

Surmonter ses peurs, sentiment fréquent chez les enfants

Samantha Kaempf-Nanchen, psychologue publie un album illustré autour du thème de la peur chez les enfants. ► RED/IBL

SIERRE Un livre illustré pour enfant parle de la peur et de la psychothérapie. Samantha Kaempf-Nanchen, psychologue, publie «Aiana apprend à surmonter ses peurs» aux éditions Spiegelberg. L'autrice qui a imaginé l'histoire, a écrit le texte et



Psychologue et autrice, Samantha Kaempf-Nanchen publie son premier ouvrage. «Une sacrée première expérience» pour la Sierroise qui vit à Schwyz. DE

Le thème de la peur suscite un grand intérêt parmi les parents et professionnels»

dessiné les illustrations est originaire de Lens et a grandi à Sierre, elle vit désormais dans le canton de Schwyz. C'est son premier ouvrage: «Le thème suscite un grand intérêt lors des conférences que j'anime auprès des parents et des professionnels de la santé. Les peurs sont très

A la fin de l'ouvrage, l'enfant trouvera un espace pour raconter et dessiner ses petites ou ses grandes angoisses tandis que parents et professionnels trouveront une série de conseils généraux et des stratégies pour les surmonter. Des jolies illustrations à l'aquarelle, une histoire simple et parlante, des personnages et animaux attachants, l'auteur combine créativité et outil thérapeutique, destiné aux enfants et aux adultes qui les entourent.

Samantha Kaempf-Nanchen a visiblement pris goût à l'exercice puisqu'un deuxième livre traitera du cycle menstruel de la femme: «Cette fois Aiana apprendra à mieux gérer ses changements d'humeur et d'énergie...», confie la psychologue. ■

Infos

L'ouvrage est disponible en français et en allemand chez Payot, dans les librairies en ligne ou sur le site: <http://www.aiana-psychotherapie.ch>

fréquentes, tant chez les jeunes que chez les adultes d'ailleurs», explique la psychothérapeute. «Quand la peur est trop présente et affecte la vie quotidienne de l'enfant, il est essentiel de consulter un spécialiste comme un pédiatre, un conseiller en éducation ou un psychologue.»

C'est l'histoire d'Aiana, une petite fille heureuse qui vit au cœur de la forêt mais qui ces derniers temps a peur de la pluie. «Ce livre représente ma manière de rassurer les enfants et les adultes face à leurs peurs en apprenant à les surmonter», confie l'autrice.