



Une peur bleue

L'AVENTURE COMMENCE !



Bienvenue dans le Kit Émotion : La Peur

La peur est une émotion que tout le monde connaît, enfants, adolescents, adultes.

Parfois, elle nous protège, et d'autres fois, elle nous paralyse.

Elle peut être aussi grande qu'un monstre sous le lit... ou aussi petite qu'un frisson avant de lever la main en classe.

Pourtant, la peur n'est ni mauvaise ni honteuse. Elle est un signal de protection : elle nous alerte, nous aide à anticiper, à faire attention, à chercher du réconfort ou du soutien.

Mais quand elle devient trop forte, trop fréquente ou trop floue, elle peut envahir la vie quotidienne, bloquer les apprentissages et limiter les découvertes.

- Ce kit a été conçu pour aider les adultes (enseignants, parents, professionnels) à comprendre les mécanismes de la peur et ses nuances (peur, stress, angoisse, anxiété).
- Il a également été créé pour outiller les enfants et les adolescents, afin qu'ils puissent reconnaître leurs peurs, en parler, les apaiser et parfois même... en rire !



Que trouverez-vous dans ce kit ?

- Une partie scientifique et explicative pour les adultes, afin de comprendre comment naît la peur, et pourquoi elle peut parfois se transformer en stress ou en angoisse.
- Une partie adaptée aux enfants et adolescents, avec des métaphores, des exemples et des illustrations simples.
- Des outils concrets à imprimer : cartes “peurs courantes”, affiche “5 choses à faire quand j’ai peur”, détecteur de peur, coffre des courageux...
- Des activités ludiques et apaisantes, à faire en classe ou à la maison, pour apprivoiser la peur en douceur.
- Une fiche “SOS adulte”, pour réagir sans minimiser ni dramatiser.
- Des exercices de relaxation et de méditation guidée, pour apprendre à apaiser le corps et le mental.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Charlotte Lepagneau, je suis maman de deux enfants, de 17 et 10 ans.

Pendant 20 ans j'ai été enseignante en élémentaire. Et je me suis également formée aux neuro-atypies pendant trois ans.

Aujourd'hui j'aide les enseignants, les pros de l'enfance et les familles à accompagner les enfants avec ou sans neuro-atypie, grâce à des outils pédagogiques innovants et des formations pratiques.

Mon but : que chaque enfant trouve sa place tel qu'il est, sans chercher à le changer.

Les objectifs de ce kit sont les suivants :

- *Comprendre scientifiquement la peur (rôle dans la survie, mécanismes cérébraux).*
- *Donner aux enfants et ados des repères clairs pour identifier et apprivoiser la peur.*
- *Proposer des outils concrets et ludiques pour transformer la peur en ressource.*
- *Dédramatiser : la peur n'est pas une faiblesse, c'est un signal.*



*Alors
prêts ?*

C'est parti !



Chapitre 1

Comprendre la peur pour les adultes.



La peur, une alarme vitale

La peur est une émotion de **protection** : elle sert à éviter un danger et à garder l'être humain en vie.

Sans peur, nos ancêtres n'auraient pas fui le feu, les animaux sauvages, ou les falaises dangereuses.

Elle correspond à un besoin de sécurité :

- face à un danger réel ou présumé
- face à l'inconnu
- face à la nouveauté

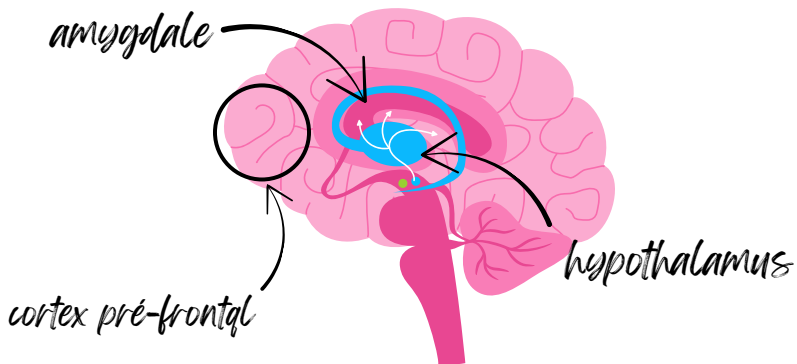
Elle permet de se préparer, d'anticiper, de se protéger.



La peur, une émotion normale

Ce qui se passe dans le cerveau

- **L'amygdale** : elle déclenche l'alerte, parfois en quelques millisecondes.
- **Hypothalamus** : il active la réaction de stress et libère les hormones suivantes, adrénaline, cortisol.
- **Le cortex préfrontal** : il analyse et vérifie si le danger est réel ou imaginaire.



La peur, une émotion normale

1/ Les formes de peur

- *réelle : devant un danger objectif (un chien qui fonce sur soi).*
- *imaginaire : peur de l'échec, du regard des autres, des monstres sous le lit.*
- *anticipée : peur de ce qui pourrait arriver (avant un examen, avant de parler en public).*

2/ La fonction de la peur

- protéger son intégrité physique et mentale.
- se préparer/anticiper pour limiter les effets de la peur.

3/ Les risques si elle est mal gérée

- inhibition (l'enfant n'ose plus essayer).
- santé : stress chronique, anxiété généralisée.
- apprentissages : difficultés scolaires comme des trous de mémoire ou des blocages.



Différencier peur/ stress/ angoisse/ trouble anxieux

La peur

- Définition : émotion primaire déclenchée par une menace réelle ou imaginaire.
- Durée : brève, elle disparaît quand le danger s'éloigne.

Exemple : un enfant sursaute quand un ballon éclate
→ son cœur bat fort, mais il se calme vite.

➡ *La peur = un signal d'alarme utile pour la survie.*

Le stress

- Définition : réaction du corps face à une situation perçue comme difficile à gérer.
- Durée : peut durer plusieurs heures/jours.
- Exemple : avant un contrôle ou une compétition, l'enfant dort mal, transpire, a mal au ventre.

➡ *Le stress n'est pas toujours négatif : en petite dose, il mobilise l'énergie.
Mais s'il est trop intense ou répété, il devient nocif.*



Différencier peur/ stress/ angoisse/ trouble anxieux

L'angoisse

- Définition : peur diffuse, sans objet précis.
- Durée : plus longue et plus envahissante que la peur.

Exemple : un ado dit "j'ai toujours une boule dans le ventre, mais je ne sais pas pourquoi."

➡ *L'angoisse = une peur sans visage, difficile à rassurer car il n'y a pas de "danger concret" à éliminer.*

Le trouble anxieux

- Définition : quand la peur ou l'angoisse deviennent permanentes, disproportionnées et perturbent la vie quotidienne.
- Signes : évitement constant, phobies invalidantes, crises de panique, troubles du sommeil, baisse des résultats scolaires.
- Exemple : un enfant refuse systématiquement d'aller à l'école par peur d'être séparé de ses parents → cela bloque sa scolarité.

➡ *Dans ce cas, il ne s'agit plus seulement d'une émotion normale, mais d'un trouble psychologique qui nécessite un accompagnement professionnel (médecin, psychologue, pédopsychiatre).*



Chapitre 2

Comprendre la peur pour les enfants.



La peur, c'est quoi ?

La peur, c'est comme une alarme à l'intérieur de toi.

Quand ton cerveau pense qu'il y a un danger, il allume la sirène : ton cœur bat plus vite, tu as envie de courir, tu peux trembler ou encore avoir l'impression d'être complètement paralysé(e) si la peur est très forte.

Parfois, l'alarme sonne très fort alors qu'il n'y a pas de vrai danger, comme quand on croit voir un monstre dans l'ombre.

La peur, ce n'est pas une ennemie, c'est une messagère qui veut te protéger.



➡ **La peur est comme une alarme anti-incendie qui se déclenche parfois à bon escient, parfois trop tôt ...**



Chapitre 3

Mises en pratique



En classe (20min)

1/Discussion guidée (5 min)

Objectif : amorcer une réflexion collective.

L'enseignant(e) pose des questions ouvertes :

- Quelles sont les choses qui vous font peur ?
- Comment votre corps réagit quand vous avez peur ?

Les élèves répondent librement, lèvent la main, donnent un exemple.

On reste dans l'échange verbal, sans jeu.
C'est le moment de poser des mots et de se rendre compte que **tout le monde** connaît la peur.

Il est particulièrement important ici d'insister sur le caractère universel de la peur. Plus elle est reconnue par tous mieux elle peut être acceptée.

L'enseignant peut même s'inclure dedans également, pour montrer que la peur n'est pas "réservée" aux enfants.



2/ Jeu de l'ombre et de la lumière (10 min)

Objectif : rendre la discussion concrète et ludique.

- On projette une ombre simple (main, objet).
- Les enfants devinent ce que c'est → discussion sur le fait que la peur est souvent liée à l'imaginaire.
- Variante sans matériel : chacun dessine "sa peur" sur une feuille → puis la transforme.

Ex : un monstre devient un clown rigolo en ajoutant un détail.

3/ Le coffre des courageux (5 min)

Objectif : transformer l'expérience en outil collectif.

- Une boîte dans laquelle les élèves glissent des idées qui les aident à se sentir courageux.
- Le coffre peut être ouvert quand un enfant ressent une peur, pour aller chercher une stratégie.



A la maison (20min)

1/ Parole partagée

Objectif : créer un moment d'échange sécurisant.

Le parent pose une question ouverte :

- De quoi as-tu peur en ce moment ou quand tu étais plus petit(e) ?

Chacun, y compris (et surtout!) le parent, donne un exemple.

Cela permet à l'enfant de voir que même les adultes connaissent la peur.

➡ Le but ici est de partager afin de légitimer les peurs, leur donner une place, les reconnaître comme pouvant exister.

2/ Le dessin transformateur (10 min)

Objectif : rendre concret ce qui se passe.

- L'enfant dessine sa peur.

Ex : un monstre.

- Ensuite, il doit transformer son dessin pour le rendre "moins effrayant"

Ex : ajouter un chapeau, un sourire, des lunettes rigolotes.



3/ Le sac à courage (5 min)

Objectif : transformer la peur en apprentissage concret.

- On fabrique un petit sac ou une boîte.
- On y met des cartes ou objets qui rassurent : photo de famille, dessin, doudou miniature, petit mot doux, carte "respire".
- Quand l'enfant a peur, il peut aller chercher un élément dans son sac à courage.



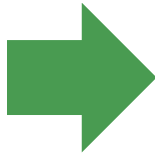
L'idée ici est de montrer à l'enfant qu'il n'est pas obligé de "subir" sa peur, qu'il peut agir et être acteur par rapport à celle-ci :

- il peut la transformer.
- lui faire prendre moins de place.
- et la surmonter.



ASTUCE BONUS

- Si l'enfant le souhaite, il peut tenir un petit "Carnet des peurs surmontées" (quelques pages blanches ou un cahier) : il dessine ou écrit les peurs qu'il a réussi à dépasser. Et comment il a fait.
- Cela développe à la fois la conscience de soi et la mémoire des stratégies efficaces.



Chapitre 4

Espace de l'enfant



• Ma peur ressemble à (dessine ou écris) :



- Dans mon corps ça me fait : battements rapides, sueurs, ventre serré,...

- Les choses qui m'aident : écouter une musique, lumière allumée, câlin, objet rassurant,...



Bonus

fiche SOS adultes



Fiche SOS peur pour les adultes

Observer les signes

- enfant figé,
- tremblements,
- refus d'agir,
- pleurs,
- fuite,
- ...



**la peur n'est pas un frein,
mais un signal à écouter et à
apprivoiser.**



Dire des phrases qui aident

- Je vois que tu as peur, c'est normal.
- Tu n'es pas seul(e), je suis là.

Éviter

- minimiser : "Ce n'est rien! "
- ridiculiser : "Tu fais ton bébé"
- forcer l'enfant à affronter directement sa peur.



Proposer

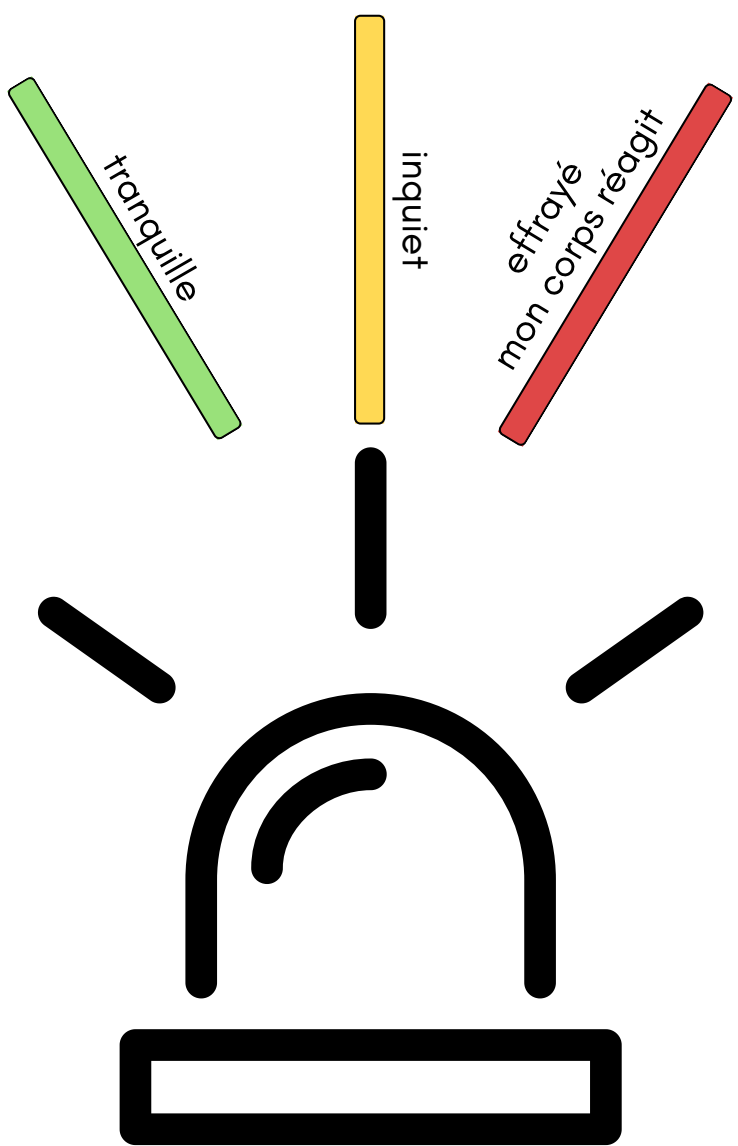
- accompagner en douceur,
- avancer avec des petits pas

ex : s'approcher d'un chien tenu en laisse puis caresser doucement.

Les ressources

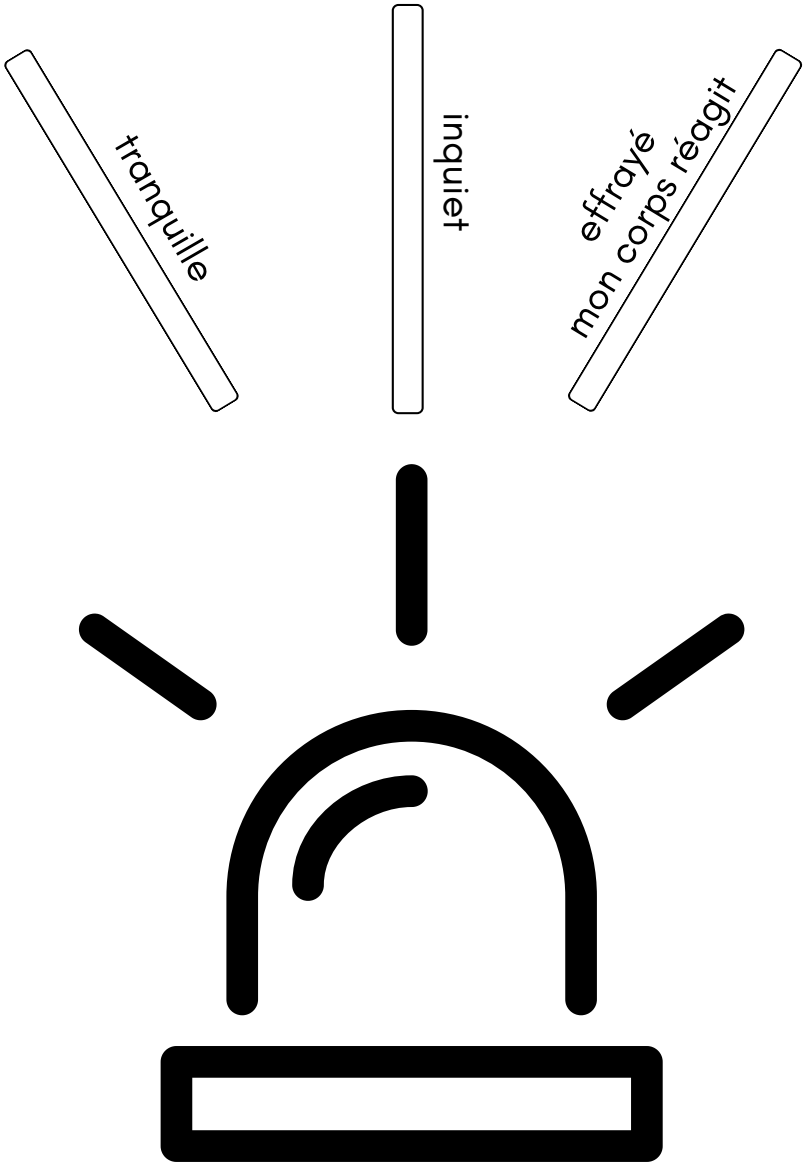


1/ Le détecteur de peur: l'enfant pointe ce qui correspond, ou colorie.



Ressources

1/ Le détecteur de peur



2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.

Jeu : l'enfant pioche une carte et explique s'il a déjà ressenti cette peur ou non, et ce qui l'a aidé ou pourrait l'aider.

Peur de
dormir seul.



Peur de
l'échec.



Peur du
noir.



Peur d'un
animal.



Peur de parler
devant les autres



3/ Cartes "je suis courageux(se)".

Je respire comme
un super-héros
avant d'agir.



J'imagine une bulle
protectrice autour
de moi



Je pense à un
souvenir heureux.



Je parle à un
adulte de
confiance



Je teste une
petite action.



Objectif : proposer des alternatives pour transformer la peur en action constructive.



Quand j'ai peur je peux...



Je respire
DOUCEMENT



Je mets des mots sur
ma peur : "j'ai peur
du noir."



Je demande de
l'aide.



J'utilise mon corps :

- je serre un doudou
- je bouge



Je trouve une image
ou une pensée
rassurante

5/ Quizz pour discuter

- **“La peur, c’est toujours mauvais.” → Vrai ou Faux? (faux)**
- **“Mon corps réagit quand j’ai peur.” → Vrai ou Faux? (vrai)**
- **“On peut apprivoiser sa peur petit à petit.” → Vrai ou Faux ? (vrai)**



Les bonus



Relaxation

Voici 3 petits textes qui constituent des voyages imaginaires, et qui permettent de proposer à l'enfant un moment de calme et de relaxation.

Ces petites histoires vont permettre à l'enfant de se décentrer de sa peur en se concentrant sur autre chose, et en mettant à contribution son imagination. Il va également pouvoir détendre son corps et faire disparaître les tensions.

Ils peuvent être utilisés à la maison, avant le coucher par exemple, ou encore en classe au moment du temps calme.

Ils sont à lire d'une voix douce, et peuvent être accompagnés (ou non) d'une musique douce.

Et si votre enfant les apprécie, vous pouvez aussi vous enregistrez, ainsi il peut les réécouter dès qu'il en a besoin.

Enfin on peut aussi proposer à l'enfant de dessiner le lieu imaginaire après la relaxation (sa bulle, sa plage, sa forêt) pour ancrer le sentiment de sécurité.



Le voyage de la bulle protectrice

Ferme doucement les yeux et respire calmement.

Imagine une bulle lumineuse autour de toi. Elle est de la couleur que tu veux : bleue, dorée, verte, arc-en-ciel... Elle t'entoure comme une couverture douce.

Tu peux respirer, bouger, mais à l'intérieur, tu es en sécurité.

Tout ce qui t'inquiète reste dehors.

À chaque inspiration, ta bulle devient plus brillante et plus solide.

À chaque expiration, elle repousse doucement les peurs et les soucis.

Reste quelques instants dans ta bulle, bien au chaud, tranquille.

Quand tu le souhaites, tu pourras ouvrir les yeux : la bulle est toujours là, invisible, mais elle t'accompagne partout.

Tu peux t'y installer dès que tu en éprouves le besoin.



Idéal pour : les moments de stress, de peur du noir, ou avant un examen.



La plage du calme

Ferme les yeux et imagine que tu marches sur une plage.

tes pieds s'enfoncent dans le sable chaud et fin, le vent souffle doucement.

Tu entends les vagues faire "chhhhhh" comme une respiration lente. L'eau est transparente, et à travers tu vois passer des poissons de toutes les couleurs. Tu vois aussi les algues qui se balancent au rythme des vagues.

Inspire en écoutant la mer s'approcher...
Expire quand elle repart doucement.
Chaque vague emporte un petit peu de ta peur avec elle.

Tu regardes l'horizon, le ciel immense, et tu sens ton cœur se calmer. Ton corps se détend, les tensions disparaissent.
Tu es bien. Tu es tranquille.

Cette plage est la tienne, elle n'existe que pour toi, tu y es en sécurité, personne ne peut y venir à part toi.
Tu décides de t'allonger sur le sable, et tu observes les palmiers qui se balancent au gré du vent.

Ton corps se détend encore plus, et tu le calme et la tranquillité t'envahit. Reste ainsi quelques instants.
Tu pourras ouvrir tes yeux quand tu le souhaites.



Idéal pour : calmer les émotions avant le sommeil ou après une journée chargée.



La forêt du courage

Ferme les yeux et imagine que tu entres dans une forêt magique.

Autour de toi, les arbres te saluent doucement. Ils sont beaux, grands et forts. Tu prends le temps de les regarder et d'admirer leur force.

Chaque pas que tu fais te rend un peu plus fort.

Et alors que tu es sur le chemin, tu aperçois quelque chose qui brille sur le sol, tu te penches pour voir ce que c'est : une pierre brillante sur laquelle il est gravé le mot "courage".

Tu ramasses la pierre, et tu remarques que lorsque tu la tiens dans ta main, tu sens ton cœur battre fort, mais sans peur. Au contraire, il bat fort car il est plein d'énergie.

Une lumière douce t'entoure, et une douce chaleur se répand dans tout ton corps.

Tu continues à marcher, fier(ère), calme, en confiance, au milieu de cette forêt magique qui est là pour toi.

Et grâce à la pierre, tu comprends que le courage, ce n'est pas ne pas d'avoir peur... c'est d'avancer même quand on a peur. Alors tu continues d'avancer.



Idéal pour : encourager un enfant à affronter une peur (nouvelle activité, séparation, prise de parole...).



 **Souvenons-nous :**

**La peur n'a pas besoin d'être "effacée".
Elle a besoin d'être écoutée, contenue,
apprivoisée.**

**Un enfant qui apprend à gérer sa peur devient un
adulte capable de traverser l'incertitude avec
confiance.**





Tous droits réservés.
©copyrightLarchedesatypiques2025

