

LISTE DE SUGGESTIONS DE LECTURE

Programme HORS-PISTE secondaire

Voici quelques idées afin de réinvestir les thématiques des ateliers du programme destinés aux écoles secondaires. Nous vous suggérons de consulter les livres avant de les utiliser auprès de vos élèves afin que ceux-ci représentent bien l'intention pédagogique souhaitée.



Liste de suggestions de lecture

12 ans et +

ARSENAULT, M-A. (2023). LE PIÈGE DE SOIE. HÉRITAGE JEUNESSE.
ISBN 9782898124693 THÈMES : ADOLESCENCE, ANXIÉTÉ

BARIL-LESSARD, E. (2019). MA VIE DE GÂTEAU SEC T1. LES ÉDITIONS LES MALINS INC.
ISBN 978-2-89657-900-6 THÈMES : ADOLESCENCE, ANXIÉTÉ

BARIL-LESSARD, E. (2020). MA VIE DE JELLO MOU T2. LES ÉDITIONS LES MALINS INC.
ISBN 9782898100673 THÈMES : ANXIÉTÉ, ADOLESCENCE, AFFIRMATION DE SOI

BEAULIEU, D. (2019). ÇA ROULE ! GUIDE PRATIQUE POUR QUE TOUT ROULE PLUS FACILEMENT À L'ADOLESCENCE (NOUVELLE ÉD.). LES ÉDITIONS DE L'HOMME.
ISBN 9782761953160 THÈME : ADOLESCENCE

BECKER, H. (2019). PAS DE STRESS! COMMENT GÉRER LES PETITS SOUCIS DE LA VIE.
ISBN 9781443160315 THÈME : ADOLESCENCE

BONNEAU, C., NANTEUIL, S. ET ZONK, Z. (2022). 10 IDÉES REÇUES SUR INTERNET : ET COMMENT DÉCRYPTER POUR ÊTRE MIEUX CONNECTÉ. GLÉNAT.
ISBN 9782344051535 (RELIÉ) THÈMES : GESTION DES ÉCRANS, ADOLESCENCE

BORDET-PETILLON, S. ET TISSERON, S. (2021). LES ÉCRANS ET MOI : L'ESSENTIEL POUR UN USAGE RESPONSABLE. RENNES, FRANCE : HYGÉE ÉDITIONS.
ISBN : 9782810909094 THÈME : GESTION DES ÉCRANS

CABOURG, C. ET DUME, J.-P. (2025). STOP À LA TYRANNIE DES RÉSEAUX SOCIAUX : BIEN LES COMPRENDRE, MIEUX LES GÉRER. BAYARD JEUNESSE.
ISBN 9791036367182 (BROCHÉ) THÈMES : GESTION DES ÉCRANS ; ENFANCE ; ADOLESCENCE

CARRILLO, N. & MONTT, A. (2023). FAKE NEWS : TOUT SUR LA DÉSINFORMATION. LES 400 COUPS EDITIONS.
ISBN 9782898152733 THÈMES : INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX, INFORMATIONS SUR LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

CLERGET, S. (2014) COMMENT OBTENIR CE QUE JE VEUX (OU PRESQUE) DE MES PARENTS. LIMONADE.
ISBN-10. 2940520437 THÈMES : ADOLESCENCE, RELATION PARENT-ADOLESCENT(E)

CLOUTIER-NAUD, V. (2023). C'EST PAS JUSTE DANS TA TÊTE : UN REGARD DIFFÉRENT SUR L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE. ÉDITIONS LES MALINS.
ISBN 978-2-89810-786-3 THÈMES : ADOLESCENCE, ANXIÉTÉ

DAYÉ, M.-A. ET CARDINAL, J. (2026). LES ÉCRANS ET TOI, 1 (NOUVELLE ÉDITION ED.). ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 9782925568094 THÈMES : GESTION DES ÉCRANS, ADOLESCENCE

DAYÉ, M.-A. ET DUFOUR, M. H. (2026). LES ÉCRANS ET TOI, 2. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 9782925213987 THÈMES : GESTION DES ÉCRANS, ADOLESCENCE

DESJARDINS, I., & BLANCHET, P. (2013). LE NOËL DE MARGUERITE. LES ÉDITIONS DE LA PASTÈQUE.
ISBN 9782923841441 THÈMES : VIEILLESSE, ISOLEMENT, PEUR

DESLAURIERS, S. (2016). ANNABELLE. GUY SAINT-JEAN EDITEUR INC.
ISBN 9782897581978 THÈMES : PRESSION PARENTALE, IMAGE CORPORELLE, DÉSIR DE PLAIRE, AFFIRMATION DE SOI, INTERNET

DESLAURIERS, S. (2017). ÉLI : COMPRENDRE LA DÉPRESSION À L'ADOLESCENCE. MIDI TRENTE ÉDITIONS.
ISBN 978-2-923827-87-2 THÈMES : ADOLESCENCE, DÉPRESSION, IMAGE DE SOI

DUCHESNE, S. (2022) SÉRIE ANA SUR INSTA. ÉDITIONS ANDARA.
ISBN 9782897466220 THÈMES : ADOLESCENCE, RÉSEAUX SOCIAUX

DUFORT, F. (2017). FAIS-LE POUR TOI! LES ÉDITIONS DE LA BAGNOLE.
ISBN 9782897142148 THÈMES : ADOLESCENCE, CONFIANCE EN SOI

FLAMBERT, A-A. (2024) LE POIDS DE LA HONTE. ÉDITIONS HÉRITAGE.
ISBN 9782898125683 THÈMES : ESTIME DE SOI, IMAGE CORPORELLE

FRAISSE, N., BLOZ ET CAZENOVE. (2021), CAMÉLIA : FACE À LA MEUTE (PREMIÈRE ÉDITION. ED.). BAMBOO ÉDITION.
ISBN 9782818977170 (RELIÉ) THÈMES : RÉSEAUX SOCIAUX, GESTION DES ÉCRANS, ADOLESCENCE

GENDREAU, P. (2023). GAFAM : LE MONSTRE À CINQ TÊTES. LES ÉDITIONS ÉCOSOCIÉTÉ.
ISBN 9782897198459 THÈMES : ÉCONOMIE, MÉDIAS, MONDIALISATION

GIRARD, É. (2017) CATHRYN T.1 : AVEC UN Y ET PAS DE E. ÉDITIONS HURTUBISE.
ISBN 9782897239206 THÈME : AFFIRMATION DE SOI

LABELLE, S. (2021). AM STRAM GRAM. ÉDITIONS HURTUBISE.
ISBN 9782897815806 THÈMES : ANXIÉTÉ, ADOLESCENCE

PARENT, E. (2024). TEXTER, PUBLIER, SCROLLER. ECOSOCIETE.
ISBN 9782897199852 THÈMES : RÉSEAUX SOCIAUX, ADOLESCENCE, IDENTITÉ

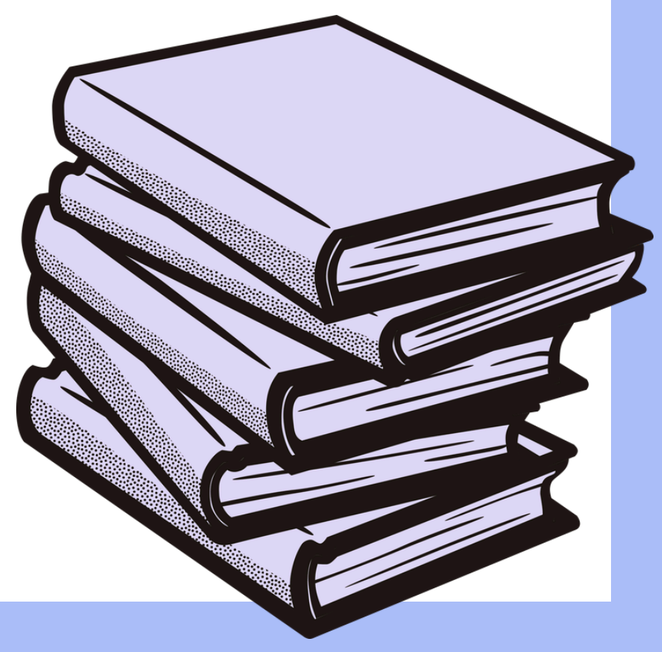
PARENT, N. (2014) ALEX : SURMONTER L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 978-2-923827-56-8 THÈMES : ADOLESCENCE, ANXIÉTÉ

PARENT, N. (2022). VIC : L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE À L'ADOLESCENCE. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 978-2-925213-02-4 THÈMES : ADOLESCENCE, ANXIÉTÉ

RONFAUT-HAZARD, L. ET MALLE, M. (2022). INTERNET AUSSI, C'EST LA VRAIE VIE! LA VILLE BRÛLE.
ISBN 9782360121342 (BROCHÉ) THÈMES : GESTION DES ÉCRANS ; ADOLESCENCE

TELGEMEIER, R. (2019) COURAGE. ÉDITION SCHOLASTIC.
ISBN : 9781443177184. THÈMES : PEUR, ÉMOTIONS

WEBER, N. ET LATRON, C. (2024). LES ÉCRANS, JE GÈRE ! : 100 % ADO (2E ÉDITION ED.). MAGENTA ÉDITIONS.
ISBN 9782494136236 (BROCHÉ) THÈMES : GESTION DES ÉCRANS, ADOLESCENCE



Liste de suggestions de lecture

14 ans et +

BEAUDOIN-MASSE, L. (2020). RENTRER SON VENTRE ET SOURIRE. EDITIONS LA BAGNOLE.
ISBN 9782897143701 THÈMES : IMAGE CORPORELLE, IDENTITÉ

DESLAURIERS, S. A. ET ADOBE STOCK, I. (2017). ÉLI : COMPRENDRE LA DÉPRESSION À L'ADOLESCENCE. MIDI TRENTE ÉDITIONS.
ISBN 9782923827872 THÈMES : ADOLESCENCE, DÉPRESSION, IMAGE DE SOI

DUGAL, LOUIS (2024) RÉFLÉCHIR POUR MOURIR MOINS CAVE : 35 QUESTIONS PHILOSOPHIQUES À SE METTRE SOUS LA DENT. DE LA BAGNOLE.
ISBN 9782897148669

LAGACÉ, N. (2023). LA TOILE : FRAGILE EST L'ESTIME AU FIL DE SOI. EDITIONS DE L'ISATIS.
ISBN 9782898430756 THÈMES : IDENTITÉ, IMAGE DE SOI, INTERNET

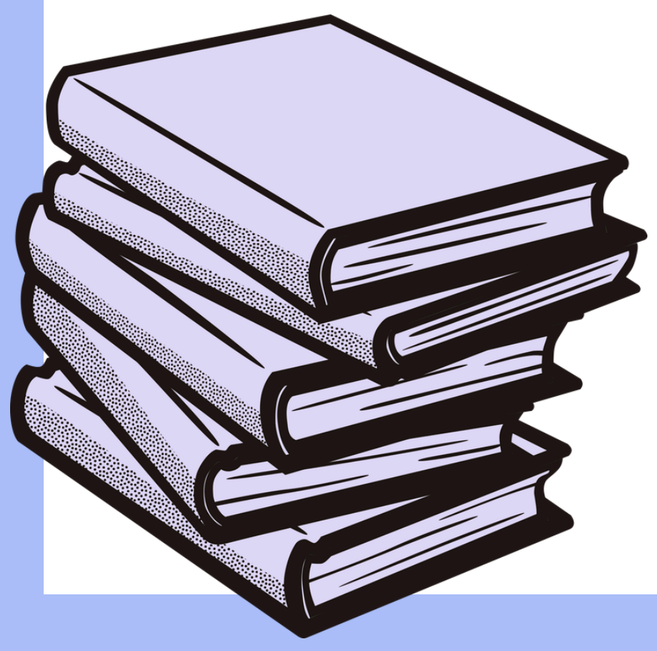
16 ans et +

GENINET, I., & SEIDAH, A. (2023). LES ATTAQUES DE PANIQUE : QUE FAIRE POUR DÉJOUER LES MONTÉES D'ANXIÉTÉ ? ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 978-2-925213-42-0 THÈMES: ANXIÉTÉ, ADOLESCENCE

PASCAL, V. (2024) NOS PEAUX DE CHAGRINS. BOOMRANG.
ISBN 9782897099923. THÈMES : IMAGE DE SOI, RÉSEAUX SOCIAUX, AMITIÉ

La liste proposée dans le présent document a été suggérée par des bibliothécaires, écoles et partenaires. Si vous avez des commentaires ou autres suggestions à nous faire, vous pouvez compléter le sondage ci-dessous.

Suggestions de lecture



Liste de suggestions de lecture

Parents et adultes significatifs

BERTHIAUME, C. (2017). L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 9782924804049 THÈMES : ANXIÉTÉ; ENFANCE; ADOLESCENCE

BRICEÑO, C. ET DUCAS, M.-C. (2019). PARENTS DANS UN MONDE D'ÉCRANS : COMMENT VOUS BRANCHER À L'UNIVERS DE VOS ENFANTS DE 0 À 18 ANS. LES ÉDITIONS DE L'HOMME. ISBN 9782761950084 THÈME: GESTION DES ÉCRANS

DUCLOS, G. (2011). ATTENTION, ENFANT SOUS TENSION! ÉDITIONS DU CHU SAINTE-JUSTINE.
ISBN 9782896194186 THÈME: STRESS

DUCLOS, G. (2022). LE STRESS DE PERFORMANCE CHEZ LES JEUNES. ÉDITIONS CHU SAINTE-JUSTINE.
ISBN 9782898280184 THÈMES: STRESS, STRESS DE PERFORMANCE

HAMEL. S & PARENT, J (2025). LES ÉCRANS ET NOS ENFANTS. ÉDITIONS SAINT-JEAN.
ISBN: 9782898278860 THÈME: GESTION DES ÉCRANS

HÉBERT, A. (2024). ÉCRANS : COMPRENDRE LEURS EFFETS ET INTERVENIR ADÉQUATEMENT. DE MORTAGNE.
ISBN 9782897926960 THÈMES : GESTION DES ÉCRANS, ENFANCE, ADOLESCENCE, CYBERDÉPENDANCE, MÉDIAS SOCIAUX.

HÉBERT, A. (2023). ANXIÉTÉ: STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ (ÉD. REVUE ET AUGMENTÉE). ÉDITIONS DE MORTAGNE.
ISBN 9782897925499 THÈME: ANXIÉTÉ

LEROUX, S. (2016). AIDER L'ENFANT ANXIEUX : GUIDE PRATIQUE POUR PARENTS ET ENFANTS. ÉDITIONS DU CHU SAINTE-JUSTINE.
ISBN 9782896198009 THÈME: ANXIÉTÉ

LEROUX, S. (2022). ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT. ÉDITIONS CHU SAINTE-JUSTINE.
ISBN 9782898280153 THÈMES: ANXIÉTÉ, ENFANT, ADOLESCENT

LUPIEN, S. (2020). PAR AMOUR DU STRESS (NOUVELLE ÉD. REVUE ET AUGMENTÉE). ÉDITIONS VA SAVOIR.
ISBN 9782981783950 THÈME: STRESS

PARENT, N. (2020). L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 9782924804384 THÈMES : ANXIÉTÉ, ENFANCE, ADOLESCENCE

TÉTREAULT, C. (2018) JEUNES CONNECTÉS PARENTS INFORMÉS. ÉDITIONS MIDI TRENTE.
ISBN 9782924804094 THÈME: GESTION DES ÉCRANS

Ressources supplémentaires :

https://enmodeado.ca/
https://casecultive.ca/
https://habilomedias.ca/ressources-pour-parents

