

# **NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES FORMATION- TRAVAIL- PARENTALITÉ**

**NOTRE SÉLECTION DE TITRES  
DISPONIBLES EN MARS 2026 DANS  
LES 11 BIBLIOTHÈQUES  
MUNICIPALES DE RENNES**



## Mini dictionnaire visuel japonais : 4.000 mots et expressions & 2.000 photographies

Katzaros, Valérie

Harrap's

Un dictionnaire visuel recensant plus de 4.000 mots classés en vingt domaines, tels que les vêtements ou le sport, avec 2.000 photographies.



## Le bon usage du numérique : comment s'en servir, pour soi et pour les autres

Damiens, Audrey

Ellipses

Cent questions et leurs réponses sur l'usage du numérique, aussi bien dans les pratiques contemporaines que futures. Les auteurs font état des enjeux majeurs de cet outil, de l'encadrement législatif à la gestion des données personnelles, en passant par les réseaux sociaux, la désinformation ou encore l'intelligence artificielle.



## Ciao les nazes : torpiller son job en 19 étapes

Bavon, Séverine

R. Laffont

Le monde du travail connaît de profondes mutations, notamment auprès des jeunes générations. L'autrice aborde avec humour les raisons qui poussent les salariés à quitter leur emploi au XXI<sup>e</sup> siècle et invite à penser autrement le monde du travail.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



## La comptabilité

Amellal, Sarah

Ellipses

Un rappel ludique des grands principes et des notions essentielles de la comptabilité, avec des exercices corrigés pour assimiler les connaissances.



## Les maths

Speller, Marie-Virginie

Ellipses

Des calculs et des énigmes ludiques mais aussi accessibles pour comprendre les mathématiques ainsi que leur application au quotidien en quatre parties : rappel des principales règles de calcul, traduction de problèmes concrets en équations, probabilités et statistiques, géométrie.



## Smartphones Android pour les nuls

Gookin, Dan (1960-....)

First Editions

Tout ce qu'il faut savoir pour tirer le meilleur de son smartphone Android : fonctionnalités de base, connexion Wi-Fi, messagerie, géolocalisation, réseaux sociaux, musique, photos, vidéos, téléchargement d'applications, entre autres.



## Word & Excel 2024 pour les nuls

Gookin, Dan (1960-....)

First interactive

Un guide pour découvrir et maîtriser Word et Excel 2024. Il permet d'apprendre à travailler avec les blocs de texte, formater les pages, utiliser les feuilles de style, incruster des images et des objets, utiliser le publipostage, gérer plusieurs feuilles de calcul, intégrer des graphiques, utiliser les bases de données, insérer des hyperliens, entre autres.



## Massages pour son bébé : les bons gestes pour partager des moments de détente et de complicité : de la naissance à 2 ans

Gautier, Louise

First Editions

Guide pour initier les parents au massage de leur bébé dès ses premiers jours, ce qui permet de communiquer par le geste et de soulager les maux du quotidien comme une otite ou des douleurs dentaires. Dans la première partie, l'auteure répond aux principales questions afin de débiter la pratique. Dans la seconde, elle détaille les gestes selon chaque partie du corps.



## Bébé, raconte-moi les étapes de ton développement

Haddad-Halimi, Chloé

Mango

A travers le regard d'un nourrisson, le récit de ses deux premières années durant lesquelles il traverse différentes étapes : l'allaitement, les pleurs, l'attachement, entre autres. Les émotions et ressentis du bébé sont accompagnés de conseils pratique



## Endormir son enfant sans s'épuiser : de 6 mois à 6 ans, comment instaurer de bonnes habitudes en famille : la méthode infallible issue de la recherche scientifique par un pédiatre spécialiste du sommeil !

Canapari, Craig

Solar

Des outils pratiques pour instaurer un bon rythme de sommeil à son enfant, avec des conseils adaptés selon les âges.



**Le grand guide du sommeil de mon bébé : pleurs, difficultés pour s'endormir, réveils nocturnes... comment retrouver des nuits paisibles : 0-5 ans**

Ferriol, Caroline

Marabout

Un guide pour comprendre les problématiques liées au sommeil des bébés et des jeunes enfants présentant les différents facteurs qui peuvent le perturber ainsi que des conseils et des rituels pour construire un environnement propice à des nuits paisibles. Des QR codes permettent d'aller plus loin et de partager l'expérience d'autres familles.



**Le mois d'or : bien vivre le premier mois après l'accouchement**

Chadelat, Céline

Marabout

Un guide pour bien vivre les trente jours qui suivent l'accouchement. Cette période représente un moment aussi délicat qu'essentiel dans la vie de la mère et du couple. Avec des pratiques, des soins spécifiques et des recettes culinaires pour se préserver des difficultés post-accouchement telles que le baby-blues, le burn-out maternel ou encore les conflits au sein du couple.



**Le décodeur des réseaux sociaux de votre ado : TikTok, Snapchat, BeReal, Discord... un guide pour enfin les comprendre et en parler en famille ! : 28 réseaux sociaux à la loupe + des vidéos pour les prendre en main !**

Bonnegent, Stéphane

Vuibert

Un guide pour aborder les réseaux sociaux avec les adolescents de façon à mieux les comprendre et créer une campagne de sensibilisation adéquate. L'auteur évoque les enjeux de ces médias, le temps d'écran, le cyberharcèlement, entre autres.



**Parents d'élèves : mode d'emploi : guide de survie à l'usage des parents**

Romain, Patrice (1960-....)

L'Opportun

Destinés aux parents d'élèves, des conseils humoristiques pour relativiser le souci causé par la rentrée des classes, que ce soit en primaire, au collège ou au lycée.



**J'ai tout essayé ! :  
opposition, pleurs et  
crises de rage : traverser  
sans dommage la  
période de 1 à 5 ans**

Filliozat, Isabelle (1957-....)

Marabout

Destiné aux parents, l'auteure propose une approche pratique des situations de crise chez l'enfant de 1 à 5 ans. Des éclairages scientifiques donnent l'occasion de mieux comprendre ces comportements et d'agir concrètement selon l'âge.



**Le pouvoir des 3 seaux :  
la méthode pour poser  
un cadre éducatif  
respectueux des besoins  
de l'enfant et du parent :  
avec 25 plans d'action  
pour gérer les  
comportements difficiles  
des 0-10 ans**

Vincent, Sonia

Vuibert

25 plans d'action pour accompagner et prévenir les comportements difficiles des enfants, dans une idéologie positive et tournée vers l'écoute.



**Dans la tête de l'enfant  
timide : décidez ses  
peurs et ses blocages  
pour l'aider à s'épanouir**

Couturier, Stéphanie

(1978-....)

Marabout

Des outils concrets comme des jeux de rôle ou des défis pour apprendre à maîtriser la timidité chez l'enfant. Un guide vers l'écoute et l'observation pour comprendre cet obstacle à la vie quotidienne, mieux accompagner l'enfant, et pour repenser la timidité comme une richesse et non pas un défaut.



**C'est grave docteur ? :  
petites frayeurs et gros  
bobos... : 101 fiches pour  
savoir quoi faire sans  
paniquer pour votre  
enfant de 0 à 16 ans**

Quesada, Julieta

Larousse

Un guide pour prendre soin de la santé de son enfant au quotidien, structuré en cinq parties couvrant les symptômes et affections courants, les accidents, coups et blessures, ainsi que la prévention. Pour chaque situation, sont données une information médicale fiable, des conseils concrets, des astuces de grand-mère ou encore les gestes à adopter.



## Urgences or not urgences : manuel de survie en milieu pédiatrique

To be or not toubib  
First Editions

Des fiches permettant de savoir si un déplacement à l'hôpital avec son enfant est nécessaire ou non en fonction d'un cas donné. Le guide contient également des conseils pour gérer son stress et des indications sur le fonctionnement des urgences.



## Au coeur des émotions de l'enfant : comprendre son langage, ses rires et ses pleurs

Filliozat, Isabelle (1957-....)  
Marabout

A l'aide d'exemples puisés dans le quotidien, l'auteure livre des conseils pour aider les parents à comprendre les sentiments exprimés par l'enfant (colère, joie ou encore tristesse) afin de mieux l'accompagner vers l'autonomie et garantir une plus grande harmonie familiale.



## J'attends un enfant

Pernoud, Laurence  
(1918-2009)  
Albin Michel

Guide sur la grossesse et l'accouchement : les débuts, la vie quotidienne de la femme enceinte, sa beauté, la vie intra-utérine, le diagnostic prénatal, les malaises, la surveillance médicale, la préparation à l'accouchement et les premiers jours après la naissance. Les auteures mettent notamment l'accent sur la PMA, le soutien psychologique, le deuil périnatal ou le post-partum.



## Le livre de bord de la future maman : votre grossesse, semaine après semaine : édition 2026-2027

Delahaye, Marie-Claude  
(1942-....)  
Marabout

Description de l'évolution physique et psychologique de la femme enceinte et du bébé pendant les trente-huit semaines de grossesse. Avec des conseils médicaux sur le régime alimentaire, les rapports sexuels, le sport, la préparation à l'accouchement, mais aussi administratifs concernant les congés maternités, les allocations, etc. Prix Pierre et Céline Lhermite 1989.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



## Nausées et vomissements de la grossesse, hyperémèse gravidique

Association HG-NVG  
Ellipses

Plus de cent questions et leurs réponses sur les symptômes de la grossesse, notamment l'hyperémèse gravidique, avec des explications sur la gestion, les nausées, la pathologie, entre autres.



## Le guide des prénoms 2026 : tout pour bien choisir le prénom de votre bébé

Milbin, Julie  
Solar

Présentation de plus de 10.000 prénoms dont plus de 3.000 principaux et plus de 7.000 variantes avec leurs caractéristiques : étymologie, date de fête, traits de caractère, personnages célèbres et statistiques. Avec soixante classements thématiques sur les prénoms médiévaux, régionaux, bibliques ou encore mythologiques, la liste des prénoms les plus populaires en 2025 et un arbre généalogique.



## J'ai 2 papas, 2 mamans et alors ? : l'homoparentalité expliquée aux enfants

Viès Duffau, Catherine  
(1981-....)

De Boeck supérieur

Des réponses aux questions que les parents et les enfants peuvent se poser concernant les familles homoparentales, le vécu de l'enfant dans ce type de famille, les difficultés qu'il peut affronter, comme les préjugés ou le regard des autres, ou encore la manière d'en parler avec lui. Avec une méditation audio, un cahier pour l'accompagnant, des jeux et des compléments accessibles en ligne.



## Le droit des familles LGBT+

Mesnil, Marie

Dalloz

Une synthèse sur les dispositions juridiques vis-à-vis des familles LGBT en France. Les auteurs présentent les avancées dans le domaine, tout en soulignant la multiplicité des dispositifs dérogatoires garantissant la continuité du modèle familial traditionnel. Les difficultés rencontrées par les familles monoparentales, homoparentales, transparentales ou pluriparentales sont exposées.

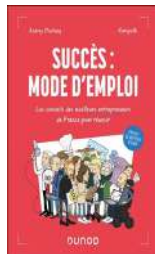


## Grands-parents cool : 60 conseils pour les jeunes grands-parents d'aujourd'hui

Levavasseur, Célia

Nathan

Un guide pour accompagner sereinement ses petits-enfants nouveaux-nés et s'informer sur les évolutions de la parentalité. Avec des conseils pratiques sur l'alimentation, le sommeil, les pleurs, entre autres.



## Succès : mode d'emploi : les conseils des meilleurs entrepreneurs de France pour réussir

Destang, Audrey (1990-....)

Dunod

Une enquête sur les secrets des entrepreneurs français à succès, de Michel & Augustin à Free et Yuka. L'auteure révèle leurs stratégies et conseils pour transformer une idée brillante en révolution marchande, naviguer dans le monde de l'entrepreneuriat, trouver des financements et convaincre du potentiel de son entreprise.



## A-t-on besoin d'un chef ? : petit traité d'intelligence collective

Moussaid, Mehdi

Allary éditions

Un essai dans lequel l'auteur recense les expériences et les méthodes de l'intelligence collective, qui pourraient amener une foule à réaliser des objectifs inatteignables pour un individu isolé.



## Mon tour de Gaule

Martinez, Philippe (1961-....)

Plon

Revenant sur son parcours, le syndicaliste évoque les grands mouvements nationaux fortement médiatisés et la surdité des élites face aux difficultés de la classe ouvrière. A travers des récits, des portraits et des anecdotes, il dépeint la diversité des travailleurs français, proposant des pistes pour un renouveau de l'action syndicale.



## Le grand épuisement

Pons, Nelly

Actes Sud

A partir de sa propre expérience, l'auteure interroge l'épuisement des individus, qui est en contradiction avec les exigences de productivité et de rentabilité dans le monde du travail.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



**Survivre au taf :  
stratégies d'autodéfense  
pour personnes  
minorisées**

Dasylva, Marie

Darennes

Un guide d'autodéfense destiné aux personnes confrontées au racisme, au sexisme, à l'homophobie, ou encore à la grossophobie dans le cadre du travail. L'auteure fournit les clés légales et psychologiques pour surmonter les difficultés quotidiennes et livre un plaidoyer politique pour résister aux discriminations et transformer la société.