

C'est l'heure de dormir mais Louis a le sentiment d'une présence. Ses yeux sont écarquillés, il a le souffle coupé, il tremble de la tête aux pieds. Il a peur ! Il transpire et, en même temps, il a la chair de poule, les battements de son cœur s'accélèrent, son corps se fige. L'adrénaline, l'hormone responsable de ces réactions, prépare son corps à réagir. Louis apprend à se calmer en respirant profondément, avant d'affronter sa peur : un monstre imaginaire, qu'il déguise à l'envi pour le ridiculiser. De l'inquiétude à la terreur, la peur peut avoir plusieurs intensités mais elle est utile : elle pousse à fuir ou à combattre le danger. Identifier, exprimer et traverser sa peur permet de retrouver son courage. C'est important d'y prêter attention !

C'est l'heure de dormir mais Louis a le sentiment d'une présence. Ses yeux sont écarquillés, il a le souffle coupé, il tremble de la tête aux pieds. Il a peur ! Il transpire et, en même temps, il a la chair de poule, les battements de son cœur s'accélèrent, son corps se fige. L'adrénaline, l'hormone responsable de ces réactions, prépare son corps à réagir. Louis apprend à se calmer en respirant profondément, avant d'affronter sa peur : un monstre imaginaire, qu'il déguise à l'envi pour le ridiculiser. De l'inquiétude à la terreur, la peur peut avoir plusieurs intensités mais elle est utile : elle pousse à fuir ou à combattre le danger. Identifier, exprimer et traverser sa peur permet de retrouver son courage. C'est important d'y prêter attention !