



MÊME
PAS
PEUR

TOUS
RIP
#COURAGE

Après les attaques à Paris

Les conseils d'un spécialiste pour être plus fort que la peur

ABACAPRESS-dpa



« La peur ne doit pas t'empêcher de vivre » p. 2 : Ce que l'on sait sur les attaquants p. 3

« La peur ne doit pas t'empêcher de vivre »

Stéphane Clerget est médecin **psychiatre** spécialiste des enfants. Il a écrit le livre *Comment renforcer ta confiance en toi* (éditions Limonade).



1- Essayer de comprendre

« Pour avoir moins peur, il faut **analyser** ses **craintes**, il faut essayer de comprendre de quoi on a peur. »



2- C'est normal d'avoir peur

« Pour commencer, rassure-toi : c'est normal d'avoir peur. Même les adultes et même les personnes très courageuses ont peur. Cela veut dire que tu **as conscience** du danger, que tu as l'intelligence de comprendre qu'il se passe quelque chose de dangereux, de grave. »

3- Écrire

« Ensuite, tu peux essayer d'écrire sur une feuille ce qui te fait peur. As-tu peur de mourir ? As-tu peur pour tes parents ? As-tu peur que d'autres personnes meurent ? Cela va te permettre de savoir de quoi tu as vraiment peur. »



4- Nouveau ?

« Demande-toi si tu as déjà ressenti cette peur. As-tu toujours peur de quelque chose ou bien est-ce nouveau pour toi de sentir cela ? As-tu davantage peur quand tu vas dehors ? Est-ce que tu as envie de rester dans ton lit ? »



5- Prendre de la distance

« Les réponses vont te servir à définir les **contours** de ta peur. Cela permet de prendre de la distance. C'est un peu comme si tu mettais la peur à côté de toi, comme une maladie dont tu essaies de te débarrasser. Tu y verras plus clair. Même si, dans tes réponses, des choses te semblent dangereuses (par exemple, le risque d'autres attentats existe), tu vas réussir à éviter d'avoir peur tout le temps. »



6- Vivre

« N'oublie pas qu'il ne faut pas que la peur t'empêche de rire avec tes copains, de faire des câlins à tes parents, de faire tes devoirs, de regarder des films... De vivre. »

Entretien réalisé par Raphaële Botte

Ce que l'on sait sur les **terroristes** 4 jours après les attaques

- 3 équipes de terroristes **ont commis** les attaques à Paris et au Stade de France.
- 7 terroristes sont morts vendredi. 6 se sont fait exploser avec des bombes. Le 7^e a été tué par un policier.
- Les enquêteurs ne savent pas combien de terroristes, au total, ont participé aux **attentats**. Un homme surtout, Salah Abdeslam, est recherché par les policiers. Les enquêteurs pensent qu'il a participé aux attaques. Il a peut-être réussi à s'enfuir à l'étranger. Il n'avait toujours pas été retrouvé mardi soir.



- 4 des terroristes morts avaient déjà été **identifiés** mardi. Ce sont des Français. Les enquêteurs pensent que plusieurs sont allés en **Syrie** (*lire n° de mardi*) pour s'entraîner à tuer. D'après la police, les attaques ont été organisées depuis ce pays.
- Parmi les **djihadistes** ayant commis les attentats en France, plusieurs vivaient ou ont vécu en **Belgique**. Ce pays est juste à côté de la France. Bruxelles, la capitale de la Belgique, est à moins de 1 heure et demie de Paris en train.

Les mots difficiles

Psychiatre : médecin qui s'occupe des maladies mentales (dans la tête).
Analyser (ici) : étudier.

Crainte : peur.
Avoir conscience : se rendre compte.
Contour (ici) : limite.
Terroriste : personne qui utilise

la violence pour imposer ses idées.
Commettre : faire.
Attentat : attaque terroriste.
Identifié : dont on

connaît l'identité.
Djihadiste : combattant disant qu'il fait la guerre pour défendre l'islam, sa religion.

Le coin des Incollables

- 1/ Que veut dire l'expression « faire dresser les cheveux sur la tête » ?
 Faire peur.
- 2/ Comment s'appellent les habitants de la **Syrie** : les Syriens ou les Syriens ?
 Les Syriens.



Les aventures de Scoupe et Tourbillon : Vaincre sa peur



Texte et dessin : Gilbert Macé

Publicité

À chaque âge son quotidien, à chaque âge son hebdo en langue étrangère

6 - 10 ans

le Petit Quotidien
+ My Little Weekly

56 € seulement au lieu de 84 €
prix de vente au numéro

-33% de réduction



10 - 14 ans

Mon Quotidien

+ My Weekly ou Meine Woche ou Mi Semanal

61 € seulement au lieu de 90 €
prix de vente au numéro

-32% de réduction



14 - 17 ans

L'ACTU

+ My Weekly ou Meine Woche ou Mi Semanal

61 € seulement au lieu de 90 €
prix de vente au numéro

-32% de réduction



SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE! Abonnez-vous en 3 clics sur playbacpresse.fr

Oui, j'abonne mon enfant pour 6 mois (150 numéros) à :

- | | |
|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> le Petit Quotidien + My Little Weekly | 56 € au lieu de 84 €* |
| <input type="checkbox"/> le Petit Quotidien seul | 50 € au lieu de 72 €* |
| <input type="checkbox"/> Mon Quotidien + 1 hebdo langue | 61 € au lieu de 90 €* |
| <input type="checkbox"/> Mon Quotidien seul | 55 € au lieu de 78 €* |
| <input type="checkbox"/> L'ACTU + 1 hebdo langue | 61 € au lieu de 90 €* |
| <input type="checkbox"/> L'ACTU seul | 55 € au lieu de 78 €* |

Mon enfant recevra son quotidien chaque jour, du lundi au samedi et son hebdo langue chaque mercredi, si j'ai souscrit à cette offre.
* Prix de vente au numéro.

Je règle € par :

- chèque bancaire ou postal, à l'ordre de **Play Bac Presse**
- carte bancaire n° _____
- Expire fin _____

Date et signature obligatoires :

Coordonnées de l'enfant à abonner :

Je souscris à 1 hebdo en langue étrangère, je choisis :

My Little Weekly* **My Weekly**** **Meine Woche**** **Mi Semanal****

* Valable uniquement pour un abonnement au *Petit Quotidien*. ** Valable uniquement pour un abonnement à *Mon Quotidien* ou *L'ACTU*.

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tél. _____ Date de naissance _____ / _____ / _____

Sexe G F E-mail des parents** _____

** Indispensable pour recevoir chaque mercredi le mat de passe pour lire et écouter *Meine Woche* et *Mi Semanal* et pour gérer en ligne votre abonnement et recevoir nos promotions. OUI NON et les offres de nos partenaires : OUI NON

A renvoyer à : Play Bac Presse - CS 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9

Vous pouvez photocopier ce bon.

Offre valable uniquement en France métropolitaine. Pour les tarifs dans les DOM-TOM et à l'étranger, nous contacter. Service abonnements : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min) du lundi au vendredi : 9 h - 17 h 30. En vertu de la loi du 06/01/1978, le droit d'accès et de rectification concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, ces données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.