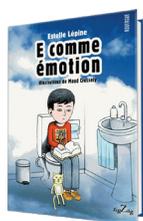


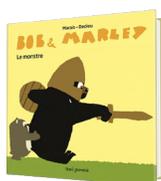
Suggestions de lecture pour mieux comprendre l'anxiété



E COMME ÉMOTION

AUTEUR : Estelle Lépine
ÉDITIONS : Éditions du Rouergue

Trop d'émotions, ça peut faire peur. Hippo se demande s'il est malade et, pour en avoir le cœur net, il part en mission. Il tentera de découvrir d'où viennent les émotions.



BOB ET MARLY : LE MONSTRE

AUTEUR : Thierry Dedieu
ÉDITIONS : Seuil

Marley se fait attaquer par un monstre et, par-dessus le marché, il doit défendre son ami. Sera-t-il à la hauteur de la situation? Arrivera-t-il à sortir des griffes du monstre?



INCROYABLE MOI MAÎTRISE SON ANXIÉTÉ

AUTEURS : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte
ÉDITIONS : Midi Trente

Ce livre n'est pas une histoire. C'est plutôt un petit guide qui aide les enfants à surmonter leur anxiété à l'aide d'exercices et d'activités à réaliser à la maison. Ponctué de dessins rigolos, ce livre propose également diverses manières de renforcer la confiance en soi.



FÉLIX, LE COLLECTIONNEUR DE PEURS

AUTEUR : Fina Casallerrey
ÉDITIONS : OQO

Félix a peur de tout. Pour dompter ses nombreuses peurs, sa grand-mère lui suggère de les collectionner et de les enfermer dans un coffre. Cette idée, trop fantastique pour ne pas être partagée, fait le tour de ses camarades de classe et chacun fait comme Félix. Puis, un jour, les copains ouvrent le coffre et les peurs d'échappent...



L'ANXIÉTÉ RACONTÉE AUX ENFANTS

AUTEURS : Ariane Hébert et Jean Morin
ÉDITIONS : De Mortagne

Béatrice, comme beaucoup d'enfants, a toutes sortes de peurs et elle s'affole souvent pour rien. Un jour, elle apprend que tous les maux qu'elle ressent ont une cause : elle souffre d'anxiété. Avec du soutien et ses amis à quatre pattes, la jeune fille découvre les différentes facettes des troubles anxieux et explore certains trucs pour les apprivoiser.



LA CHAMBRE DU LION

AUTEUR : Adrien Parlange
ÉDITIONS : Albin Michel

Attendre que le lion s'absente afin de visiter sa chambre, est-ce une bonne idée? Qu'importe, c'est ce que décidera de faire un petit garçon très courageux. Une fois dans la pièce, il entend un son et croit que c'est le lion! Terrifié, il regarde autour de lui et aperçoit une fillette sous le lit... mais que se passe-t-il dans cette pièce?



CES CHOSES QUI FONT BATTRE LE CŒUR

AUTEUR : Catherine Grive
ÉDITIONS : Albin Michel

Ce livre pourrait facilement être nommé « L'encyclopédie des petites angoisses ». En effet, celui-ci rassemble une cinquantaine de situations qui peuvent être anxiogènes et terrifiantes pour les enfants. Une jolie manière d'affronter les angoisses.



AU LOUP!

AUTEUR : Marie-Danielle Croteau
ÉDITIONS : La courte échelle

Timide et craintif, le petit Vincent dort pour la première fois à l'extérieur de sa maison. La perspective de dormir chez son ami Jérémie le terrifie. Mais tranquillement, Vincent reprendra du poil de la bête grâce à la maman de son copain.



À NEW YORK, CHEZ MAMIE

AUTEUR : Laurent Castillo
ÉDITIONS : Le Genévrier

La grand-mère de John habite New York, une grande ville bruyante et bondée de gens. Pour le petit garçon, ces deux caractéristiques suffisent à lui enlever le goût d'y séjourner. Mais, tranquillement, avec l'aide de sa mamie, il apprendra à affronter ses peurs et à apprécier la vie new-yorkaise.



ENFIN TRANQUILLE!

AUTEUR : Mireille d'Allancé
ÉDITIONS : L'école des loisirs

L'ours Bosco est le meilleur ami de Mic, mais il a un gros défaut : il laisse des miettes de céréales dans le lit! Excédé, Mic décide de mettre Bosco de côté jusqu'à ce qu'il réalise l'importance de sa présence. Parce qu'au fond, pour vaincre la peur, rien ne vaut une amitié.