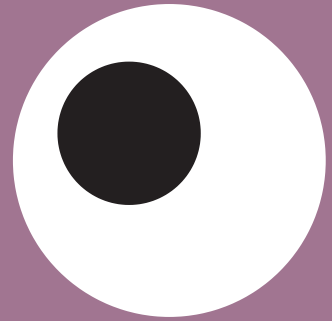
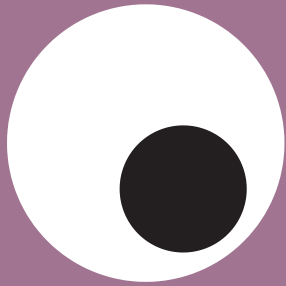
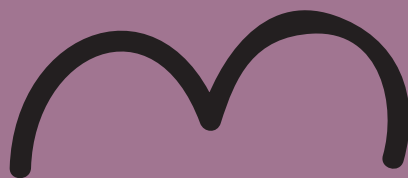


Papapositive⁺

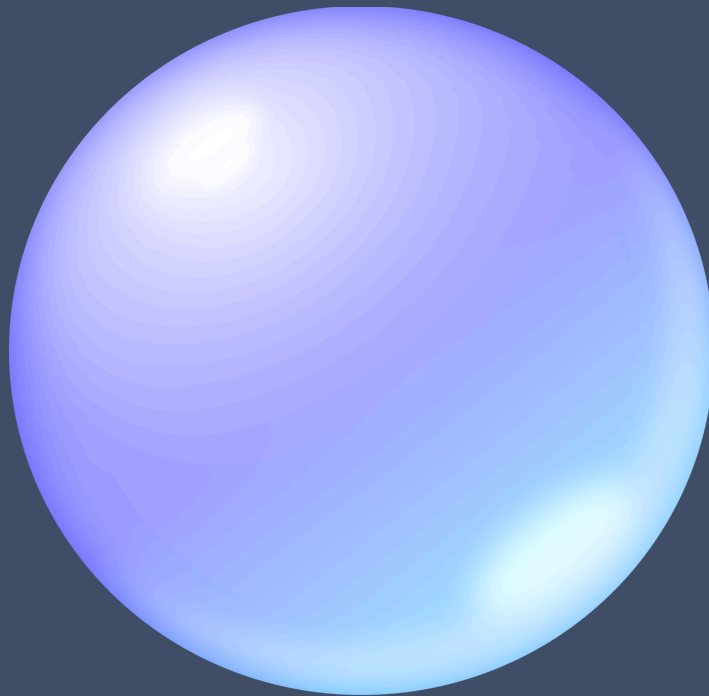


J'AI PEUR

**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 ALLONS-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 ?

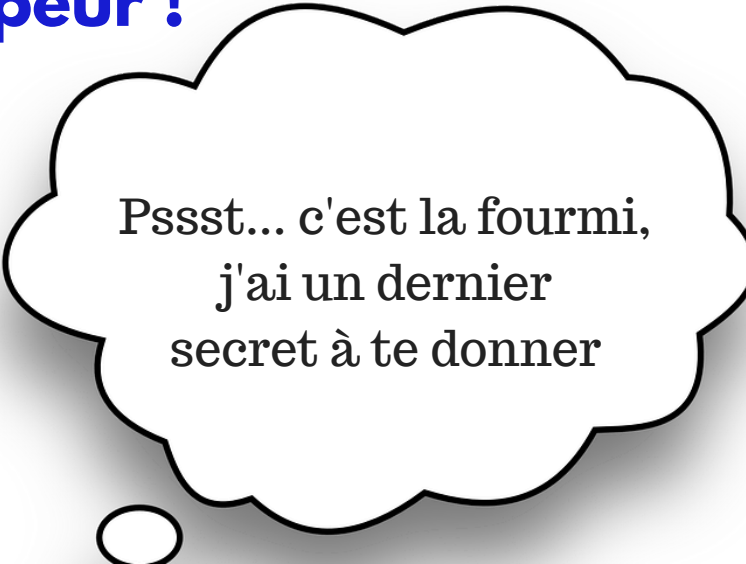


La peur est une émotion
pour nous protéger des
dangers ! Elle est utile !

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

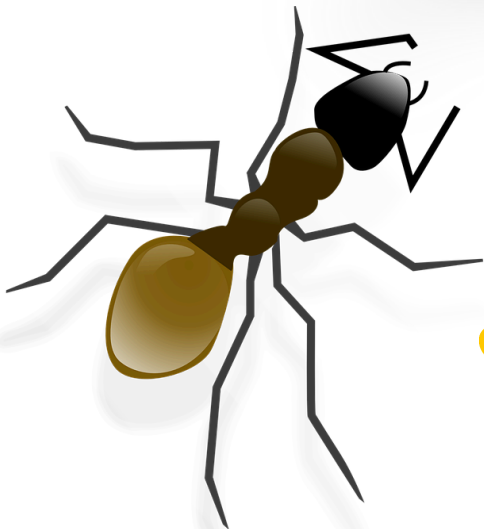
ET TOI, AS-TU COMPRIS ?

- 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 !**



Psst... 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.



Papapositive⁺