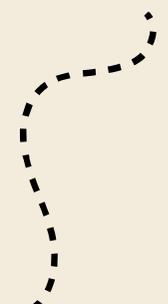
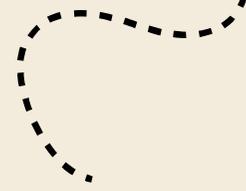
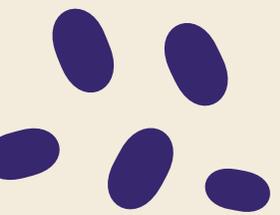
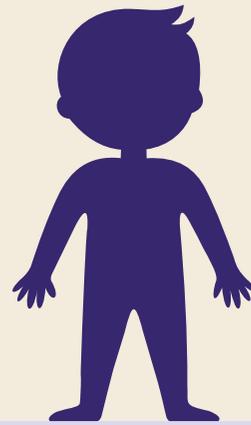


LA PEUR





Comment se manifeste la peur
dans ton corps ?

Transpiration



Chair de poule

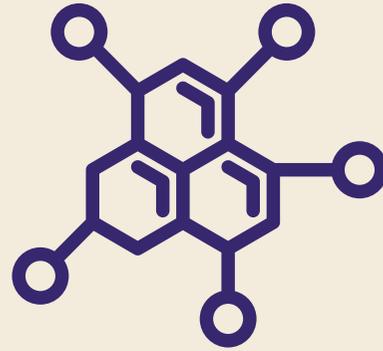


Cœur qui s'accélère



Ton corps se fige

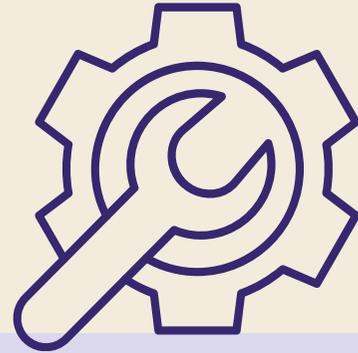




Quel est le nom de l'hormone
sécritée par la peur ?

L'adrénaline, pour te préparer à réagir.



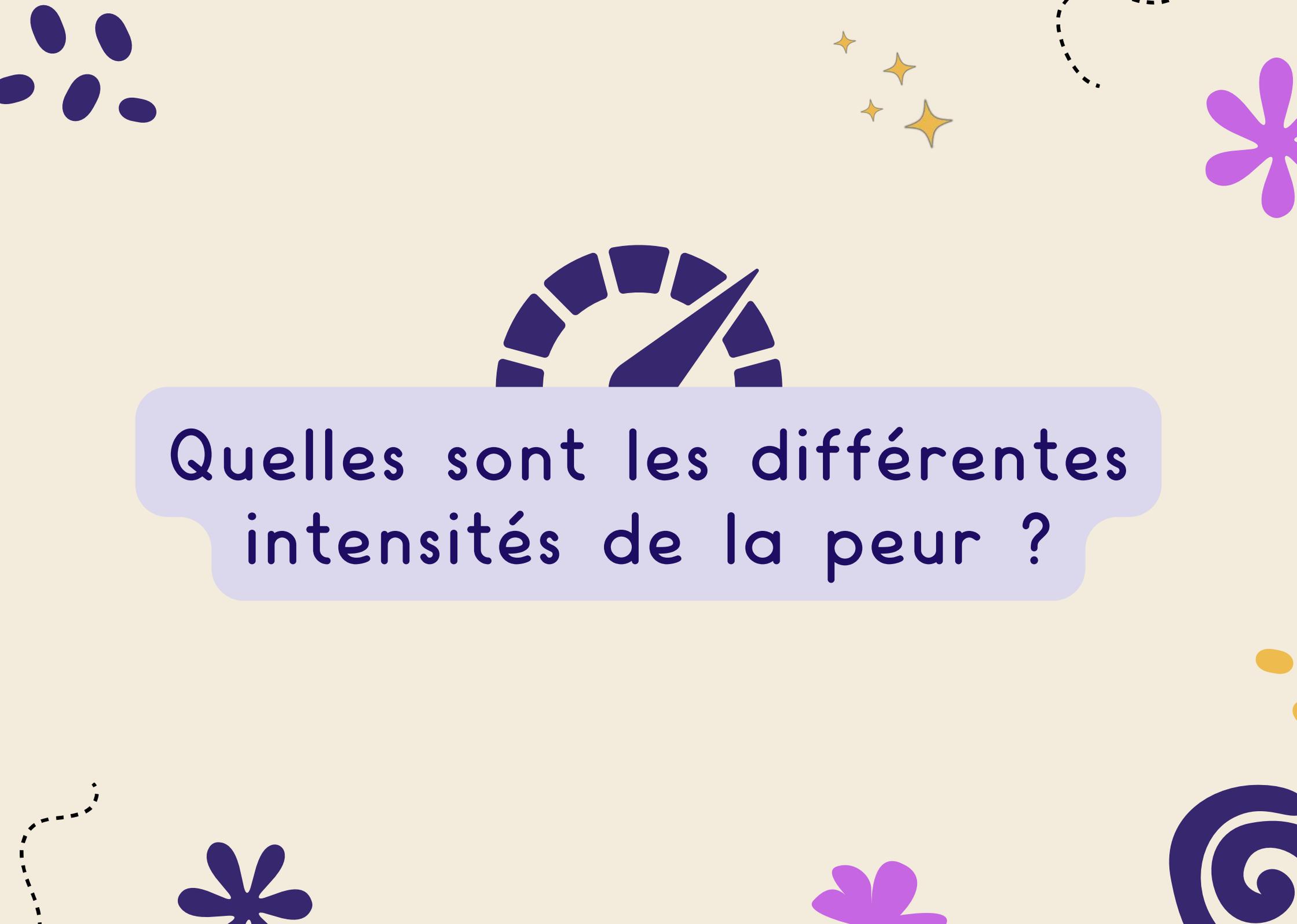


Quelle est la technique pour réguler la peur ?

La respiration

(se tenir droit, pied sur le sol, inspire sur 4, bloque et expire sur 4)





Quelles sont les différentes intensités de la peur ?

Inquiétude



Terreur





Quel est le rôle de la peur ?

Fuir



Combattre le danger
pour t'en protéger





Quelles sont les solutions face à
la peur ?



Identifier

Exprimer

Traverser : nécessaire pour se sentir fort et retrouver son courage.

