

MES CRAINTES

Créé par: Raquel et Carla Soriano Rico.

Pictogrammes: Sergio Palao. **Source:** ARASAAC (www.arasaac.org)

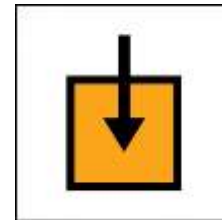
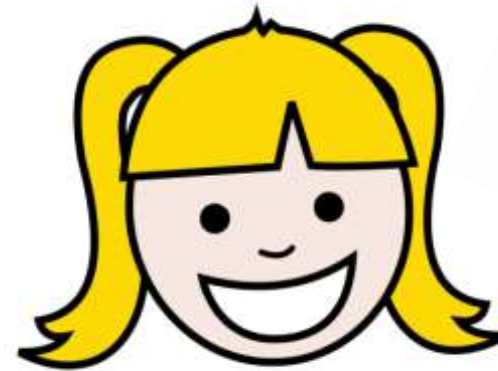
Licencia: CC (BY-NC-SA)

POURQUOI JE NE COMPRENDS PARFOIS RIEN ?



Parce que c'est une situation nouvelle et différente pour moi

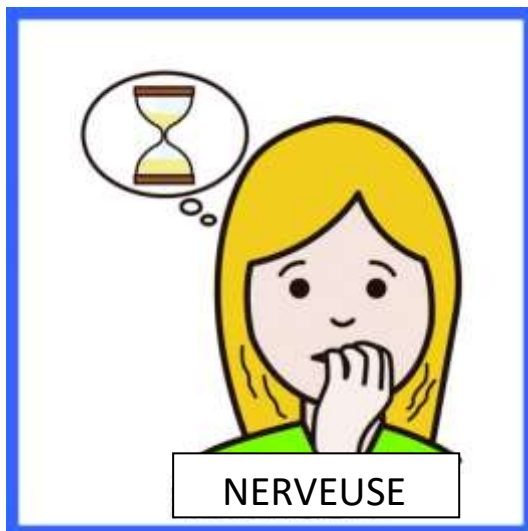
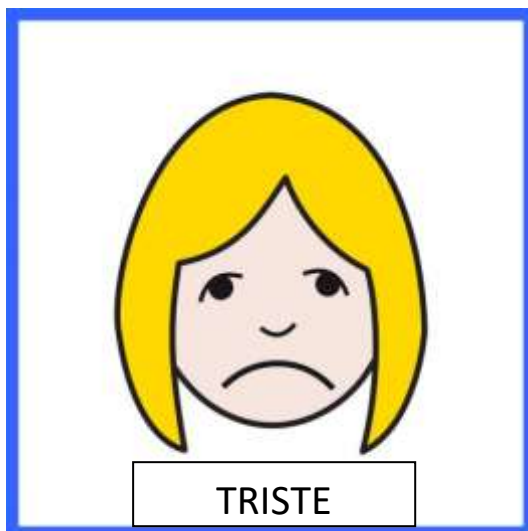
Pourquoi?



Parce qu'il n'y a pas d'école, je ne suis pas avec mes amis,
Je ne peux pas aller au parc, je suis à la maison tout le temps...

PARCE QUE TOUT A CHANGÉ!

IL EST NORMAL POUR MOI DE ME SENTIR:



SI JE SUIS DÉPASSÉE ET QUE J'AI PEUR, QUE DOIS-JE FAIRE ?



1. RESPIRER PROFONDEMENT ET PENSER QUE MES PEURS SONT NORMALES



2. PENSER À MES PEURS



3. EXPRIMER MES PEURS A HAUTE VOIX "J'ai peur de..."



4. TROUVER DES MOYENS DE LES COMBATTRE "J'ai peur mais..." “



5. EN PARLER À MAMAN, À PAPA OU UN AUTRE MEMBRE DE LA FAMILLE

POUR SURMONTER MES PEURS, QUE VAIS-JE FAIRE ?



1. JE RESPIRE ET PENSE QUE MES PEURS SONT NORMALES



2. IDENTIFIER MES CRAINTES



3. JE DIS À HAUTE VOIX QUELLES SONT MES CRAINTES

Par exemple : « J'ai peur de l'avoir »
"J'ai peur de ne pas retourner à l'école"...



4. JE CHERCHE DES SOLUTIONS POUR SURMONTER MES CRAINTES

« J'ai peur, mais maintenant je suis en bonne santé et que je suis à la maison, je ne suis pas contagieuse.
Je n'ai pas à m'inquiéter de quelque chose qui ne s'est pas produit.
« J'ai peur de ne pas retourner à l'école, mais je sais que jy reviendrai quand tout ira mieux.
Je n'ai pas à faire face à quelque chose qui sera fixé et sera de retour à la façon dont il était" ...

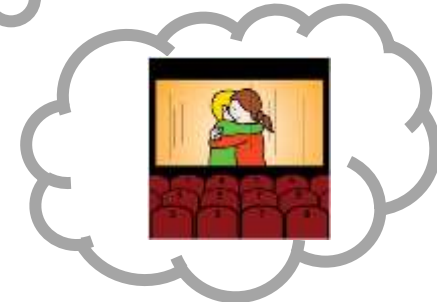
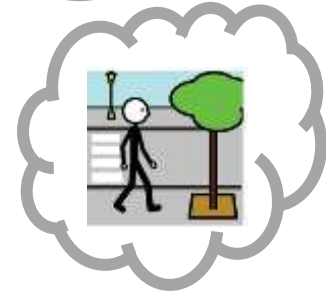


5. J'EN PARLE AVEC MAMAN, PAPA OU UN MEMBRE DE MA FAMILLE

Nous avons parlé de mes peurs et des moyens de les combattre.
Ils m'aident à comprendre et à trouver des moyens de les surmonter.

JE DOIS PENSER QUE TOUT REVIENDRA À LA NORMALE

ET À CE MOMENT LÀ JE POURRAI DE NOUVEAU :



À LA FIN ...



ET JE SAURAI SURMONTER MES PEURS

