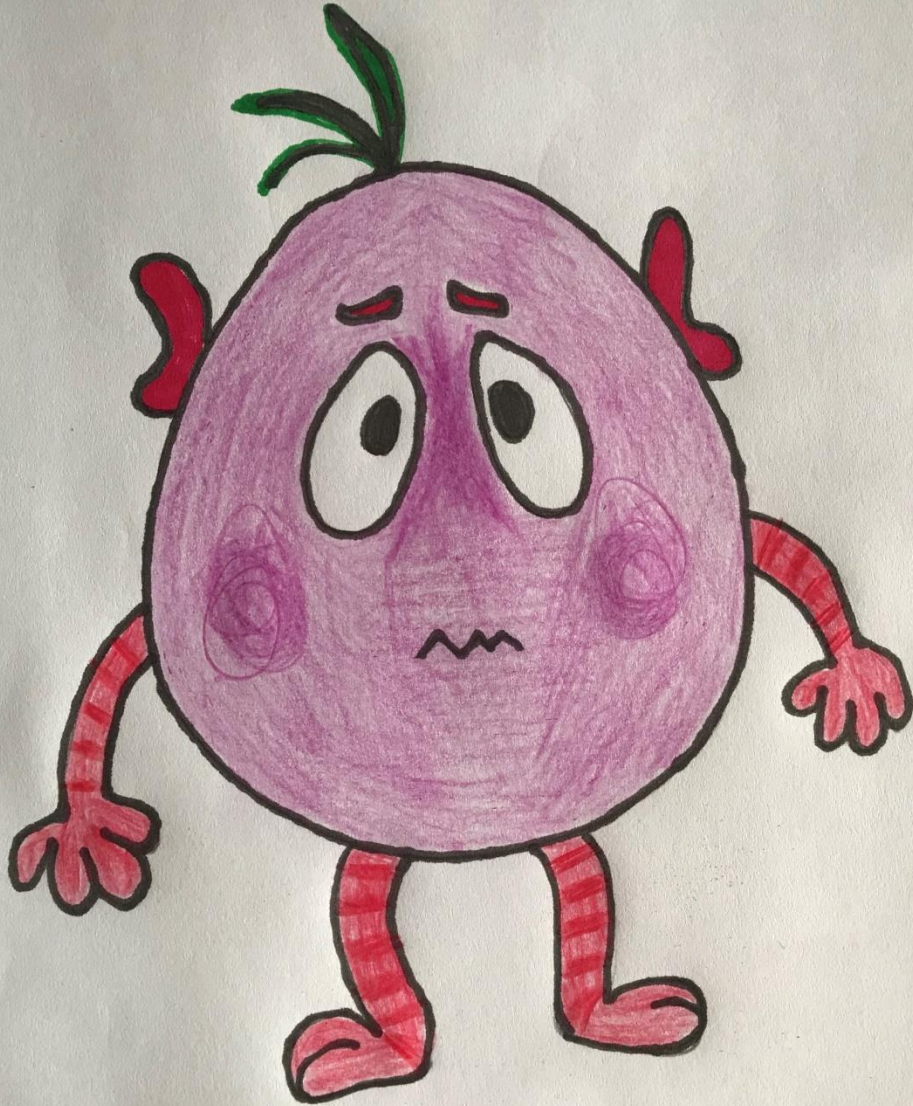


Mon ami Peureux

Matériel de soutien pour gérer l'anxiété et réduire le stress chez des enfants en confinement prolongé.

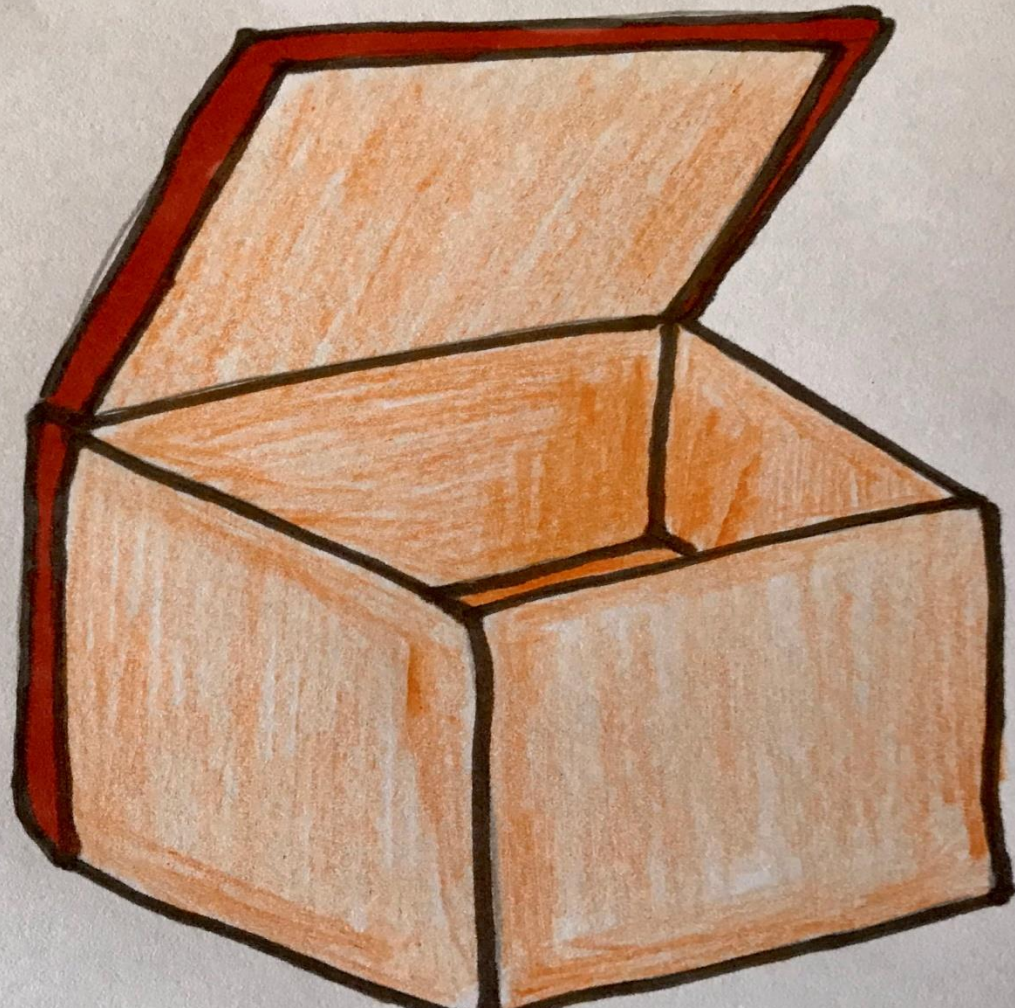
Ps. Catalina Sotomayor
Psychologue clinicienne pour enfants et adolescents
catasotomayor@gmail.com

Traduit par Ps. Tatiana Vega y Ps. Millalen Martinez



Bonjour, je
suis ton
anxiété, mais
tu peux
m'appeler
Peureux

Je suis aussi petit qu'une amande, et
j'habite dans ton cerveau, dans une petite
boite

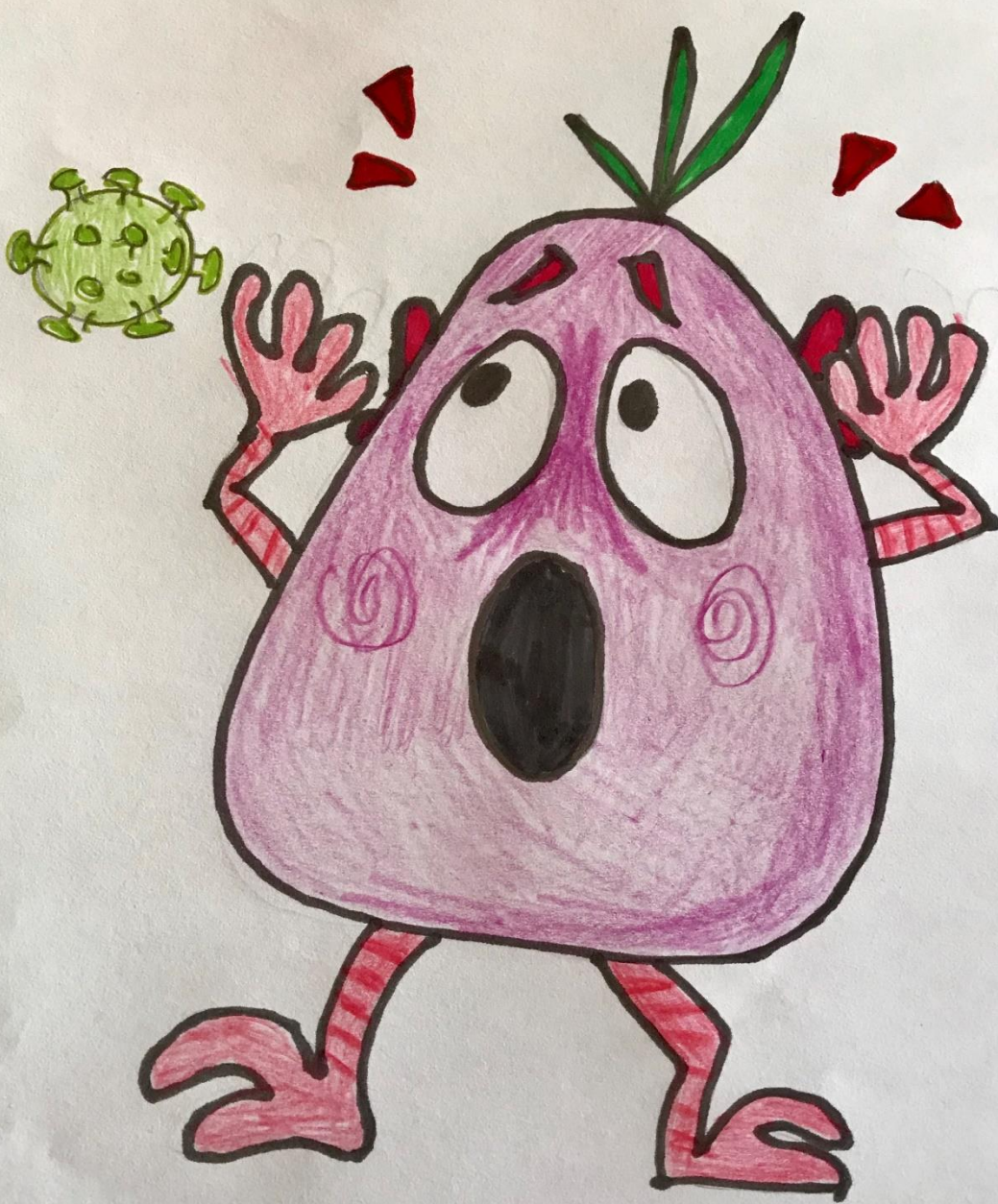




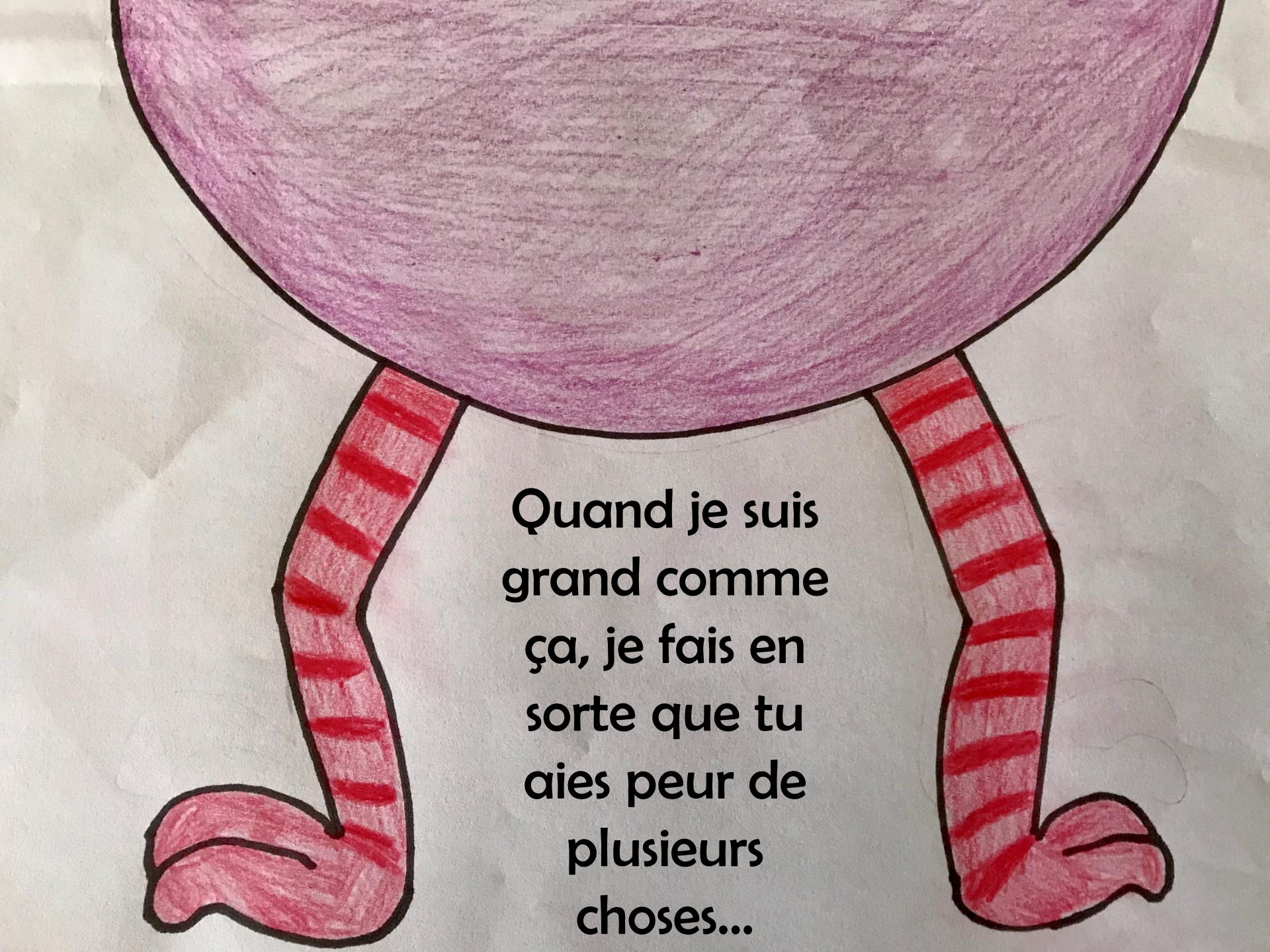
**Mon travail
consiste à te
protéger du
danger et des
menaces, c'est
pour cela que
je suis toujours
très attentif!**

Quand il n'y
a aucun
danger, je
reste comme
ça, tout
petit



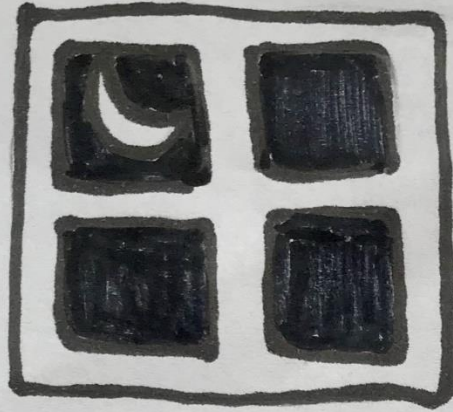


**Mais si
quelque
chose te
menace, je
grandi,
énormément!**

A drawing of a large, purple, rounded creature, possibly a giant or a monster, with two thick legs. The legs are decorated with horizontal red and white stripes. The creature's feet are large and pinkish-red. The background is a light, textured grey.

Quand je suis
grand comme
ça, je fais en
sorte que tu
aies peur de
plusieurs
choses...

Par exemple le bruit du vent...

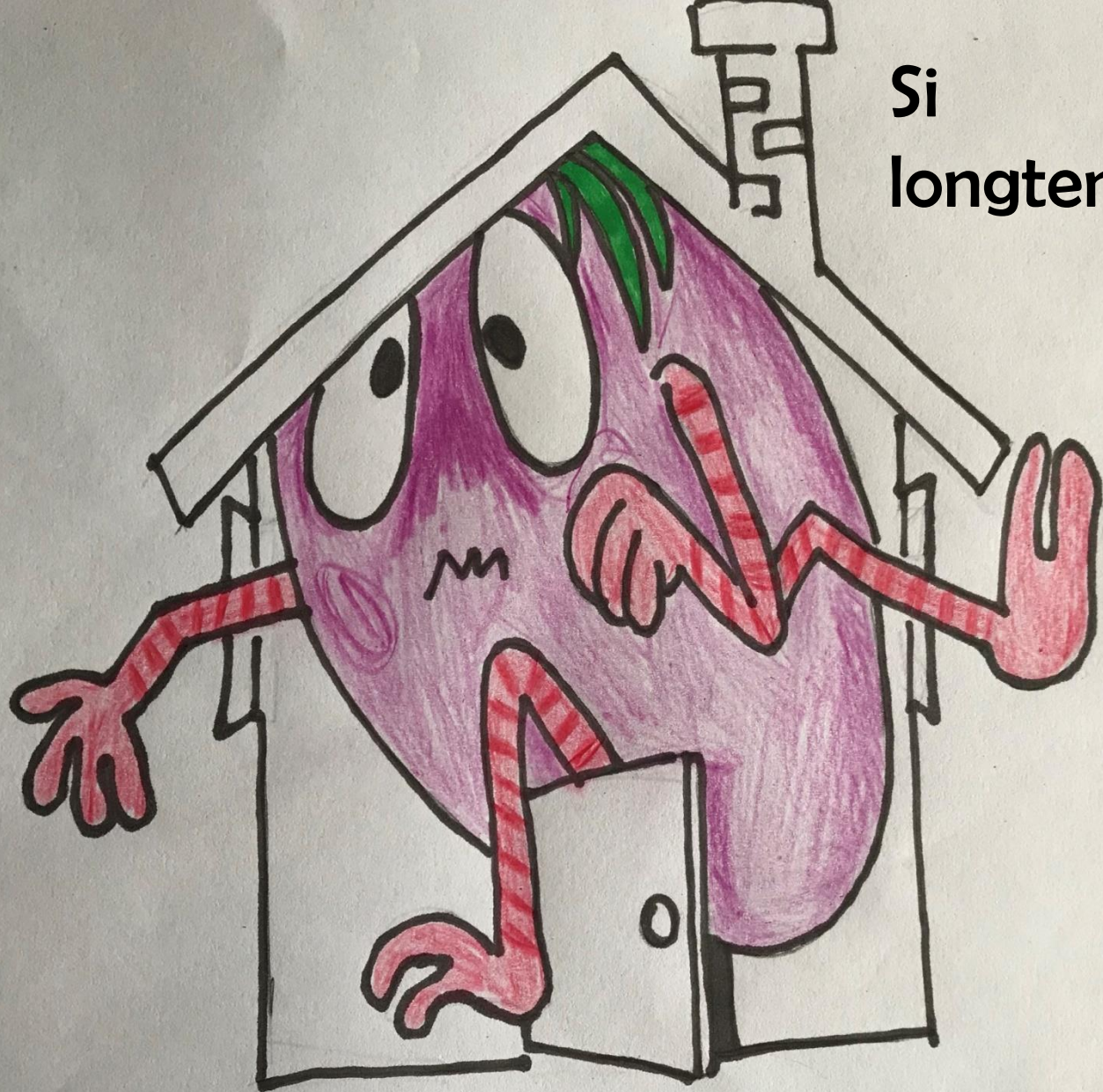


Le craquer
des mures...



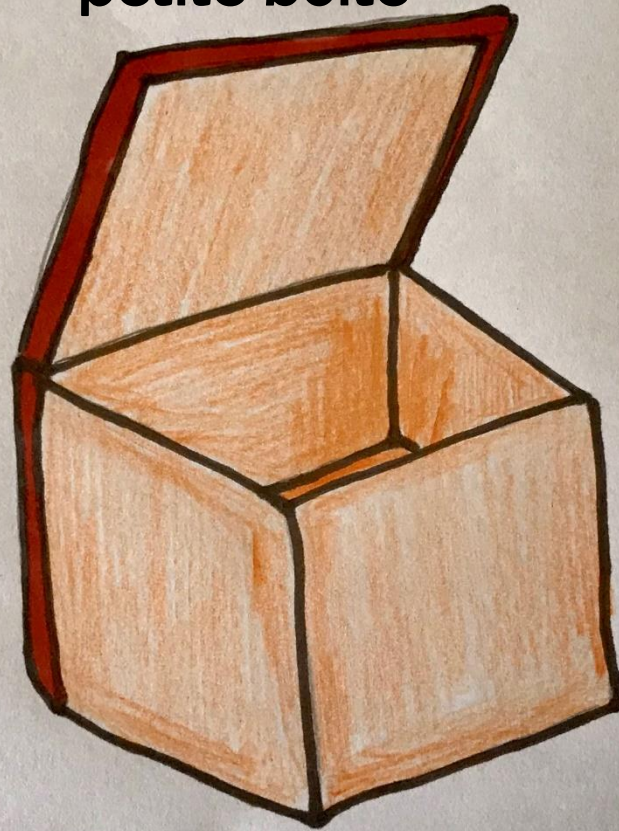
Ou être dans l'obscurité dans ta
chambre...

Mais j'ai
aussi
grandi
en étant
si
longtem
ps sans
pouvoir
sortir de
chez
moi...

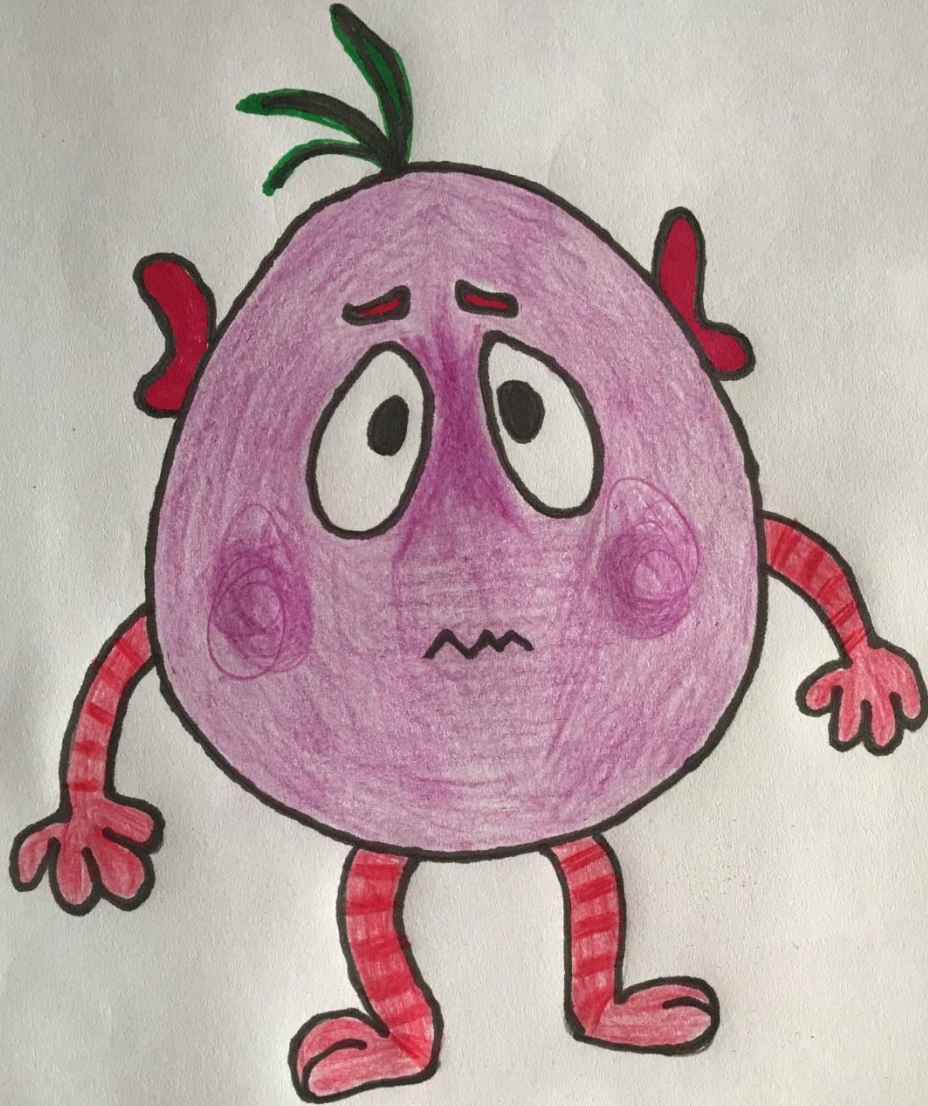


Si
longtemps !!

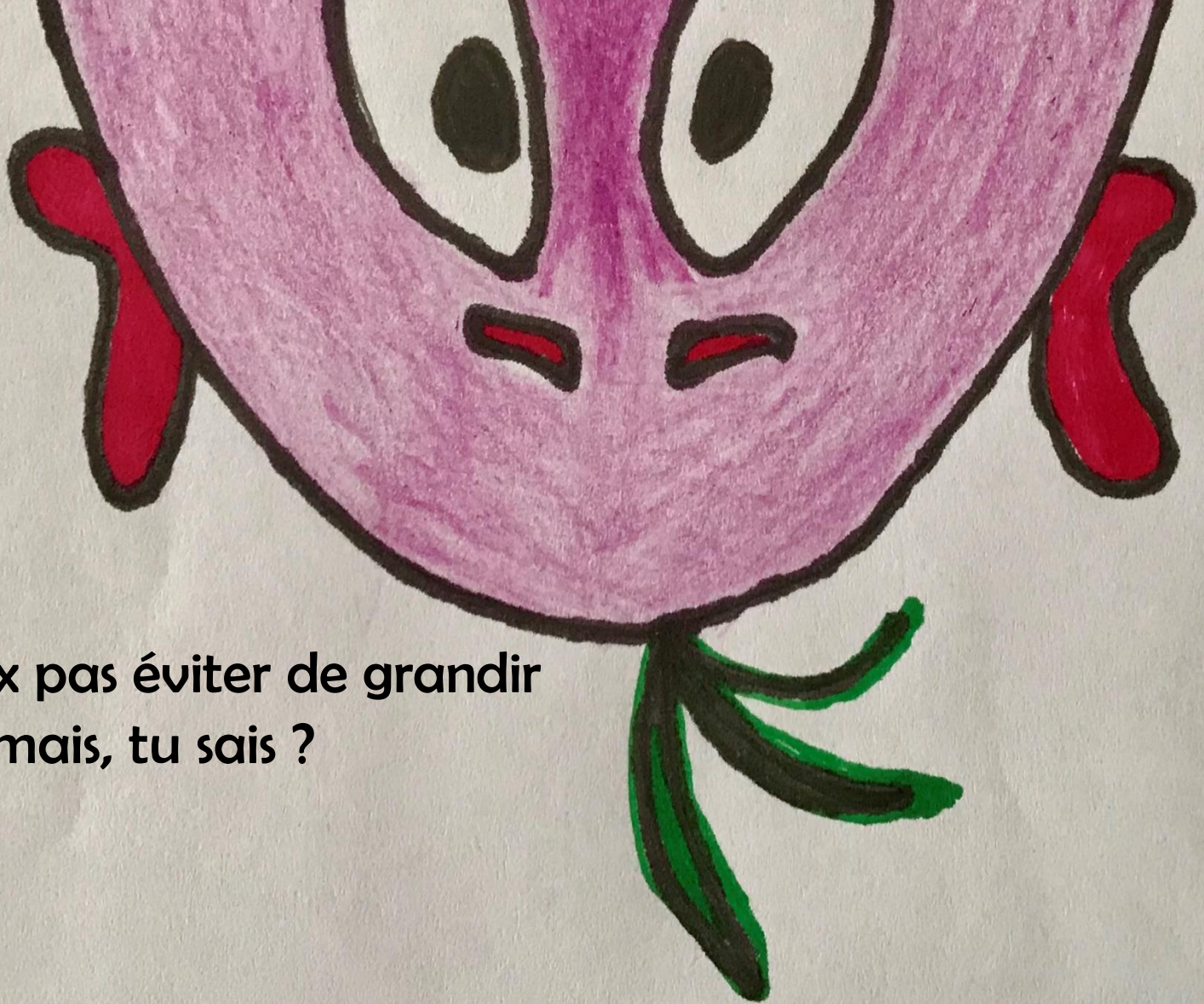
A force d'avoir grandi, je ne rentre plus dans ma
petite boîte



et je te fais sentir nerveux (se), en colère,
craintif où je vais même te faire mal au
ventre



Pardon ! Je ne
peux pas l'éviter,
je suis né pour
t'inquiéter car
comme ça je te
protège des
dangers.
Le problème c'est
que je ne sais pas
toujours quand le
danger est réel ou
si je grandi sans
motif.



Je ne peux pas éviter de grandir
mais, tu sais ?

Tu peux m'aider à diminuer ma taille pour que je rentre à
nouveau dans ma petite boîte, tu ferais ça pour moi ?

Fantastique ! Allons-y !





Pour commencer,
raconte à un adulte
comment tu te sens,
parler de mes peurs et
préoccupations m'aide
à diminuer ma taille

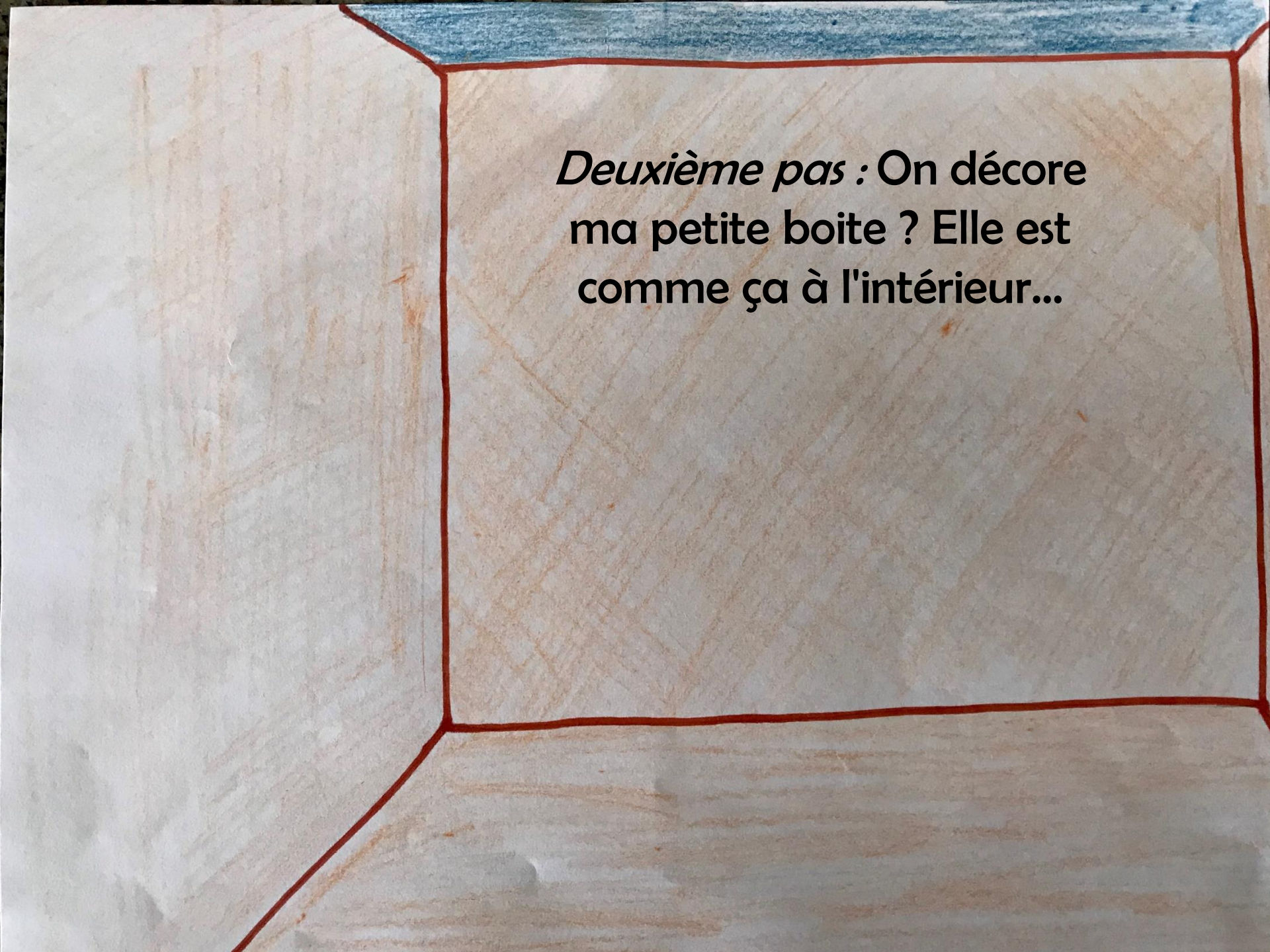
Ça-y-est ?
Maintenant,
demande à ton
adulte de l'aide pour
qu'on puisse suivre les
3 pas pour se calmer.



Premier pas :

On va commencer par respirer tranquillement et concentré, en dirigeant notre attention sur l'aire qui rentre par le nez puis qui sort par la bouche.

Pendant 1 minute, ton attention doit seulement rester sur ta respiration, comment ton ventre s'agrandi, puis se rétréci à chaque fois que l'air rentre et sort de ton corps



*Deuxième pas : On décore
ma petite boîte ? Elle est
comme ça à l'intérieur...*

Donnons envie à Peureux de retourner dans sa petite boîte !

Prend une feuille blanche et imagine que c'est la petite boîte vide de Peureux. Qu'est-ce que tu pourrais mettre à l'intérieur pour qu'elle soit plus accueillante et attirante pour Peureux ?

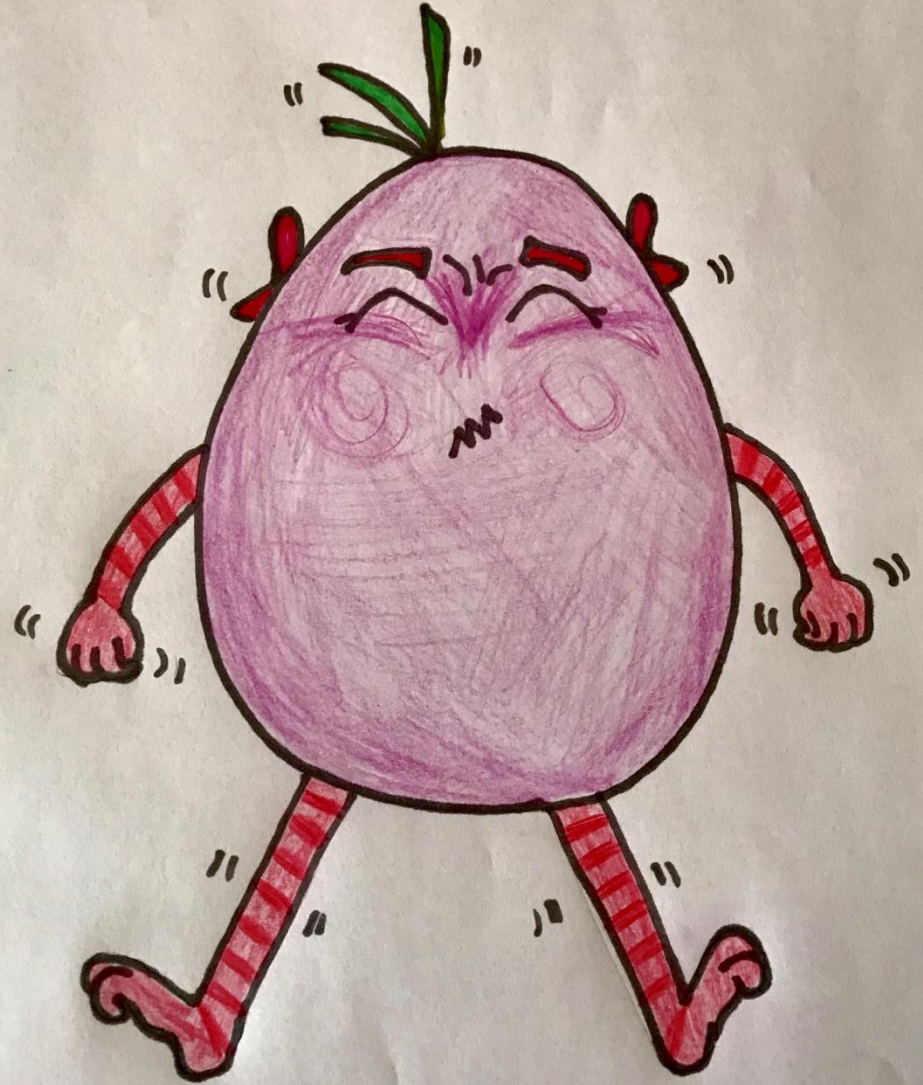
Peut-être un grand coussin pour se détendre, une station de musique ou un lit plein de bulles magiques... tout ce que tu crois qui peut aider Peureux à se détendre dans sa petite boîte va l'aider...



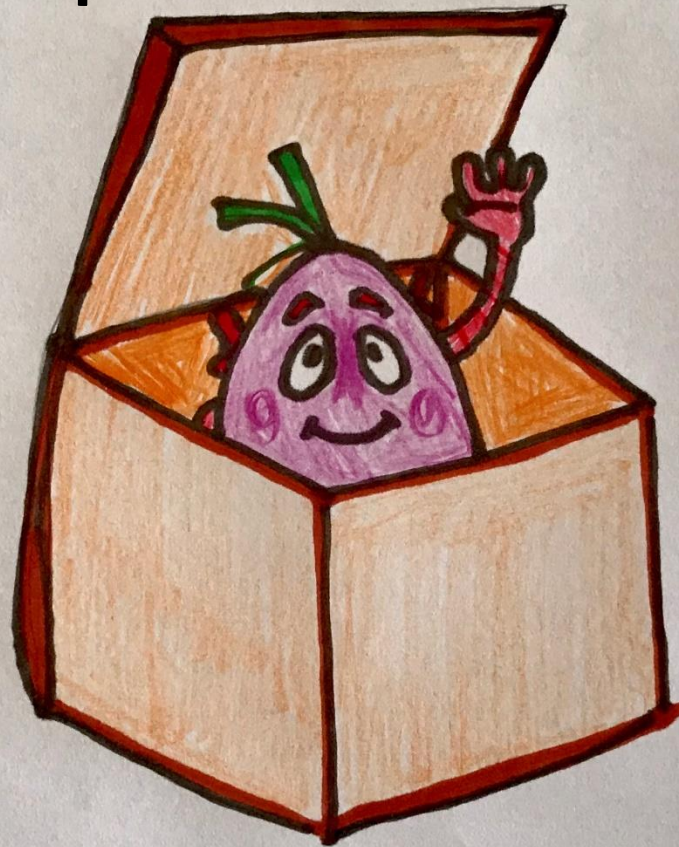
Troisième pas :

Combien de force j'ai?
Serre bien tous les
muscles de ton corps en
même temps, autant
de temps que tu
puisses le supporter,
puis d'un coup tu peux
relâcher. Comment ton
corps se sent ?
Détendu ou pas ?

Si c'est nécessaire tu
peux le refaire une
deuxième fois



Merci beaucoup !



Tu as complété les trois étapes et maintenant je rentre dans ma petite boîte. Je resterais ici jusqu'à ce que tu aies à nouveau besoin de moi.

Mais si je grandis un peu trop, maintenant tu sais ce que tu dois faire, à bientôt !