

# ALEX - SURMONTER L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE

ÉDITIONS  
**MIDI  
TRENTE**



## Nathalie Parent

L'anxiété est l'une des émotions les plus fréquentes à l'adolescence. Elle prend de multiples formes et intensités allant de l'inquiétude à l'attaque de panique en passant par l'angoisse chronique ou les phobies sociales.

Je m'appelle Alex et je suis enfin bien dans ma peau ! En fait, je viens de sortir d'une période difficile de ma vie. J'étais tellement mal, c'est fou. Je me sentais un peu comme si je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel, tu connais cette expression ? J'ai surmonté ce que les spécialistes appellent l'anxiété. C'est pour en parler et partager mes découvertes sur le sujet que j'ai créé ce blogue. (Et aussi parce que je suis d'une générosité sans fin !) Sérieusement, c'est surtout parce que je suis sûre que d'autres jeunes vivent ce genre d'expérience. Est-ce ton cas ?

Le blogue d'Alex est un guide pratique qui permet aux ados de mieux comprendre ce qu'est l'anxiété, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver une foule de trucs concrets et d'exercices simples conçus pour les aider à surmonter leur anxiété au quotidien.



Réf. 75882

Précommande n° : L99184

**10/03/2025**

16 €

Livre Broché • 128 pages • 13,75 x 20 cm

Collection : « Perso »

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

Psychologie

Anxiété

Développement personnel



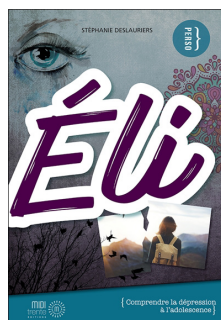
*Nathalie Parent est psychologue et auteure de plusieurs livres. Elle pratique la psychothérapie auprès des enfants, des adolescents, des adultes, des couples et des familles. Elle offre également des conférences et des formations depuis de nombreuses années sur différents sujets touchant l'enfance et la famille, la communication et les relations, le stress et l'anxiété, la gestion des émotions ainsi que le bien-être physique et psychologique. Chargée de cours à l'université Laval pendant plus de 15 ans, elle se consacre maintenant à la transmission de son bagage de diverses façons : formations, médias, écriture, supervision individuelle et de groupe.*

**Conçu comme un blogue imaginaire, cet ouvrage de vulgarisation est présenté de manière accessible et amusante afin d'aider les ados à s'en approprier facilement le contenu.**

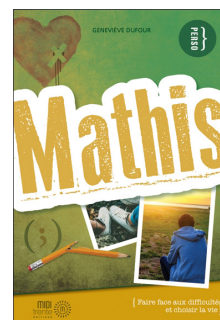
De la même collection



Réf. 75917



Réf. 75892



Réf. 75905