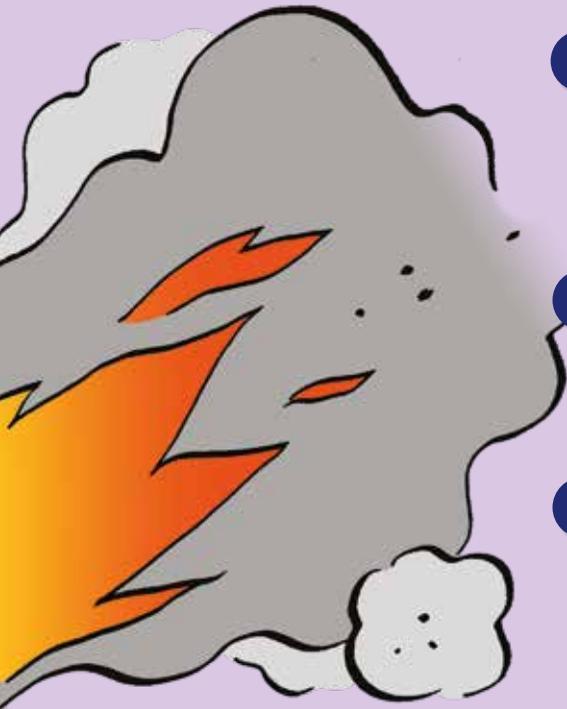




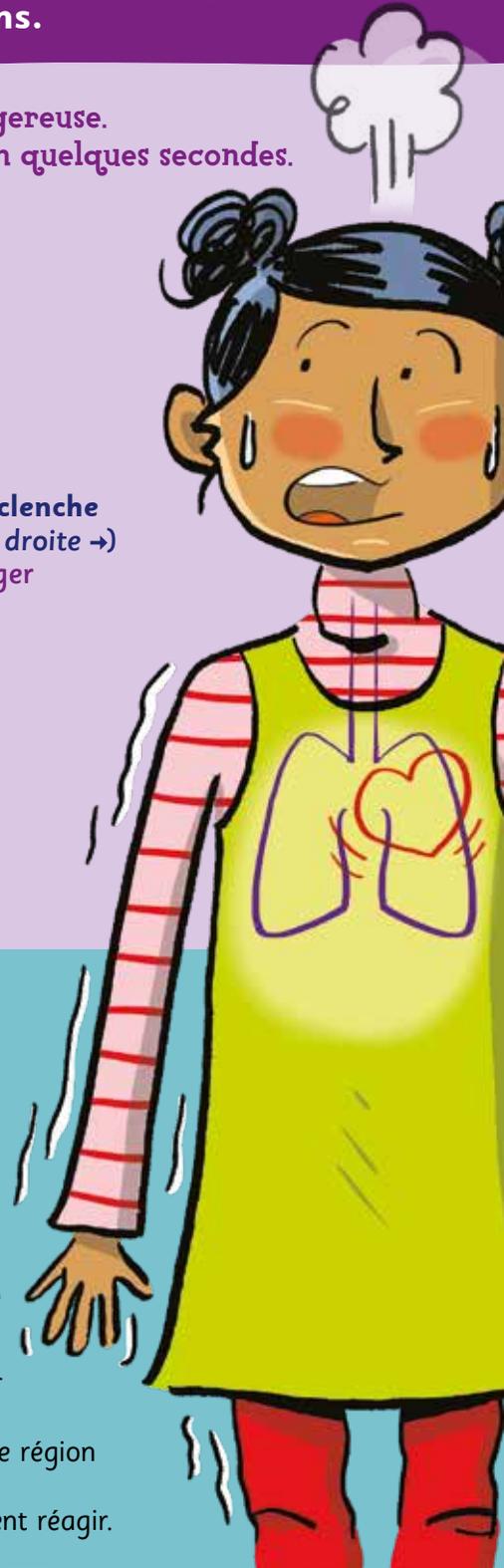
Ton corps face au danger

La peur est une réaction de courte durée qui prépare ton corps à affronter ou à fuir face à un danger. Explications.

La peur est déclenchée par une situation que tu juges dangereuse. Voici ce qui se passe alors dans ta tête et dans ton corps en quelques secondes.



- 1** Tu observes la situation grâce à tes sens (odorat, vue, ouïe, etc.)
 - tu vois une fumée noire
 - tu sens une odeur de brûlé
- 2** Tu évalues la situation grâce à ton cerveau qui déclenche des réactions (voir encart à droite →)
 - tu réalises qu'il y a un danger
- 3** Ton corps réagit
 - ta respiration s'accélère
 - ton cœur bat plus fort
 - tu transpires...



Ta peur évolue

Pourquoi es-tu effrayé face à un serpent? Parce qu'il peut représenter un danger pour toi. Tu en rencontres très rarement et tu ne sais pas comment te comporter face à lui.

Mais cette crainte peut changer en fonction:

➔ du contexte

Si tu visites un vivarium, tu n'es pas surpris d'y voir des serpents. Et comme ils sont derrière des vitres, tu ne crains pas pour ta vie. Dans cette situation, tu as beaucoup moins peur. Tu réussis à réguler ton émotion.

➔ de ta connaissance

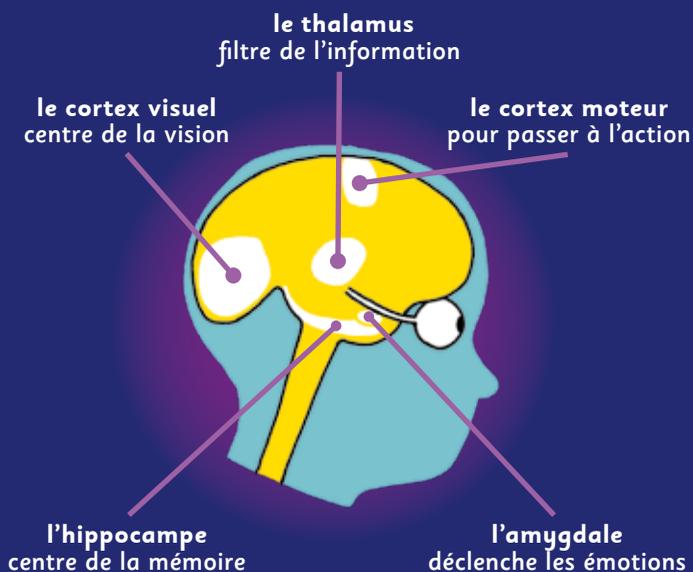
Plus tu connais les serpents, plus tu sais comment te comporter face à eux et moins ils t'effrayent. Par exemple, si tu habites dans une région où tu en rencontres régulièrement, ta peur diminue car tu sais comment réagir.

AU FEU!

- 4** Ton expression change
 - tes yeux s'ouvrent en grand
 - ta bouche s'ouvre
 - tes jambes tremblent...
- 5** Tu te prépares à agir
 - tu pars en courant
 - ou
 - tu te confrontes au danger et essaies d'éteindre le feu
- 6** Tu prends conscience de l'émotion
 - tu ressens de la peur
 - tu appelles à l'aide

Ton cerveau & la peur

De nombreuses régions de ton cerveau s'activent lorsque tu as peur.



Et quand tu es joyeux

Toutes les émotions suscitent des réactions qui se manifestent différemment.

Par exemple, lorsque tu reçois un cadeau qui te procure de la joie:

- 1** tu observes ton amie et le cadeau
- 2** tu évalues la situation comme agréable
- 3** ta fréquence cardiaque augmente
- 4** tu souris
- 5** tu prends ton amie dans tes bras
- 6** tu ressens de la joie

