Document généré le 14 juil. 2025 15:34

Revue de psychoéducation

Crist, J. J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*, Québec, Qc : Midi trente, 125 p.

Carole Sénéchal

Volume 47, numéro 1, 2018

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1046780ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1046780ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)
2371-6053 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce compte rendu

Sénéchal, C. (2018). Compte rendu de [Crist, J. J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*, Québec, Qc : Midi trente, 125 p.] *Revue de psychoéducation*, *47*(1), 200–201. https://doi.org/10.7202/1046780ar

Tous droits réservés © La Corporation de la Revue Canadienne de Psycho-Éducation, 2018

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

Revue de psychoéducation
Volume 47, numéro 1, 2018, 200-201

- **Crist, J. J. (2016). *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*, Québec, Qc : Midi trente, 125 p.**

James J. Crist est psychologue et directeur clinique d'une clinique située à Woodbridge, en Virginie (États-Unis). Il accompagne des enfants, des adultes, des couples et des famillles vivant des difficultés. Il s'intéresse en particulier à l'évaluation et au traitement du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), à la dépression, à la bipolarité, aux troubles anxieux, à la dépendance à l'alcool ou aux drogues.

Le *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes* se veut un livre pratique et un outil d'intervention sympathique adressé aux jeunes de 10 ans et plus qui font face à des peurs ou à des inquiétudes dans leur quotidien. La première partie du guide comprend quatre chapitres et concerne les peurs et les inquiétudes courantes partagées par la plupart des jeunes (chapitre 1), explicite les causes et les mécanismes psycho-physiologiques sous-jacents (chapitre 2) et propose différentes stratégies d'adaptation (chapitre 3) et des exercices écrits (chapitre 4) que les jeunes peuvent mettre en pratique par eux-mêmes afin de maîtriser ou d'en atténuer l'intensité. D'un ton convivial, l'auteur invite les jeunes à utiliser 10 stratégies échelonnées tout au long du troisième chapitre pour « chasser les peurs et effacer les inquiétudes », à savoir :

i) Sois réaliste à propos de tes peurs et de tes inquiétudes
ii) Passe du mode négatif au mode positif
iii) Change-toi les idées
iv) Bouge!
v) Fais attention à ce que tu manges
vi) Apprends des techniques de respiration profonde et de méditation
vii) Détends tes muscles
viii) Écris tes sentiments
ix) Sois conscient de tes alertes rouges
x) Parle de tes apprentissages aux adultes

Au besoin, d'autres exercices « pour aller plus loin » sont présentés, tels que :

- Commence à rédiger ton journal
- Dresse une liste des bonnes raisons de ne pas avoir peur
- Fabrique une « échelle de peur »
- Affronter ta peur

La seconde partie du guide qui comprend sept chapitres aborde des symptômes de peur ou d'anxiété plus graves susceptibles de faire l'objet d'un diagnostic, à savoir les phobies (chapitre 5), l'anxiété de séparation ou la peur d'être séparé des adultes de sa famille (chapitre 6), le trouble d'anxiété généralisée (TAG) ou le fait de « [s]'inquiéter constamment, pendant des mois » (chapitre 7), les attaques de panique ou « les peurs qui te paralysent » (chapitre 8), le trouble

obsessionnel-compulsif (TOC) ou « des pensées et des gestes impossibles à éviter » (chapitre 9) et le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou « le stress et la peur associés à des souvenirs difficiles » (chapitre 10). Les syndromes sont expliqués à l'aide d'exemples simples en mettant l'accent sur les signes les plus fréquemment rencontrés. Le chapitre 11, intitulé *Comment les professionnels peuvent t'aider*, démystifie le processus de consultation et d'intervention thérapeutiques pour les jeunes qui envisagent une aide professionnelle. Pour ce faire, il formule 10 questions dont « Que se passe-t-il lors d'une consultation? », « Est-ce que tout le monde va le savoir? », « Mon père et ma mère doivent-ils parler au thérapeute eux aussi? » et « Qu'arrive-t-il si nous n'avons pas les moyens de payer pour la thérapie? ». À la toute fin, un *Message aux adultes* donne des informations pratiques aux adultes dont l'enfant vit des peurs et des inquiétudes, en leur donnant des conseils pour aider leur jeune à les gérer de manière plus efficace.

Le *Guide* est rédigé de façon conviviale, parsemé de conseils au lecteur et d'exemples tirés du quotidien en traitant des peurs et des inquiétudes les plus fréquemment éprouvées chez des jeunes de la tranche d'âges des (pré)adolescents (voir la liste reproduite aux pages 17 et 18). Les situations cliniques, illustrées de diverses mises en situation, sont rédigées de manière à être facilement comprises des jeunes lecteurs.

Cet ouvrage s'adresse aux jeunes mais aussi aux parents et aux intervenants qui ont à cœur d'aider leurs proches aux prises avec des peurs et des inquiétudes qu'ils peinent à maitriser au quotidien. Ce guide leur propose des pistes d'intervention faciles à réaliser.

Carole Sénéchal