

Hipp, E. (2011). *Comment vaincre mes montres intérieurs : La gestion du stress pour les adolescents*. Montréal, Québec : La Boîte à Livres inc.

Fannie Allard

Volume 43, numéro 2, 2014

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1061196ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1061196ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Allard, F. (2014). Compte rendu de [Hipp, E. (2011). *Comment vaincre mes montres intérieurs : La gestion du stress pour les adolescents*. Montréal, Québec : La Boîte à Livres inc.] *Revue de psychoéducation*, 43(2), 447–449.  
<https://doi.org/10.7202/1061196ar>

- **Hipp, E. (2011). *Comment vaincre mes monstres intérieurs : La gestion du stress pour les adolescents*. Montréal, Québec : La Boîte à Livres inc.**

Ce livre s'adresse aux adolescents et présente des stratégies de gestion du stress. L'auteur entend aider le jeune lecteur « [...] à rester en santé, à mieux relever les défis, à avoir une image positive de [lui]-même et à profiter au mieux de la vie » (p.3). Ces objectifs peuvent être atteints assez facilement puisque les conseils donnés sont simples et apportent des bienfaits à court, moyen et long termes. L'ouvrage est composé de trois volets. Tout d'abord, l'auteur explique la nature du stress, puis il offre dix conseils pour le gérer et, enfin, le jeune apprend à reconnaître les symptômes d'une surcharge de stress et à recourir à l'aide appropriée.

« *Stress 101 : tout sur les monstres intérieurs* »

Dans le premier volet, l'auteur décrit de façon très sommaire la nature du stress. Il explique en quelques lignes qu'en situation de stress le corps peut le fuir ou le combattre, et il énumère quelques-unes des principales réactions du corps occasionnées par une situation alarmante (augmentation du rythme cardiaque, affluence du sang vers les grands groupes musculaires, etc.). L'auteur analyse aussi brièvement trois stratégies à court terme pour faire face au stress : s'en distraire, l'éviter ou le fuir, lesquelles présentent des avantages et des inconvénients. Cette partie du texte permet au lecteur d'identifier son propre mode de gestion et les pièges à éviter dont la procrastination lorsque les stratégies d'évitement se multiplient. À de nombreuses reprises, Hipp encourage les jeunes concernés à demander de l'aide à leur entourage ou à se prévaloir d'autres ressources notées dans le troisième volet.

« *10 façons de dompter ses monstres intérieurs* »

Dans le deuxième volet, l'auteur offre 10 méthodes afin de réduire et même de prévenir (dans une certaine mesure) le stress. L'exercice permettra de « [...]

10 FAÇONS DE DOMPTER SES MONSTRES INTÉRIEURS
1) BOUGE
2) MANGE MIEUX, STRESS MOINS
3) TROUVE TON CALME INTÉRIEUR
4) AFFIRME-TOI
5) TISSE TON RÉSEAU DE SOUTIEN
6) PRENDS LE CONTRÔLE DE TA VIE
7) FAIS DU TEMPS TON ALLIÉ
8) LANCE-TOI DANS L'INCONNU
9) DONNE-TOI UNE FONDATION SOLIDE
10) VOIS LES CHOSES DU BON CÔTÉ



brûler le cortisol et les autres hormones de stress » (p.24) et de produire de l'endorphine. Hipp explique brièvement la formule FIT (fréquence, intensité, temps) afin d'aider le jeune à cibler le genre d'exercice dont il a besoin. Ensuite, il fait l'apologie des produits alimentaires frais tout en attaquant la caféine et le sucre. Certaines de ses recommandations concernant les calories alimentaires et l'intensité des activités physiques ne sont pas conformes aux

recommandations du gouvernement du Québec ni du Guide alimentaire canadien. Hipp préconise environ 60 minutes d'activité physique par jour sur une intensité relative, alors que le gouvernement du Québec recommande de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité élevée ou moyenne (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport & Kino-Québec, 2011). Concernant l'alimentation, Hipp évalue un apport calorique quotidien de 2200 à 2800 calories, alors que le Guide canadien de l'alimentation prévoit plutôt un apport variant de 1900 à 3300 (Santé Canada, 2013). Ces données visent les adolescents de 12 à 18 ans sédentaires, peu actifs ou actifs. En troisième lieu, l'auteur insiste sur la relaxation en suggérant trois techniques simples et efficaces : respiration consciente, relaxation musculaire progressive et posture assise dans le calme, au rythme d'une étape à la fois afin de permettre une application immédiate des principes nouvellement acquis. Le quatrième conseil fournit au lecteur une technique d'affirmation de soi en 7 étapes à l'aide de mises en situation. Celles-ci portent sur des situations scolaires, familiales ou interactionnelles, autant de domaines susceptibles de favoriser le stress. La cinquième proposition consiste à identifier les personnes avec qui le jeune se sent vraiment en confiance en établissant une échelle sur laquelle il tente de situer les gens de son entourage d'après leurs échanges avec lui. Cet exercice permet d'identifier un réseau de soutien.

Également, il est proposé au jeune de concevoir des objectifs à court et à long termes, de dresser la liste des étapes nécessaires pour les atteindre et d'identifier les possibles obstacles et les solutions. En septième lieu, il s'agit de travailler sur la gestion du temps, un problème courant quand on doit faire face à diverses obligations. Le conseil de Hipp est tout simple : établir des priorités. Le thème suivant concerne des défis motivants et susceptibles de contribuer au développement de son potentiel. L'auteur propose diverses manières de se donner des défis dont, particulièrement, des activités d'équipe, lesquelles jouent sur l'estime personnelle. Prendre des décisions vient ensuite en précisant l'importance d'exercer ce pouvoir sereinement surtout quand on doit faire face à des situations conflictuelles ou causant de la tension. Le dernier conseil consiste à voir le bon côté des choses puisque nos pensées agissent sur nos émotions. Selon Hipp et les théories cognitives et comportementales, il est possible de modifier nos modes de pensée avec un peu d'entraînement. Commencer tôt à développer une vision positive de notre personne est assurément l'une des clefs du bonheur et du succès.

« *Premiers soins pour morsures de monstres intérieurs* »

Dans le troisième volet, le lecteur est aidé à identifier les symptômes physiques et émotionnels issus d'une surcharge de stress et à découvrir les moyens de soulager ceux-ci quitte à faire appel à une ressource externe telle que Jeunesse j'écoute.

Bien qu'intéressant, ce petit guide manque de simplicité sur le plan du vocabulaire. Les métaphores et les illustrations facilitent la compréhension et allègent la lecture, mais certaines mises en contexte ont un caractère enfantin. L'auteur fait un bon usage des encadrés qui fournissent des informations intéressantes, mais aucune référence n'accompagne les informations ou les affirmations faites, ce qui rend plus ardue leur appréciation. Toutefois, les propositions et méthodes

présentées respectent globalement les recherches actuelles en sciences humaines. L'insertion de citations d'adolescents est pertinente en ce qu'elles illustrent bien les propos de l'auteur et permettent aux adolescents d'obtenir des conseils et des astuces de la part de leurs pairs.

Bien que l'auteur n'entendait pas expliquer de façon scientifique les réactions physiologiques engendrées par le stress, le lecteur aurait pu bénéficier d'une explication plus poussée sur la nature de celui-ci et des changements qu'il induit ou peut induire tant au niveau physique que psychologique.

Malheureusement, le propos de l'auteur sur l'alimentation apparaît alarmiste. Il eut été plus fidèle à la philosophie de l'auteur d'informer les lecteurs sur les meilleures valeurs nutritives plutôt que de diaboliser la caféine et le sucre, une façon d'insister sur le bon côté des choses!

En conclusion, l'auteur a fait un bon travail de vulgarisation et bien que globalement, ce livre n'apporte rien de nouveau à la littérature scientifique, il demeure un bon outil pour les adolescents qui désirent apprendre à mieux gérer leur stress. Toutefois, seul l'usage permettrait de vérifier si cela suffit pour développer une image positive de soi tel que suggéré par l'auteur.

### Références

- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport & Kino-Québec. (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec. Repéré à [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- Santé Canada. (2013). Guide alimentaire canadien : Besoins énergétiques estimatifs. Repéré à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1\\_1\\_1-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php)

**Fannie Allard**