

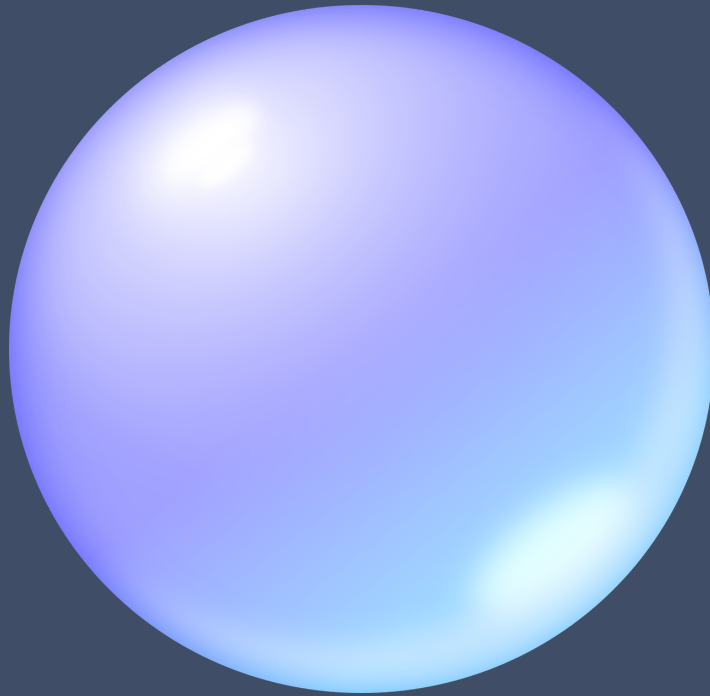


J'AI PEUR

MAIS OÙ EST LA PEUR
?



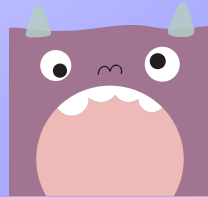
DANS CETTE BULLE
PEUT-ÊTRE ?



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 !



WOW !!! ELLE EST MINUSCULE !

MAINTENANT, IMAGINE QUE LA
BULLE DISPARAIT !



QUELLE BONNE BLAGUE !

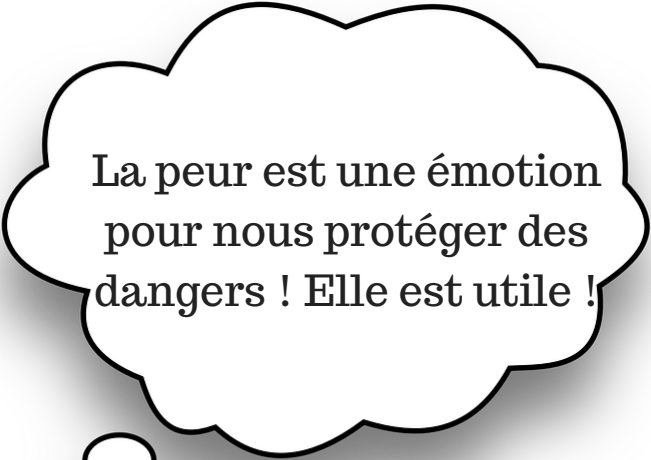
MAINTENANT, FAIS-LA
APPARAÎTRE DE
NOUVEAU (ET LAISSE
LA FOURMI PARTIR)

COUCOU, TOI !

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



MAIS...POURQUOI AS-TU
EU PEUR ?



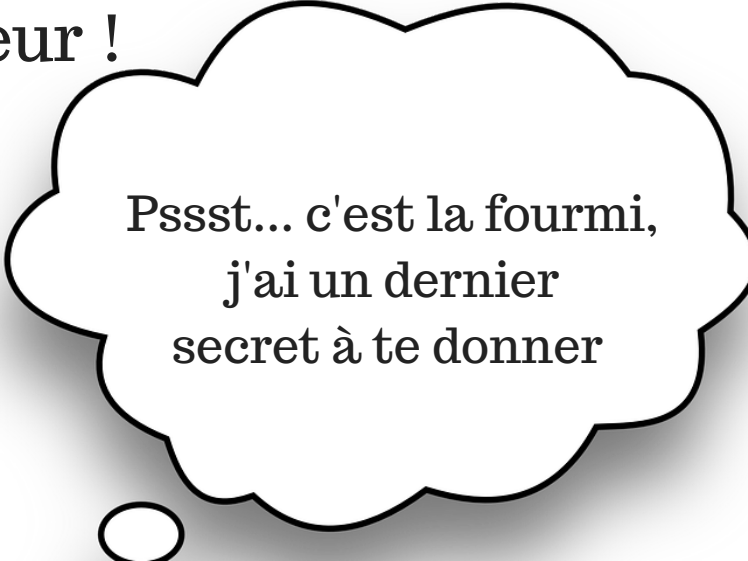
La peur est une émotion
pour nous protéger des
dangers ! Elle est utile !



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

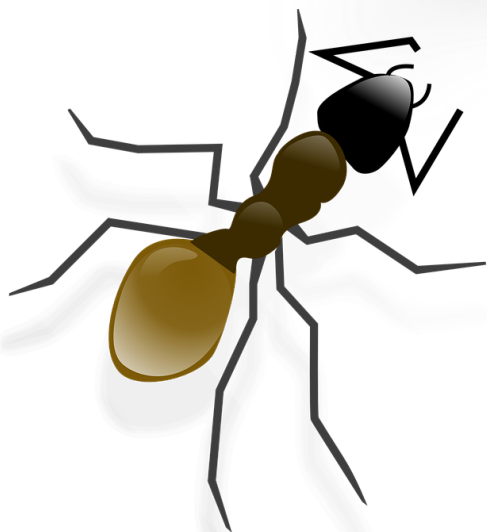
ET TOI, AS-TU COMPRIS ?

- 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 calmer ta peur, concentre-
toi sur le va-et-vient de ta
respiration en sentant l'air
chatouiller ton nez.



papapositive.fr