

JE FABRIQUE MON TROUILLOMÈTRE!

9 - 10		<i>J'ai très peur! Au secours! Je sens que tout mon corps a peur! Je fuis ou je me cache...</i>
6 - 7 - 8		<i>J'ai vraiment peur, je le sens de plus en plus fort dans mon corps, j'ai envie de fuir, de me cacher...</i>
5		<i>Là, je sens la peur monter, je commence à le sentir dans mon corps!</i>
3 - 4		<i>Je sens que j'ai un peu peur, mais ça va, je gère!</i>
0 - 1 - 2		<i>Je me sens calme, détendu, tout va bien pour moi!</i>