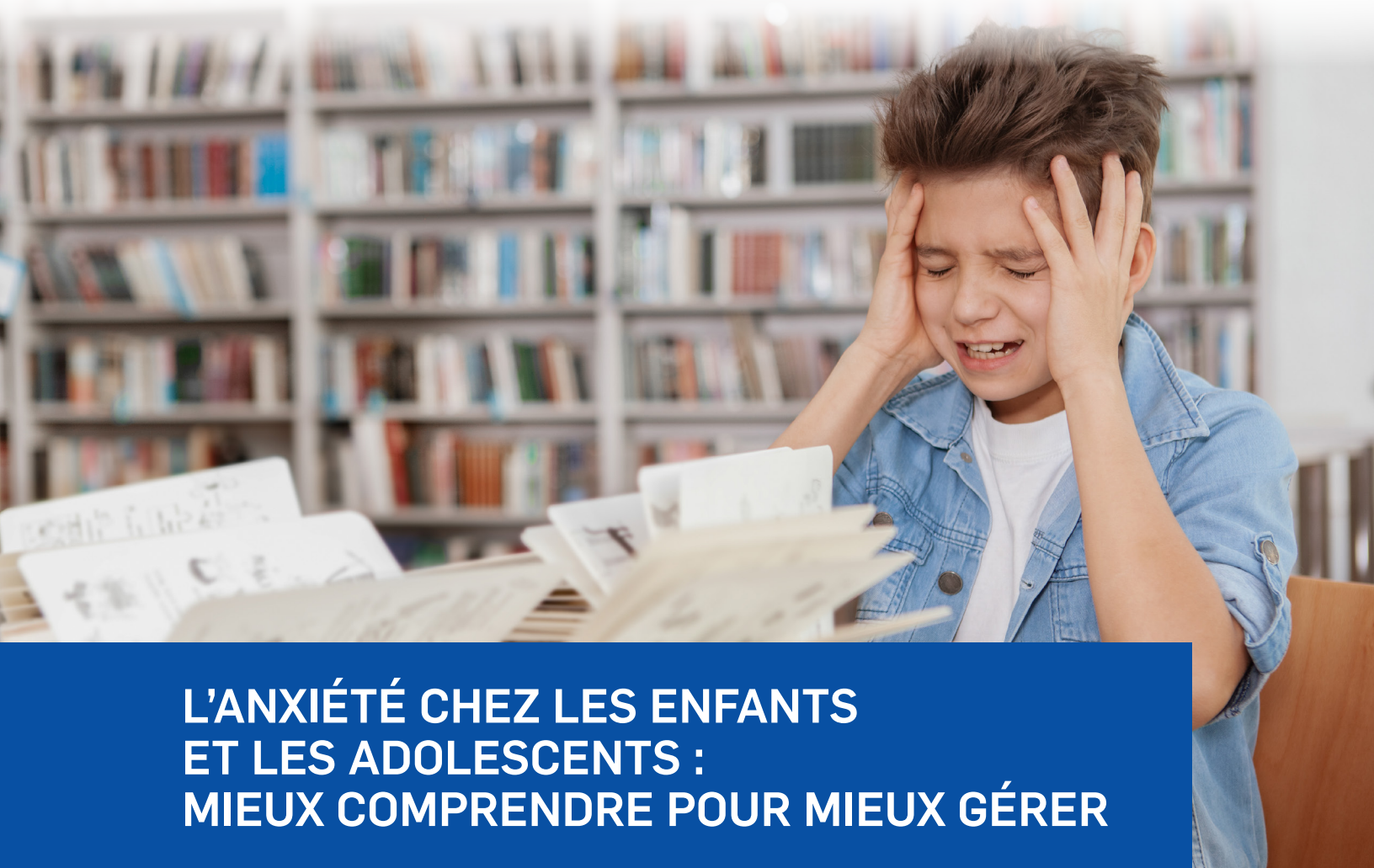




# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

**OUTIL 18 – RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ENFANTS**

**OUTIL :** De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE :** Enfants d'âge préscolaire et primaire

**PERSONNES VISÉES :** Parents, enseignants et autres intervenants

**CONCEPTION**

Julie Beaulieu, Ph. D.  
Sarah Kirouac, B. Éd.



## INTENTION DE L'OUTIL

→ Connaître les livres de littérature jeunesse abordant la peur, le stress ou l'anxiété destinés aux enfants âgés de 5 à 12 ans.

## GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Enfants de 5 à 12 ans..

## DESCRIPTION DE L'OUTIL

**L'exploitation de la littérature jeunesse constitue un moyen privilégié d'aborder la gestion des émotions, telles que la peur et l'anxiété. Les ouvrages jeunesse engendrent plusieurs bienfaits éducatifs.** En plus de développer le plaisir de la lecture, les livres jeunesse permettent à l'enfant de s'identifier aux personnages et aux émotions vécues par ces derniers. De surcroît, l'enfant découvre diverses manières utilisées par les héros de ces histoires pour surmonter leurs peurs et leur anxiété. L'enfant apprend également que d'autres peuvent vivre des réalités à la fois semblables et différentes de ses expériences personnelles sans pour autant qu'elles soient vécues de manière négative ou catastrophique. Malgré les embûches et les obstacles auxquels sont confrontés les personnages, ils parviennent à les surmonter avec courage, détermination et persévérance en recourant à des stratégies acquises et intégrées à leur coffre à outils. Ainsi, à travers toutes ces histoires, l'enfant apprend à normaliser la peur, le stress et l'anxiété, émotions et réactions que tout individu vivra dans son cheminement. Voici des suggestions d'ouvrages jeunesse abordant la peur, le stress et l'anxiété destinés aux enfants de 5 à 12 ans.

## RÉFÉRENCES

*Sacabule fabule* - Anne-Marie Beasse (2003), Éditions Magnard Jeunesse

*L'horoscope* - François Blais et Valérie Boivin (2020), Éditions Les 400 coups

*Dans la forêt profonde* - Anthony Browne (2004), Éditions Kaléidoscope

*Billy se bile* - Anthony Browne (2008), Éditions L'école des loisirs

*FÉLIX, le collectionneur de peurs* - Fina Casalderrey (2010), OQO Éditions

*À New York chez Mamie* - Lauren Castillo et Gaël Renan (2016), Éditions Le Genevriier

*Au loup!* - Marie-Danielle Croteau (2008), Éditions La courte échelle

*Enfin tranquille!* - Mireille d'Allancé (1998), Éditions L'école des loisirs

*Quand j'avais peur du noir* - Mireille d'Allancé (2006), Éditions L'école des loisirs

*La bulle* - Timothée de Fombelle (2015), Éditions Gallimard Jeunesse



## RÉFÉRENCES

- La peur*** - Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée (2020), Éditions Gallimard Jeunesse
- Petit Panda a peur*** - Violaine Dompierre et Catherine Petit (2020), Éditions Mammouth Rose
- Mimo, je n'ai pas peur!*** - Christiane Duchesne (2006), Éditions Dominique et compagnie
- C'est la vie Lulu! J'ai peur des mauvaises notes*** - Florence Dutruc-Rosset (2004), Bayard Éditions
- La chauve-souris qui a peur du noir*** - Valérie Gagné (2019), Les Éditions Coup d'œil
- Comment ça va?*** - Élise Gravel (2016), Éditions Scholastic
- Le grand livre des peurs*** - Emily Gravett (2007), Éditions Kaléidoscope
- Les choses qui me font battre le cœur*** - Catherine Grive (2009), Les éditions Albin Michel
- L'anxiété racontée aux enfants*** - Ariane Hébert (2017), Éditions de Mortagne
- Le journal de Miss Pétoche*** - Jo Hoestlandt (2012), Bayard Éditions
- L'été de Garmann*** - Stian Hole (2014), Les éditions Albin Michel
- Le fil invisible*** - Patrice Karst (2019), Éditions Scholastic
- Le courage et la peur*** - Brigitte Labbé (2004), Éditions Milan
- P'tit Loup a peur du noir*** - Oriane Lallemand et Éléonore Thuillier (2013), Éditions Auzou
- La peur de Mathis*** - Martine Latulippe, Nathalie Parent et Sophie Lussier (2020), Éditions Mammouth Rose
- Comment ratatiner les idées noires?*** - Catherine Leblanc et Roland Garrigue (2017), Éditions Glénat
- Reconnecte avec toi : apprendre à se comprendre par la méditation*** - François Lemay et Martine Cédilotte (2017), Éditions Le Dauphin Blanc
- Bob et Marly : Le monstre*** - Frédéric Marais (2016), Éditions du Seuil
- Le grand Secret de Sam : Surmonter la peur*** - Stephanie Margolese (2019)
- Plus envie de rien! Le trouble anxieux généralisé*** - Brigitte Marleau (2016), Boomerang Éditeur Jeunesse
- N'aie pas peur, Nic!*** - Caroline Merola (2001), Éditions Les 400 coups
- Aaaaaah! Une araignée!*** - Lydia Monks (2004), Éditions Scholastic
- Simone sous les ronces*** - Maude Nepveu-Villeneuve (2019), Éditions Fonfon
- Élizabeth a peur de l'échec*** - Danielle Noreau et Andrée Massé (2011), Éditions Dominique et compagnie
- La chambre du lion*** - Adrien Parlange (2014), Les éditions Albin Michel
- Lola apprend à danser*** - Liane Schneider, Annie Murat et Eva Wenzel-Bürger (2009), Éditions Piccolia



## RÉFÉRENCES

***Le bisou secret*** - Audrey Penn (2017), Éditions Scholastic

***La boîte à monstre*** - Martyne Pigeon (2014), Boomerang Éditeur Jeunesse

***La légende du chien noir*** - Levi Pinfold (2012), Éditions Scholastic

***Le stress... ça me stresse!!!*** - Trevor Romain et Elizabeth Verdick (2019), Éditions Midi Trente

***Lili est stressée par la rentrée*** - Dominique Saint Mars (2011), Éditions Calligram

***Le noir*** - Lemony Snicket (2015), Éditions Milan

***Les peurs - Jacqueline et le haricot magique*** - Susan D. Sweet et Brenda S. Miles (2018), Éditions Dominique et compagnie

***La plus belle victoire*** - Gilles Tibo (2015), Éditions Québec Amérique

***Frisson l'écureuil*** - Mélanie Watt (2006), Éditions Scholastic

***L'enfant qui avait peur du noir*** - Emma Yarlett (2014), Éditions Circonflexe

## SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Dans le but d'enrichir la compréhension de l'enfant, vous pouvez effectuer une lecture interactive des albums en lui posant différentes questions ouvertes : Quel personnage te ressemble le plus? Quelles sont les émotions vécues par les personnages? Quels sont les indices qui te permettent d'identifier ces émotions (ex. : images, mots, expressions, etc.)? Est-ce qu'il t'arrive de vivre ces émotions toi aussi? Dans quel contexte vis-tu ces émotions? Quelles solutions ou stratégies proposerais-tu au personnage principal pour l'aider à mieux gérer ses émotions? Quelles sont tes peurs? Que penses-tu qu'il se passera dans l'histoire si...? Si tu avais à inventer une autre fin, quelle serait-elle? Qu'est-ce que tu as préféré dans l'histoire et pourquoi? Qu'est-ce que tu as moins aimé dans l'histoire et pourquoi? Quel personnage a été le plus courageux et pourquoi?
- Dans le but de développer le plaisir de lire chez l'enfant, la lecture de livres jeunesse doit être perçue comme étant agréable et amusante. Voici quelques suggestions pour rendre cette activité à la fois plaisante et enrichissante :
  - lecture en position couchée en dessous d'une table, de ton bureau, de ton lit ou dans ta cabane imaginaire;
  - lecture à deux avec tes parents, tes frères ou sœurs, tes grands-parents, tes camarades de classe durant laquelle, à tour de rôle, chacun lit un passage de l'histoire;
  - lecture à l'extérieur (parc, gazon, module de jeu, autre);
  - lecture avec une lampe de poche en fermant les lumières;
  - lecture dans une tente;
  - lecture les pieds dans les airs;
  - lecture sur une serviette de plage;
  - lecture à son toutou préféré ou son animal de compagnie.
- Invitez également l'enfant à proposer des idées de contextes amusants pour la lecture de ces livres.