

LA PEUR



Tu te promènes dans la forêt et tu tombes nez à nez avec un gros monstre poilu et affamé. Il a de terribles dents. Discute des différentes réactions proposées avec un adulte en qui tu as confiance. Pour chaque proposition, réfléchis à ce qu'il pourrait se passer après.

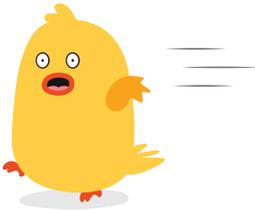
1 Faire la statue et ne plus respirer



2 Lui offrir un bonbon



7 T'enfuir en courant le plus vite possible



3 Lui donner des coups de poings et de pieds



6 Lui faire un gros câlin



4 Danser avec le monstre



5 Lui lancer ton paquet de chips et te cacher derrière un arbre

COMMENTAIRES

- 1 Il arrive que la peur nous empêche de bouger. Cela peut arriver et ça n'est pas ta faute, c'est un phénomène qui est connu lorsqu'on a une grande peur. Tu peux essayer de continuer à bien respirer afin d'oxygéner toutes les parties de ton corps. Lorsque tu en as l'occasion, si cela est possible pour toi, file comme l'éclair.
- 2 On n'a pas vraiment envie de faire copain-copain avec un monstre qui nous fiche la trouille n'est-ce pas ? Allez, file le plus vite possible.
- 3 La première chose à faire, si on le peut, en situation de danger, c'est de partir. Alors, les pieds, on les utilise pour courir le plus vite possible.
- 4 Danser avec un monstre ? Ah ben non merci ! En plus, c'est dangereux ! Allez, au lieu de danser la salsa, enfuis-toi le plus vite possible !
- 5 Il vaut mieux filer plutôt qu'essayer de te cacher. De plus, lancer quelque chose sur quelqu'un d'agressif risque de le rendre encore plus en colère. Alors, tu as bien compris ? Prends tes jambes à ton cou et enfuis-toi dans un endroit sûr.
- 6 Faire un câlin à un monstre ? Drôle d'idée, non ? La seule bonne idée est de partir très vite et te mettre en sécurité dans un endroit sûr où tu pourras faire un câlin à une personne de confiance.
- 7 Oui, exactement ! La première chose à faire lorsque tu es dans une situation dangereuse, c'est PARTIR. Rends-toi dans un endroit sûr (lieu où tu trouveras du monde) et parle à une personne de confiance de ce qui t'est arrivé.



Tu as senti la peur dans ton corps. Les émotions nous servent à bien réagir face à ce qui nous arrive. Dans ton corps, il se passe plein de choses quand tu ressens de la peur. **Dessine**, sur le bonhomme ci-dessous, **son corps quand il a peur**.

- Colorie du rouge dans son cerveau, pour montrer le signal d'alarme
- Dessine des petits points bleus sur tout le corps, ce sont les hormones de la peur
- Fais lui une grande bouche, prête à crier « NON »
- Dessine de grands yeux écarquillés pour mieux voir le danger
- Dessine son cœur qui bat très vite, prêt à réagir
- Fais lui de grandes jambes, prêtes à courir très vite et très loin

