

LA COCOTTE  
DE LA PEUR



Plonge dans ta peur,  
elle disparaîtra



Danse comme si  
personne ne te regardait



Fais un petit jogging



Mets ta musique  
préférée au max



Que te dirait ta maman  
ou ton meilleur ami ?



Imagine toi dans une  
bulle qui te protège



Regarde ta peur dans  
ton corps, où est-elle ?  
Observe tes sensations



Pense à quelque  
chose de drôle



psycho  
education.be

psycho  
education.be

LA COCOTTE  
DE LA PEUR

