

LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

LES PLUS COURANTES¹

1. LA PEUR



⇒ La peur nous fait peur, elle est indispensable à notre survie.

⇒ La peur se manifeste de différentes façons en fonction des individus.

- **La peur de l'inconnu et du changement**, c'est une émotion d'anticipation.

- **La peur et le besoin de sécurité**, l'enfant a besoin de repères, de stabilité, de calme pour se construire.



- **La peur dure lorsqu'on l'écoute trop**, ne pas la mettre de côté mais lui donner un sens, un espace d'expression.

- **La peur réelle ou fantasmée**, l'effet sera le même, le corps et l'esprit sont en alerte, notre système nerveux s'emballe.

La peur : la sur-estimation du danger + la sous-estimation de vos ressources pour y faire face.

¹ Émotion primaire