

Trevor Romain
Elizabeth Verdick
Illustrations de Steve Mark

LE STRESS. ça me STRESSE !!!



Catalogue avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Le stress, ça me stresse! / Trevor Romain, Elizabeth Verdick ; illustrations, Steve Mark.

Autres titres: Stress can really get on your nerves. Français

Noms: Romain, Trevor, 1947- auteur. | Verdick, Elizabeth, 1967- auteur. | Mark, Steve, illustrateur.

Description: Mention de collection: Guide pratique sympathique | Traduction de : Stress can really get on your nerves.

Identifiants: Canadiana 2019002450X | ISBN 9782924804285 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Stress chez l'enfant—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Gestion du stress chez l'enfant—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Stress chez l'adolescent—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Gestion du stress chez l'adolescent—Ouvrages pour la jeunesse.

Classification: LCC BF723.S75 R6614 2019 | CDD j155.4/189042—dc23

Auteurs : Romain Trevor et Elizabeth Verdick

Illustrations : Steve Mark

Traduction et adaptation : Jacinthe Cardinal



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-28-5
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 3^e trimestre 2019
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Copyright © 2019 par les Éditions Midi trente, Québec, Canada. Version anglaise originale publiée en 2018 par Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, États-Unis, <http://www.freespirit.com> sous le titre Stress Can Really Get on Your Nerves. Tous droits réservés selon les conventions internationales et panaméricaines du droit d'auteur.

Copyright © 2019 by Éditions Midi trente, Quebec, Canada. Original edition published in 2018 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: Stress Can Really Get on Your Nerves. All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Mercie de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec – Programme
de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC

ce Livre est dédié à nos Familles
qui, grâce à Leur soutien aimant,
nous ont aidés à ne pas trop
stresser pendant L'écriture.



TABLE DES MATIÈRES

Teste Ton Stress!.....	7
------------------------	---

Chapitre 1

Comprendre Le Stress, ça T'intéresse?.....	14
--	----

Chapitre 2

OH La La! Pourquoi Le Stress est-il Là?.....	26
--	----

Chapitre 3

Stress, ô Stress! (SOS).....	38
------------------------------	----

Chapitre 4

Comment s'adapter (sans se <i>Planter</i>).....	50
--	----

Chapitre 5

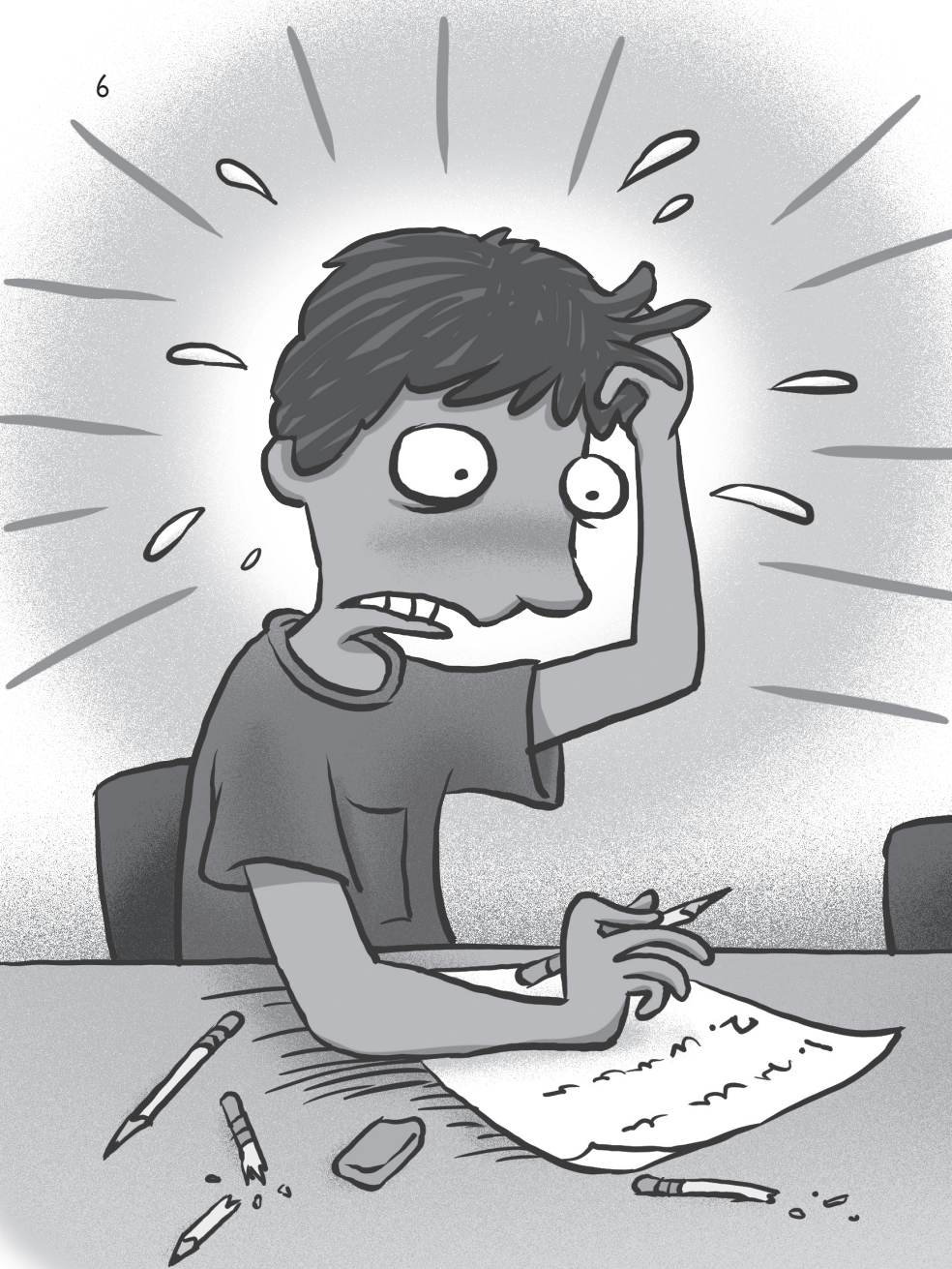
Remplis Ton Coffre à Outils!.....	64
-----------------------------------	----

Chapitre 6

Stratégies pour garder Le Stress à distance.....	88
--	----

Message aux parents, aux enseignants et aux intervenants	98
---	----

À propos des auteurs et de l'illustrateur	102
---	-----



TESTE TON STRESS!

Voici un test amusant à réaliser avant de lire ce livre. Mais pas de stress! Tu obtiens automatiquement un A simplement en répondant aux questions.

1. T'arrive-t-il parfois de rêver que tu es pourchassé, que tu ne connais aucune réponse à un examen ou que tu te retrouves tout nu devant une foule?

☐ Oui ☐ Non



2. L'idée de devoir aller à l'école t'inquiète-t-elle parfois au point de te donner envie de vomir ?

☐ Oui ☐ Non

3. T'arrive-t-il d'avoir la sensation qu'un boa constricteur t'enserme la tête ?

☐ Oui ☐ Non



4. Ta liste de choses à faire semble-t-elle mesurer plusieurs kilomètres ?

☐ Oui ☐ Non





5. Dit-on parfois de toi que tu as « la mèche courte » ?

☐ Oui ☐ Non

6. Aimerais-tu avoir une baguette magique qui ferait « POUF ! » disparaître ton stress ?

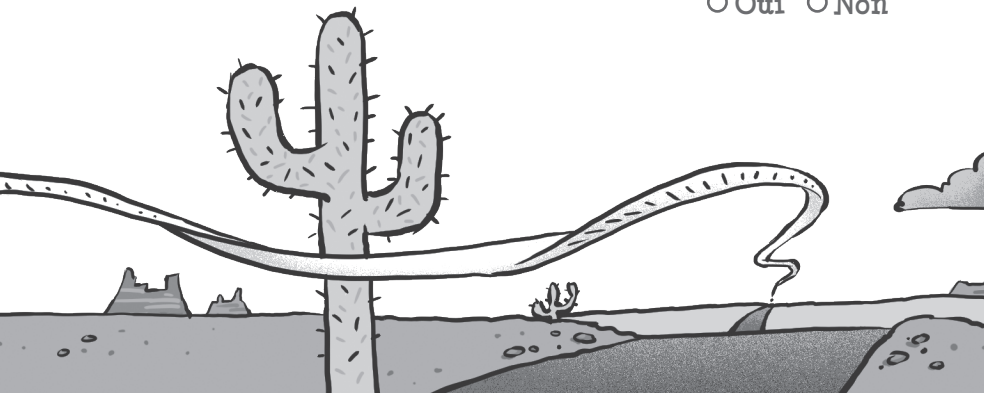
☐ Oui ☐ Non

7. T'arrive-t-il certains jours de te sentir si fatigué que tu as l'impression d'être sur le « pilote automatique » ?

☐ Oui ☐ Non

8. Es-tu parfois si crispé et tendu que tes épaules touchent tes oreilles ?

☐ Oui ☐ Non



9. Souhaites-tu parfois que des extraterrestres te kidnappent afin d'échapper à tes soucis ?

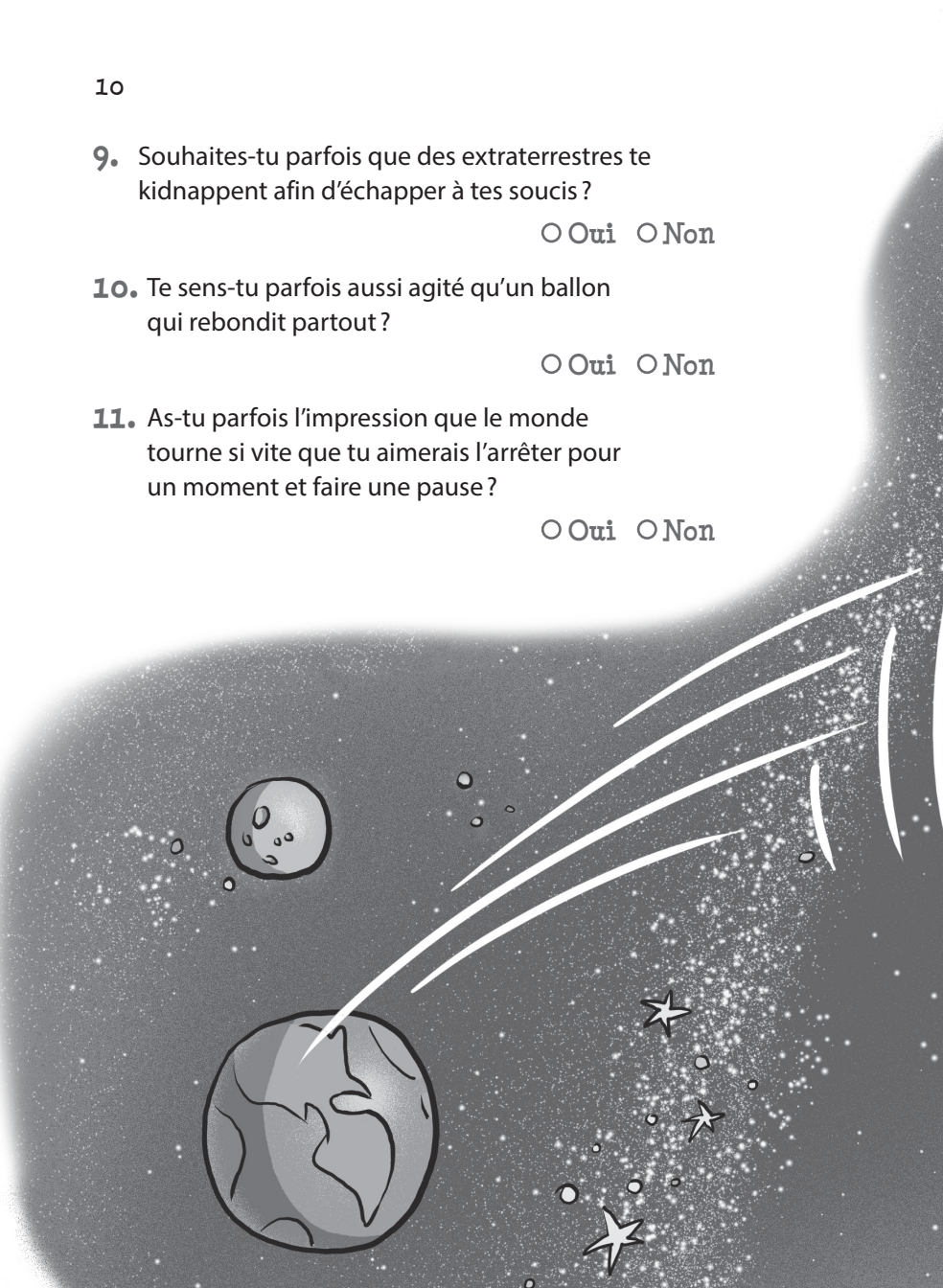
☐ Oui ☐ Non

10. Te sens-tu parfois aussi agité qu'un ballon qui rebondit partout ?

☐ Oui ☐ Non

11. As-tu parfois l'impression que le monde tourne si vite que tu aimerais l'arrêter pour un moment et faire une pause ?

☐ Oui ☐ Non





ALORS, CE TEST ?

Si tu as répondu **Oui** à toutes ou à la plupart des questions, tu es vraiment stressé. Ce livre peut t'aider.

Si tu as répondu **Oui** à quelques questions, tu peux utiliser ce livre pour t'aider à gérer les moments stressants dans ta vie.

Si tu as répondu **Non** à toutes les questions, wow... Tu es d'un calme olympien! Continue de lire pour savoir comment demeurer ainsi.

Ah oui... comme promis, voici ton **A**!

