

GUIDE DE SURVIE POUR SURMONTER LES PEURS ET LES INQUIÉTUDES

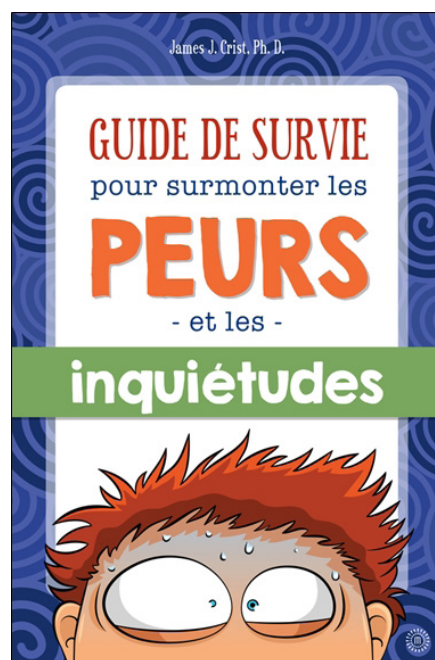
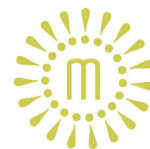
James J. Crist

Stress, phobie des araignées, attaques de panique, craintes reliées à la vie à l'école... Certains jeunes vivent chaque jour avec des peurs, des inquiétudes et de l'anxiété. Si c'est ton cas, ce **guide pratique** est pour toi ! Tu y trouveras une panoplie de **conseils** pour bâtir ta confiance et pour faire le plein d'idées nouvelles qui t'aideront vraiment à faire face aux situations qui t'effraient ou qui te stressent. En outre, tu comprendras mieux d'où viennent tes peurs et tu trouveras des stratégies utiles pour les surmonter efficacement.

Et toi, qu'est-ce qui t'effraie ? Les orages ? Les intimidateurs ? Les examens ? Le terrorisme ? Faire des erreurs ? Te sentir différent des autres ? Te retrouver seul à la maison ?

Tout le monde vit avec certaines peurs, mais il est possible de les gérer. Ouvre ce livre, tu verras !

ÉDITIONS
**MIDI
TRENTE**



Réf. 75897

Précommande n° : L99184

10/03/2025

17 €

Livre Broché • 128 pages • 15 x 22,5 cm

James J. Crist, Ph. D., est psychologue clinicien. Il offre ses services aux enfants, aux adolescents et aux familles aux prises avec des difficultés reliées à l'anxiété, au TDAH ou à la dépression.

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

Jeunesse
Education
Psychologie

Plusieurs trucs et conseils utiles t'y attendent sur :

- les origines des peurs et des inquiétudes ;
- le fonctionnement du corps et du cerveau ;
- 10 stratégies pour te sentir plus fort, plus calme et en sécurité ;
- les phobies, les inquiétudes, les attaques de panique : comment s'en sortir ? ;
- quand et comment aller chercher de l'aide en cas de besoin.