



COMMENT DÉPASSER LA PEUR

pour gagner en confiance en soi ?

IDENTIFIER LES PEURS

Adultes et enfants peuvent éprouver de la peur et, plutôt que l'accepter, vont chercher à les faire taire, à faire mettre un couvercle sur cette émotion. Pourtant, plus on tente d'ignorer une émotion plus elle grossit et risque de ressortir de manière incontrôlée.



RECONNAÎTRE, NOMMER ET ACCEPTER LA PEUR

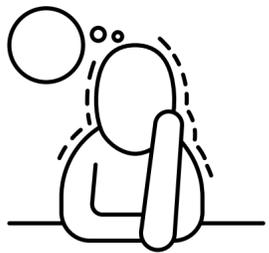
Dire oui aux craintes : *“Oui, je vois que tu as peur de ne pas être à la hauteur. Tu as le droit d'avoir peur, c'est bien normal quand on tente quelque chose de nouveau ou que ça nous tient à coeur.”*

IDENTIFIER LES SENSATIONS

Si un enfant a du mal à décrire ce qu'il ressent dans son corps, les adultes peuvent l'aider en posant des questions : Comment ça fait dans ton ventre ? et dans ta gorge ? Est-ce que tes muscles sont durs et te font mal ? tu as plutôt chaud ou froid ?

TRAVERSER LA PEUR

Écrire la peur sur un papier et évaluer son intensité sur 10, observer l'émotion couchée sur le papier et lui dire *“Merci de m'avoir prévenu de bien me préparer et d'anticiper les difficultés. Maintenant, j'ai compris le message et je n'ai plus besoin de toi.”* Jeter le papier.

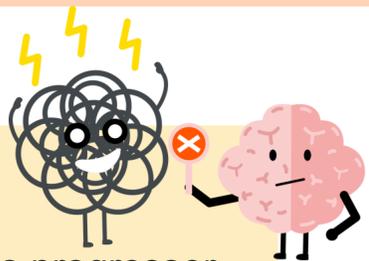


RECADRER LES PENSÉES

J'ai fait une erreur. → Qu'est-ce que je peux apprendre de cette erreur ?

C'est trop difficile ? → Par quoi puis-je commencer ? Qu'est-ce que je sais déjà faire ?

Je ne sais pas faire. → Je ne sais pas encore faire. Avec des stratégies et du travail, je vais progresser.



SE DÉTENDRE

Travailler la respiration ventrale aide se calmer. A l'inspiration, le ventre se gonfle et à l'expiration, le ventre se dégonfle. L'inspiration et l'expiration se font chacune sur 5 secondes.

SE DONNER UNE DIRECTION

1. Désir : spécifier le désir que l'on cherche à satisfaire

2. Résultat : visualiser le résultat escompté et le plaisir associé (le désir déjà réalisé)

3. Obstacle : oppositions internes à la réalisation du désir (fatigue, découragement, distractions...)

4. Plan d'action : que faire si l'obstacle apparaît ? sous forme de *“si...alors je...”*



BIEN SE PRÉPARER

Découper une grande tâche en petites étapes abordables et plus faciles.

Anticiper les difficultés et chercher des solutions (exemple : si je bafouille/ si j'ai un trou de mémoire, qu'est-ce que je peux faire ? à qui je pourrais demander de l'aide ? est-ce que je peux demander de faire une pause/ de reporter/ de me souffler une partie du texte... ?)

Accueillir la peur : *“Oui, la peur est là, elle est désagréable mais elle n'est pas dangereuse. C'est une visiteuse qui veut me rappeler de faire attention à tout et de donner le meilleur”.*



CÉLÉBRER LES SUCCÈS POUR SE MOTIVER

Les paroles positives, les temps de pause accordés, les loisirs viennent nourrir l'estime de soi et ces succès reconnus sont des points d'appui pour de futures réussites.

