

CLASSES - COMMUN - ANXIÉTÉ





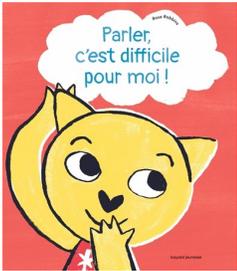
9782897704735
● Bayard Canada
Livres

T'as peur de quoi, Éloi?
par Marie-Hélène Jarry, Amélie Martel
oct. 03, 2022 20,95 \$ CAD

Éloi a enfin trouvé sa boîte. Depuis le temps qu'il la cherchait !

En huit étapes faciles, elle deviendra l'abri idéal, contre les coyotes, les moustiques et même les tempêtes... quoi qu'en disent les voisins, grand-père, ou maman qui se moque gentiment.

Un album savoureux où jouer, c'est aussi braver ses peurs et compter sur un ami.



9791036331145
● Bayard Jeunesse

Parler, c'est difficile pour moi !
par Rose Robbins
juil. 18, 2022 22,95 \$ CAD

Une petite chatte qui souffre de troubles autistiques évoque son quotidien et les moments complices avec son frère.



9782344048474
● Glénat Jeunesse

Jérémie et le vent
par Pamela Butchart, Kate Hindley
févr. 21, 2022 21,95 \$ CAD

Jérémie est un enfant très inquiet et ce dont il a le plus peur, c'est le vent. Heureusement, son amie Marguerite l'aide à surmonter ses craintes en l'emportant dans un tourbillon de péripéties. L'enfant doit tourner le livre dans tous les sens pour suivre les héros dans leurs aventures.



9782806311818
● Langue au chat

L'enveloppe à soucis
par Sophie Adriansen, Leïla Brient
juin 27, 2022 19,95 \$ CAD

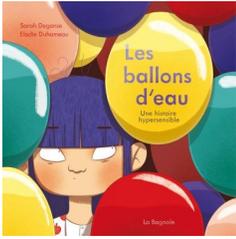
Le soir, un père et son enfant se racontent les événements heureux et les mésaventures de leur journée. Une histoire qui aborde les petits tracas du quotidien. Avec, en fin d'ouvrage, une enveloppe dans laquelle l'enfant est invité à y glisser ses malheurs.



9782408024826
● Milan jeunesse

Trop de choix pour Max !
par Lou Peacock, Nicola Slater
janv. 10, 2022 21,95 \$ CAD

Max ne sait pas prendre de décisions par lui-même. Jusqu'au jour où une amitié foudroyante lui tombe dessus.



9782897146160

● éditions de la Bagnole

La vie devant toi
Les ballons d'eau : Une histoire hypersensible

Une histoire hypersensible
par Sarah Degonse, Élodie Duhamel
août 29, 2022 21,95 \$ CAD

Comme beaucoup d'enfants, Charlie est hypersensible. Dans sa tête et dans son coeur, il y a plein d'émotions qui se disputent pour prendre le plus de place possible. Souvent, elle imagine que ses émotions sont des ballons, parfois si légers qu'ils s'envolent, parfois si lourds qu'ils paraissent remplis d'eau... Thèmes abordés dans ce livre : l'hypersensibilité, la gestion des émotions, l'acceptation de soi.



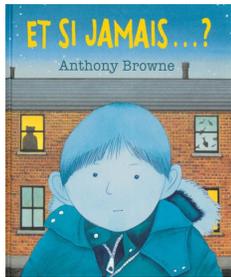
9782017168935

● Le Lotus et l'éléphant

Un jour j'ai eu un problème

par Kobi Yamada, Mae Besom
févr. 28, 2022 25,95 \$ CAD

L'histoire d'un problème qui apparaît à un enfant. Ce dernier s'en trouve déstabilisé avant de lui faire face et de voir sa perception du monde changer. Une invitation à affronter ses peurs et à développer sa confiance en soi.



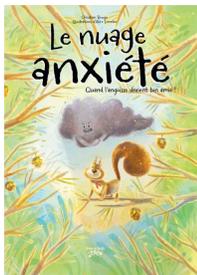
9782877677899

● Kaléidoscope

Et si jamais...?

par Anthony Browne, Elisabeth Duval
oct. 17, 2013 26,95 \$ CAD

Joe est très inquiet. Pour la première fois, il doit aller à une fête d'anniversaire, mais il a perdu son carton d'invitation. Il a peur de ne pas retrouver la maison de son copain, de s'ennuyer et d'être timide.



9782898382574

● Les éditions Victor et Anais

Le Nuage anxiété : Quand l'angoisse devient ton amie !

Quand l'angoisse devient ton amie !
par Christian Bougie, Alice Lemelin
oct. 02, 2023 18,95 \$ CAD

Zigzag est un petit écureuil espiègle confronté à un problème unique : un nuage d'anxiété le suit partout où il va. Ce nuage sombre et inquiétant représente les peurs et les inquiétudes constantes de Zigzag. Il l'empêche de profiter pleinement de la vie dans la forêt et de faire ce qu'il aime. Zigzag apprendra à affronter ses craintes, à se concentrer sur le moment présent et à profiter de chaque instant de la vie. Un récit inspirant sur la façon dont on peut surmonter son anxiété et trouver le bonheur, même dans les moments les plus difficiles.



9782898272875

● Saint-Jean

L'anxiété de Timothée

par Martine Latulippe, Nathalie Parent
sept. 06, 2022 16,95 \$ CAD

À la veille du grand déménagement, Timothée ne va pas bien. Dans sa tête, une machine n'arrête pas d'inventer des films terrifiants. Et s'il n'aimait pas sa nouvelle maison? Et s'il n'arrivait pas à se faire des amis à l'école? Quand sa maman lui explique que les films ne sont pas réels et lui donne des trucs pour se calmer, il comprend enfin que, parfois, l'anxiété peut jouer de bien mauvais tours...

Des histoires pour explorer ses émotions en famille! Les livres sont des outils merveilleux pour aider les enfants à apprivoiser le monde qui les entoure. La collection À la découverte des émotions incite les petits de trois à cinq ans (et même les plus grands!) à nommer ce qu'ils ressentent et à gérer leurs réactions face à plusieurs événements de leur vie.

Dans ce livre, vous trouverez: - Un guide rédigé par une psychologue qui explique le développement émotionnel de l'enfant. - Des conseils pratiques ainsi que des activités faciles à réaliser à la maison

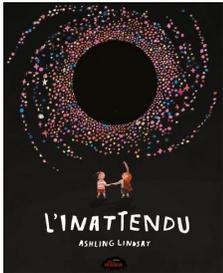


9782923813998

● Fonfon

Histoires de vivre
Simone sous les ronces
 par Maude Nepveu-Villeneuve, Sandra Dumais
 août 05, 2019 19,95 \$ CAD

Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux. Elle a aussi des ronces: des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur. Simone aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment? Un album pour aborder l'anxiété avec douceur et bienveillance.



9782898107924

● éditions Les Malins

L'inattendu
 par Ashling Lindsay
 juil. 25, 2023 21,95 \$ CAD

Fred a peur de tout. Il sursaute au moindre bruit et s'enfuit dès qu'il aperçoit une ombre inquiétante. Alors, lorsqu'une énorme tache apparaît dans le ciel, Fred court se cacher. Coco, elle, n'a peur de rien et adore explorer ce qu'elle ne connaît pas. Au moment où Coco voit LA TACHE, elle la trouve tout de suite merveilleuse et a envie de découvrir ce que c'est. Parfois, rencontrer l'inattendu, c'est tout ce qu'il nous faut pour comparer nos points de vue et, qui sait, vaincre nos peurs!

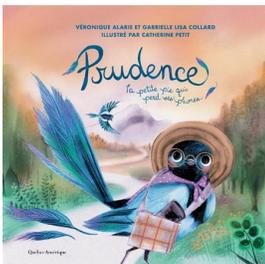


9782764444764

● Éditions Québec Amérique

Albums
Cora et les Et-si
 par Emily Kilgore, Zoe Persico
 avr. 11, 2022 19,95 \$ CAD

Cora s'inquiète pour tout et pour rien. C'est pourquoi les Et-si l'adorent. Ils s'accrochent à elle et lui soufflent à l'oreille tous les malheurs qui pourraient survenir – gros ou petits, absurdes ou terrifiants, plausibles ou invraisemblables. Alors qu'elle se prépare pour un récital de piano, les Et-si sont plus acharnés que jamais, et Cora est de plus en plus angoissée à l'idée de commettre une erreur pendant le concert. Arrivera-t-elle à remplacer ses pensées anxieuses par des pensées plus optimistes?



9782764451069

● Éditions Québec Amérique

Albums
Prudence la petite pie qui perd ses plumes
 par Véronique Alarie, Gabrielle Lisa Collard
 août 21, 2023 19,95 \$ CAD

Quand le journal annonce le passage prochain de la comète Paulina, Prudence projette de se rendre au sommet de la Grande Montagne pour assister à ce spectacle céleste. Pourtant, la petite pie a peur de tout, et quand elle a peur, elle perd des plumes. De plus, elle ne peut pas voler comme les autres pies depuis qu'elle a brisé une de ses ailes lorsqu'elle était petite. Heureusement, Prudence est persévérante...



9781443186407

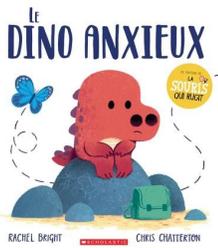
● éditions Scholastic

OLLIE : Un livre sur la pleine conscience
Un livre sur la pleine conscience
 par Elise Gravel
 janv. 19, 2021 19,99 \$ CAD

J'ai un chien qui court dans ma tête. Il s'appelle Ollie. Parfois, mon chien est tranquille, curieux ou effrayé. Et parfois, il est excité... un peu trop, même!

Quand ça arrive, c'est difficile à supporter. Alors, qu'est-ce qu'un chien - ou un enfant anxieux - peut faire dans ce cas? Et toi, as-tu un chien dans la tête?

Dans son plus récent album illustré, l'auteure québécoise Elise Gravel aide les enfants à identifier et à calmer leur anxiété de manière consciente et apaisante.



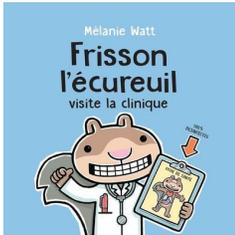
9781443191036

● éditions Scholastic

Le dino anxieux

par Rachel Bright, Chris Chatterton
sept. 21, 2021 13,99 \$ CAD

Voici l'histoire d'un petit dinosaure anxieux qui a peur de tout et n'importe quoi. Est-ce qu'il y aura une tempête aujourd'hui? Va-t-il se perdre? Est-ce qu'il aura assez à manger? Un jour, le petit dinosaure décide d'aller pique-niquer. Mais il commence rapidement à s'inquiéter pour toutes sortes de choses. Parviendra-t-il à surmonter sa peur de l'inconnu? Cet album touchant aidera les lecteurs anxieux à surmonter leurs peurs en leur enseignant le pouvoir de la pensée positive et de la pleine conscience.



9781443194358

● éditions Scholastic

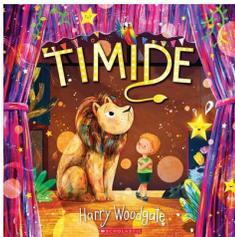
Frisson l'écureuil

Frisson l'écureuil visite la clinique

par Mélanie Watt
nov. 01, 2022 19,99 \$ CAD

Frisson l'écureuil sait qu'il est important de surveiller sa santé, mais le seul moyen d'obtenir un certificat de santé est d'aller chez le vétérinaire. Seulement, il y a un problème : Frisson préfère rester à bonne distance de cet endroit où se trouvent tortues serpentine et chatons aux griffes acérées. Cet écureuil craintif arrivera-t-il à surmonter ses peurs, ou cette visite est-elle vouée à la catastrophe?

Dans un nouveau chef-d'oeuvre retentissant de Mélanie Watt, gagnante de nombreux prix, Frisson est de retour pour aider les enfants à affronter la peur d'aller chez le médecin!



9781039701281

● éditions Scholastic

Timide

par Harry Woodgate
sept. 05, 2023 12,99 \$ CAD

Timmy lutte contre son lion anxieux intérieur dans cet album illustré sur l'amitié et la façon de surmonter l'anxiété.

Voici Timmy! Rien ne lui plaît davantage que de se produire en spectacle. Du moins, jusqu'à ce que celui-ci ait lieu devant un public. Timmy vit dans l'ombre du lion anxieux qui l'habite et qui aime surgir sans crier gare pour chasser toute son assurance d'un énorme rugissement. Alors que Timmy redoute la prochaine pièce de théâtre de l'école, iel se lie d'amitié avec sa camarade de classe Nia. C'est cette camaraderie qui aidera Timmy à surmonter sa timidité et à apprivoiser le lion. Mais lorsque vient le temps de monter sur scène, Timmy ressent le battement familial de la queue du lion. Que fera Timmy?



9782895409236

● éditions les 400 coups

Vas-y!

par Stéphanie Boyer, Élisabeth Gonzalez
mai 02, 2022 16,95 \$ CAD

À quelques minutes d'entrer en scène, une fillette est tourmentée par le trac. Va-t-elle oublier ses pas? Se figer sur place comme une statue en tutu? Et si les spectateurs la huaient? Grâce à une amie, la petite danseuse va se souvenir de sa passion pour la danse et ainsi trouver en elle le courage de livrer sa performance.

L'écriture imagée et poétique de Stéphanie Boyer met en avant les réflexions intérieures de l'héroïne, permettant ainsi au lecteur de vivre les émotions de la jeune danseuse. Les illustrations d'Élisabeth Gonzalez, quant à elles, campent un décor grouillant de vie où la fébrilité et la magie du spectacle sont

palpables. Vas-y! est un album lumineux qui montre que le courage réside avant tout en nous-mêmes.



9782898150876

● éditions les 400 coups

La Nuit sans zzzz

par Marianne Pasquet, Marianne Ferrer
oct. 03, 2022 16,95 \$ CAD

J'ai une drôle d'idée qui reste coincée dans ma tête. Ce soir, elle ne veut pas partir. Une jeune fille n'arrive pas à trouver le sommeil à cause d'une idée qui s'incrute au coeur de sa nuit. L'idée est difficile à attraper, et elle s'échappe sans cesse. Comment faire alors pour s'endormir? Une seule solution possible... La jeune fille aura besoin de son crayon à pois et de son cahier bleu.