

PEUR



*Educ-Montessori.com*

JE ME SENS

Je me sens...

*Educ-Montessori.com*

Je me sens...

peur

EFFRAYÉ(E)

effrayé(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

peur

PANIQUEÉ(E)

paniqué(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

peur

STRESSÉ(E)

stressé(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

peur

INQUIET(E)

inquiet(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

peur

**NERVEUX(SE)**

nerveux(se)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

peur

**PERDU(E)**

perdu(e)

Educ-Montessori.com

JE PEUX

Je peux...

*Educ-Montessori.com*

*Je peux...*

*peur*

En parler à  
un adulte.

*Educ-Montessori.com*

Je peux...

peur

Me blottir  
contre une  
peluche.

Educ-Montessori.com

Je peux...

peur

Écouter une  
musique  
apaisante.

Educ-Montessori.com

Je peux...

peur

Respirer pour  
m'apaiser.

Educ-Montessori.com

Je peux...

peur

Fermer les  
yeux.

Educ-Montessori.com

Je peux...

peur

Demander  
de l'aide à  
un ami.

Educ-Montessori.com

Je peux...

peur

Écrire ce que  
je ressens.

Educ-Montessori.com



*Je peux...*

*peur*

Dessiner ce

que je

ressens.