

Références portant sur le thème de l'anxiété chez l'enfant et chez l'adolescent

Livres généraux

- Par amour du stress, par Sonia Lupien, éditions Va Savoir / For the Love of Stress, par Sonia Lupien, éditions Va Savoir.
- The Upside Of Stress, par Kelly McGonigal, éditions Avery.
- La peur d'avoir peur, par Andrée Letarte et al., éditions Trécarré.
- Y a-t-il des perfectionnistes heureux ?, par Monica Ramirez Basco, éditions de l'Homme.
- Deviens maître de ta vie, par Joseph V. Ciarrochi et al., éditions La Boîte à livres.

Livres pour parents

- Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète, par Nadia Gagnier, éditions La Presse.
- Yoga pour les enfants, par France Hutchison, éditions Béliveau.
- 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans, par Micheline Nadeau, éditions Québecor.
- L'anxiété et le stress chez les élèves, par Chantal Besner, éditions Chenelière éducation.
- Anxiété : La boîte à outils, par Ariane Hébert, éditions de Mortagne.
- 10 questions sur... l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent, par Caroline Berthiaume, éditions Midi trente.
- 10 questions sur... l'anxiété de performance, par Nathalie Parent, éditions Midi trente.
- 10 questions sur... le trouble obsessionnel-compulsif chez l'enfant et l'adolescent, par Dorothée Charest-Belzile et Caroline Berthiaume, éditions Midi trente.
- 10 questions sur... le mutisme sélectif, par Geneviève Bérubé, éditions Midi trente.
- Aider l'enfant anxieux, par Sophie Leroux, éditions CHU Sainte-Justine.
- L'anxiété expliquée aux parents, par Chantal Baron, éditions CHU Sainte-Justine.
- Calme et attentif comme une grenouille, par Éline Snel, éditions Les arènes.
- Attention, enfant sous tension! Le stress chez l'enfant, par Germain Duclos, éditions du CHU Sainte-Justine.
- Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits... et si c'était de l'anxiété ?, par Nancy Doyon et Suzie Chiasson-Renaud, éditions Midi trente.
- Helping Your Anxious Child : A Step By Step Guide For Parents, par R.M. Rapee, et al., New Harbinger Publications Inc.
- Anxious Kids Anxious Parents : 7 Ways To Stop The Worry Cycle And Raise Courageous & Independent Children, par R. Wilson et L. Lyons, Health Communications Inc.
- À chacun son stress, par Sonia Lupien, éditions Va Savoir.

Livres pour enfants

- Par Dawn Huedner :
 - Champion pour maîtriser ses peurs, éditions Enfants Québec. / What To Do When You Worry Too Much : A Kid's Guide To Overcoming Anxiety, Magination Press.
 - Something Bad Happened : A Kid's Guide To Coping With Events In The News, Jessica Kingsley Publishers.

- What to Do When Your Brain Gets Stuck : A Kid's Guide To Overcoming OCD, Magination Press.
- Par C.A. Freeland et J.B. Toner, Magination Press.
 - What To Do When Fear Interferes : A Kid's Guide To Overcoming Phobias.
 - What To Do When You Feel Too Shy : A Kid's Guide To Overcoming Social Anxiety.
 - What To Do When You Make Mistakes : A Kid's Guide To Accepting Imperfection.
- What To Do When You Don't Want To Be Apart : A Kid's Guide To Overcoming Separation Anxiety, par K. Lavallée et S. Schneider, Magination Press.
- Par Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, éditions Midi trente :
 - Incroyable moi maîtrise son anxiété.
 - Super moi surmonte sa timidité.
 - Extraordinaire moi calme son anxiété de performance.
- Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes, par James J. Crist, éditions Midi trente.
- Journal pour gérer mon stress, par M.G. Biegel, Instant Help Solutions.
- The Anxiety Workbook For Teens : Activities To Help You Deal With Anxiety & Worry, par L.M. Schwab, Instant Help Solutions.
- The Relaxation & Stress Reduction Workbook For Teens, par M.A. Tompkins et J.R. Barkin, Instant Help.
- Mindfulness For Teen Anxiety : A Workbook For Overcoming Anxiety At Home, At School & Everywhere Else, par C. Willard, Instant Help Solutions.
- The Mindful Teen, par D.X. Vo, Instant Help Solutions.
- L'anxiété racontée aux enfants, par Ariane Hébert, éditions de Mortagne.
- Frisson l'écureuil, par Mélanie Watt, éditions Scholastic.
- Cora et les Et-si, par E. Kilgore, Québec Amérique. / The Whatifs, par E. Kilgore, Little Bee Books.
- Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence, par Nathalie Parent, éditions Midi trente.
- Vic : l'anxiété de performance à l'adolescence, par Nathalie Parent, éditions Midi trente.
- Le stress... ça me stresse!!!, par Trevor Romain et Elizabeth Verdik, éditions Midi trente.
- Les attaques de panique, par Isabelle Geninet et Amélie Seidah, éditions Midi trente.
- Thomas et le trouble obsessionnel-compulsif, par Charlotte Parent, éditions Midi trente.

Ressources internet

- **Le Versant** : <https://www.leversant.org/>
- **Anxiety Canada** : <https://www.anxietycanada.com/>
- **Centre d'études sur le stress humain** : <https://www.stresshumain.ca>
- **Child Mind Institute** : <https://childmind.org/>
- **SantéMentale.ca** : <https://www.esantementale.ca/>
- **Gouvernement du Québec** : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants>
- **Respire, tu as le dernier mot** : <https://tuaslederniermot.com/>
- **Suicide.ca** : <https://suicide.ca/>
- **Worry Wise Kids** : <http://www.worrywisekids.org/>
- **Fondation Jeunes en tête** : <https://fondationjeunesentete.org/>
- **CHU Sainte-Justine** : <https://www.chusj.org>

Applications mobiles

- Namatata
- Petit Bambou
- Calm
- RespiRelax+
- Headspace
- Rose Buddha

Lignes d'aide téléphonique

- **Tel-jeunes** : 1-800-263-2266, texto 514-600-1002
- **Tel-jeunes parents (ligne parents)** : 1-800-361-5085
- **Jeunesse, J'écoute / Kids Help Phone** : 1-800-662-6868, texto 686868
- **Centre de prévention du suicide de Montréal** : 1-866-277-3553

Ressources et services

- **Le Versant** : 450-801-8393, www.leversant.org
- **CLSC Vaudreuil-Dorion** : 450-455-6171
- **CLSC Valleyfield** : 450-371-0143
- **CHU Sainte-Justine** : 514-345-4931
- **Institut universitaire en santé mentale Douglas**: 514-761-6131
- **Hôpital de Montréal pour enfants** : 514-412-4400
- **Le Tournant** : 450-371-4090, <https://letournant.org/>