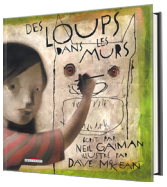
Suggestions de lecture pour mieux comprendre l'anxiété

12-17 ans

COMMENT SURVIVRE QUAND ON SE TROUVE NUL

AUTEURS : Emmanuelle Rignon et Sylvie Baussier
ÉDITIONS : Albin Michel

L'adolescence n'est pas toujours une période facile. Face aux transformations physiques et psychologiques qui s'opèrent dans leur corps, les ados sont nombreux à vivre de l'anxiété. Ce livre, merveilleusement bien écrit, les aide à relativiser et à sauver leur estime de soi.



DES LOUPS DANS LES MURS

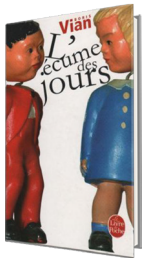
AUTEUR : Gaiman Neil
ÉDITIONS : Delcourt

Lucie découvre… des loups dans les murs de sa demeure! En famille, ils tenteront de les chasser, mais comment l'histoire se terminera-t-elle? Une histoire de courage, totalement terrifiante, qui propose divers moyens pour surmonter la peur et l'anxiété.

LES MISSIONS SECRÈTES DE JULIA LÉVEILLÉE

AUTEUR : Julie Vincelette
ÉDITIONS : Z'ailées

La grand-mère de Julie vient de mourir et lui a légué un petit « kit magique » qui lui sera bien utile pour comprendre ce qui se passe chez Charlie, une camarade de classe. Une histoire tantôt drôle, tantôt émouvante et qui lève le voile sur la maladie mentale et sur la résilience.



L'ÉCUME DES JOURS

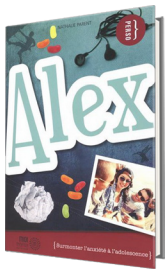
AUTEUR : Boris Vian
ÉDITIONS : Le livre de poche

La belle Chloé est malade : un nénuphar lui dévore le poumon. Et tandis qu'elle manque d'air, Colin, Alise et Chick perdent un peu de leur naïveté adolescente. Un roman étouffant qui décrit (trop) bien l'anxiété et cette impression d'étouffement qu'elle traîne avec elle.

MA VIE DE GÂTEAU SEC

AUTEUR : Élizabeth Baril-Lessard
ÉDITIONS : Les Malins

Louane a une grande passion : la danse. Lorsqu'elle bouge et virevolte, elle se sent forte. Jusqu'au jour où, en plein spectacle, elle s'effondre. Terrassée par une crise d'angoisse, elle prend rendez-vous chez le médecin et sort de là avec un diagnostic de trouble anxieux. Elle doit réorganiser sa vie et apprendre à composer avec la maladie.



ALEX : SURMONTER L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE

AUTEUR : Nathalie Parent
ÉDITIONS : Midi Trente

L'anxiété est une réalité qu'Alex connaît bien. D'ailleurs, quoi de mieux qu'un blogue pour partager son expérience et aider les autres ados à traverser des épisodes anxieux? De plus, à travers le cheminement d'Alex, l'auteure donne quelques trucs pratiques afin d'aider les jeunes à surmonter leurs difficultés.

AMANDINE MALABUL : LA SORCIÈRE A PEUR DE L'EAU

AUTEUR : Jill Murphy
ÉDITIONS : Gallimard Jeunesse

Amandine déteste l'eau, et ça tombe mal : tous les élèves de l'Académie supérieure de sorcellerie sont invités à passer une semaine à la plage. Comment fera-t-elle pour gérer son anxiété? Elle qui ne sait pas du tout nager!

L'ÉTRANGE CAS DU DR JEKYLL ET DE M. HYDE

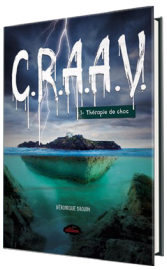
AUTEUR : Robert Louis Stevenson
ÉDITIONS : Gallimard Jeunesse

Ce livre fait une incursion dans les rues mal famées de Londres et explore différentes zones de la folie dans une ambiance angoissante et lugubre. Depuis que le Dr Jekyll fréquente M. Hyde, ses amis sont inquiets de l'influence négative que le malfrat semble avoir sur le bon docteur.

JESSIE ELLIOT A PEUR DE SON OMBRE

AUTEUR : Élise Gravel
ÉDITIONS : Scholastic

Jessie Elliot vit son dernier été d'enfant. En septembre, elle fera son entrée au secondaire. En attendant, son cerveau surchauffe de questions, et son imagination l'effraie.



C.R.A.A.V.

AUTEURS : Véronique Drouin
ÉDITIONS : Les Malins

Marion passe l'été dans un Centre de Réadaptation pour Adolescents Anxieux et Vulnérables (C.R.A.A.V.). Situé sur une île au milieu de nulle part, l'établissement accueille d'autres jeunes comme elle. Un matin, après l'orage, elle découvre une jeune naufragée qui gît sur la plage. Elle la ramène au centre et, dès lors, une série de phénomènes étranges surviennent.

Ces suggestions peuvent être adaptées à l'enfant et à ses préférences.

© Alloprof

alloprof