03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

LES PAROLES VALIDÉES

Dans une histoire ou dans la nuit,
Parfois, un bruit me surprend.
Je cherche les mots pour le dire…
Écoute bien, je les apprends.

Dans mon livre, un dragon paraît,
Avec ses ailes et ses grandes dents.
Je sais qu’il est dans une histoire,
Mais il m’effraie un petit instant.

Cette émotion s’appelle la peur.
Tu peux la nommer avec des mots.

« J’ai peur. »
« Je suis inquiet. »
« Je suis inquiète. »
Je peux le dire tout simplement.

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Dans la maison, un bruit soudain,
Je m’arrête, je tends l’oreille.
Je ne sais pas ce qui l’a fait,
Je vais demander ce que c’est.

Tu peux raconter ce que tu entends,
Et poser ta question simplement.

« J’ai entendu un grand bruit.
Peux-tu venir près de moi ? »
Je peux demander de l’aide,
Même si ma peur est encore là.

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Un ami peut avoir peur
De quelque chose qui ne m’effraie pas.
Nous pouvons réagir autrement,
Je peux l’écouter sans rire de lui.

« Tu veux qu’on appelle un adulte ? »
Voilà ce que je peux proposer.
Je n’ai pas besoin de tout résoudre,
Je peux chercher quelqu’un pour aider.

Maintenant, à toi de jouer !
Dans cette chanson,
L’émotion que nous apprenons s’appelle…
La peur !

Pour nommer cette émotion,
Je peux dire…
J’ai peur !

Pour demander une présence,
Je peux dire…
Reste près de moi, s’il te plaît !

Écoute les phrases.
Laquelle permet de demander de l’aide ?
« Regarde mon dessin. »
Ou…
« Peux-tu venir m’aider ? »
Peux-tu venir m’aider ?
Un ami me dit : « J’ai peur. »
Est-ce que je dois avoir la même peur
Pour l’écouter ?
Non !

Et si j’ai encore peur,
Puis-je demander de l’aide ?
Oui !

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Je connais le mot peur.
Je sais comment le dire.

Je peux demander de l’aide,
Et je peux être écouté !