

# LA PEUR

La peur n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La peur est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La peur est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la peur finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

La peur nous alerte en cas de menace et nous guide vers la survie. La réponse combat-fuite est à ce titre l'un de nos réflexes les plus primitifs. Elle nous permet de réagir très vite en cas de danger.

