

Étape :1

Avec un photo langage PCS

Durée : 20 mn

Matériel : Photocopier la feuille avec les photos pour chaque participant.

Stylo ou feutre pour chacun

Introduction :

Aujourd'hui nous allons parler des choses qui font peur. L'animateur (trice) demande aux jeunes comment on se sent lorsqu'on a peur. Voir si certains des participants aiment aller dans les grands manèges à sensation des parcs d'attraction. Des fois, c'est rigolo d'avoir peur !

1. Regarder les photos ensemble et détailler ce que l'on voit en prenant le temps de se dire les différents aspects des peurs présentées : les araignées, la solitude, l'exclusion, les chiens méchants, l'échec – ne pas y arriver, les grands huit, le noir, la mer, la mort, les clowns, les vaccins et la maladie, voyager en avion, les orages.
2. Inviter chacun à montrer (ou à entourer) une ou plusieurs images qui lui font peur. Laisser chacun s'exprimer sur l'image choisie.
3. Essayer de distinguer :
 - parmi les photos les choses qu'on peut éviter (les araignées, les chiens, les grands huit, la mer, les clowns, les avions), et les choses qu'on ne peut pas éviter (la solitude, l'exclusion, l'échec, la mort, la maladie, les orages).
 - pour les choses dont on a peur, mais que l'on peut éviter, cela peut être une question de choix. Mais pour les choses que l'on ne peut éviter, c'est plus complexe. Comment faire face à nos peurs ? (Laisser discuter les participants – pour faire face quand on a peur, on peut chercher la compagnie d'un/e ami/e, on peut essayer de penser à autre chose, on peut aller faire un peu de travail pour se distraire et surtout : on peut en parler avec quelqu'un en qui on a confiance.)

Conclusion :

Il est normal d'avoir peur. Tout le monde a peur un jour ou l'autre. Ce qui est important, c'est de ne pas rester seul avec ses peurs.

On verra ensuite comment même Jésus a eu peur un jour.