



FICHE OUTIL - ATELIER 2A

La peur, c'est comment ?

Complète le tableau ci-dessous, en classant les différents indices par niveau d'intensité.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...



FICHE OUTIL - ATELIER 2A

La peur, c'est comment ?

Etiquettes à découper pour les répartir et les coller dans le tableau.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...
Je panique.	J'étouffe.	« Au secours ! »
Je suis en détresse.	Mon cœur bat fort.	« C'est grave ! »
Je suis agité.	Je bafouille.	« On va se moquer de moi. »
Je suis crispé.	J'ai la gorge sèche.	« Je suis nul. »
Je suis inquiet.	Je respire vite.	« Je vais me planter. »
Je suis soucieux.	J'ai mal au ventre.	« Que va-t-on dire de moi ? »
Je me sens timide.	J'ai chaud. Je transpire.	« Je suis tout seul. »