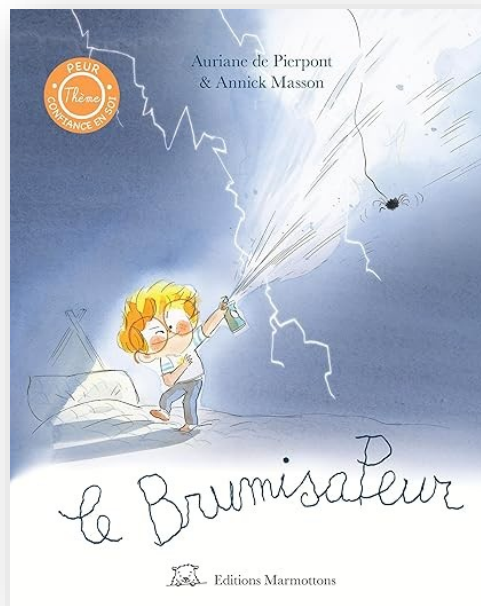


Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs



Bien avant sa première dent de lait, Noah était déjà apeuré.

Dans le ventre de sa maman, il serait bien resté planqué.

En grandissant, ses peurs ont pris de l'ampleur, à tel point, qu'un jour, ses parents l'ont emmené voir un docteur....

Un docteur bizarre, aux grandes lunettes noires.

Un docteur qui lui a remis un drôle d'engin et une lettre écrite à la main...

De quoi peut-on avoir peur? Dessine ou écris.

Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

Est-ce qu'il y a différentes sortes de peurs? Donne des exemples.



Est-on quelqu'un de moins bien que les autres quand on a peur?

Oui—non.

Explique ta réponse.

Est-ce qu'on a moins peur quand on grandit?

Oui—non.

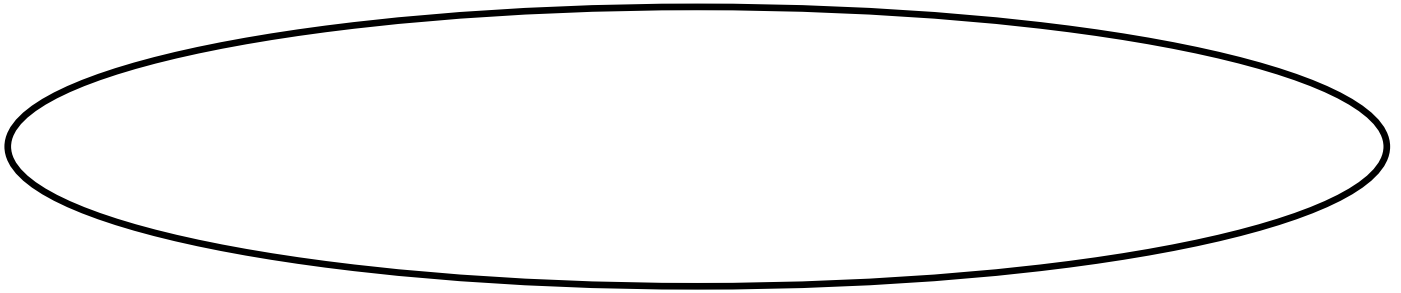
Explique ta réponse et donne des exemples si tu en connais.



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

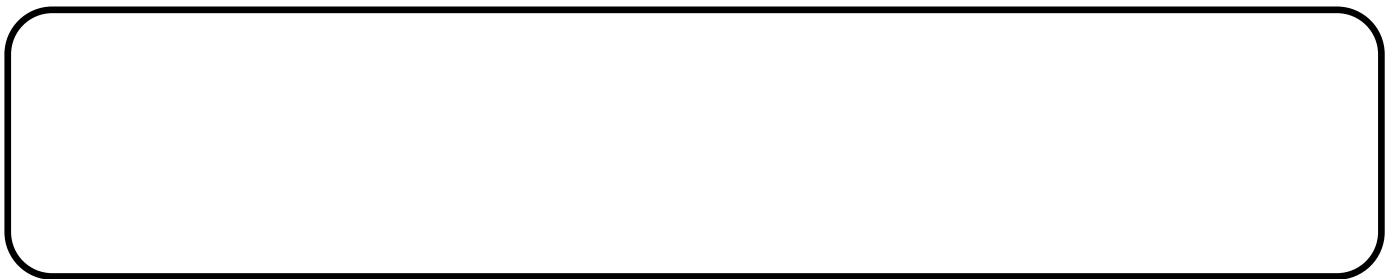
Y a-t-il des peurs utiles?

Si oui, cite ou dessine celles auxquelles tu penses.



Comment faire pour surmonter ses peurs?

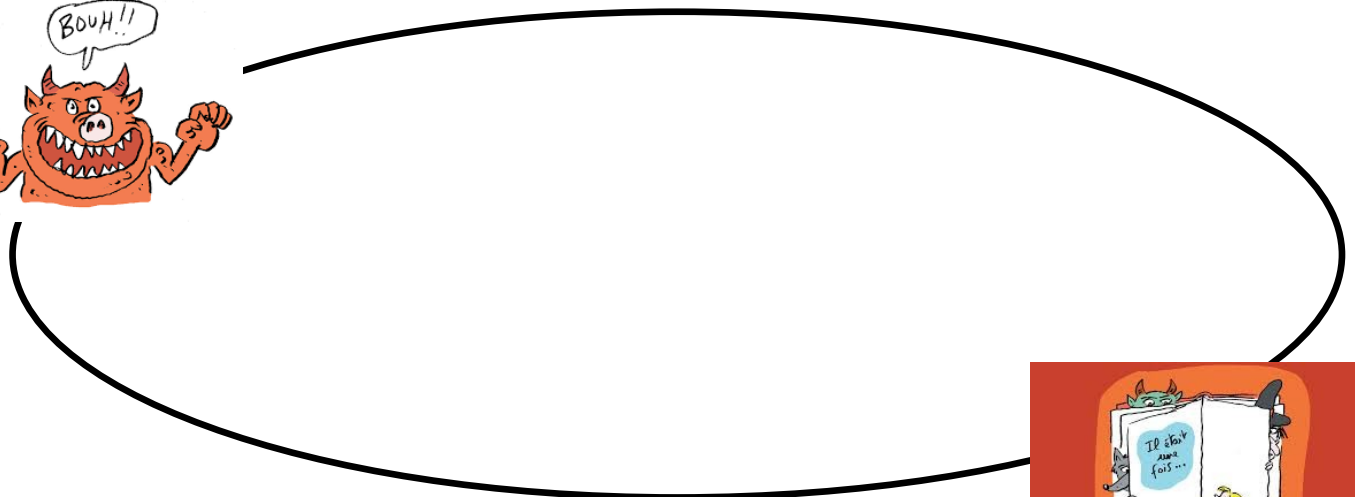
As-tu des trucs et astuces? Si oui, cite-les ou dessine-les.



Est-ce que nous avons tous peur des mêmes choses? Pourquoi?



Pourquoi peut-on parfois aimer les histoires qui font peur?



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

C'est possible de vaincre ses peurs 😊

Tu en as déjà vaincu plusieurs sans t'en rendre compte.

Rappelle-toi les choses qui te faisaient peur quand tu étais petit et plus maintenant.



Dessine une ou plusieurs peurs que tu as réussi à surmonter.



Dessine comment tu as fait pour t'en débarrasser.



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

Découpe les dessins et colle-les dans la bonne colonne.

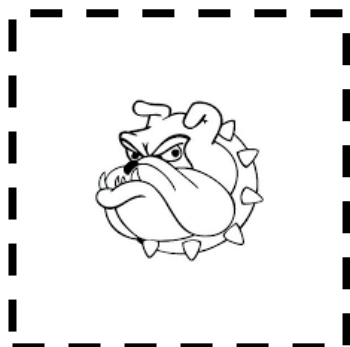
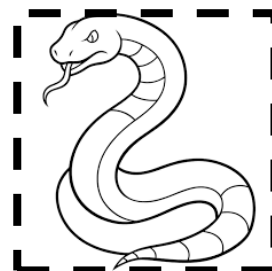
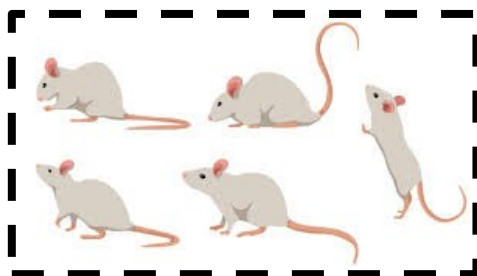
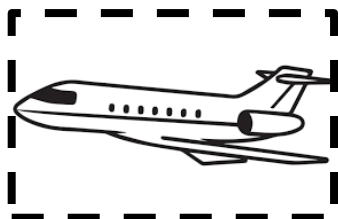
Peurs réelles



Peurs imaginaires



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

La peur:

Que se passe-t-il quand on a peur?

Lorsque l'on se retrouve dans une situation qui fait peur ou qui est dangereuse, notre corps essaie de nous aider en nous préparant à deux réactions : **la fuite ou le combat.**

Ces réactions peuvent générer des sensations très fortes dans notre tête ou dans notre corps.



- ☞ Muscles tendus, contractés.
- ☞ Sueurs, tremblements, transpiration.
- ☞ Vertiges, envie de vomir.
- ☞ Respiration rapide.

☞ Envie de partir, de courir.

☞ Mal au ventre.

☞ Gorge serrée.



NIVEAU DE MA PEUR

Je me sens :



4

TERRORISÉ.E



3

EFFRAYÉ.E



2

APEURÉ.E



1

INQUIET.E



0

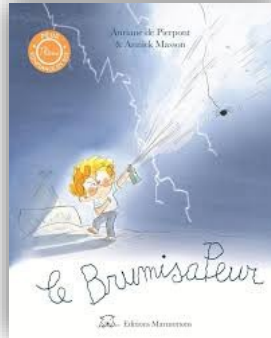
CALME

Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

Comment vaincre ses peurs?

Réalisation d'un brumisapeur.

Voir livre.



Utilisation d'un doudou avale-peur ou avale souci.



Utilisation d'un sac à peurs.



Chanter une chanson...



Le BrumisaPeur: Une amulette contre les frayeurs

À chaque âge sa **PEUR!**

de 7 mois à 1 an

Angoisse de **séparation**

Abandon - Bain

Visages inconnus

Bruits forts



de 0 à 6 mois

Tomber - Perte d'appui

Bruits forts - Objets

brusquement

dans son champs de vision



de 1 à 4 ans

Angoisse de séparation

Bruits forts - Obscurité

Changements dans l'environnement

**Père Noël - Clowns - Peurs
passagères** (orages, gros chiens...)



de 4 à 8 ans

Peurs spécifiques (insectes,
voleurs, médecins...)

Peurs générées par
l'actualité (*guerres, attentats,
catastrophes...*)

Blessures corporelles

Séparation et abandon

Monstres et créatures

surnaturelles - Être seul



de 8 à 12 ans

Devoirs et contrôles

Résultats scolaires

Blessures corporelles

Peurs sociales - **La mort**

Apparence physique



D'après : Les peurs de votre enfant : comment l'aider à les vaincre par
Stephen W. Garber, Marianne D. Garber et Roselyn E. Spizmain. Ed. Odile Jacob

WWW.HOPTOYS.FR