

Respire
profondément
en comptant
jusqu'à 10

Chante ou
écoute ta
musique
anti-peur

Parle à la
peur et
vois ce qui
lui fait
peur.

Pense à ta
peur en
riant

dessine ta
peur sur un
papier et
déchire-le

imagine-
toi dans
une bulle
protectrice

Place ta
peur dans
une boîte

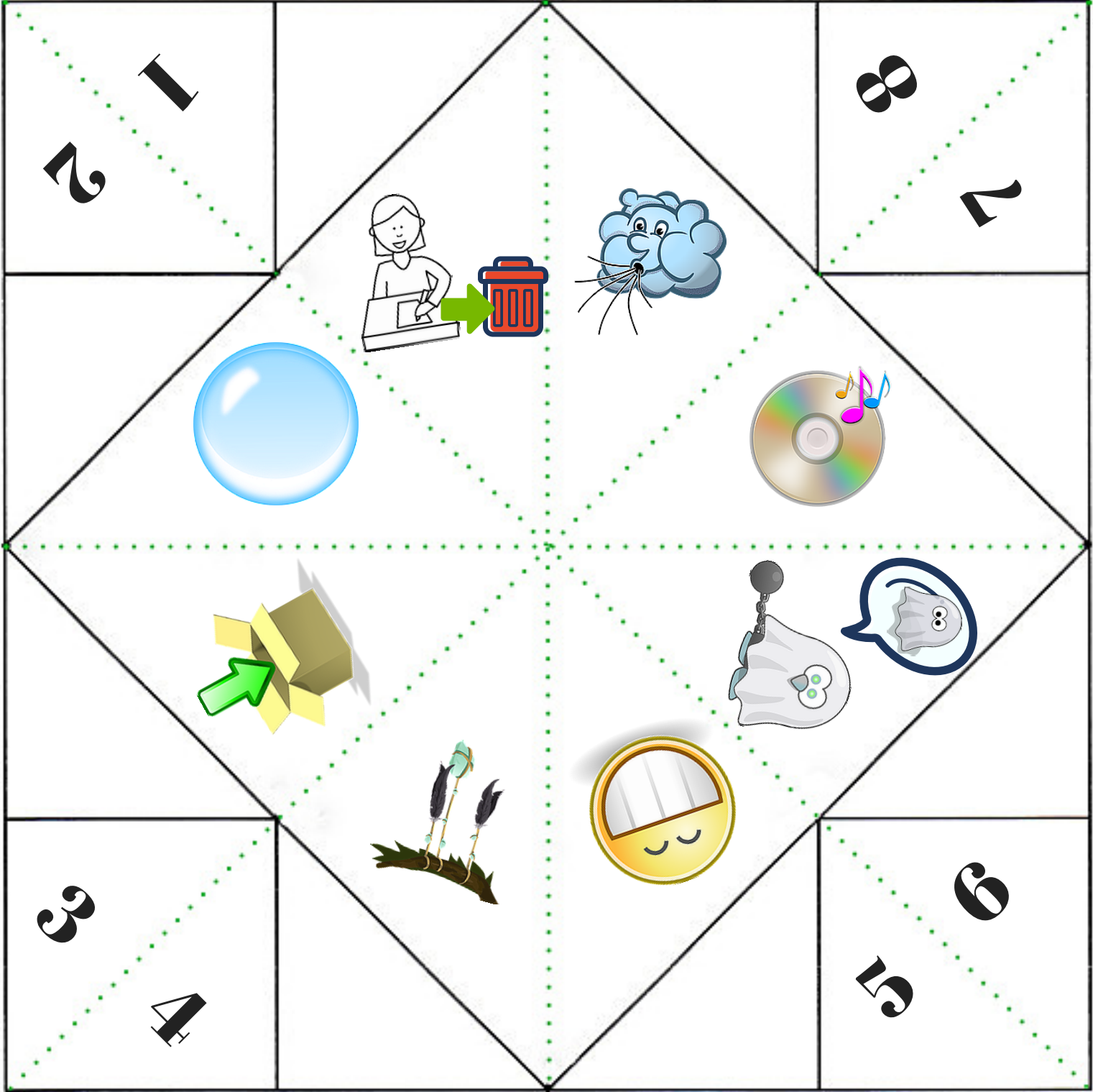
Serre fort
ton
talisman
anti-peur

1
2

2
8

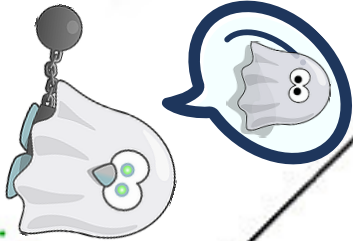
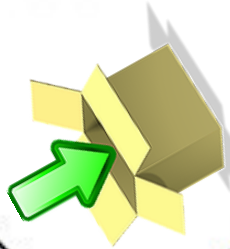
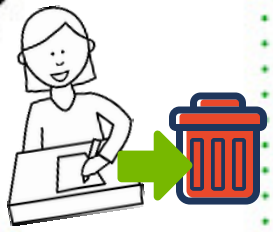
3
4

4
9



1
2

8
7



3
4

6
5