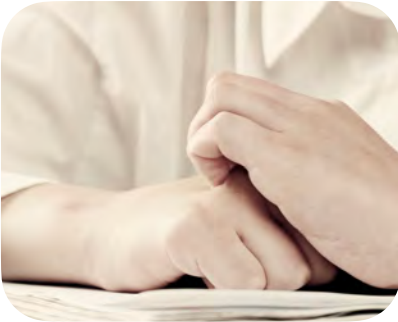


La peur est un moteur

Comprendre que le trac n'est pas une panique, mais un carburant que le corps prépare pour réussir.



Le trac

Avoir le cœur qui s'emballe, les mains moites et la boule au ventre avant de passer au tableau.



Le contact

Réaliser que le corps ne panique pas, il démarre simplement son moteur comme une voiture de course.



L'envol

Utiliser cette dose magique d'énergie (la peur) comme un carburant pour être plus concentré et foncer vers son objectif.

1. L'objectif Changer la perception du stress physique (le trac) avant une performance évaluée ou une prise de parole. Expliquer à l'enfant que la peur est un signal de préparation corporelle, et non un signal de fuite.

2. La science derrière l'écran : La réévaluation de l'excitation

Biologiquement, les symptômes de l'anxiété et de l'excitation sont identiques (montée d'adrénaline, rythme cardiaque accéléré). Des études en psychologie montrent que si l'on apprend à un individu à « réétiqueter » son anxiété non pas comme un danger, mais comme une énergie mobilisée pour l'aider (un moteur qui chauffe), ses performances augmentent et son angoisse diminue drastiquement.

3. Le cercle de parole. À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :

- **Question 1 :** Quels signaux votre corps vous envoie-t-il (mains moites, cœur qui bat) juste avant de faire un exposé ou un contrôle ?
- **Question 2 :** Que se passe-t-il dans votre tête si, au lieu de vous dire « Je panique », vous vous dites « Mon moteur chauffe » ?
- **Question 3 :** Comment peut-on utiliser cette boule au ventre comme un « carburant » la prochaine fois qu'on aura peur en classe ?

4. L'activité : Le bouton "START"

Avant un moment stressant pour le groupe (évaluation ou spectacle), demandez aux élèves de fermer les yeux, de poser l'index sur leur table, et d'appuyer sur un bouton « START » imaginaire. Ils doivent prendre une grande inspiration pour « allumer leur moteur » avant de démarrer l'exercice avec toute leur énergie.

Le bouton peut aussi être imprimé (déjà en couleur ou à colorier).



