Bonjour chers parents,

Dans le cadre de sa participation au programme d’éducation émotionnelle « LES PETITS CŒURS RIEURS » offert dans notre école grâce à la FONDATION DES PETITS CŒURS RIEURS[[1]](#footnote-1), votre enfant participe actuellement à des activités pour l’aider à mieux identifier les **PEURS UTILES ET NUISIBLES** et à gérer les peurs nuisibles ainsi que ses émotions associées, dont **crainte**, **gêne** et **timidité**.

Dans cette étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du conte du livre « Sophia et les paroles magiques » qui s’intitule « **Les peurs de Patou**». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif lié aux **peurs** et à mettre en pratique la parole magique pour contrer les **peurs nuisibles**: **« C’est ennuyeux, mais ce n’est pas dangereux! »**

Pour en savoir plus sur les peurs, consultez le verso de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi son petit livre de conte « **Les peurs de Patou**» ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera la parole magique : **« C’est ennuyeux, mais ce n’est pas dangereux! ».**

Nous vous suggérons de refaire la lecture de ce conte à votre enfant à la maison.

Si vous avez des questions au sujet de ce programme ou de son contenu, n’hésitez pas à me contacter. Je me ferai un plaisir de vous répondre.

Bien à vous,

Inscrire votre nom

**LES PEURS UTILES ET NUISIBLES[[2]](#footnote-2)**

La peur est une émotion primaire liée au patrimoine génétique qui contribue à la survie de l’espèce humaine. Dans notre société, on a généralement développé les habiletés nécessaires à notre survie. Très jeune, on apprend à évaluer les risques liés aux dangers. On développe comme une deuxième nature et inconsciemment, on fait face à des centaines de dangers dans notre quotidien, sans que les peurs nous envahissent. **C’est ce que j’appelle les peurs utiles**. En grandissant on devient plus habile et confiant d’être en mesure faire face aux dangers, comme celui de traverser une rue achalandée ou de prendre un bain sans se bruler. Cette confiance contribue à réduire l’intensité de l’émotion de peur, mais celle-ci demeure en veilleuse. Dans la vie, certaines personnes recherchent consciemment des activités afin de ressentir ce genre de peur pour l’adrénaline qu’elle procure. On a qu’à penser au saut en parachute ou au benji, à la course automobile ou aux manèges qui sont recherchés pour leurs effets euphorisants.

Donc, en soi, la peur (**peurs utiles)** n’est pas néfaste dans la mesure où l’on se croit en mesure de faire face au danger. Par contre, si l’on s’imagine des dangers où il n’y en a pas, ou que l’on croit ne pas être en mesure d’y faire face, ces croyances, erronées ou non, entraineront des émotions de **peur nuisibles** et si celles-ci sont accompagnées de l’émotion d’impuissance cela engendrera alors de l’anxiété (**crainte**, **gêne** et **timidité**). En effet, l’anxiété est une émotion composée de **peur** et **d’impuissance**. Si l’on fait disparaitre l’une ou l’autre de ces deux émotions, l’anxiété disparait automatiquement.

En présence de l’anxiété fréquente ou chronique, il est requis de remettre en question la pensée sur le danger perçu, car dans la majorité des cas, il n’existe pas de véritable danger et ses conséquences sont amplifiées, par exemple lorsqu’on croit qu’une rupture amoureuse est dangereuse ou qu’il est dangereux de faire rire de soi. Quoique ces situations puissent être évaluées comme difficiles, pénibles, ennuyeuses, désagréables, désavantageuses, elles ne sont jamais dangereuses.

Le fait de relativiser le danger et de constater que la situation ne comporte pas de danger réel, même si elle peut être évaluée comme désagréable et désavantageuse, cela a pour effet de faire disparaitre l’anxiété. En effet, si la peur disparait, l’anxiété se dissipe automatiquement.

Il est donc possible de réduire et même de cesser de vivre de l’anxiété en apprenant à gérer ses peurs et son anxiété en remettant en question les pensées fausses qui la causent.

Comme cette démarche de questionnement est trop ardue pour les enfants, le conte « Les peurs de Patou » lui permet de comprendre les différences entre les peurs utiles et les peurs nuisibles et leurs conséquences et le rappel de la parole magique : **« C’est ennuyeux, mais ce n’est pas dangereux! »** lui permet rapidement et simplement de combattre ses peurs nuisibles. C’est pourquoi nous vous invitons à la lui rappeler le plus souvent possible.

1. [www.lespetitscoeursrieurs.fr](http://www.lespetitscoeursrieurs.fr) [↑](#footnote-ref-1)
2. Ce texte est tiré du livre *PETIT DICTIONNAIRE DU BONHEUR*, Diane Borgia, Éditions Nouvelle Lumière, 2012 : [www.dianeborgia.com](http://www.dianeborgia.com) 819 384-0884 [↑](#footnote-ref-2)