

PEUR

1 Écris trois choses qui te font peur.

* Demande à un adulte les choses qui lui font peur et notes-en trois.

* Est-ce que vous avez peur des mêmes choses ? En quoi sont-elles différentes ?

2 Relie chaque mot lié à la peur avec sa signification.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| crainte <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Peur ressentie au moment d'affronter un public ou de passer une épreuve. |
| alarme <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Peur très intense. |
| terreur <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Peur accompagnée d'un manque de confiance. |
| trac <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Inquiétude causée par l'approche d'un danger. |

3 Lis le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* et réponds aux questions.

* Quand est-ce qu'on ressent de la peur ?

* Quelle différence y a-t-il entre la peur et la terreur ?

* Comment pouvons-nous définir la terreur ?

4 Relie chaque mot à sa signification.

- alerte Douleur, souffrance, gêne.
danger État de vigilance et d'attention.
mal Vérification attentive de quelque chose.
contrôle Possibilité qu'il arrive quelque chose de mal.

5 Comment appelle-t-on une personne qui a facilement peur ? Remets les lettres dans l'ordre, puis écris une phrase avec le mot.

X P U E R U E > _____

6 Qu'arrive-t-il à ton corps quand tu ressens de la peur ? Relis le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* et corrige les phrases.

Tes yeux se rétrécissent pour que tu ne sois plus obligé de voir ce qui se passe.

Le cœur envoie plus de sang à la gorge pour que tu puisses crier.

7 Cherche dans le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* un verbe qui signifie la même chose que ces expressions :

Prendre la poudre d'escampette. Prendre ses jambes à son cou.

8 Lis la situation, puis choisis la phrase qui la résume le mieux.

*Quand j'étais plus petite, j'avais très peur que la maison soit inondée.
J'en faisais même des cauchemars.
Je l'ai raconté à mon père et il m'a expliqué beaucoup de choses.
Il m'a expliqué pourquoi c'était difficile qu'il y ait des inondations
et il m'a dit ce que nous ferions en cas d'inondation.*

- Lucie doit faire appel à son père à chaque fois qu'elle a peur.
- Lucie a surmonté sa peur en s'informant sur ce qui causait cette peur.
- Lucie évite les situations qui lui font peur.

9 Demande à quelqu'un qui te connaît depuis que tu es tout petit quelles choses te faisaient peur et note-les.

* Est-ce que tu as vaincu certaines de ces peurs ? Comment y es-tu arrivé ?
Si tu ne le sais pas, demande à quelqu'un qui te connaît bien.

10 Observe les illustrations des pages 46-47 d'*Au fil des émotions* et réponds aux questions.

* À quoi pense l'épouvantail ?

* Crois-tu qu'il a peur ? De quoi ?

11 Imagine que tu te retrouves dans la scène illustrée aux pages 46-47 d'*Au fil des émotions*.
Est-ce que tu aurais peur ? De quoi ? Comment agirais-tu ?

PEUR

1 Écris trois choses qui te font peur.

Réponse libre.

* Demande à un adulte les choses qui lui font peur et notes-en trois.

Réponse libre.

* Est-ce que vous avez peur des mêmes choses ? En quoi sont-elles différentes ?

Réponse libre.

2 Relie chaque mot lié à la peur avec sa signification.

- | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| crainte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Peur ressentie au moment d'affronter un public ou de passer une épreuve. |
| alarme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Peur très intense. |
| terreur | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Peur accompagnée d'un manque de confiance. |
| trac | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Inquiétude causée par l'approche d'un danger |

3 Lis le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* et réponds aux questions.

* Quand est-ce qu'on ressent de la peur ?

Quand on croit qu'il va nous arriver du mal.

* Quelle différence y a-t-il entre la peur et la terreur ?

La terreur est plus intense, elle te paralyse et te fait perdre le contrôle.

* Comment pouvons-nous définir la terreur ?

C'est une peur extrême qui te pétrifie et t'empêche de réfléchir.

Note: les réponses sont données à titre indicatif.

4 Relie chaque mot à sa signification.

- alerte Douleur, souffrance, gêne.
danger État de vigilance et d'attention.
mal Vérification attentive de quelque chose.
contrôle Possibilité qu'il arrive quelque chose de mal.

5 Comment appelle-t-on une personne qui a facilement peur ? Remets les lettres dans l'ordre, puis écris une phrase avec le mot.

X P U E R U E > PEUREUX

Suggestion de réponse : je ne suis pas peureux ! Je ne ressens presque jamais la peur.

6 Qu'arrive-t-il à ton corps quand tu ressens de la peur ? Relis le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* et corrige les phrases.

Tes yeux se rétrécissent pour que tu ne sois plus obligé de voir ce qui se passe.

Tes yeux s'agrandissent pour mieux voir.

Le cœur envoie plus de sang à la gorge pour que tu puisses crier.

Le cœur envoie plus de sang aux jambes pour que tu puisses fuir.

7 Cherche dans le texte de la page 46 d'*Au fil des émotions* un verbe qui signifie la même chose que ces expressions :

Prendre la poudre d'escampette. Prendre ses jambes à son cou.

> fuir

Note: les réponses sont données à titre indicatif.

8 Lis la situation, puis choisis la phrase qui la résume le mieux.

Quand j'étais plus petite, j'avais très peur que la maison soit inondée.
J'en faisais même des cauchemars.
Je l'ai raconté à mon père et il m'a expliqué beaucoup de choses.
Il m'a expliqué pourquoi c'était difficile qu'il y ait des inondations
et il m'a dit ce que nous ferions en cas d'inondation.

- Lucie doit faire appel à son père à chaque fois qu'elle a peur.
- Lucie a surmonté sa peur en s'informant sur ce qui causait cette peur.**
- Lucie évite les situations qui lui font peur.

9 Demande à quelqu'un qui te connaît depuis que tu es tout petit quelles choses te faisaient peur et note-les.

Réponse libre.

* Est-ce que tu as vaincu certaines de ces peurs ? Comment y es-tu arrivé ?
Si tu ne le sais pas, demande à quelqu'un qui te connaît bien.

Réponse libre.

10 Observe les illustrations des pages 46-47 d'*Au fil des émotions* et réponds aux questions.

* À quoi pense l'épouvantail ?

**Suggestion de réponse : il pense peut-être que la nuit est noire et mystérieuse
et que, s'il pouvait bouger, il s'en irait de cet endroit.**

* Tu crois qu'il a peur ? De quoi ?

Suggestion de réponse : c'est possible. Son regard laisse penser qu'il craint le corbeau.

Réponses

fiches d'activités

Note: les réponses sont données à titre indicatif.

11 Imagine que tu te retrouves dans la scène illustrée aux pages 46-47 d'*Au fil des émotions*. Est-ce que tu aurais peur ? De quoi ? Comment agirais-tu ?

Réponse libre.