



La peur

Qu'on soit petit ou grand, musclé ou maigrelet, un adulte ou un enfant ...tout le monde a peur de temps en temps !

La peur est une émotion universelle.

« De quoi tu as peur, toi ? demande Yanis à son papa.

- J'ai peur que tu tombes de cet arbre. Mais je vois que tu fais attention, alors ça va. »

Les animaux aussi ont peur.

Regarde le chat : quand ses poils sont hérissés, c'est qu'il est apeuré.

« Et toi ? demande Papa. Tu ne crains pas de grimper si haut ? »

Yanis a peur, mais il est courageux.

Et il a envie d'attraper cette pomme de pin un peu plus loin.

Alors il regarde bien où il pose ses pieds et ses mains

Avoir du courage, c'est d'abord avoir peur !

Etre courageux, c'est voir le danger et trouver comment l'éviter.

Parfois, il faut savoir reculer.

« Maintenant je redescends », dit enfin Yanis.

Questions de lecture n°1

Réponds aux questions par une phrase.

1. Comment s'appelle le petit garçon de l'histoire ?

.....
.....

2. Avec qui est -il ?

.....
.....

3. Que fait-il ?

.....
.....

4. Qu'est-ce que la peur ?

.....
.....

5. Comment voit-on qu'un chat a peur ?

.....
.....

6. Qu'est-ce qui aide Yanis à grimper sur l'arbre ?

.....
.....

7. Que veut-il attraper ?

.....
.....

8. Qu'est-ce c'est être courageux ?

.....
.....



La peur

Mais à peine Yanis a –t-il les pieds à terre qu’un chien aboie et le regarde d’un mauvais air : « Grrrrr...Ouaf ouaf ! »

Les jambes de Yanis se mettent à trembler.

Son ventre se serre, les battements de son cœur s’accélèrent

La peur, c’est un état passager qu’on sent dans tout son corps.

Plus la peur est grande, plus ses effets sont forts.

Heureusement ça ne dure qu’un temps.

Même si elle n’est pas très agréable, la peur n’est pas ton ennemie.

Elle est utile !

C’est elle qui te prévient du danger.

C’est aussi elle qui te permet de t’enfuir, de te mettre à l’abri ou de te défendre.

Yanis a bien compris le message.

Il se cache derrière son papa.

Le chat prend ses jambes à son cou.

Le hérisson se roule en boule.

Le chien finit par se calmer. Non mais !

Dans les bras de Papa, Yanis pleure un long moment.

Petit à petit sa peur s’éloigne, et Yanis se sent mieux.

Questions de lecture n°2

Réponds aux questions par une phrase.

1. Quel animal fait peur à Yanis ?

.....

2. Que se passe-t-il dans le corps de Yanis quand il a peur ?

.....

3. De quoi te prévient la peur ?

.....

4. Que te permet-elle de faire ?

.....

5. Où Yanis se met-il à l’abri ?

.....

6. Que fait le chat quand il a peur ?

.....

7. Que fait le hérisson quand il a peur ?

.....

8. Que fait Yanis après avoir eu peur ?

.....



La peur

Le cycle de la peur est en trois parties : l'alerte, l'action et la récupération.

Yanis a tremblé : c'est l'alerte.

Il s'est caché : c'est l'action.

Il a pleuré dans les bras de son papa : c'est la récupération.

Maintenant Yanis est calme.

Léo, un grand de l'école, a tout vu.

Il se moque de Yanis : « Trouillard ! Poule mouillée ! T'as la pétoche, froussard ! »

Il existe plein de mots pour parler de la peur et de ceux qui la ressentent.

Pourtant, il n'y a pas de quoi se moquer.

Ne jamais avoir peur, c'est rare et très dangereux, parce que ça empêche de se préparer au danger.

On appelle ça la témérité.

Une émotion forte, ça fatigue plus qu'une séance de sport !

Alors, assez pour aujourd'hui, Yanis rentre chez lui.

Sur le chemin, Yanis demande à son papa s'il a souvent peur, lui aussi.

Papa répond que oui.

Mais ses peurs sont différentes de lorsqu'il était enfant.

Les peurs changent avec le temps.

Questions de lecture n°3

Réponds aux questions par une phrase.

1. Quelles sont les 3 parties du cycle de la peur ?

.....
.....

2. Quelle a été l'alerte pour Yanis ?

.....
.....

3. Quelle a été l'action pour Yanis ?

.....
.....

4. Quelle a été la récupération pour Yanis ?

.....
.....

5. Comment s'appelle l'enfant qui se moque de Yanis ?

.....
.....

6. Que lui dit-il ?

.....
.....

7. Qu'est-ce que la témérité ?

.....
.....

8. Est-ce que Papa a peur parfois ?

.....
.....



La peur

Arrivé à la maison, Yanis trouve maman perchée sur un tabouret. Elle est effrayée par une toute petite araignée.

Pourtant Maman ne risque rien, et elle le sait bien !

Eh oui, parfois la peur peut se tromper et nous indiquer un faux danger, ou s'exprimer trop fortement face à un danger pas très grand. C'est la phobie.

Il en existe de toutes les sortes : peur de la foule, peur des ascenseurs

Ce soir, c'est apéro-ciné.

Toute la famille se réunit et grignote devant un dessin animé. Aujourd'hui ils ont choisi « maison Transylvanie », une histoire de vampire.

Yanis adore jouer à se faire peur. Il frémit et rit en même temps, maispas trop loin de maman.

Sa grande sœur, Léa, n'aime pas trop ça.

Elle se serre contre Papa. Chacun son truc !

« Au dodo », dit Maman.

Blotti au fond de son lit, Yanis croit voir des ombres dans sa chambre obscure.

Et il entend comme des bruits à l'intérieur des murs ...

Parfois, quand on se retrouve tout seul dans le noir, notre cerveau se met à raconter des histoires.

C'est l'imagination en action !

En grandissant, ça arrive de moins en moins souvent.

Alors en attendant d'être grand, Yanis allume la veilleuse près de son lit.

Questions de lecture n°4

Réponds aux questions par une phrase.

1. Pourquoi Maman est-elle montée sur un tabouret ?

.....
.....

2. Comment s'appelle la peur qui s'exprime trop fortement ?

.....
.....

3. Quelles sont les différentes sortes de phobie ?

.....
.....

4. Quel dessin animé vont-ils regarder en famille ?

.....
.....

5. Yanis aime t'il les films qui font peur ?

.....
.....

6. Léa aime t'elle les films qui font peur ?

.....
.....

7. Que se passe-t-il quand Yanis est couché dans son lit ?

.....
.....

8. Que fait, alors, notre cerveau ?

.....
.....



La peur

Finalement, Yanis a bien dormi !

Mais, au petit déjeuner, impossible d'avaler sa tartine ou de boire son verre de lait. C'est que Yanis a le trac !

Aujourd'hui, sa classe chante devant tous les parents.

Impressionnant !

Le trac, c'est la peur de ne pas y arriver.

Respirer profondément aide parfois à le maîtriser.

A petite dose, le trac peut être utile : il permet de bien se préparer.

Justement Yanis répète dans sa tête les paroles de sa chanson.

Mais cette fois, le trac de Yanis n'est pas petit du tout.

Yanis ne veut plus y aller...

Parfois la peur est tellement grande qu'elle nous paralyse : on n'ose plus bouger.

Dans ce cas, il faut essayer d'en parler.

Maman écoute tout ce qui fait peur à Yanis : oublier les paroles, chanter faux ...

Elle le rassure : l'important, c'est de faire de son mieux.

Et si Yanis se trompe, personne ne lui en voudra.

Bravo ! Yanis a dépassé sa peur.

Sur scène, avec ses camarades, il chante à pleine voix. Et, s'il oublie les paroles une ou deux fois, il se rattrape très vite et se débrouille comme un roi.

Ouf ! Papa et Maman ont tremblé, à présent ils sont rassurés.

Parfois la peur se transmet. On dit qu'elle est contagieuse, comme une maladie.

Même si, maintenant, tu sais pourquoi la peur est plutôt bonne pour toi !

Questions de lecture n°5

Réponds aux questions par une phrase.

1. Pourquoi Yanis n'arrive-t-il pas à prendre son petit déjeuner ?
.....
.....
2. Pourquoi a-t-il le trac ?
.....
.....
3. Qu'est-ce que le trac ?
.....
.....
4. A quoi sert le trac ?
.....
.....
5. Que faut-il faire pour faire passer le trac ?
.....
.....
6. Yanis a-t-il réussi son spectacle ?
.....
.....
7. Pourquoi dit-on que la peur peut être contagieuse ?
.....
.....
8. Et toi, de quoi as-tu peur ?
.....
.....