

# ANXIÉTÉ - LA BOÎTE À OUTILS - STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

## Ariane Hébert

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous !

Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Comment peut-on les prévenir et, si nécessaire, les traiter ? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants.

Ariane Hébert nous propose ici **des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique** afin d'aider les adultes à intervenir adéquatement. Comment apprendre à l'enfant à gérer son anxiété en :

- nourrissant son estime personnelle ;
- développant ses capacités sociales ;
- utilisant des techniques de relaxation et de respiration ;
- remplaçant des pensées négatives par des pensées positives ;
- l'incitant à apprivoiser ses craintes au lieu de les fuir...

Ponctuée de faits vécus, de cas cliniques et de réflexions, l'édition revue et augmentée de cet ouvrage renferme quatre nouveaux chapitres : *Les écrans et l'anxiété*, *L'anxiété de performance*, *L'anxiété post-pandémie*, *Les neurosciences et l'anxiété*.



Réf. 74007

Précommande n° : L99174

11/03/2024

20,00 €

Livre Broché • 250 pages • 15 x 22,5 cm

Collection : « La boîte à outils »

Santé - Bien-être

Stress - Peurs -angoisses - 053

Boîte à outils  
Anxiété  
Stratégies du quotidien  
Ariane Hébert



*Ariane Hébert n'a plus besoin d'être présentée. Psychologue et fondatrice de La Boîte à Psy ([www.boiteapsy.com](http://www.boiteapsy.com)), elle est l'autrice vedette de la collection Boîte à outils aux éditions de Mortagne.*

**Édition revue et augmentée. Mise à jour des données quant à l'augmentation de la prévalence chez les jeunes et des prescriptions d'anxiolytiques.**

**Quatre chapitres supplémentaires.**

55000 ex vendus au Québec et en Europe francophone.

Table des matières

Peur, stress et anxiété

Le stress et l'anxiété : des ennemis à vaincre ? La fibre anxieuse, ça existe ? Les types de troubles anxieux

À qui la faute ? Déterminer les coupables

Le discours du coach : ce qu'il faut savoir pour éliminer l'anxiété

Équipé pour résister à l'anxiété : les interventions préventives

A l'attaque : pour se débarrasser de l'anxiété

Comment savoir si je dois consulter ?

De la même auteure



Réf. 62720



Réf. 70800