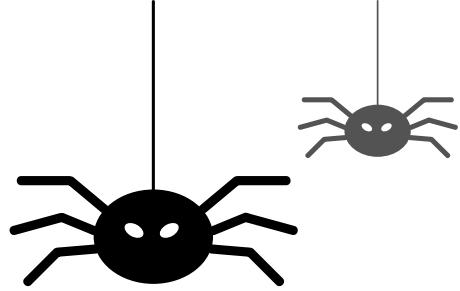
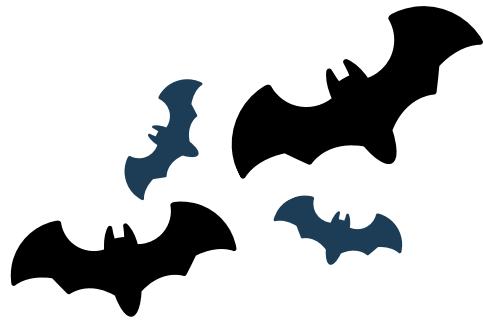


lacArabane®



LE E-BOOK DU SUPERPOUVOIR DE LA PEUR

Des jeux et des outils
pour dompter ta peur



TON ÉCHELLE DE LA PEUR

Il existe différentes intensités de peur : une peur très forte peut te faire mal au ventre par exemple. Pour savoir comment te calmer, il faut déjà savoir où tu te situes sur l'échelle de la peur.

Quand tu penses à quelque chose qui te fait très peur, comment te sens-tu et où te trouves-tu sur l'échelle de la peur ?

Je ne peux plus bouger

Je m'enfuis en courant

Pas très agréable...

J'ai peur mais je gère...



De quoi as-tu besoin pour redescendre ?

Un câlin

Un doudou

Chanter

une autre idée ... ?



TON RITUEL DU PAPILLON



Quand tu as peur, le pire est de ne pas savoir quoi faire. Le rituel du Papillon te permet d'utiliser ta respiration pour t'apaiser et redescendre en bas de l'échelle de la peur :

1

Pose une main sur ton cœur et l'autre ton ventre afin de porter ton attention sur ta respiration et les mouvements de ton ventre, comme un papillon. Tu peux être assis ou allongé.

2

Inspire de l'air en faisant gonfler ton ventre pour ouvrir tes ailes comme le papillon : tu peux le sentir avec ta main du ventre, la main du cœur ne doit pas bouger.

3

Souffle en faisant dégonfler ton ventre, puis retiens ta respiration quelques secondes avant de recommencer l'exercice.

Recommence 2 ou 3 fois jusqu'à ce que ton calme revienne pour finir le Rituel du Papillon et le laisser ensuite s'envoler.

Bravo !

Tu connais maintenant un bon moyen de retrouver ton calme, n'hésite pas à t'en servir quand tu en as besoin.

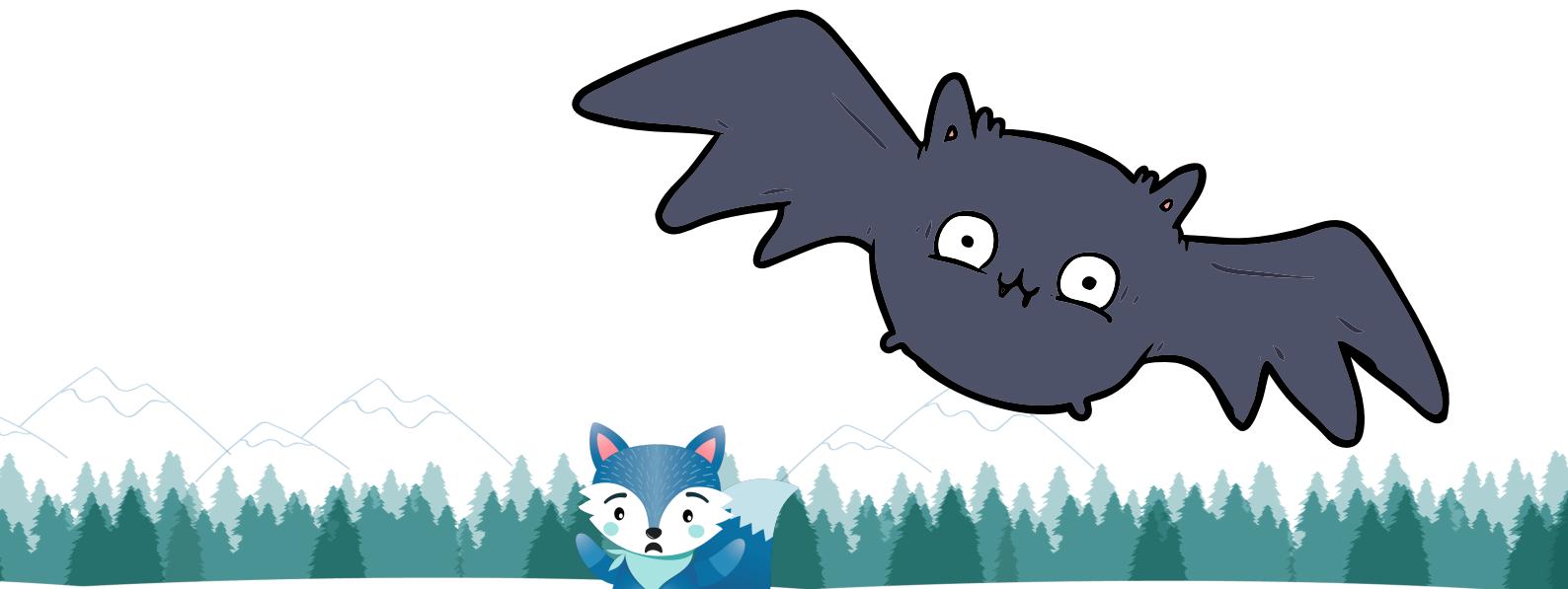
Ce rituel est aussi utilisé par notre petit héros Phili et par ses amis, pour pouvoir se calmer et gérer les situations stressantes.



TROUVE TES BULLES DE CALME

Phili a eu très peur !

Heureusement, il a plein d'idées de ce qu'il peut faire pour retrouver son calme. Colorie les bulles qui te feraienr du bien à toi aussi et note dans les bulles vides tes idées personnelles.



Respirer
3 fois
profondément

Faire
un calin

Compter
jusqu'à
20

Te parler
à
haute voix

ton idée :
.....
.....

Inventer
une
histoire

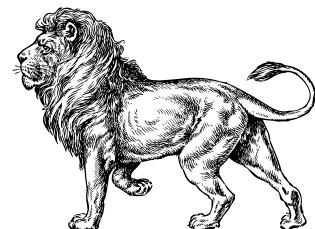
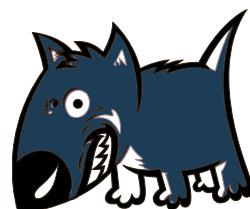
ton idée :
.....
.....

Chanter
une
chanson

DÉCOUVRE TON POUVOIR

A chacun ses pouvoirs magiques
pour chasser la peur. Découvre les tiens !

Quel animal te donnerait du courage ? Entourre-le !



Quelle chanson te donnerait du courage ?
Tu peux la chanter !



Quelle histoire pourrait te donner du courage ? Raconte-là !



Quelle phrase magique te donnerait du courage ?
Dis-là à voix haute et écris-là ici.



Bravo pour toutes tes idées ! Affiche cette page dans ta chambre
pour ne jamais oublier ton courage et te rappeler que tu as les
outils nécessaires pour dépasser tes peurs.

ÉCRIS TON HISTOIRE TERRIFIANTE !



Toi aussi, tu peux écrire une histoire qui fait peur ! Remplis les trous de l'histoire ci-dessous puis lis cette histoire à tes amis et ta famille. Tu verras leur réaction ! Tu peux t'inspirer des mots que Phili te propose, ou choisir les tiens.
À toi de jouer !

Je vais vous raconter une drôle d'histoire qui m'est arrivée l'autre jour : j'étais seul.e et c'était (le matin / la nuit / le soir...) . Je devais (aller chercher un truc à la cave / aller récupérer mon sac dans la forêt) mais je n'étais pas rassuré.e. J'avançais à petits pas et je commençais à avoir vraiment peur. Il me venait plein d'images terrifiantes en tête. Par exemple, je pensai à et aussi à et peut-être même que Soudain, j'ai entendu un énorme ! Je me suis figé.e sur place et là, j'ai vu arriver vers moi mon pire cauchemar : Il / elle était avec des et des En plus, il/elle faisait un bruit J'ai voulu m'enfuir en courant mais
et à ce moment-là, tu ne devineras jamais ce qui s'est passé !

Je me suis réveillé.e !! ;-)

Tu peux maintenant illustrer ton histoire et nous l'envoyer.
Nous la publierons sur la page de Phili !

BRAVO !

Tu as fini ces activités qui t'ont permis de trouver les premiers outils que tu peux utiliser quand tu as peur.

Découvre la suite
des aventures de Phili sur

www.lacarabane.com



lacArabane

DISPONIBLE DÈS MAINTENANT !

