

La peur

Que se passe-t-il lorsque l'on a peur ?

Lorsque l'on se retrouve dans une situation qui fait peur (ex. : une présentation/ un test à l'école) ou qui est dangereuse (ex. : rencontrer un animal agressif), notre corps essaie de nous aider en nous préparant à deux réactions : la FUIITE et le COMBAT. Ces réactions peuvent générer des sensations très fortes dans le corps et dans ta tête.

Pas content, s'énerve facilement

Vertige, envie de vomir

Respiration rapide

Peur, nerveux, stressé

*Joues rouges, chaleur,
transpiration*

Gorge serrée

Muscles tendus, contractés

Mal au ventre, gargouillis

Envie de partir

Tremblement des jambes

