

PEUR OU PAS, ON Y VA!



En librairie dès le 26 août!

Elizabeth Verdick et Olivia Rae

Illustrations de Steve Mark

19,95 \$; 88 pages; 6 ans et plus

ISBN 978-2-925568-14-8

Dans ce livre, les enfants trouveront :

- des explications pour mieux comprendre leurs inquiétudes;
- des idées pour les aider à surmonter leur anxiété;
- des solutions pour réguler leurs émotions;
- des stratégies pour avancer malgré la peur.

Pour aider les enfants à accueillir leurs peurs... au lieu de les fuir !

Les peurs et les inquiétudes font partie de la vie – et c’est très bien ainsi! Elles sont désagréables, certes, mais aussi fort utiles : elles nous préviennent que quelque chose cloche et nous invitent à passer à l’action pour trouver des solutions. Mais pour les enfants (et même pour les plus grands!), il peut parfois être difficile de composer avec ces émotions. Heureusement, ça s’apprend!

Dans ce *P’tit guide sympathique* ludique et coloré, les jeunes de 6 ans et plus découvriront des stratégies stimulantes pour apprivoiser leurs peurs et leurs inquiétudes. Grâce aux trucs et aux conseils proposés, ils apprendront à mieux les comprendre, à les accueillir (temporairement!) et à ne plus les laisser freiner leur élan. Ils découvriront aussi que des habitudes saines, comme bien dormir, bouger et utiliser sa créativité, peuvent avoir de réels bienfaits sur la gestion des petites et des grandes inquiétudes.



AUSSI DANS
LA COLLECTION
**P’TIT GUIDE
SYMPATHIQUE**

