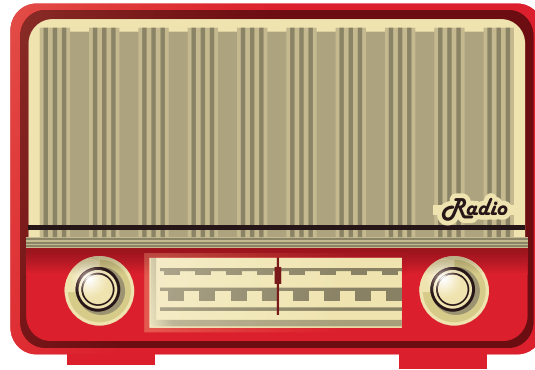




**5 méthodes originales pour aider les
enfants**

**à apaiser leur peur et leur anxiété
grâce à leur imagination et à leurs sens**

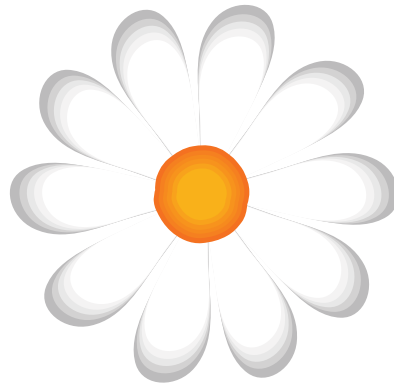


Imagine que ta peur est une musique diffusée sur une vieille radio. À quoi ressemblerait cette musique ?

Veux-tu qu'elles s'arrêtent ?

**Approche ta main de la radio et change de fréquence ou coupe le son. Qu'aimerais-tu entendre à la place ?
Quelle musique t'apporte de la joie et de la confiance ?**

Peut-être préfères-tu le silence ou le son du ronronnement d'un chat ?



Si ta peur était une odeur, quelle serait-elle ?

Imagine que tu as un spray magique pour effacer cette odeur et la remplacer par une autre qui te plait.

Serait-ce l'odeur d'une fleur ?

D'un gâteau ?

Du pain sorti du four ?

Du parfum d'une personne que tu aimes ?



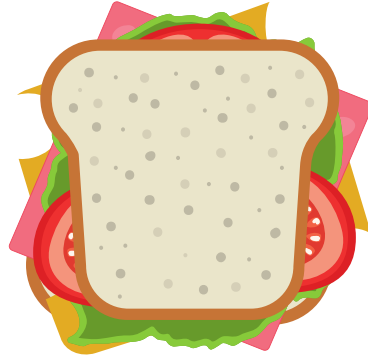
**Si ta peur avait une couleur. Quelle serait-elle ?
Imagine que tu possèdes un pot de peinture pour la
tremper dedans. Quelle couleur choisirais-tu pour la
rendre belle ? marrante ?
Quelle couleur trouves-tu apaisante ?
Le bleu de l'eau ? Le vert de la nature ?**



Ferme les yeux. Imagine que ta peur est une boule que tu tiens dans tes mains. Tient-elle dans une main ? Dans les deux ? Quel est son poids ?

Tes mains ont le pouvoir de diminuer cette peur et même de la transformer en minuscule boule que tu tiendrais entre deux doigts.

Jette cette boule dans la direction que tu veux puis imagine qu'elle disparaît totalement emportée par le vent.



**Et si ta peur était un sandwich. Quel ingrédient y
aurait-il à l'intérieur ?**

Aurait-il un goût amer ? Piquant ?

**Jette ce sandwich et cuisine un autre plat que tu
aimes.**

Quel est ce plat ? Quand en as-tu mangé ?