



# Bibliographie sélective

proposée par le Centre de ressources  
documentaires de l'INSHEA

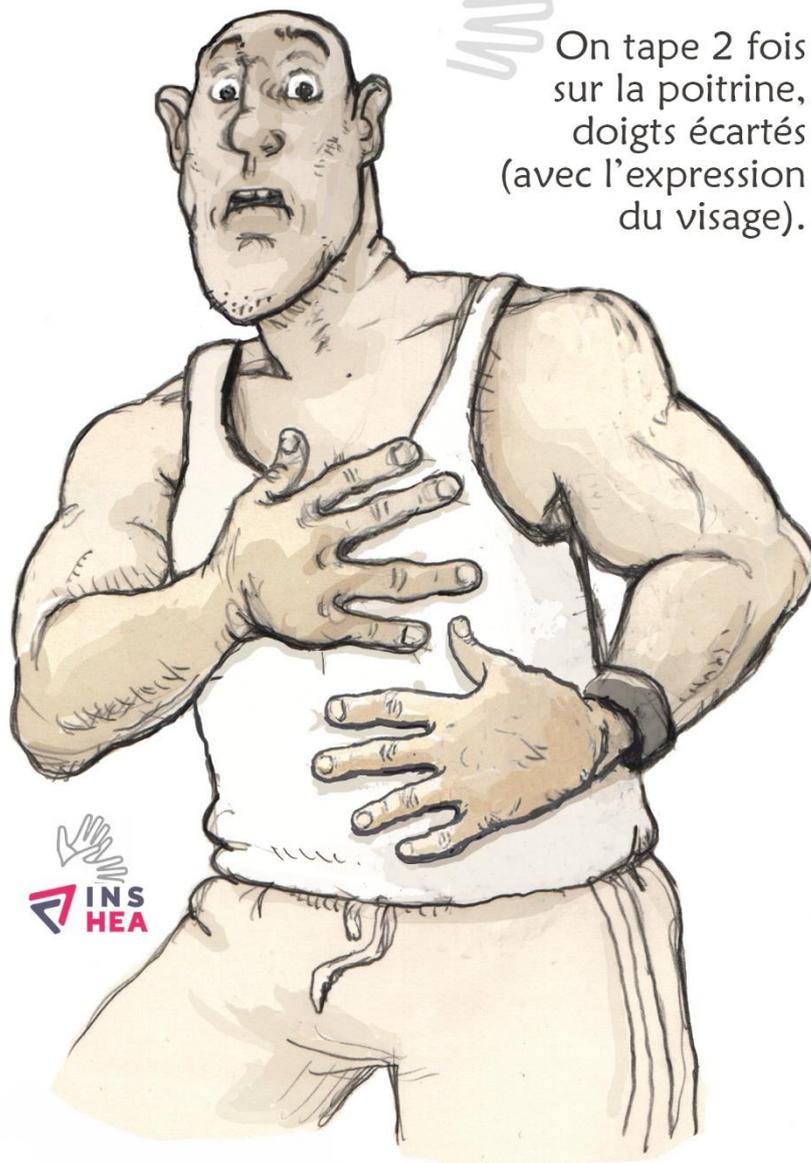
sur le thème des Nuits de la lecture 2023  
organisées par le ministère de la Culture

**« La peur »**

En langue française des signes :

# LA PEUR

On tape 2 fois  
sur la poitrine,  
doigts écartés  
(avec l'expression  
du visage).



© Illustration Éric Martin, 2022

## Table des matières

<b>Livres</b> .....	<b>4</b>
Littérature jeunesse .....	4
Livre braille .....	4
Romans .....	4
Documents .....	4
Témoignages .....	6
Actes de congrès .....	6
<b>Article de périodiques</b> .....	<b>7</b>
<b>Document audiovisuel</b> .....	<b>7</b>

# Livres

---

## Littérature jeunesse

### **Madame L'Emue. Peur** (371.92 LED M)

*LE DIVELEC, Olivia/RIVALS, Benoît. Ill.*

Album jeunesse où le texte est entièrement traduit, visuellement, en langue des signes et accompagné d'une illustration du récit. Madame l'Émue fait suite à la création de Monsieur l'Ému pour 100 voix Édition. Un jour de pluie ou de soleil, Madame L'Emue vivra une ou plusieurs émotions, qu'elle ressentira vivement dans son corps et qu'elle partagera avec le lecteur par sa puissance expressive.

### **Il fait nuit** (806 DOR G)

*DOREMUS, Gaëtan*

Pour raconter les peurs de la nuit, l'auteur choisit un traitement graphique original en noir et blanc. Il y ajoute des dessins en surbrillance, laissant transparaître de nombreux petits détails et des scènes fantaisistes. Un garçon tente ainsi de rassurer son voisin de chambre sur cette nuit qui fait peur. Voici d'abord la ville, puis les étoiles, les arbres, le vélo ou la voiture, pour au final expliquer sa fascination pour la lune, cette lune qui ne pourrait briller sans le noir. Album à partir de 4 ans

### **Les aventures de Pensatou et Têtanelère. Le fabuleux voyage de Lola** (371.73 TAR A)

*TARR, Lou/DEVAUX, Marion*

Lors d'un voyage le long de la rivière jusqu'à Titeplage, Têtanelère apprend à vaincre sa peur de l'eau et arrive peu à peu à mettre la tête dans l'eau, plonger et nager. Cet "album à nager" destiné aux élèves de cycle 2 propose à travers l'histoire de Lola une sensibilisation à la natation.

## Livre braille

### **J'ai un peu peur** (Cote : 371.91 CON J)

*CONSTANTIN, Laure*

Au fil des pages, l'enfant découvre des situations qui lui font peur, et d'autres qui le rassurent. Cet ouvrage a reçu le deuxième prix européen de littérature adaptée pour enfants déficients visuels (prix Tactus) en l'an 2004, dans la catégorie "moins de 7 ans".

## Romans

### **Un regard de sang** (371.91 MER R)

*MERUANE, Lila*

« C'est alors qu'un feu d'artifice a explosé dans ma tête. Ce n'était pas du feu que je voyais, c'était du sang en train de couler à l'intérieur de mon œil. Le sang le plus émouvant que j'aie vu de toute ma vie. Le plus inouï. Le plus effrayant. » Avec Ignacio et quelques amis, Lina se trouve à une soirée lorsque survient la catastrophe qu'elle redoutait depuis longtemps. Son ophtalmologue lui annonce qu'elle devra attendre plusieurs semaines avant de pouvoir subir une intervention chirurgicale et lui suggère de partir se reposer auprès de sa famille à Santiago du Chili. Départ pour la ville de son enfance, plongée dans les souvenirs d'une vie qui lui semble déjà lointaine. Quand Ignacio la rejoint, Lina le guide dans cette cité devenue floue et qu'elle bâtit d'images passées. Elle compense sa vue diminuée par ses autres sens, par le fantasme aussi, en attendant le retour à New York et la délicate opération... Un regard de sang est un texte qui ne ressemble à aucun autre. Lina crée un monde de songes et de poésie, un monde rongé par la peur de la cécité. Aussi inquiétant qu'envoûtant, ce livre raconte la maladie et l'espoir, l'amour et la nostalgie. Une lecture bouleversante.

## Documents

### **100 idées pour accompagner les émotions des enfants et des adolescents** (371 HEN C)

*HENRY, Vincent/VERNHET, Christelle*

Cet ouvrage propose des techniques et outils simples à appliquer pour mieux comprendre et mieux réguler les émotions, notamment la colère et la peur. Ces propositions émanent de plusieurs courants

théoriques : thérapies cognitivo-comportementales, thérapies systémiques, psychologie positive, hypnose et aussi résistance non violente.

**Enseigner en Segpa, même pas peur ! Mon compagnon quotidien pour l'enseignement adapté** (371.9 LAM E)

*LAMBART, Maximilien*

Fort de son expérience, il souhaite aiguiller et rassurer les enseignants en proposant des pistes, des outils et un panorama complet de l'organisation de la Segpa. [L'auteur] expose les spécificités de cette section, le rapport avec les adolescents, les difficultés d'apprentissage, l'orientation professionnelle... Un guide opérationnel, réaliste et bienveillant pour accompagner les élèves à besoins éducatifs particuliers vers leur réussite.

**Les chiffres ? Même pas peur !** (372.6 BAR C)

*BARUK, Stella*

Les jeunes français sont de plus en plus nombreux à ne pas maîtriser les opérations mathématiques fondamentales. Nombre d'entre eux souffrent d'une "peur des chiffres" ou "innumérisme". L'innumérisme n'est pas un état, mais un processus, qui bien souvent s'enracine dès l'apprentissage des premiers nombres. Stella Baruk propose d'en chercher les raisons au cœur des premiers apprentissages et de donner la place qui lui revient à la langue mathématique.

**L'enfant et la peur d'apprendre** (371.9 BOI E)

*BOIMARE, Serge*

A partir de l'étude de quelques cas d'enfants, l'auteur cherche pourquoi des enfants intelligents et curieux ne parviennent pas à mettre en œuvre les moyens dont ils disposent dans le cadre scolaire ; au-delà d'une mise en cause du système et des méthodes pédagogiques, il constate que c'est la situation d'apprentissage elle-même qui déclenche des peurs perturbant l'organisation intellectuelle. Le recours à des thèmes culturels peut permettre de libérer le désir de savoir de préoccupations personnelles trop envahissantes, en restaurant la fonction imageante : par exemple en s'appuyant sur des romans de Jules Verne pour aborder les mathématiques ou la grammaire, et sur la Bible ou la mythologie pour apprendre à lire ou à écrire. Dans cette nouvelle édition, un chapitre a été ajouté, intitulé : "n'ayons plus peur des mauvais élèves".

**Echec scolaire : La grande peur : Décrochage : Prévenir, aider, accompagner** (371.9 CHU E)

*CHUPIN, Julie/MEIRIEU, Philippe. Préf.*

"On dit trop souvent d'un élève qu'il échoue parce qu'il n'est pas motivé, alors que, dans la plupart des cas, il n'est pas motivé simplement parce qu'on n'a pas su le faire réussir" (Philippe Meirieu).

Transformer la spirale stérile de l'échec en cercle vertueux, telle est la gageure. Cette enquête nous apprend concrètement comment détecter les premiers signes de perte d'intérêt, comment aider et prévenir dès les prémises du décrochage.

Quels sont les recours possibles dans et hors les murs de l'école ? Ce guide à destination des parents, des enseignants et de tous les acteurs confrontés à cette question foisonne de pistes et d'expériences éclairantes, tout en analysant les causes et les enjeux d'un véritable phénomène de société.

**L'enfant anxieux : comprendre la peur de la peur et redonner courage** (370.4 DUM E)

*DUMAS, Jean*

Cet ouvrage pratique décrit les différents troubles anxieux, leurs origines et leur évolution et montre qu'à force d'être craintif ou angoissé tous les jours l'enfant anxieux n'a pas simplement peur mais qu'il a peur d'avoir peur. Puis il offre des moyens pratiques pour surmonter cette peur en expliquant comment aider ces enfants à vivre pleinement au présent (plutôt que se préoccuper sans cesse de l'avenir), à accepter et se distancier de leurs émotions troublantes et à faire face à ce qu'ils redoutent (au lieu de toujours l'éviter), tout cela afin de guérir. De nombreux récits d'enfants et de familles illustrent le propos.

**La peur d'enseigner** (371 BOI P)

*BOIMARE, Serge*

La peur d'enseigner est un sentiment normal qui peut se camoufler chez les professeurs chevronnés, notamment derrière une autorité ou démagogie excessive qui peut accentuer les stratégies défensives des élèves les plus démunis devant l'apprentissage. Cet ouvrage propose des solutions pour restaurer une volonté et une capacité à apprendre pour ces élèves autour de trois changements pédagogiques : développer une pédagogie non conformiste et engagée dans la pensée ; valoriser la culture et le langage ; favoriser la cohésion groupale et profiter du travail en équipe.

**Qui a peur des mathématiques ?** (372.6 SIE Q)

*SIETY, Anne*

L'auteur, psychopédagogue, aide à surmonter les blocages des élèves en mathématiques.

L'apprentissage des maths demande une maturation personnelle. Inutile de se contraindre à un travail répétitif. Il vaut mieux s'interroger sur ses difficultés. Les blocages expriment nos angoisses, traduisent une vie du corps et des émotions qui, loin de nous rendre étranger aux mathématiques, peuvent au contraire nous en rapprocher. Travailler les maths c'est travailler sur soi. L'essentiel des questions formulées par les parents sont abordées. La plupart de ces questions se regroupent autour de trois

formulations : On ne le voit jamais travailler ; Son problème c'est la lenteur ; Je ne comprends pas ce qu'il ne comprend pas.

### **Handicap même pas peur !** (371.90 BOU H)

*BOUTAUDOU, Sylvie/LEBOT, Sophie*

Ouvrage de sensibilisation au handicap en direction des adolescents et préadolescents.

### **Leur regard perce nos ombres. Echange** (371.90 KRI L)

*KRISTEVA, Julia/VANIER, Jean*

Pendant plus d'un an, Julia Kristeva, psychanalyste, romancière, qui fait de son vécu de mère un combat politique pour la vie digne dans la cité des hommes et des femmes en situation de handicap, et Jean Vanier, fondateur il y a quarante-six ans de L'Arche, qui héberge des handicapés, ont échangé sous forme de lettres sur leur expérience respective. Pourquoi le handicap fait-il si peur aux gens ? En quoi l'irréductible différence des handicapés moteurs, sensoriels et surtout psychiques et mentaux suscite-t-elle recul, angoisse, parfois épouvante ? Comment parvenir à changer le regard de la société sur ces êtres que notre culture de la performance, de l'excellence et de la compétition rendent les plus « étrangers » des êtres humains ? Mais ce livre permet aussi d'aborder d'autres questions, plus générales : pourquoi voulons-nous être parents ? Qu'est-ce qu'être mère ? A quoi sert la religion ? Jusqu'où ira la science ? Que peut la famille ? Et l'Etat ? Sans esquive, cet échange □ la réflexion analytique et laïque de Julia Kristeva venant en contrepoint de celle de Jean Vanier, nourrie de foi chrétienne □ interpelle notre vision de l'existence et, à travers celle-ci, interroge notre humanité.

### **Le cerveau des émotions** (616.8 LED L)

*LEDOUX, Joseph*

Cet ouvrage analyse plus particulièrement l'émotion de la peur et étudie comment le cerveau apprend et stocke l'information sur les nouveaux dangers. Il pose la question de la constitution du réseau neuronal de la peur à travers l'amygdale et se demande si les autres émotions empruntent le même circuit et si les mécanismes qui produisent les émotions conscientes sont les mêmes que les réponses réflexes.

### **Qui a peur du grand méchant Web ?** (371.44 MIN Q)

*MINOTTE, Pascal*

Cet ouvrage prend le contre-pied d'une culture de la peur et de l'addiction trop souvent associé à Internet et aux réseaux sociaux. Il analyse en quoi les interrogations et problématiques suscitées par les TICS dépassent le cadre technologique dans lequel elles s'inscrivent, pour rejoindre des préoccupations plus vastes d'éducation de l'enfant et de l'adolescent aux "risques", voire à l'apprentissage de la vie. La prévention face à Internet s'intègre dans une démarche globale continue d'éducation aux médias, tout au long de la scolarité et intégrée dans le programme scolaire.

### **Vas-y ! Handicap ou pas** (371.90 BAU V)

*BAUSSIÈRE, Sylvie/BOISTEAU, Manu III.*

Donner des pistes aux enfants pour qu'ils comprennent ce qu'est le handicap et dépassent leur peur. Pour qu'ils entrent en relation avec ces personnes qui peuvent leur sembler si différentes.

## Témoignages

### **J'aime avoir peur avec toi** (371.98 CHA J)

*CHAIINE, Catherine/RIBOUD, Marc. Photogr*

Ce témoignage, écrit par la mère d'une enfant trisomique et illustré par les photos du père photographe, montre le chagrin, la souffrance, l'effroi des premiers jours, après la découverte du handicap. Il montre la nécessité d'inventer "une manière de s'aimer et de vivre ensemble, une manière qui tienne compte de nos coeurs blessés et de son infirmité".

## Actes de congrès

### **Apprendre : de la peur... au plaisir : la peur d'apprendre** (371.9 FNA A)

*FNAREN/FEDERATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DES REEDUCATEURS DE L'EDUCATION NATIONALE (Paris, France). Ed.*

Actes du congrès de la FNAREN (Fédération Nationale des Rééducateurs de l'Education Nationale) sur le thème : ' la peur d'apprendre '.

- Peur d'apprendre peur de se séparer ?
- La peur d'apprendre, incidences pédagogiques ;
- Vers une anthropologie de la prise : prendre, garder, lâcher, chercher ;

- Curieux chemins du savoir : qui a peur des médias ?
- Peurs et déplaisirs d'apprendre ;
- Eduquer l'enfant téléspectateur ;
- Ne pas apprendre ou comment éviter le voyage...
- Les troubles de l'apprentissage et désinformation familiale : non-dits de la filiation, secrets familiaux, abus sexuels...
- Le couloir des peurs ;
- L'apprentissage impossible : secrets de famille et difficultés scolaires
- Paradoxes de l'exil ou les risques du désir d'apprendre ?

## Article de périodiques

---

### **Le guide des émotions. [Dossier]** (PER JEX)

J'existe et je veux - N° HS du 1 février 2019

Rédigé en français facile à lire et à comprendre (Falc) pour les personnes handicapées mentales, ce guide présente, dans une première partie, six émotions primaires : joie, colère, tristesse, peur, surprise, dégoût. La deuxième partie propose des techniques d'animation simples et ludiques pour travailler avec les émotions. Un jeu complète le dossier.

### **Même pas peur ! [Dossier]** (PER ORT)

Orthomagazine - N° 117 du 1 mars 2015

L'écriture entre abandon et maîtrise (M. Simonet). Expérience d'écriture dans un service de soins palliatifs, résidence d'écrivain au sein de l'assistance publique-Hôpitaux de paris.

Quand l'enfant s'interdit d'apprendre (S. Boimare). Réflexion autour de la peur d'apprendre chez les enfants ainsi que celle des enseignants à transmettre.

Les contes à frissonner debout (C. Maisonneuve). Sans peur pas de contes, les enfants adorent avoir peur si cela se termine bien.

Brice, sa maman et le Grand B ou l'histoire d'un secret (F. Estienne).

### **Même pas peur ? Les phobies de l'enfant et de l'adolescent. [Dossier]** (PER ENF PSY) - 2015

Enfances et psy - N° 65 du 1 mai 2015

Les peurs chez l'enfant sont considérées comme une étape nécessaire dans sa construction psychique et qui sera en général dépassée. Par contre, lorsque la phobie se constitue en symptôme, elle est le signe d'une souffrance psychique qui doit être prise au sérieux, car elle freine celui qui en souffre dans sa vie relationnelle et sociale. A noter les articles suivants :

- Le syndrome de Hikikomori des jeunes japonais : syndrome, posture ou imposture ? (J.P. Benoit)
- Regard anthropologique sur le diagnostic de phobie scolaire et sociale (C. Figueiredo)
- Ecole : j'y vais... je ne peux pas... j'aimerais bien ! (C. Baveux).

## Document audiovisuel

---

### **J'apprends à lire avec la LSF** (Cote : 371.92 INS J)

INS HEA / INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE FORMATION ET DE RECHERCHE POUR L'EDUCATION DES JEUNES HANDICAPES ET LES ENSEIGNEMENTS ADAPTES (Suresnes, France) / INJS / INSTITUT NATIONAL DE JEUNES SOURDS (Paris, France)

À partir d'un livre de littérature de jeunesse : « Les peurs de Petit-Jean » publié chez Bayard-Poche, ce DVD propose aux enfants du cycle 2 un apprentissage de la lecture en français oral ou en langue des signes française avec voix-off et LPC pour certains exercices. Ce DVD peut être utilisé par des élèves entendants.

## **Centre de ressources documentaires de l'INSHEA**

Le Centre de ressources documentaires (CRD) gère un fonds spécialisé de plus de 20 000 ouvrages, 180 abonnements vivants, 6 000 mémoires, 2 000 ressources en ligne et environ 700 documents audiovisuels.

Il assure une veille sur l'éducation inclusive et diffuse des bulletins de veille thématiques.

Tous les services du CRD sont présentés sur le site internet [inshea.fr](http://inshea.fr), page « Ressources documentaires ».

### **Contacts**

Bibliothèque : 01 41 44 31 24

Bureau des documentalistes : 01 41 44 31 30

[documentation@inshea.fr](mailto:documentation@inshea.fr)