



**Je m'appelle Viola. J'aime l'école, mais je n'aime pas
parler devant la classe.
Quand les professeurs parlent avec moi,
j'ai l'impression d'avoir un réflecteur pointé sur moi,
cela me fait peur!**

Oooh noon...



**Je n'aime pas
parler en public.**

**Je ressens
milles papillons
dans mon ventre...**

**Les papillons
bougent,
je ne sais pas
quoi faire!**

J'ai peur!



**Quand j'ai peur, je pense à mon amie Debora;
elle est toujours stressée elle aussi.
Elle m'a appris sa technique spéciale pour gérer la peur.**

**Debora dit que je peux prendre
un parapluie imaginaire.
Ce parapluie est comme
le parapluie de Mary Poppins!**






**Debora dit qu'avec mon imagination
je peux aller dans un endroit heureux,
par exemple un jardin.**



**Dans ce jardin il y a une ferme, il y a des animaux.
Debora dit que je peux parler avec eux, et ainsi les papillons
deviennent des mots, et ils volent loin!**

A painting of a landscape. The foreground is a vibrant green field. The sky is a deep blue with scattered white clouds and many small white birds in flight. On the right side, there is a white house with a dark roof and a small porch. The house has several windows and a door. The overall style is that of a watercolor or soft painting.

**Debora dit que je peux imaginer aussi
un jardin très simple.**

Un jardin vide.



**Je peux imaginer que
je suis dans ce jardin,
sur un banc.**

Je peux inspirer

...doucelement...

...un... deux...trois...

Et je peux expirer

...doucelement...

...un... deux...trois...



Quand je suis prête, j'ouvre les yeux.

Les papillons ont disparu!



Courage,

Viola!



Bravo!

**Toi aussi, comme Viola,
tu peux imaginer ton jardin.
Toi aussi tu peux avoir un espace heureux
où aller quand tu as peur.**

