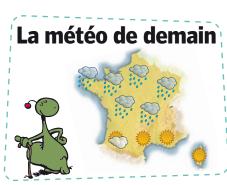


Pour les 6-10 ans : 10 minutes de lecture chaque jour

On en apprend tous les jours! www.lepetitguotidien.fr

n° 4 833 - 0,48 €

Jeudi 19 novembre 2015





« La peur ne doit pas t'empêcher de vivre » p. 2 : Ce que l'on sait sur les attaquants p. 3

« La peur ne doit pas t'empêcher de vivre »

Stéphane Clerget est médecin psychiatre spécialiste des enfants. Il a écrit le livre Comment renforcer ta confiance en toi (éditions Limonade).



1-Essayer de comprendre

il faut <mark>analyser</mark> ses craintes, il faut essayer de comprendre de quoi on a peur. »



2-C'est normal d'avoir peur

« Pour commencer, rassure-toi: c'est normal d'avoir peur. Même les adultes et même les personnes très courageuses ont peur. Cela veut dire que tu as conscience du danger, que tu as l'intelligence de comprendre qu'il se passe quelque chose de dangereux, de grave. »



« Ensuite, tu peux essayer d'écrire sur une feuille ce qui te fait peur. As-tu peur de mourir ? As-tu peur pour tes parents? As-tu peur que d'autres personnes meurent? Cela va te permettre de savoir de quoi tu as vraiment



4-Nouveau?

« Demande-toi si tu as déià ressenti cette peur. As-tu toujours peur de quelque chose ou bien est-ce nouveau pour toi de sentir cela? As-tu davantage peur quand tu vas dehors? Est-ce que tu as envie de rester dans ton lit?»



5-Prendre de la distance

« Les réponses vont te servir à définir les contours de ta peur. Cela permet de prendre de la distance. C'est un peu comme si tu mettais la peur à côté de toi. comme une maladie dont tu essaies de te débarrasser. Tu y verras plus clair. Même si dans tes réponses, des choses te semblent dangereuses (par exemple, le risque d'autres attentats existe), tu vas réussir à éviter d'avoir peur tout le temps. »



6-Vivre

« N'oublie pas qu'il ne faut pas que la peur t'empêche de rire avec tes copains, de faire des câlins à tes parents. de faire tes devoirs, de regarder des films... De vivre. »

Entretien réalisé par Raphaële Botte

Ce que l'on sait sur les terroristes 4 jours après les attaques

- 3 équipes de terroristes ont commis les attaques à Paris et au Stade de France.
- 7 terroristes sont morts vendredi. 6 se sont fait exploser avec des bombes. Le 7^e a été tué par un policier.
- Les enquêteurs ne savent pas combien de terroristes, au total, ont participé aux attentats. Un homme surtout, Salah Abdeslam, est recherché par les policiers. Les enquêteurs pensent qu'il a participé aux attaques. Il a peut-être réussi à s'enfuir à l'étranger. Il n'avait toujours pas été retrouvé mardi soir.



- 4 des terroristes morts avaient déjà été identifiés mardi. Ce sont des Français. Les enquêteurs pensent que plusieurs sont allés en Syrie (lire n° de mardi) pour s'entraîner à tuer. D'après la police, les attaques ont été organisées depuis ce pays.
- Parmi les djihadistes ayant commis les attentats en France, plusieurs vivaient ou ont vécu en Belgique. Ce pays est juste à côté de la France. Bruxelles, la capitale de la Belgique, est à moins de 1 heure et demie de Paris en train.



Les mots difficiles

Psvchiatre: médecin Crainte: peur. aui s'occupe des maladies mentales (dans la tête). Analyser (ici): étudier.

Avoir conscience: se rendre compte. Contour (ici): limite. Terroriste:

personne qui utilise

la violence pour imposer ses idées. Commettre: faire. **Attentat**: attaque terroriste. Identifié : dont on

connaît l'identité. Diihadiste: combattant disant qu'il fait la guerre pour défendre l'islam, sa religion.

Le coin des Incollables

1/ Que veut dire l'expression « faire dresser les cheveux sur la tête »?

2/ Comment s'appellent les habitants de la Syrie: les Syrisiens ou les Syriens? res 2yriens.





Publicité

