

Étape :1

# Paroles d'ados

## Aaaah!!!!

**Si on te dit « peur », quelles sont les images qui te viennent?**

Le terrorisme. Dès que j'y pense, j'ai peur. Quand je vois la police, ça me stresse. ■

Anaëlle, 13 ans

Je pense aux araignées, au sang quand quelqu'un est blessé, aux cambrioleurs. ■

Gabrielle, 11 ans



J' imagine le vide. ■

Pierre, 11 ans

Les crashes d'avions, les accidents. J'ai toujours peur quand je voyage. Quand je passe sous un tunnel, j'ai peur que ça s'écroule. ■

Augustin, 14 ans

**Dis tous les mots que tu connais, que tu utilises pour la peur.**

Effroi, terreur. ■

Pierre

Ça fait flipper! ■

Gabrielle

La terreur, ce ne sont pas des expressions mais des réactions physiques: on sursaute, on court, on tremble, on a la chair de poule, le cœur qui bat très vite. ■

Anaëlle

« Aaah! ». On crie! ■

Pierre

**De quoi as-tu peur?**

Des cousins, ces araignées à longues pattes! J'ai eu peur aussi dans la rue d'un homme tout en noir, au regard noir. On aurait dit un djihadiste. ■

Gabrielle

D'un gars bizarre devant le collègue qui m'a dit: « si vous voulez, je vous raccompagne, il va faire nuit. » ■

Annaëlle

D'un homme en jogging qui me suivait alors que j'allais à mon cours de tennis. Il accélérât quand j'accélérais, ralentissait avec moi... J'ai aussi peur des clowns et des précipices. ■

Augustin

J'ai peur du vide quand je fais de l'escalade. ■

Pierre

**Est-ce que tu aimes te faire peur ou faire peur aux autres? Pourquoi?**



Oui! J'aime bien faire peur aux autres, à mon petit frère. C'est rigolo. ■

Gabrielle

Mes amis me font peur. C'est assez marrant en fait quand ça ne fait pas trop peur. À la fête foraine, il y a un bras articulé 100 km/h. ma ceinture n'était pas bien serrée, ça bougeait, j'avais hyper peur mais à la fin je voulais le refaire! ■

Anaëlle

Quand j'étais petit, je me cachais partout avec mes frères pour faire peur à ma mère. ■

Pierre

J'aime bien les sensations extrêmes, l'accrobranche, la tyrolienne. Au départ, j'ai peur mais à la fin c'est trop bien! ■

Augustin

## Étape :1



### Comment fais-tu pour dépasser ta peur?

Il faut essayer de l'affronter, se fixer des objectifs. Par exemple, l'araignée, on la regarde et on essaie de se dire « ça va, c'est juste un insecte! »

**Gabrielle**

Si on le refait plusieurs fois, on sait ce qui va se passer et ça va nous rassurer.

**Anaëlle**

À force, la peur finit par tomber.

**Pierre**



Si on a peur, par exemple on peut vérifier qu'on est bien attaché et ça rassure.

**Augustin**



**Merci à Anaëlle, Augustin, Gabrielle et Pierre, jeunes des familles des Fraternités de Jérusalem**