fergal n'arrive tout simplement pas à contrôler ses accès de colère! Ce dragon réussira-t-il à garder son calme avant qu'une crise de colère n'éclate?



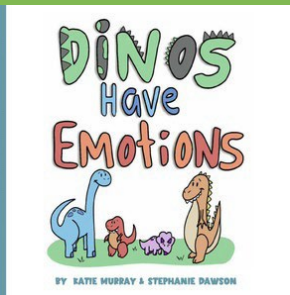
I'm sad
par Michael Black

Flamingo apprend qu'il est normal d'être triste parfois et que ses amis, la petite fille et Potato, seront là pour elle, peu importe ce qu'elle ressent.



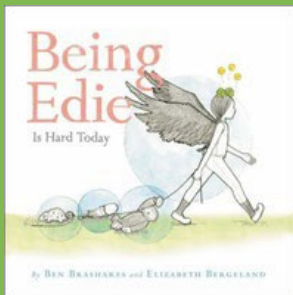
The rabbit listened
par Cori Doerrfeld

Lorsque le château de blocs de Taylor est détruit, tous les animaux croient savoir exactement quoi faire, mais seul le lapin prend le temps d'écouter attentivement ce que Taylor ressent.



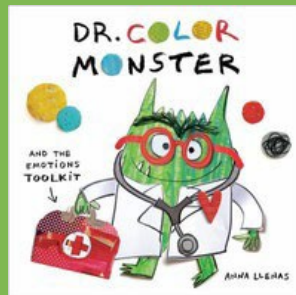
Dinos have emotions
par Katie Murray

Un livre thérapeutique pour enfants qui explore dix dinosaures uniques et les émotions qu'ils ressentent : la tristesse, le bonheur, la colère, l'amour, le dégoût, la gratitude, la peur, l'espoir, la honte et la fierté.



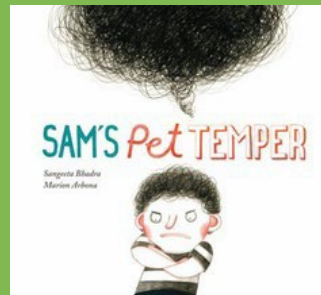
Being Edie is hard today
par Ben Brashares

Une jeune fille sensible s' imagine se transformer en différents animaux pour l'aider à gérer l'intensité de ses émotions dans des situations difficiles à l'école.



Dr. Color Monster and the emotions toolkit
par Anna Llenas

Le Monstre des couleurs utilise sa boîte à outils des émotions pour aider les lecteurs et lectrices à apprendre à réguler leurs émotions grâce à de nombreuses techniques thérapeutiques et d'apaisement.



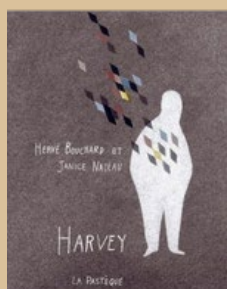
Sam's pet temper par Sangeeta Bhadra

Lorsque le tempérament fougueux de Sam, son nouvel animal de compagnie, ne cesse de lui attirer des ennuis, il doit trouver un moyen de le maîtriser.



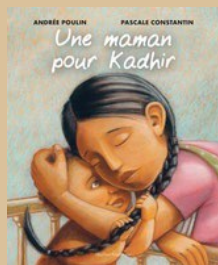
I feel teal
par Lauren Rille

Encourage les lecteurs et lectrices à accueillir toute la gamme des couleurs, chacune représentant une émotion, qu'ils peuvent ressentir au cours d'une même journée.



Harvey : comment je suis devenu invisible par Hervé Bouchard

Alors qu'ils participaient à une course de cure-dents sur le courant qui fait dévaler la rigole d'un glaçon fondant jusqu'au puisard, Harvey et son frère Cantin apprennent le décès de leur père.



Une maman pour Kadhir par Andrée Poulin

Un terrible tsunami ravage les plages et les villages. Parmi les décombres, Anjali découvre un bébé. Plusieurs femmes réclament l'enfant sans nom. Laquelle de ces mères au cœur brisé dit vrai? Et si la compassion faisait naître une nouvelle famille?



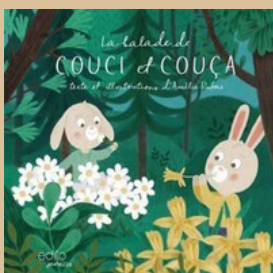
Les derniers moments de grand-papa par Yvan DeMuy

Lily adore son grand-papa, tout comme son odeur de chocolat et de feuilles d'automne, et espère ainsi très fort qu'il soit là pour toujours auprès d'elle. Pourtant, il la regarde un jour droit dans les yeux pour lui dire qu'il s'apprête à faire un long voyage lui permettant de retrouver sa grand-mère, qui est décédée quand elle était toute petite.

Deuil



Émotions



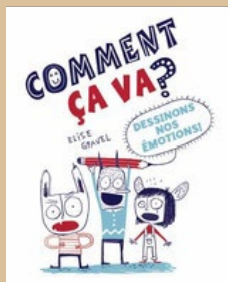
La balade de Couci et Couça par Amélie Dubois

Un album amusant qui explore diverses expressions rigolotes utilisées pour décrire le monde, les émotions ou encore les traits de personnalités.



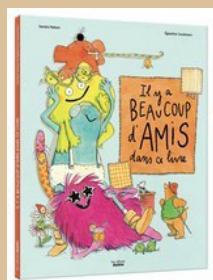
Une girafe ça sourit, oui! par Andrée Poulin

Un album profondément émouvant qui relate, dans une suite de haïkus tout en finesse, le parcours riche en émotions d'un girafon auquel les lecteurs n'auront aucun mal à s'identifier.



Comment ça va? : dessinons nos émotions par Elise Gravel

Comment ça va? est un livre d'activités qui permet aux jeunes de prendre conscience de leurs émotions et des réactions qu'elles entraînent tout en s'amusant à les exprimer en dessinant. Le livre explore trois types de concepts à partir des idées suivantes : « Ce que tu ressens », « Nomme ton émotion » et « Comment te sens-tu quand...? ».



Il y a beaucoup d'amis dans ce livre par Sandra Nelson



La couverture : une histoire d'amitié par Leonarda Carranza

Inspirée par les expériences de l'autrice, cette histoire décrit de

manière touchante et adaptée aux enfants ce qu'est l'expérience du racisme et de l'exclusion, et ce que signifie se faire des ami-es.

Amitié



Ma maison jaune par Catherine Girouard

À la fois, le lecteur lit la nostalgie de ce qui est laissé, mais aussi les merveilleuses rencontres à venir. Le message selon lequel le changement est difficile, mais qu'il apporte aussi des éléments positifs est habilement amené.

Trousses au secours les parents



Chaque trousse au secours les parents contient une sélection de livres sur un sujet parental spécifique. Les sujets abordés vont de la santé mentale, de la mort, du deuil et de la perte à l'éducation des adolescents et des tout-petits.