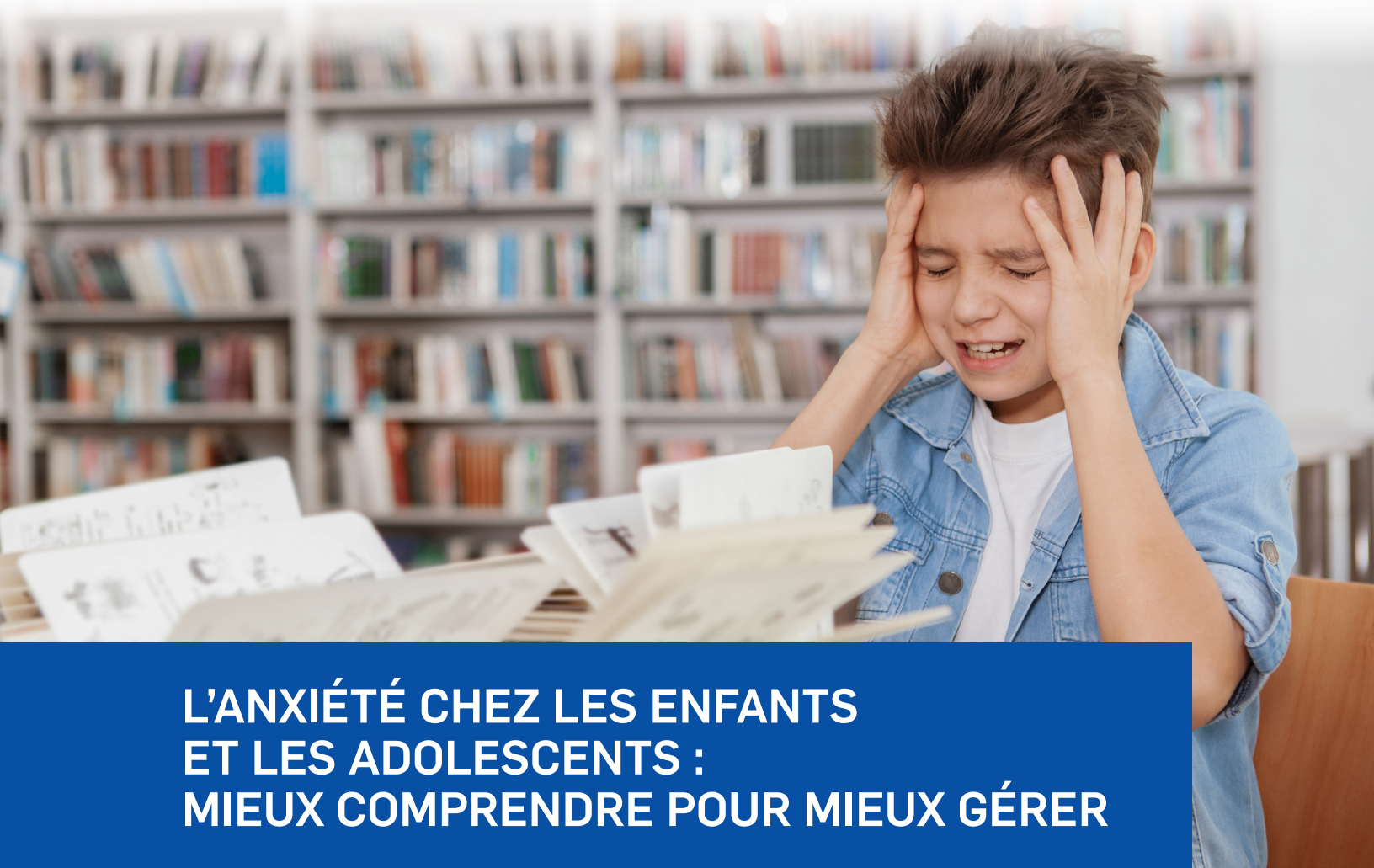




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



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

OUTIL 19 – RECUEIL DE LITTÉRATURE JEUNESSE POUR ADOLESCENTS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents

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 adolescents.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

→ Préadolescents et adolescents de 11 à 17 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 aux adolescents de s'identifier aux personnages et aux émotions vécues par ces derniers. De surcroît, l'adolescent découvre différentes manières utilisées par les héros de ces histoires pour surmonter leurs peurs et leur anxiété. L'adolescent 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'adolescent 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 préadolescents et adolescents de 11 à 17 ans.

RÉFÉRENCES

Ma vie de gâteau sec - Élisabeth Baril-Lessard (2019), Éditions Les Malins

Journal pour gérer mon stress - Gina M. Biegel (2011), La Boîte à Livres Éditions

Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes - James J. Crist (2016), Éditions Midi Trente

C.R.A.A.V – Tome 1 : Thérapie de choc - Véronique Drouin (2019), Éditions Les Malins

Comment vaincre mes monstres intérieurs - Earl Hipp (2011), La Boîte à Livres Éditions

Des loups dans les murs - Neil Gaiman (2003), Éditions Delcourt

Jessie Elliot a peur de son ombre - Élise Gravel (2014), Éditions Scholastic

Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence - Nathalie Parent (2015), Éditions Midi Trente

Comment survivre quand on se trouve nul - Emmanuelle Rigon et Sylvie Baussier (2004), Les éditions Albin Michel

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Invitez le préadolescent ou l'adolescent à discuter de sa lecture sans toutefois lui mettre de la pression. Communiquez-lui votre ouverture et votre disponibilité.
- Proposez au préadolescent ou à l'adolescent d'inventer et de créer lui-même ses histoires, sous la forme d'un livre ou d'une bande dessinée, portant sur ses propres peurs ou sur son anxiété.