Parler de peur et anxiété

2 à 5 ANS

ALEXIS, CHEVALIER DES NUITS

ÉDITION LES 400 COUPS

POUR PARLER DE LA PEUR D'ALLER AU LIT

Toutes les nuits, Alexis refuse de dormir dans son lit. Il le trouve trop petit, trop haut, trop mou, trop tout. La vérité, c'est qu'il y a trop de cauchemars dans son lit... Seul avec son courage et son épée, Alexis finira par régler le sort des méchants cauchemars. Enfin, presque tout seul...

GROS CORNICHON

ÉDITONS SEUIL

POUR DÉCORTIQUER LES PEURS

Page après page, le lecteur chatouille les différentes parties du corps du monstre, qui se déconstruit petit à petit : les cornes se transforment en lune, les bras et les jambes se plantent comme des arbres, le ventre se fait maison... Et le monstre prend la forme de l'univers rassurant de l'enfant.

FRISSON L'ÉCUREUIL

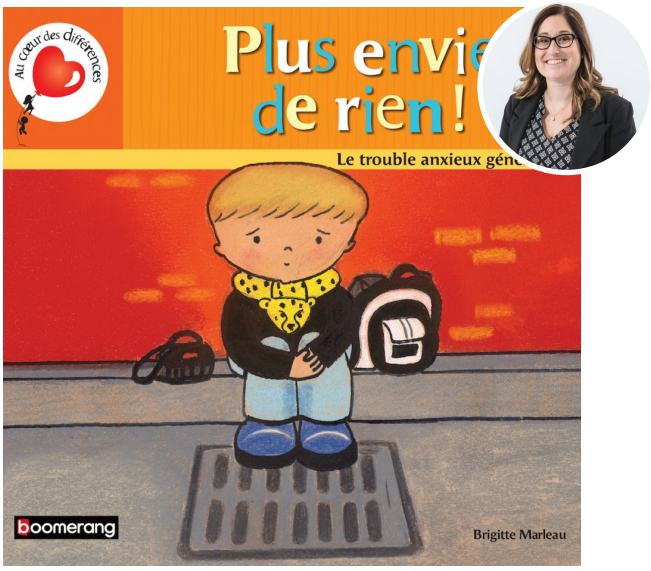
SCHOLASTIC

QUAND ON A PEUR DE TOUT... ET DE RIEN

Frisson est un écureuil extrêmement peureux qui n'ose pas s'aventurer hors de son arbre par peur des extraterrestres, bactéries, requins, herbe à puce, etc. Ainsi, les jours se déroulent tous suivant la même prévisible et rassurante routine. Et voilà qu'un matin se présente une abeille meurtrière. Dans son affolement, Frisson laisse tomber sa trousse d'urgence. Chose qui n'était pas prévue dans le plan! Mais l'inconnu réserve parfois de ravissantes surprises...

Parler de peur et anxiété

6 à 9 ANS



PLUS ENVIE DE RIEN

BOOMERANG JEUNESSE

POUR PARLER D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

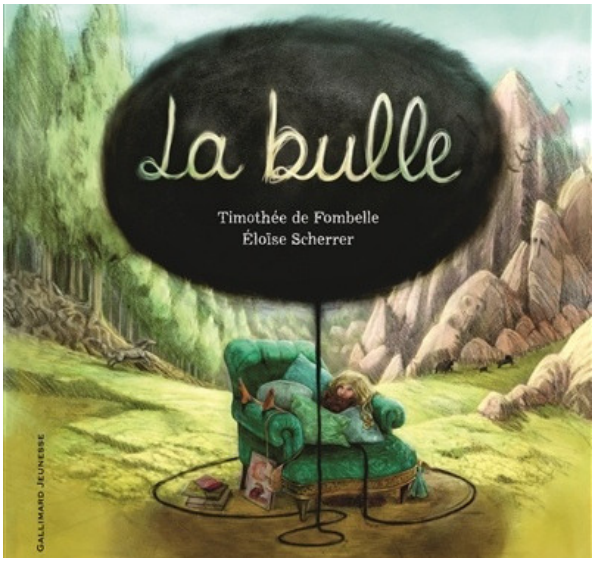
Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je n'ai plus envie de rien. J'ai des peurs que je n'avais pas avant. J'ai mal en dedans de moi. J'ai comme une boule qui grandit dans mon ventre et qui prend trop de place. J'ai appris que ma boule en dedans s'appelle de l'anxiété et qu'il y a plusieurs enfants qui vivent la même chose que moi.

LA LÉGENDE DU CHIEN NOIR

SCHOLASTIC

PARLER DES PEURS IRRATIONNELLES EXAGÉRÉES

Cet album offre une réflexion stimulante sur les peurs et leur caractère parfois irrationnel. Il montre notamment comment l'exagération et l'accumulation peuvent avoir un effet considérable sur les perceptions et le sentiment de peur lui-même. Très dynamique, le texte propose de nombreux dialogues expressifs qui révèlent les émotions fortes que les différents membres de la famille Lespérance éprouvent.



LA BULLE

GALLIMARD-JEUNESSE

UNE QUÊTE POUR VAINCRE SES PEURS

Depuis qu'elle est toute petite, une grosse bulle noire suit Misha partout, même dans les moments de joie. Personne ne le sait, ne le voit et Misha est bien trop jeune pour expliquer sa présence. Une nuit, Misha entre dans cette bulle et part, munie de son armure et accompagnée de son cheval, à la rencontre de ses peurs. Au bout du monde, les angoisses de Misha se matérialisent en un immense monstre, désarçonnant la petite fille qui se retrouve seule pour les affronter.

Parler de peur et anxiété

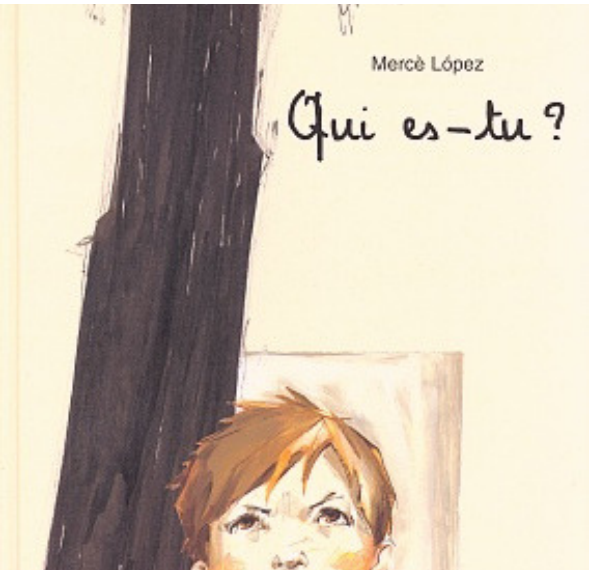
10 à 12 ANS

GUIDE DE SURVIE -LES PEURS

MIDI TRENTE ÉDITIONS

POUR DÉMYSTIFIER LES ANGOISSES

Plusieurs trucs et conseils utiles sur les origines des peurs et des inquiétudes, le fonctionnement du corps et du cerveau, 10 stratégies pour se sentir plus fort, plus calme et en sécurité, les phobies, les inquiétudes, les attaques de panique



QUI ES-TU?

KALÉIDOSCOPE

POUR MIEUX ACCEPTER SES PEURS

Dans son journal intime, un jeune garçon s'adresse à un être mystérieux qui hante ses jours et ses nuits depuis son apparition soudaine dans un parc, par un bel après-midi. Il tente de le rejeter, de le fuir et de l'ignorer, mais sans succès. L'autre est toujours là, à ses côtés. Puis, osant enfin le regarder en face, le garçon l'apprivoise lentement et apprend à vivre avec lui. L'être mystérieux n'était autre que la représentation de sa peur.

L'ÉTÉ DE GARMANN

ALBIN-MICHEL JEUNESSE

POUR LES ÉTAPES DE LA VIE

L'été s'achève et Garmann songe à son entrée prochaine à l'école. Il a peur de franchir cette étape de sa vie, peur de ce que l'inconnu lui réserve. En confiant ses angoisses à ses parents ainsi qu'à trois vieilles tantes venues lui rendre visite, Garmann réalise que les adultes ont eux aussi des craintes. L'ouvrage aborde avec pudeur de grands thèmes à la fois opposés et étroitement liés : la jeunesse et la vieillesse, la vie et la mort, le connu et l'inhabituel.

+ de suggestions

2 à 5

Une mauvais journée pour Benjamin /Scholastic
La nuit dans mon lit / Éditions Les fourmis rouges
Abracadanoir / L'école des loisirs
Heureusement / Édition Memo
L'enfant qui avait peur du noir / Emma Yarlett
Tu peux compter sur ton papa / École des loisirs
La petite peur qui monte, qui monte. / Milan
Petite feuille n'aime pas le vent (anxiété de séparation) / Eyrolles
Non, non, c'est non! /Les 400 coups
Jacqueline et le haricot magique : les peurs /Dominique et cie

6 à 9

Le Petit Chaperon rouge : Comment surmonter sa peur./Fleurus
Incroyable Moi maîtrise son anxiété./Midi Trente Éditions
L'anxiété racontée aux enfants./Éditions de Mortagne
La chorale des animaux / Édition Mammouth
Un bon point pour Zoé./Milan
La petite fille et les loups / Dominique et compagnie
Billy se bile. / École des loisirs
Le premier jour d'école de madame Pépin/Scholastic
Très cher Père Noël (conte #1) *La petite fille qui avait peur de tout*
L'enfant qui avait peur du silence / Motus.
Le vide / *Les* 400 coups

10 à 12

Ayanda, la petite fille qui *ne* voulait pas grandir /*Acte sud junior*
La fois où j'ai eu si peur./Éditions Thierry Magnier
Éli (12 ans + , thème : dépression) /Midi Trente Éditions