

# MÊME PAS PEUR!

Les petites bêtes, l'obscurité, les zombies... On a tous nos peurs ! Pour vivre avec, c'est important d'en parler. Alors tourne vite la page et découvre tous nos conseils !



Pour réaliser cet article, Astrapi a rencontré les élèves d'une classe de CE2 de Charenton (94). Merci à eux !



Ça me fait peur...

### LE NOIR

« La nuit, les objets font des ombres sur les murs. Je m'imagine des vampires ou des voleurs qui se cachent dans ma chambre... Je me fais tout petit dans mon lit et j'essaie de m'endormir. »

Nils, 9 ans

#### Le conseil d'Astrapi

Comme tu ne vois plus ce qui t'entoure, tu imagines des tas de choses... même s'il ne se passe rien ! Si dormir avec un doudou et une veilleuse te rassure, n'hésite pas, tu ne seras pas le seul ! Et sache que nombre d'adultes laissent les volets ouverts la nuit pour ne pas s'endormir dans le noir total.



« Un soir, mes parents sont allés à une fête et je suis restée à la maison avec ma sœur. Il y avait de l'orage, de la pluie, plein d'éclairs... J'entendais des bruits. J'ai eu peur que quelqu'un soit entré... Mais il n'y avait personne ! »

Nélia, 9 ans

#### Le conseil d'Astrapi

Le cerveau possède une partie qui réfléchit et une autre qui réagit de façon automatique. Un bruit stressant alerte ce cerveau « automatique » en premier. Tu sursoutes, et après seulement tu réfléchis. Pour t'aider, donne la main à quelqu'un. Ce contact physique calmera ton cerveau « automatique ».



Ça me fait peur...

### L'ORAGE



Ça me fait peur...

### LES ZOMBIES

« J'ai vu un film avec des zombies qui m'a fait faire plein de cauchemars... Ils peuvent nous sauter dessus, nous mordre et nous tuer ! J'ai peur qu'ils me transforment, je ne serais plus une fille normale mais une zombie pour la vie. »

Jada, 8 ans

#### Le conseil d'Astrapi

Si tu as vu quelque chose qui t'a choquée, parles-en avec tes parents. Exprimer ses peurs aide à les apprivoiser, et tes parents te le rediront : les zombies n'existent que dans les histoires ! Tu veux une autre idée pour te libérer petit à petit de ta peur ? Dessine des zombies sur une feuille et déchire-la ensuite !



Ça me fait peur...

### CHANGER D'ÉCOLE

« J'ai déménagé et je vais aller dans une nouvelle école. J'ai peur d'être tout seul, de ne pas me faire d'amis... Et la maîtresse et les animateurs seront peut-être méchants ! »

Valentin, 9 ans

#### Le conseil d'Astrapi

Prépare-toi au maximum. Demande à visiter ta nouvelle école et, si possible, à rencontrer ton maître ou ta maîtresse. Essaie aussi de faire connaissance avec les enfants habitant dans ton nouveau quartier. Certains d'entre eux vont probablement dans la même école que toi !





Ça me fait peur...

**ME PERDRE**

« Quand il y a beaucoup de monde dans la rue, j'ai peur de ne pas retrouver mes parents et que des gens m'emportent... Une fois, en randonnée, mes parents étaient partis devant et je ne les voyais plus. J'ai eu si peur ! »

Éléonore, 8 ans et demi

→ **Le conseil d'Astrapi**

Quand il y a beaucoup de monde, ton cerveau te pousse à être attentive et c'est une bonne chose ! Pour vous rassurer (tes parents et toi), choisissez un lieu pour vous retrouver si vous vous perdez. Rendez-vous à la boulangerie, par exemple !



Ça me fait peur...

**LES INFOS**

« Quand je fais mes devoirs, mon papa met les infos à la radio et j'écoute. Il y a des incendies, la guerre en Ukraine, des gens qui se font tirer dessus... J'ai peur que ça arrive jusque chez nous... »

Nina, 8 ans

→ **Le conseil d'Astrapi**

C'est vrai, il arrive des choses terribles dans le monde... Mais rappelle-toi que tes parents font tout pour que ça ne t'arrive pas à toi ! Tu peux demander à ton père d'écouter la radio au casque ou dans une autre pièce. Et surtout, discute avec tes parents des infos qui te font peur. Ils t'expliqueront mieux ce qu'il se passe.



Ça me fait peur...

**LES FONDS MARINS**

« À la mer, quand je nage, je ne sais pas ce qu'il y a sous mes pieds, c'est stressant ! J'ai vu un reportage avec plein d'animaux marins, et la plupart étaient venimeux : méduses, anémones... Depuis, je préfère rester jouer sur le sable. »

Zayane, 8 ans

→ **Le conseil d'Astrapi**

L'inconnu, c'est angoissant... Notre cerveau se met très vite à imaginer le pire. Mais le pire n'arrive presque jamais ! Si tu veux nager plus tranquillement, mets des images rassurantes dans ta tête. Sous la surface, il y a peut-être des crabes et des étoiles de mer qui font la fête !



Ça me fait peur...

**LES GUÊPES**

« Un jour, j'étais à la piscine et une guêpe a volé sous mon maillot. Elle m'a piqué et ça fait très mal ! Maintenant, dès que je vois un insecte, je ne cherche même pas à savoir ce que c'est et je pars en courant ! »

Nathan, 9 ans

→ **Le conseil d'Astrapi**

Beaucoup ont la même peur que toi, Nathan ! Les petites bêtes sont imprévisibles, on ne sait jamais ce qu'elles vont faire. On ne contrôle pas la situation, alors on panique. Surtout, ne fais pas de geste brusque. Puis éloigne-toi calmement. La guêpe a sans doute peur de toi aussi !





Ça me fait peur...

## LES ACCIDENTS

« Parfois, je vois des accidents sur la route, des voitures cassées... L'autoroute, ça va vite, ça me stresse. Ma mère vient juste de commencer à conduire. J'ai peur qu'elle se trompe et qu'on se fasse très mal. »

Ornelle, 8 ans

### Le conseil d'Astrapi

Laisser le contrôle à quelqu'un, ce n'est pas simple... Il faut lui donner toute sa confiance. Mais si ta maman a obtenu son permis de conduire, c'est qu'elle est prête ! Commence par en discuter avec elle. Ça t'allègera d'un poids ! Et elle saura qu'elle doit être encore plus prudente quand tu es là.



Ça me fait peur...

## LA POLLUTION

« Les voitures polluent beaucoup et il y a du plastique plein la mer. J'ai peur que ça provoque un cataclysme, ou que la planète explose et disparaisse, et nous avec. »

Théo, 8 ans et demi

### Le conseil d'Astrapi

Tes inquiétudes pour la planète sont normales : la protéger davantage est indispensable ! Parfois, la peur nous motive à changer nos comportements, ce qui est bien. Mais il ne faut pas qu'elle se transforme en panique. Agir pour la Terre pourrait t'aider à avoir moins peur !



Ça me fait peur...

## PARLER EN PUBLIC

« Quand je dois réciter une poésie, j'ai les mains moites et je tremble. J'ai peur que les autres se moquent de moi. La nuit d'avant, je ne dors pas bien. Ça me stresse beaucoup... »

Thaïs, 8 ans

### Le conseil d'Astrapi

Quand ton cerveau perçoit un danger, réel ou imaginaire, il fait passer ton corps en « mode survie ». Tes rythmes cardiaque et respiratoire accélèrent pour te préparer à fuir, comme si tu étais face à un tigre ! Pour te calmer, inspire et expire lentement et regarde ta meilleur(e) ami(e).



Ça me fait peur...

## LA MORT

« Je fais plein de cauchemars sur la mort. Je rêve qu'un requin me mange, que le plafond s'écroule sur moi, qu'un fou m'attaque... Ça me réveille la nuit et ça m'empêche de dormir. »

Axel, 9 ans

### Le conseil d'Astrapi

Tout le monde a peur de la mort. On ne veut pas souffrir, et on ne sait pas ce qu'il se passe après... Parles-en avec tes amis et ta famille. Tu verras, tu n'es pas le seul ! Et si tu y penses vraiment beaucoup, demande à tes parents d'être aidé par un(e) psychologue. Il ou elle t'aidera à mieux gérer cette peur devenue trop envahissante.





Ça me fait peur...

# UN TUEUR

« Je croise très souvent un homme dans ma ville qui me fait peur. Il est grand, avec une grande barbe. Tout le monde dit qu'il est bizarre. J'ai peur qu'il me tue ou me frappe... »

Lisa, 8 ans et demi

## Le conseil d'Astrapi

Quand on ne connaît pas quelqu'un, notre cerveau le juge très vite. La différence peut faire peur. On se met à imaginer des tas de choses. Mais tu ne sais rien de cette personne et de son histoire. Elle n'est peut-être pas méchante. Et dis-toi que tes parents sont là pour te protéger !



Ça me fait peur...

# LE GRAND HUIT

« Dans un manège qui va vite, j'ai l'impression que je vais m'envoler. Ma technique, c'est de crier le plus fort possible ! Ensuite, même si j'ai eu peur, j'ai quand même envie d'y retourner ! »

Victor, 8 ans

## Le conseil d'Astrapi

Il est vrai que, parfois, la peur et l'excitation se mêlent. On est obligé de gérer la peur tout au long de notre vie, alors de temps en temps, on a envie de la provoquer pour voir ce que ça fait ! Les manèges ou les histoires qui font un peu peur nous apprennent à l'apprivoiser sans danger.

