

ÉTABLIS TON PLAN D'ACTION

pour surmonter tes peurs et tes inquiétudes

Les peurs et les inquiétudes font partie de la vie ! Mais parfois, elles peuvent devenir difficiles à gérer. Prends le temps d'établir un plan d'action pour savoir quoi faire lorsque tu ressens ces émotions.

Pour créer ton plan d'action :

- 1 Choisis deux trucs à utiliser lorsque tu sens ton anxiété monter.**
Tu peux t'inspirer des stratégies proposées dans le livre *Peur ou pas, on y va !*.
- 2 Identifie deux personnes de confiance à qui tu peux toujours te confier.**
- 3 Pense à ce que tu pourrais dire pour demander de l'aide.**
Par exemple : « J'aimerais te parler de ma journée difficile. »
- 4 Réfléchis à des façons de te détendre quand ça va moins bien.**
Par exemple : prendre un bain chaud, flatter ton animal de compagnie, etc.

Tu peux utiliser le modèle de la page suivante, ou créer ton propre plan et le décorer à ton goût. (Savais-tu que faire des activités créatives est une excellente façon de calmer ses émotions ?)
À toi de décider. C'est TON plan d'action !



Inspiré du livre *Peur ou pas, on y va !*, publié aux Éditions Midi trente.



Mon plan d'action

pour surmonter mes peurs
et mes inquiétudes

Quand j'ai peur ou que je sens l'anxiété monter, je peux :

1.

2.

**Si j'ai besoin de parler,
je vais voir :**

**Si cette personne n'est pas
disponible, je vais voir :**

**Pour demander de l'aide,
je peux dire :**

Pour me détendre dans les moments plus difficiles, je peux :

1.

2.

3.



Inspiré du livre *Peur ou pas, on y va!*, publié aux Éditions Midi trente.