



Les émotions : La peur

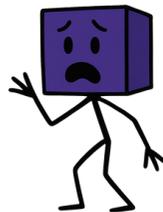
Quand j'ai peur, mon cœur bat vite, je transpire et parfois mon corps se fige.

La peur sert à nous protéger : elle prépare à fuir ou à se défendre.

Il existe de petites peurs (inquiétude) et de très grandes (terreur).

Pour calmer la peur, je peux respirer doucement : j'inspire, je bloque un peu, puis j'expire.

Quand je l'identifie et que je l'exprime, je retrouve mon courage.



Les émotions : La peur

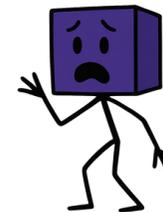
Quand j'ai peur, mon cœur bat vite, je transpire et parfois mon corps se fige.

La peur sert à nous protéger : elle prépare à fuir ou à se défendre.

Il existe de petites peurs (inquiétude) et de très grandes (terreur).

Pour calmer la peur, je peux respirer doucement : j'inspire, je bloque un peu, puis j'expire.

Quand je l'identifie et que je l'exprime, je retrouve mon courage.



Les émotions : La peur

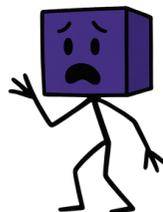
Quand j'ai peur, mon cœur bat vite, je transpire et parfois mon corps se fige.

La peur sert à nous protéger : elle prépare à fuir ou à se défendre.

Il existe de petites peurs (inquiétude) et de très grandes (terreur).

Pour calmer la peur, je peux respirer doucement : j'inspire, je bloque un peu, puis j'expire.

Quand je l'identifie et que je l'exprime, je retrouve mon courage.



Les émotions : La peur

Quand j'ai peur, mon cœur bat vite, je transpire et parfois mon corps se fige.

La peur sert à nous protéger : elle prépare à fuir ou à se défendre.

Il existe de petites peurs (inquiétude) et de très grandes (terreur).

Pour calmer la peur, je peux respirer doucement : j'inspire, je bloque un peu, puis j'expire.

Quand je l'identifie et que je l'exprime, je retrouve mon courage.

