



LA PEUR : AMIE

Lorsqu'elle est justifiée et bien gérée, la peur est une alliée qui te protège. Mais lorsqu'elle t'envahit trop souvent ou dans des situations non menaçantes, elle devient problématique.

+ Quelques astuces pour gérer ta peur

Les émotions sont utiles lorsqu'elles sont adaptées aux situations. Tu dois donc apprendre à les gérer si tu ne veux pas qu'elles te submergent. Imagine que tu regardes un film effrayant. Comment t'y prendre pour diminuer ta peur?

Le savais-tu ?

Le courage n'est pas une absence de peur. C'est plutôt la capacité à décider et à agir malgré sa peur.

Réévalue

Rappelle-toi que cette histoire et ses personnages ne sont pas vrais. C'est une fiction.

Contrôle tes réactions

Respire doucement et profondément pour te tranquilliser.

Éloigne-toi

Prends du recul par rapport à l'écran pour que l'image te semble moins envahissante et effrayante.

Tu peux aussi, bien entendu, regarder ailleurs si des scènes te font peur (et même fermer les yeux!).

Évite

Ne regarde pas trop ce genre de films si tu ne souhaites pas avoir peur!

ENNEMIE



Photo: iStock

Lorsque les émotions exagèrent

La peur est une émotion normale et nécessaire à notre survie et à notre bien-être. Cependant, il arrive parfois qu'elle prenne **des proportions trop grandes**.

Par exemple, si tu ne peux pas regarder une photo ou une peluche d'araignée, c'est que **ta peur prend trop de place**. Elle se manifeste même lorsqu'il n'y a pas de danger réel.

On parle alors de phobie.

SOIGNER LES PHOBIES



Illustration: Jérôme Sié

Des méthodes se développent pour réduire ou faire disparaître ces phobies: il s'agit de la **thérapie d'exposition**.

L'objectif de cette approche est de **confronter la personne phobique à ses peurs**, en commençant par la situation la moins effrayante **pour qu'elle s'y habitue** et que **la peur diminue progressivement**.

Parfois, le patient est mis peu à peu dans une situation réelle, par exemple face à une photo d'araignée, puis une vraie araignée.

Une autre méthode utilise la réalité virtuelle, **les situations semblent vraies mais il s'agit d'images de synthèse**.