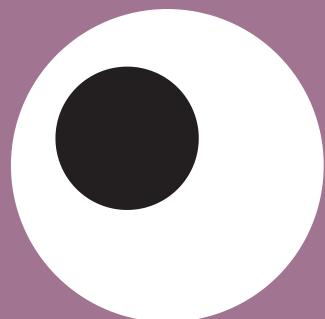
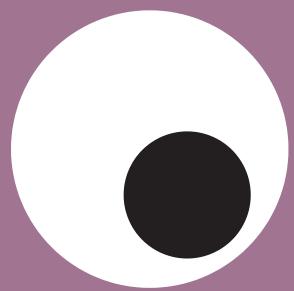


Papapositive⁺

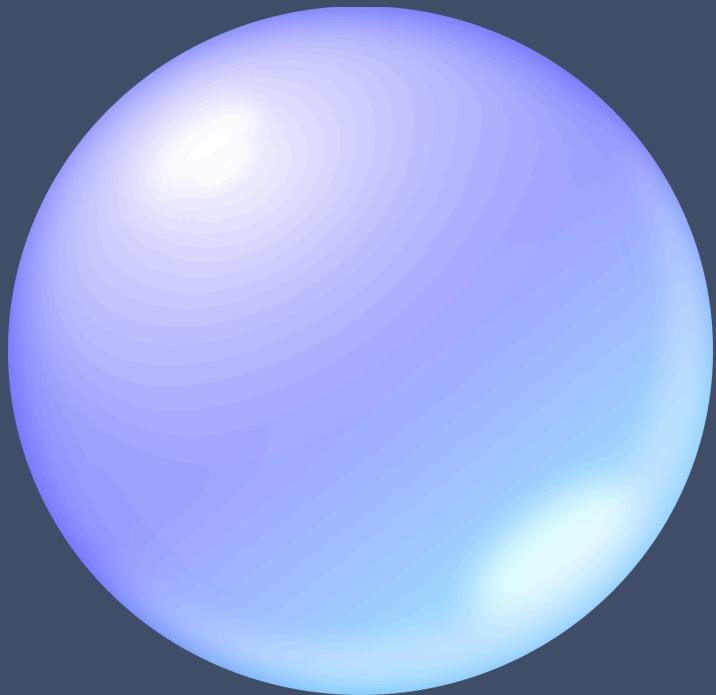


J'AI PEUR

**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 !

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.

Papapositive⁺