

La peur est une émotion associée à la perception d'un danger, d'une menace (vraie ou imaginée). La peur est avant tout une réaction que l'on adopte pour faire face à ce danger ou cette menace. Habituellement, face à la peur, nous avons tendance à réagir de trois façons différentes : se battre contre la menace, figer face à la menace ou fuir la menace. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de réagir; cela dépend du contexte dans lequel on se trouve. L'important est de tenir compte de l'émotion ressentie (la peur); elle est présente pour une raison : te pousser à agir pour te protéger.

La peur

**VOICI UNE LISTE DE
MANIFESTATIONS PHYSIQUES OU
COMPORTEMENTALES DE LA PEUR :**

Mon cœur bat très vite
Je tremble comme une feuille
J'écarquille les yeux Sursauter
Je suis paralysé, je ne peux plus bouger
J'ai la chair de poule Pousser un cri

**POUR DÉCRIRE LA PEUR RESSENTIE, NOUS POUVONS AUSSI UTILISER LES EXPRESSIONS VERBALES
OU INTENTIONS SUIVANTES :**

Je suis apeuré
Je vis de la peur
J'ai des craintes
Je suis inquiet

Je me fais du souci
Cela me préoccupe
Je suis terrifié
Je suis terrorisé

Je me sens en danger
Je ressens une menace
Je suis effrayé
J'ai envie de fuir

DÉFI

Ton défi à propos de la peur : identifie une situation qui te fait peur ou dans laquelle tu te sens menacé. Puis, trouve parmi les trois façons de réagir, la façon la plus appropriée de surmonter ta peur (combattre la menace, figer face à la menace ou fuir la menace).

Pour t'aider, voici un exemple : en te promenant dans la forêt, tu te retrouves face à un ours. Comment dois-tu réagir? Plusieurs vont penser à fuir (partir en courant, monter dans un arbre), d'autres vont tenter de se battre en faisant peur à l'ours (faire des mouvements brusques ou utiliser des objets pour se défendre), mais la meilleure façon de réagir, dans cette situation, est de rester calme, d'éviter de bouger le temps que l'ours comprenne que tu n'es pas dangereux (figer devant la menace). Ainsi, chaque façon de réagir dépend du contexte.

