

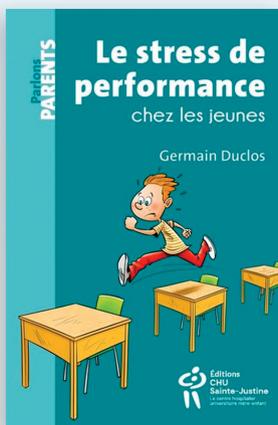


LIVRES

ANNIE LABRECQUE

LE STRESS
DE PERFORMANCE
CHEZ LES JEUNES

DE GERMAIN DUCLOS



Les conséquences du stress dans le développement de l'enfant sont souvent sous-estimées, selon **Germain Duclos**, psychoéducateur et auteur de nombreux livres sur l'enfance et l'éducation.

Dans la société d'aujourd'hui, où l'on valorise la performance et où l'on tolère difficilement l'échec, les enfants et les adolescents subissent souvent des pressions provenant de

leur milieu familial, scolaire ou sportif. M. Duclos explique que chez certains jeunes, le stress peut devenir envahissant et paralyser l'apprentissage et l'assimilation des connaissances.

Le livre s'adresse surtout aux parents, mais pourrait donner quelques outils aux professionnels de la santé qui veulent aider leur jeune clientèle plus vulnérable. Par exemple, l'auteur montre qu'il existe différentes stratégies à court et à long terme pour gérer le stress de performance. On peut ainsi suggérer au jeune de recourir à des exercices de respiration qui apaiseront l'esprit, de tenir un cahier de fierté pour garder en mémoire les bons coups dans les périodes d'incertitudes, de pratiquer une activité physique ou de favoriser un monologue intérieur positif. Bref, il y a plusieurs moyens de contrer les situations stressantes.

Selon l'auteur, les parents et l'entourage ont un rôle de soutien essentiel. Ils peuvent offrir un encadrement sécurisant et valorisant à l'enfant et lui apprendre à trouver lui-même les solutions. Ces mesures ont le pouvoir de bâtir chez l'enfant les bases d'une saine estime de soi, ce qui sera un précieux atout contre le stress.

Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2022, 228 pages, 24,95 \$ (version électronique : 18,99 \$)

D^r Jacques Dinelle

1925 – 2022

HOMMAGE À
UN BÂTISSEUR

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès du fondateur des Fonds FMOQ, le Docteur Dinelle.

Les Fonds FMOQ n'auraient jamais vu le jour sans sa vision, sa détermination et sa persévérance. En dépit d'une pratique médicale fort chargée, le Docteur Dinelle a consacré temps et énergie à l'amélioration de la sécurité financière de ses pairs. Il s'est notamment engagé sans réserve dans la mise sur pied d'un outil d'épargne destiné aux médecins, le REER Fonds FMOQ, lequel marque le début de l'histoire de nos sociétés. Plus de 40 ans après, nous sommes fiers de porter les valeurs chères au fondateur des Fonds FMOQ, notamment l'intégrité, la discipline et l'objectivité.

Tous ceux qui ont connu le Docteur Dinelle garderont de lui le souvenir d'un homme de vocation, d'une grande humilité et profondément dévoué à la cause des médecins omnipraticiens.

Merci Docteur Dinelle.


FONDS FMOQ