

Éditions du CHU Sainte-Justine  
**Communiqué**  
Pour diffusion immédiate



## Attention, enfant sous tension!

Le stress chez l'enfant

**Montréal, le 31 octobre 2011.** Bien qu'il s'agisse d'une réaction normale et nécessaire de l'organisme, le stress peut devenir un mal intense et envahissant capable d'incommoder sérieusement la personne qui le subit, et ce, dès son plus jeune âge. Il est donc essentiel que parents et enfants apprennent rapidement à le gérer pour contrer ses effets négatifs sur la santé et pouvoir ainsi profiter pleinement de chaque moment de la vie.

C'est ce que Germain Duclos propose justement dans le livre *Attention, enfant sous tension!* en identifiant les composantes générales du stress puis en s'attardant particulièrement à ses manifestations physiologiques et comportementales chez l'enfant de même qu'à ses multiples impacts sur le développement de celui-ci. En analysant différents contextes stressants tels que la performance sportive ou artistique, la difficulté d'adaptation, le doute quant au sentiment de sécurité, les résultats scolaires, la tension familiale ou encore la conciliation travail-famille, il fournit également d'efficaces stratégies pour aider à la fois le jeune et sa famille à mieux s'adapter au stress afin de s'assurer qu'il ne rime jamais avec détresse!

### Données techniques

**Format:** 13 cm x 21,5 cm  
**Pages:** 152 pages  
**Prix:** 19,95 \$ • 14,95 €  
**ISBN:** 978-2-89619-418-6 (imprimé)  
978-2-89619-419-3 (pdf)  
**Collection:** Collection du CHU Sainte-Justine  
pour les parents



Psychoéducateur et orthopédagogue depuis une trentaine d'années, **Germain Duclos** est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages traitant de l'éducation, du développement et de l'estime de soi des enfants. Il présente et discute de ces mêmes thématiques lors de ses nombreuses conférences.

### Renseignements

Marise Labrecque • 514-345-7743 • marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca  
Marie-Ève Lefebvre • 514-345-2350 • marie-eve.lefebvre.hsj@ssss.gouv.qc.ca

[www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org)