



J'AI PEUR

MAIS OÙ EST LA PEUR  
?



DANS CETTE BULLE  
PEUT-ÊTRE ?



AH OUI, JE LA VOIS !



MAIS C'EST QUOI CETTE  
BULLE ?



C'EST UNE PENSÉE...



C'EST TOI QUI L'A  
CRÉÉE ! ELLE EST  
DANS TA TÊTE !



ET SI ON FAISAIT DES  
EXPÉRIENCES  
AMUSANTES AVEC ?

TU ES D'ACCORD ?  
ALORS ALONS-Y !

FERME LES YEUX ET  
IMAGINE QUE CETTE  
BULLE-PENSÉE  
DEVIENT PLUS PETITE  
QU'UNE FOURMI !

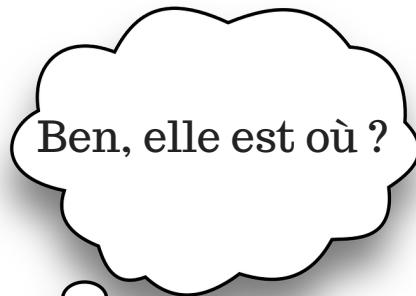


ça se mange ?



WOW !!! ELLE EST MINUSCULE !

MAINTENANT, IMAGINE QUE LA  
BULLE DISPARAIT !



Ben, elle est où ?



# QUELLE BONNE BLAGUE !

MAINTENANT, FAIS-LA  
APPARAÎTRE DE  
NOUVEAU (ET LAISSE  
LA FOURMI PARTIR)

COUCOU, TOI !

TU N'AS PAS EU TROP  
PEUR FACE À LA FOURMI ?



Oui j'ai eu peur !

# MAIS...POURQUOI AS-TU EU PEUR ?



MAIS...LA FOURMI N'EXISTAIT PAS VRAIMENT !  
SAUF QUE LA BULLE NE LE SAVAIT PAS !  
J'AI COMPRIS !

## ET TOI, AS-TU COMPRIS ?

- la peur est utile, elle est là pour nous protéger
- la peur est basée sur une pensée
- une pensée n'est pas forcément la réalité
- on peut parler de nos peurs pour les apaiser
- notre imagination est une aide et on peut même faire peur à une peur !

Pssst... c'est la fourmi,  
j'ai un dernier  
secret à te donner



Si tu veux calmer tes pensées et  
apaiser ta peur, concentre-toi  
sur le va-et-vient de ta  
respiration en sentant l'air  
chatouiller ton nez.