



Livre

**Auteur(s)** : Couture, Nathalie (Auteur) ; Marcotte, Geneviève (Auteur)  
**Titre(s)** : Incroyable Moi maîtrise son anxiété : Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété / Nathalie Couture ; Geneviève Marcotte.  
**Editeur(s)** : Midi trente, 2011.  
**Collection(s)** : (Super Héros).  
**Résumé** : De toutes les pathologies développementales rencontrées chez les enfants, les troubles anxieux sont parmi les plus fréquents. Cependant, les parents et les divers intervenants amenés à interagir avec les enfants anxieux n'ont pas toujours les outils nécessaires pour bien leur expliquer comment faire pour mieux maîtriser leurs peurs et leurs angoisses, quelles qu'elles soient. Voici un guide d'intervention illustré conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état mais, surtout, à devenir de véritables champions de la gestion de l'anxiété. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour avoir la fierté de devenir, eux aussi, des "Incroyable Moi" !  
**Notes** : A destination des enfants, des parents et des professionnels.



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Bellicart	Jeunesse	Accessible	Livre	EJA BOI	Prêt normal	En rayon		