

Fiche 3.12 L'escalier de l'affrontement

Avant de remplir le schéma de l'escalier, tu dois :

- bien comprendre l'importance d'affronter ta peur ;
- accepter de faire des efforts ;
- te fixer un but réaliste ;
- te faire confiance et persévérer !



Quelle fierté de l'avoir accompli !



Réalise cet exercice avec l'aide d'un adulte.

- Fixe-toi un but réaliste.
- Inscris, sur les marches, des petites étapes que tu peux faire pour te donner confiance. Augmente la difficulté à chaque marche. (L'adulte peut ajouter ou enlever des marches, au besoin.)
- Si tu ne réussis pas une étape, modifie-la ! Quand on tombe, on se relève !
- Rappelle-toi l'importance de l'exposition et « respire avec ton ventre » pour t'aider à tolérer les malaises dans ton corps.