

DES LIVRES POUR APPRIVOISER LA PEUR

« Cette brochure est une publication d'information destinée aux patients et familles. Elle n'a pas vocation à se substituer à un avis médical personnalisé.

Les histoires sont un merveilleux moyen pour apprivoiser ses peurs et apprendre à les dépasser. Voici quelques titres à découvrir :

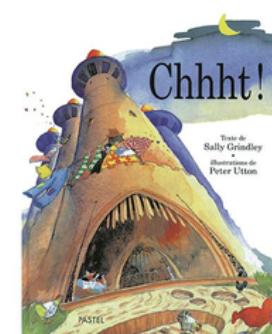
Fais-toi peur!

Chatouille l'ogre, tire la langue au dragon... Un livre plein d'humour où l'enfant est invité à agir : chatouiller, tirer la langue, montrer les dents... De page en page, il découvre 11 surprises cachées sous les volets. Un titre 100% rire et frisson pour les plus petits !



Chhht !

Le lecteur est invité à marcher doucement et à chuchoter en visitant le château d'un géant redoutable. Mais attention... si le monstre se réveille, c'est la catastrophe ! Suspense garanti à chaque page.



Le livre qui a peur

Le livre a été amoureux, en colère, cette fois il a peur du noir et n'arrive pas à s'endormir. Il faut le réconforter, doucement, calmer ses inquiétudes. Ce n'est pas facile mais, avec l'aide de la petite souris, le livre s'endort rassuré.



Aurélie Estevez - Educatrice

La gazette de Sam

Octobre 2025 | Halloween



Octobre 2025 | Halloween

HALLOWEEN BIENVENUE DANS LA GAZETTE D'OCTOBRE !

Ce mois-ci, nous partons à la découverte d'une émotion que tout le monde connaît : la peur 😰. Parfois elle nous protège, parfois elle nous embête, et parfois... elle nous amuse, comme quand on joue à se faire peur pour rigoler !

Dans ce numéro spécial Halloween, tu trouveras :

- des explications pour mieux comprendre la peur,
- des jeux et des illustrations de Sam 🦁,
- des astuces d'infirmières pour être rassuré(e),
- et même des idées de livres et d'activités.

👉 Prêt(e) à frissonner... mais aussi à rigoler ?



LA PEUR, C'EST QUOI ?



La peur est une émotion normale : c'est l'alarme du cerveau pour nous protéger. Elle s'allume devant un vrai danger (un feu, un chien qui grogne) ou un danger imaginé (le monstre sous le lit).



Les 3 F de la peur

Face au danger, notre corps réagit vite :

Fight = se battre
Flight = fuir
Freeze = rester figé

Quand tu as peur, des pensées apparaissent et peuvent donner l'impression que cette peur est encore plus grande.

A l'intérieur de ton corps, tu peux aussi ressentir différentes sensations (cœur qui bat plus vite, maux de ventre, envie de vomir, ...).

TRUCS ET ASTUCES POUR CALMER LA PEUR

Tu connais le sortilège "**Ridikkulus**" dans Harry Potter ?

C'est un sort pour transformer une peur en quelque chose de drôle.



Transforme-la : mets-lui un tutu, des lunettes, ou une moustache rose.

Imagine-la en train de danser ou de chanter : ta peur devient ridicule... et beaucoup moins effrayante !



Farah El Fezzaoui et Aurélie Vizzini - Psychologues

LÉON ET LA MAISON DU DENTISTE MAGIQUE



Un soir d'Halloween, Léon riait et courait... mais il pensait au dentiste.



Même les monstres avaient des bobos aux dents.



En passant devant une maison, il vit une lumière magique.



Pas d'inquiétude ! Je suis là pour vous aider.



Il entra et découvrit une Maison Magique remplie de monstres... inquiets.



Il fit disparaître les bobos avec ses outils magiques.



Tous retrouvèrent leur sourire.



Alors Léon comprit...



Et depuis ce jour, Léon n'a plus peur du dentiste.



Le dentiste est là pour aider, pas pour faire peur !

Morale de l'histoire :
On a plus de problème à avoir peur du dentiste que d'aller le voir car on ne soigne pas nos problèmes de dents qui nous créent des douleurs !
Le dentiste est là pour nous aider

Dr Florence Carvelli - Dentiste

LA NUIT DES BONBONS MAGIQUES

Il était une fois une nuit pas comme les autres. C'était Halloween !



Après quelques rues, les seaux de Léo et Mila étaient bien remplis. De retour à la maison...



« DES MONSTRES DANS MA BOUCHE ?! BEURK ! »



À la première maison, une porte grinça...



Un peu plus loin, une énorme citrouille se mit à bouger !



Papa sourit et répondit...

Souvenez-vous de la règle magique des bonbons !



Il expliqua...

Si vous grignotez toute la journée, les caries arrivent. Mais si vous les mangez d'un coup puis vous brossez les dents : pouf, plus de monstres ! »



Soudain, un caramel gigota dans le seau de Léo...



Et ce soir-là, les bonbons-monstres repartirent bredouilles, tandis que Léo et Mila s'endormaient heureux, le sourire brillant et les dents toutes propres.



Morale de l'histoire :

Manger plein de bonbons d'un coup, ce n'est pas grave si on se brosse les dents juste après. Mais les grignoter toute la journée, c'est là que les caries viennent détruire notre bouche !

★ Associe chaque image à la bonne peur !

Sam le hérisson ressent parfois des peurs, comme nous tous. Voici les 10 peurs les plus courantes, que l'on peut retrouver chez les enfants, les adolescents... et même chez les adultes !

3

◆ Regarde chaque dessin, puis écris le bon numéro de la peur correspondante à coté de l'image :



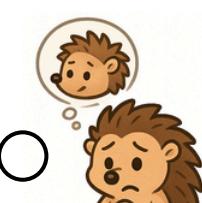
1) La peur du noir



2) La peur des fantômes



3) La peur d'être séparé(e) de ses parents



4) La peur des animaux



5) La peur du regard des autres



6) La peur de ne pas réussir



7) La peur de parler en public



8) La peur de la mort

9) La peur d'être seul(e)

10) La peur de l'avenir



Pourquoi on aime se faire peur ?

Film d'horreur, cache-cache dans le noir... Quand on choisit d'avoir peur, le cerveau sait que ce n'est pas grave : il envoie de l'adrénaline (frissons !) et de la dopamine (plaisir).

Résultat: **on crie, on rit, on recommence!**

LES ENFANTS POSENT LEURS QUESTIONS, L'INFIRMIÈRE RÉPOND.



Quelle différence entre peur et douleur ?

Elles se mélangent parfois. On peut croire qu'on a mal alors qu'on est surtout inquiet, ou avoir peur parce qu'une douleur est présente. La peur peut aussi augmenter la sensation de douleur.

En général, de quoi les enfants ont-ils peur quand ils sont hospitalisés ?

Surtout de ce qu'ils ne connaissent pas : une prise de sang, une opération, ou le matériel médical. Certains appréhendent aussi les docteurs ou les blouses blanches.

Qu'est-ce qui pourrait me rassurer ?

Je peux identifier ce qui t'inquiète et t'expliquer les différentes étapes. Ensuite, on a plusieurs moyens pour t'aider à détendre : distractions comme les histoires, les bulles ou même la réalité virtuelle..

LE SAVAIS-TU ?

L'EMLA est une crème magique que l'on met sur la peau avant une piqûre.

Elle contient deux produits qui endorment un peu la peau (lidocaïne et prilocaïne). Comme ça, quand le soin arrive, on a juste une sensation étrange.



LE SAVAIS-TU ?

Quatre de nos infirmières ont appris à faire de l'hypnose.

C'est une sorte de magie avec les mots et l'imagination, pour t'aider à te sentir plus calme et détendu, et pour que les soins soient plus doux.

Heureusement, elles partagent leur magie avec les autres infirmières de l'équipe.



LE SAVAIS-TU ?

Quand on a peur, le cerveau envoie un signal d'alarme à tout le corps. Résultat :

- le cœur bat plus vite
- on respire vite et fort
- les muscles se crispent
- le corps devient plus sensible

Tout ça fait que la douleur est ressentie encore plus forte. C'est pour ça qu'il est important de trouver des moyens de se détendre (respirer, se distraire, penser à autre chose).

Même les adultes ont peur des soins... tu n'es donc pas le(la) seul(e) !

Et si j'ai mal ?

Il faut le dire. Ça nous permet d'adapter la façon de faire et de faire en sorte que tu sois confortable.

Comment sais-tu qu'un enfant a peur ?

Certains le disent, d'autres se taisent, se crispent, se cachent ou pleurent. Chacun a sa façon de montrer sa peur.

Apporter son doudou à l'hôpital, c'est un vrai super-pouvoir: il rassure et pourra profiter de l'hospitalisation avec toi.



Et toi, c'est quoi ta technique préférée quand tu as peur ?

Moi aussi ça m'arrive ! Quand je suis inquiète, je respire lentement et je pense à une image positive, comme un souvenir de vacances ou ma glace préférée.



Aurélie Michel- Infirmière référente douleur