



UNIL / CHUV

PAS DE PANIQUE !

La peur, notre meilleure amie ou notre pire ennemie ?

(14 septembre 2016 – 23 avril 2017)

DOCUMENT POUR LES ENSEIGNANTS

PAS DE PANIQUE !

Informations	p. 02
Ateliers et visites guidées	p. 03
Plans de l'exposition	p. 04

CHAPITRES

1. Introduction	p. 05
2. C'est presque tout dans la tête	p. 06
3. La peur au corps	p. 09
4. La peur animale	p. 10
5. La peur aux deux visages	p. 11
6. Les phobies	p. 12
7. Troublantes peurs	p. 13
8. J'ai peur mais je me soigne	p. 14

AVANT/APRÈS LA VISITE

Catalogue	p. 15
Bibliographie	p. 15
Webographie	p. 19
Filmographie	p. 19



INFORMATIONS

PAS DE PANIQUE !

La peur, notre meilleure amie ou notre pire ennemie ?

Comment la peur naît-elle dans notre cerveau et dans celui des animaux ? Comment se transmet-elle ensuite à l'organisme ? Quelles sont nos phobies discrètes et nos angoisses envahissantes ?

Cette exposition tout public, interactive et ludique, offre un voyage aussi surprenant qu'inattendu au pays de la peur, une émotion que chacun d'entre nous a ressentie sans pour autant en connaître les ressorts intimes. Une occasion d'en apprendre plus sur nos petits et nos grands frissons et sur les traitements qui sont aujourd'hui proposés pour soigner certains troubles anxieux.

Une exposition conçue par Pierre-Yves Frei et Dr Mona Spiridon, Université de Genève en collaboration avec l'Université de Zurich, et réalisée par le studio KO.

Age : L'exposition est adaptée à des élèves dès 8 ans seuls ou dès 5-6 ans accompagnés. Il est toutefois recommandé de visiter l'exposition avant de venir au musée avec une classe. L'entrée est offerte aux enseignants préparant leur venue avec des élèves.

Pour préparer ou poursuivre la visite :

Une bibliographie, une filmographie et une webographie non-exhaustive se trouvent à disposition à la fin de ce document.

Entrée : L'entrée est offerte aux écoles publiques vaudoises. Pour les autres écoles : CHF 4.- par élève (tarif réduit et de groupe).



ATELIERS

Sur réservation au minimum 2 semaines à l'avance

Prix : CHF 80.-, entrée au musée non comprise

Durée : 1h30 à 2h (atelier et visite libre de l'exposition)

Même par peur ! (5-9 ans)

Un atelier créatif et scientifique pour décrypter la peur et apprivoiser ses grandes et petites frousses. En partant des effets physiques de la peur, cette animation permettra de mieux comprendre cette émotion et de la dédramatiser en confectionnant un « attrape-frayeurs ».

L'aventure terrifiante (8-12 ans)

Un atelier mêlant fiction, littérature et théâtre. Cette animation permettra aux élèves d'être auteurs de leur propre récit effrayant et de comprendre les mécanismes utilisés dans la littérature et le théâtre pour faire frissonner.

Frissons au cinéma (9-18 ans)

En collaboration avec le Centre d'études cinématographiques, UNIL. Cet atelier offre aux élèves une approche cinématographique de la peur, complémentaire à l'approche neuroscientifique présentée dans l'exposition. Il les invite à une analyse des mécanismes de la peur à travers divers extraits de films. Cette animation observe les stratégies et mécanismes que le cinéma utilise pour générer la peur.

VISITES GUIDÉES

Sur demande 2 semaines à l'avance

Prix écoles : CHF 80.-, entrée au musée non comprise

Durée : 1h

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

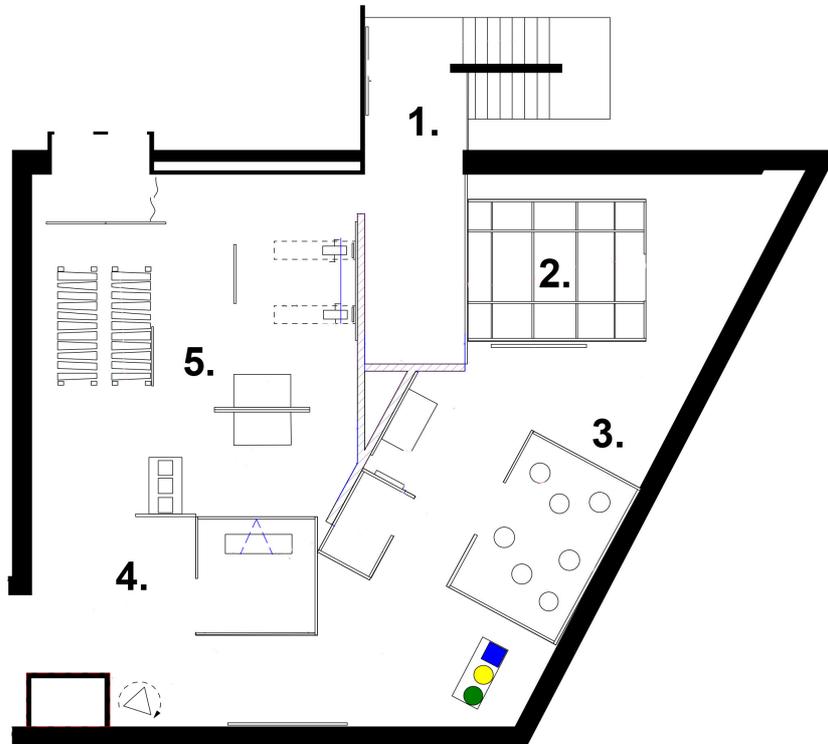
mmain@hospvd.ch

021 314 49 55

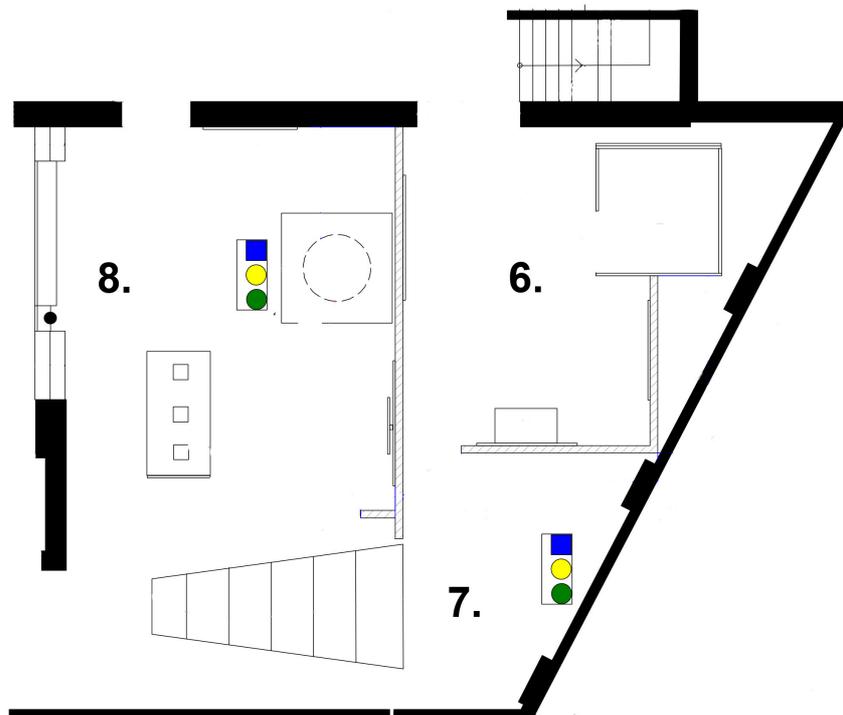
www.museedelamain.ch : rubrique A faire, Ecoles

PLANS

Etage supérieur. 1. Introduction / 2. C'est presque tout dans le cerveau / 3. La peur au corps / 4. La peur animale / 5. La peur aux deux visages



Etage inférieur. 6. Les phobies / 7. Troublantes peurs / 8. J'ai peur mais je me soigne





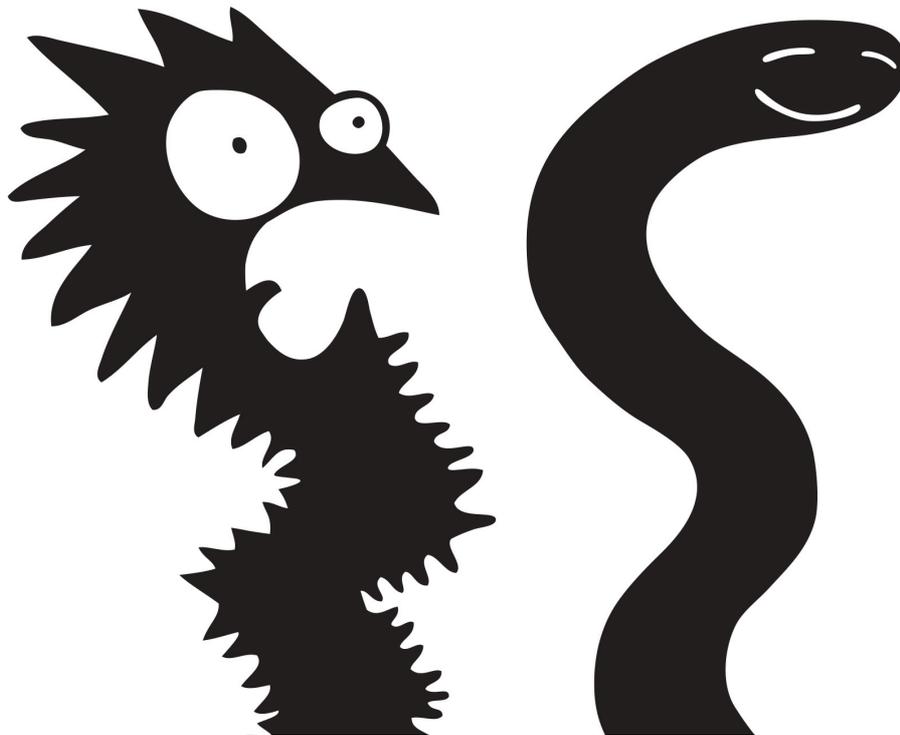
1. INTRODUCTION

PAS DE PANIQUE !

La peur, notre meilleure amie ou notre pire ennemie

La peur est en nous. Elle fait partie de nous. Cette émotion mobilise aussi bien notre cerveau que notre corps. Face à un même stimulus effrayant, chacun de nous réagira différemment. En partie à cause de nos différences génétiques, mais surtout du fait de nos expériences personnelles. Comme la peur a de la mémoire, elle nous permet de nous souvenir de situations dangereuses et augmente ainsi nos chances de survie. C'est la peur amie. Il arrive pourtant que le système de la peur fonctionne moins bien. Il devient alors source de gêne, voire de handicap. Une situation fréquente puisqu'un Suisse sur cinq souffre de troubles anxieux une fois dans sa vie. Phobie, crise de panique, anxiété généralisée. C'est la peur ennemie. Heureusement, les chercheurs en neurosciences comprennent de mieux en mieux les mécanismes biologiques à l'origine de cette émotion. Leurs découvertes suggèrent de nouvelles pistes pour soigner les troubles anxieux.

Une exposition conçue par l'Université de Genève en collaboration avec l'Université de Zurich.





2. C'EST PRESQUE TOUT DANS LA TÊTE

L'aventure de la peur commence dans la tête. Elle résulte de l'activité de **plusieurs régions de notre cerveau** : l'amygdale, l'hypothalamus, l'hippocampe, le cortex auditif, le cortex pré-frontal, le cortex visuel, le thalamus et le tronc cérébral.

Si l'une d'entre elles manque à l'appel, le sentiment de peur n'émerge plus ou alors de façon inappropriée. La peur résulte donc d'un travail d'équipe.

Ces régions communiquent entre elles en empruntant deux routes différentes. Une route rapide (cf. page 7) et donc approximative qui assure une grande réactivité. Le **thalamus** trie les informations provenant des yeux et les envoie aux différentes régions du cerveau. L'**amygdale** détecte un danger potentiel et sonne l'alerte. L'**hypothalamus** reçoit l'alerte et ordonne au reste du corps de se préparer à réagir. Et une route plus longue (cf. page 8) et donc minutieuse qui permet un contrôle en cas d'erreur d'appréciation.

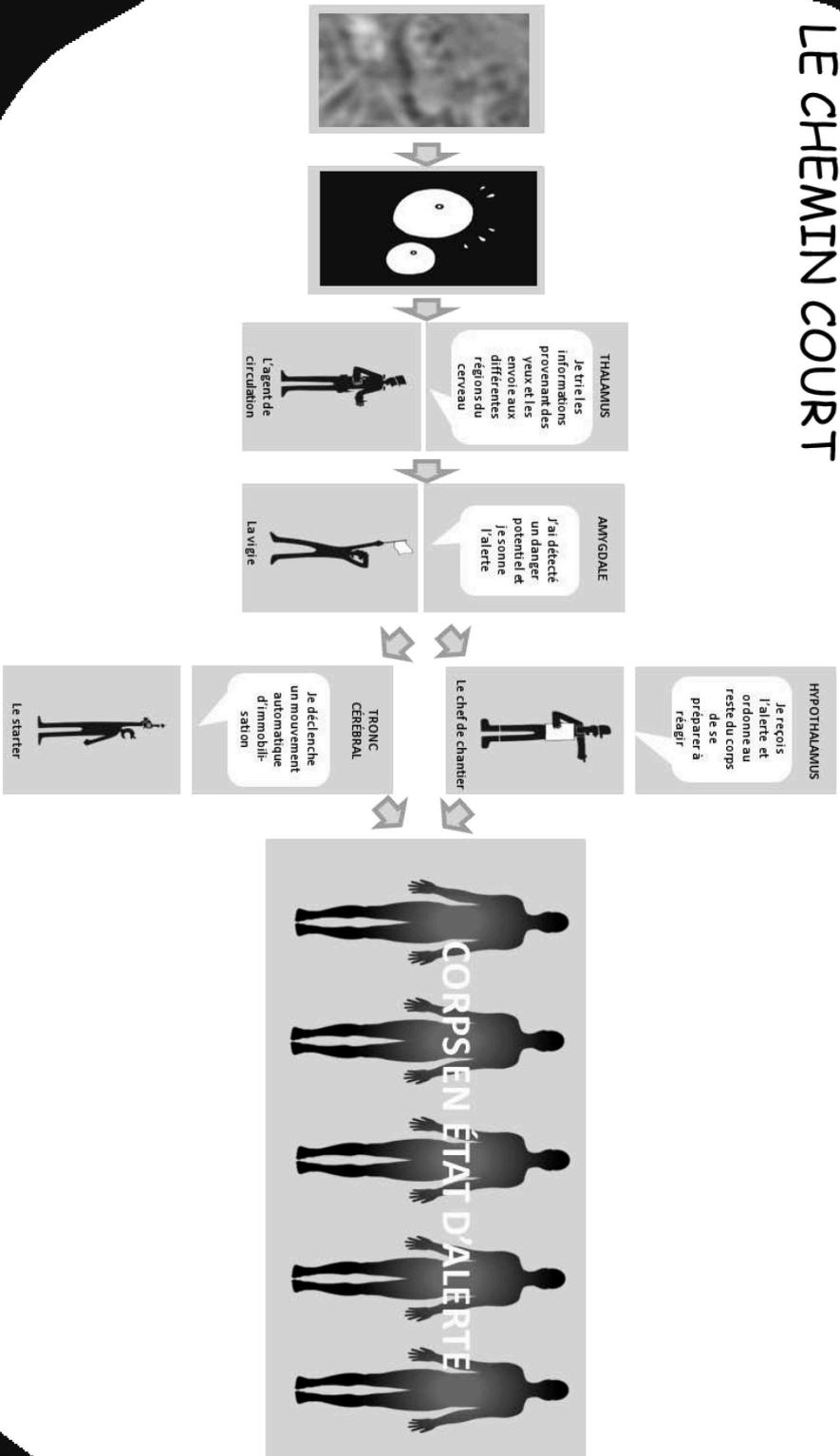
À VOIR ET À FAIRE :

- Découvrir les **régions du cerveau impliquées** dans le mécanisme de la **peur**.
- En savoir plus sur la communication entre ces régions : la route rapide et la route longue ? (cf. pages 7 et 8)

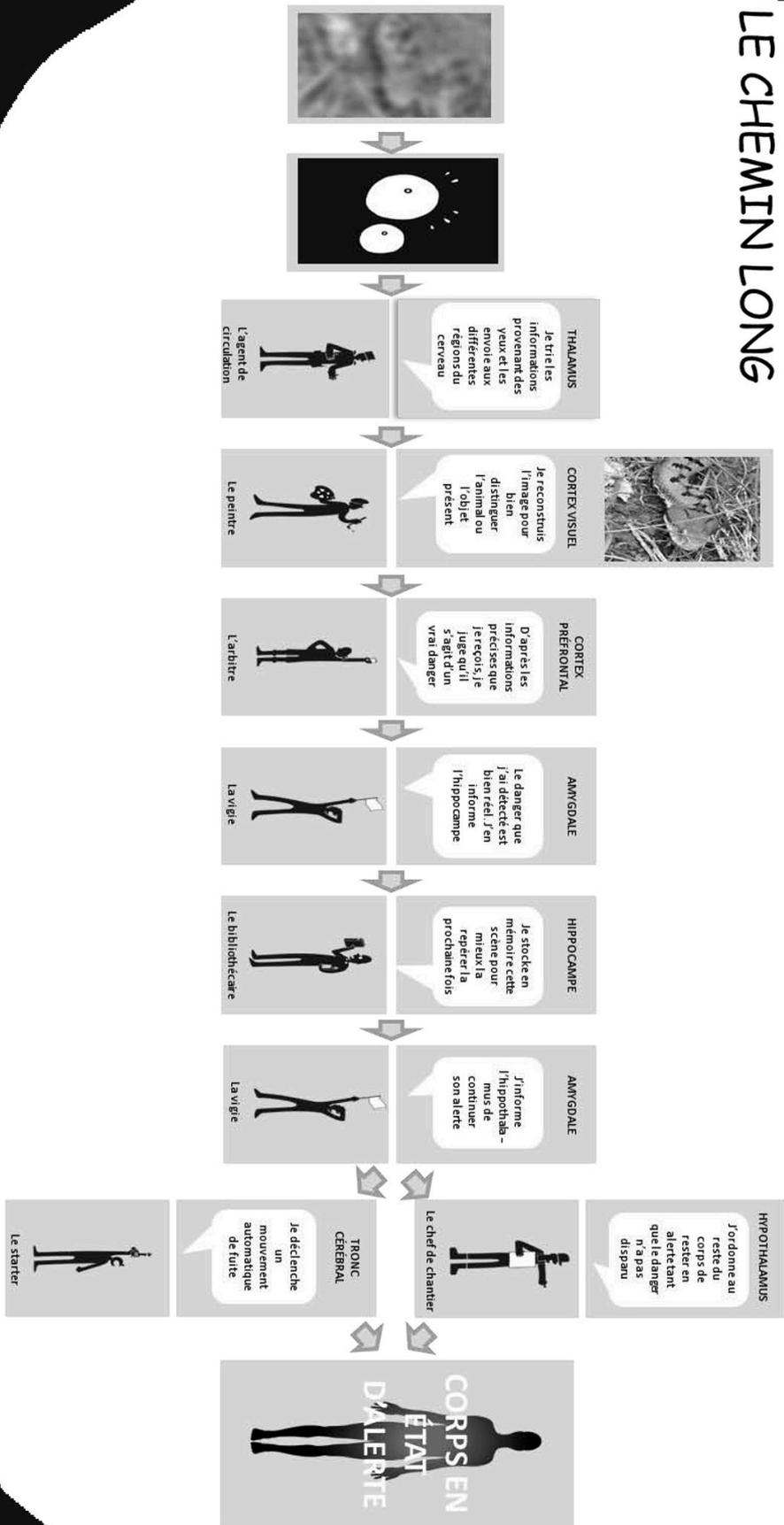


La peur : c'est presque tout dans la tête. © studio KO.

LE CHEMIN COURT



LE CHEMIN LONG





3. LA PEUR AU CORPS

La peur, comme les autres émotions, déclenche une **cascade de réactions** dans notre corps, lesquelles engendrent des comportements stéréotypés comme par exemple le sursaut, l'immobilisation, l'agression ou la fuite.

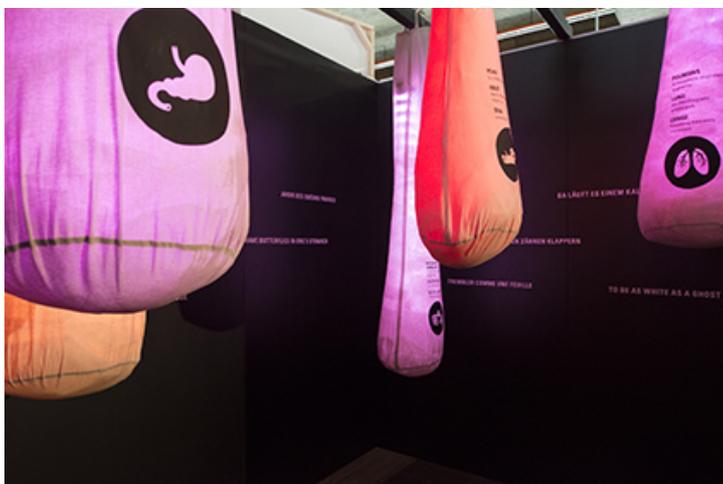
La **peur agit sur la locomotion** et induit par exemple un **comportement de fuite ou de défense**. Ces comportements découlent d'une cascade de messages qui se produit en quelques fractions de seconde seulement. La voici décomposée :

1. Les **neurones sensoriels de la rétine** réagissent à une stimulation visuelle. Ceux de l'oreille interne sont activés par un son.
2. Ces informations sont transmises de neurone en neurone par des influx électriques et des molécules chimiques, les neurotransmetteurs.
3. L'**amygdale** prend connaissance de ces informations. Identifiant un danger potentiel, elle envoie un message d'alerte qui va affecter d'autres régions du cerveau impliquées dans la perception, la mémoire, la motricité et l'attention.
4. Le message d'alerte arrive notamment à l'**hypothalamus** qui va relayer l'information au corps. Parmi ses « outils », les **hormones**, des messagers « long courrier » qui peuvent voyager dans tout le corps grâce au système sanguin.
5. Les signaux parviennent aux **glandes surrénales**, situées juste au-dessus des reins. Elles produisent à leur tour deux hormones clés dans la mécanique de la peur : le cortisol et l'adrénaline.
6. L'**adrénaline** et le **cortisol** vont initier des changements physiologiques comme l'augmentation du flux sanguin ou la concentration de glucose dans le sang. Ces changements influent sur l'activité musculaire et dopent les performances physiques de l'individu.

Les **réponses du corps** sous l'emprise de la peur sont nombreuses. Certaines nous préparent à réagir plus efficacement face au danger. L'utilité des autres est moins claire.

À VOIR ET À FAIRE :

- *Comprendre la cascade de messages lorsqu'on a peur.*
- *En savoir plus sur les effets physiologiques de la peur sur l'organisme : transpiration, augmentation du rythme cardiaque, etc.*
- *Découvrir son expression faciale lorsqu'on est surpris ou qu'on a peur. Et aussi celles des autres !*



La forêt de la peur (organes). UNIGE © Olivier Zimmermann



4. LA PEUR ANIMALE

La peur n'est pas le propre de l'être humain. Des milliers d'autres espèces la connaissent. Que ressentent-elles ? C'est un mystère car les animaux ne peuvent nous le dire. Mais leurs réactions sont assez semblables aux nôtres et nombre d'espèces possèdent également toutes les régions cérébrales associées à la peur ou une partie d'entre elles.

Dans le monde animal, la peur suscite des **comportements dits stéréotypés**. Ceux-ci, favorables à la survie des individus, ont été maintenus au cours de l'évolution. Un totem illustre différentes attitudes stéréotypées que les animaux peuvent adopter face à un danger : immobilisation, combat, fuite. Des vidéos présentent des exemples de ces comportements : le phacochère qui fuit, le chat qui hérissé ses poils, etc.

Lorsque nous sommes effrayés, nos **poils se dressent**. Pourquoi ? Aucune certitude, mais une hypothèse. Chez nos lointains ancêtres, possiblement plus poilus, cette réaction leur permettait peut-être de gonfler leur fourrure pour impressionner un prédateur ou un rival.

À VOIR ET À FAIRE :

- *Découvrir quelques stratégies utilisées par des animaux face à un danger : l'opossum qui joue le mort, la pieuvre qui se fond dans l'environnement, etc.*
- *Ecouter comment le singe vervet alerte ses congénères par des sons distincts selon le type de prédateurs.*
- *Sentir l'odeur de l'abeille lorsqu'elle communique son état de stress.*
- *Grâce à la réalité augmentée se voir avec de grands poils hérissés.*



Enfilez vos poils !. UNIGE © Olivier Zimmermann.



5. LA PEUR AUX DEUX VISAGES

La peur est régie par des **mécanismes biologiques complexes** résultant de millions d'années d'évolution. Malgré cela, ces mécanismes peuvent parfois dysfonctionner. La frontière entre la peur « normale » et la peur « pathologique » est difficile à déterminer. Selon certains critères, une partie de la population (15%) est en proie à des **accès de peur et d'anxiété inopportuns** alors que la majorité semble contrôler plus facilement cette émotion primaire.

Pourquoi certaines personnes développent-elles des troubles anxieux et d'autres non ? Ces différences tiennent sans doute au fait que **chacun d'entre nous possède son propre parcours de vie et son propre héritage génétique**.

La **mémoire** est une composante essentielle de la peur. Se souvenir d'un danger nous permet de mieux l'éviter ou l'affronter à l'avenir. C'est pour cela que l'on se rappelle souvent en détail une situation dangereuse. Mais il arrive que ces souvenirs soient trop précis et trop présents et nous gâchent la vie.

Soumis à un état de **stress**, notre organisme travaille à rétablir un certain équilibre. Cette tâche lui demande plus ou moins d'effort et plus ou moins de temps. On peut alors distinguer un stress utile d'un autre néfaste. Le **stress « passager »** est un stress « utile » qui permet d'améliorer nos performances physiques ou intellectuelles, le temps nécessaire pour faire face au défi. Le **stress « chronique »** est un « mauvais » stress qui oblige notre corps à fournir des efforts permanents et épuisants pour maintenir un équilibre précaire.

À VOIR ET À FAIRE :

- *Héritage génétique défavorable ou favorable : traverser les ponts. Lequel se franchit plus facilement ?*
- *A l'aide des loupes de couleur, découvrez comment, selon que l'on est fortement ou faiblement anxieux, on vit une même situation anxieuse.*
- *Comment Ana et Alex se souviennent-ils de l'événement lorsque le ballon est parti sur la route ? Quelles sont les différences ?*
- *Stress passager vs stress chronique : quelles différences et quels effets sur la vie ?*



Anxiété, la peur à venir. © studio KO



6. LES PHOBIES

Nous avons tous nos **phobies**. Les plus fréquentes de ces peurs très spécifiques concernent le vide, les araignées, les serpents, ou encore l'avion. D'autres, plus rares, sont aussi plus inattendues.

La **peur des araignées** est l'une des phobies les plus répandues. Chez certains, elle prend des dimensions gênantes. L'une des solutions thérapeutiques possibles est l'exposition graduelle. Le patient s'approche et apprivoise un peu plus à chaque séance l'objet de sa phobie. Finalement, il constate que sa peur diminue et que ses craintes ne sont pas fondées.

Pourquoi a-t-on des phobies, comme celles des serpents par exemple ? Voici les hypothèses principales.

1. **Peur innée.** Chez certaines espèces animales, la proximité d'un prédateur provoque une réaction innée de peur. La souris est par exemple génétiquement programmée pour réagir à l'odeur du chat ou du renard. Chez l'être humain, la question des peurs innées reste ouverte. Nous reconnaissons les serpents plus rapidement que les autres espèces certes, mais nos nouveau-nés ne les craignent pas.
2. **Peur vécue.** Enfant, vous vous promenez dans un champ quand une vipère croise votre chemin et tente de vous mordre. L'émotion est tellement forte que vous commencez à développer une peur viscérale et finalement une phobie des serpents.
3. **Peur observée.** Enfant, vous observez un adulte réagir fortement à la vue d'un serpent lors d'une visite dans un vivarium. Par voie d'apprentissage, vous déduisez que les serpents représentent un danger puisque même les adultes en ont peur. De là, une phobie peut éventuellement se développer.
4. **Peur entendue.** Ce soir-là, votre mère raconte une nouvelle histoire, celle d'un fier chevalier pourchassant un serpent géant qui effraie tout le royaume. Malheureusement, le chevalier se fait dévorer. L'enfant que vous êtes vit cette histoire avec une émotion telle qu'elle peut constituer la première graine d'une phobie.

À VOIR ET À FAIRE :

- Tester son degré d'*arachnophobie* dans le module « *La p'tite bête qui monte* ».
- Découvrir les noms de quelques phobies : de quoi un myrmécophobe a-t-il peur ?
- Indiquer quelle est sa phobie et découvrir les statistiques des visiteurs.



La p'tite bête qui monte. UNIGE © Olivier Zimmermann



7. TROUBLANTES PEURS

Outre les phobies, d'autres **troubles anxieux** nous affectent, plus sévères, car plus envahissants au quotidien. Ils s'appellent trouble anxieux généralisé, attaque de panique ou encore phobie sociale.

Palpitations, gorge serrée, souffle court, tremblements, c'est l'**attaque de panique**. Un cercle vicieux s'installe : les symptômes physiques génèrent des pensées angoissantes qui augmentent à leur tour les manifestations corporelles. L'individu craint alors de mourir ou de devenir fou et finit par éviter tout lieu en lien avec celui où s'est produite sa première attaque.

L'**anxiété généralisée** porte bien son nom. N'importe quelle situation, même la plus banale, peut devenir, pour celle ou celui qui en souffre, une source de scénario catastrophe. Un récit intérieur, une rumination sombre qui s'amplifie vers le pire et qui peut paralyser.

La **phobie sociale** est un trouble anxieux fréquent. Elle se distingue de la timidité ou du trac par son intensité et la durée de la gêne qu'elle provoque chez l'individu. Elle émerge souvent durant l'enfance et peut s'installer et s'aggraver à l'âge adulte si elle n'est pas traitée. Le phobique social s'imagine souvent que les autres le jugent, qu'ils se moquent, voient ses faiblesses. Il lui est alors difficile de gérer cette situation.

Si les troubles anxieux représentent les difficultés psychiques les plus répandues, ils représentent aussi celles que l'on traite le mieux. Plusieurs **approches thérapeutiques** ont fait leur preuve et permettent souvent aux patients de retrouver un meilleur confort de vie.

À VOIR ET À FAIRE :

- Traverser le tunnel et découvrir ce que peut ressentir une personne qui fait une attaque de panique.
- Ecouter le témoignage d'une personne souffrant d'anxiété généralisée (individuel).
- Entrer dans le module qui parle de phobie sociale et découvrir tous ces visages qui ricanent et se moquent.



Phobie sociale. UNIGE © Olivier Zimmermann



8. J'AI PEUR MAIS JE ME SOIGNE

Si les **troubles anxieux** représentent les difficultés psychiques les plus répandues, ils représentent aussi celles que l'on traite le mieux. Plusieurs **approches thérapeutiques** ont fait leur preuve et permettent souvent aux patients de retrouver un meilleur confort de vie.

Si une expérience désagréable est réalisée plusieurs fois en présence d'un détail identique, nous aurons tendance à développer à l'égard de ce détail un **réflexe aversif**, une méfiance, un évitement, même si ce détail n'est aucunement dangereux en lui-même. Les boîtes de l'exposition changeaient de forme, mais la sensation désagréable était toujours associée au bleu. Si à la dernière étape, vous vous êtes prononcé contre le bleu, vous avez peut-être subi un conditionnement aversif.

À VOIR ET À FAIRE :

- *Découvrir les approches thérapeutiques dans le livre du coin lecture.*
- *Dans quelle boîte n'auriez-vous pas envie de mettre la main ? Répondez en appuyant sur le bouton correspondant.*



Oserez-vous mettre la main ! UNIGE © Olivier Zimmermann

AVANT/APRÈS LA VISITE

CATALOGUE D'EXPOSITION

Pas de panique !

Disponible en français/anglais et allemand/anglais. 60p.

Textes : Pierre-Yves Frei

Graphisme : studio KO

© Association ImpaScience, 2014

En vente au musée au prix de CHF 10.-

BIBLIOGRAPHIE

Sélection de livres sur la thématique de la peur.

Dès 6 ans

DOUZOU Olivier, CHATELLARD Isabelle, *Les chocottes*, Rouergue, 1996.

« Tremblez enfants, grincez des dents, claquez des quenottes ; votre peur fait tomber ces petits carrés blancs que l'on appelle aussi chocottes... ». Mais qui a intérêt à envoyer des hordes de souris récupérer les dents de lait des enfants ?

CAZALS Thierry, *L'enfant qui avait peur du silence*, Motus, 2005 (Mouchoir de poche).

Igor a effroyablement peur du SILENCE ; ça l'angoisse ; ça l'étouffe ; ça le panique ! Alors... il fait du bruit, toutes sortes de bruits, tout plutôt que le SILENCE... C'est un secret partagé qui le réconciliera enfin avec ce redoutable ennemi. Dans une explosion de noir et blanc, l'auteur associe admirablement les mots et les images.

RAVALEC Vincent, ADDA Anne-Marie, *Pourquoi les petits garçons ont-ils toujours peur que leur maman les abandonne dans une forêt sombre et noire ?*, Seuil jeunesse, 2000.

Un petit garçon n'arrive pas à dormir. Il se sent abandonné, sa mère étant partie au cinéma. Il laisse alors libre cours à son imagination... Dans cet album, dès la couverture et le titre, le trouble et l'ambiguïté s'installent et le lecteur est amené à se poser des questions. Un livre qui sort de l'ordinaire, tant par son texte que par ses illustrations au pastel, mettant en scène jouets, poupées et crânes hilares. À lire et à relire pour tous les âges.

GEISERT Arthur, *Le petit cochon qui n'arrivait pas à s'endormir dans le noir*, Autrement jeunesse, 2007.

Obligé d'éteindre la lumière à 20h alors qu'il a peur de s'endormir dans le noir, un petit cochon a mis au point un ingénieux mécanisme : une machine « à ralentir le temps ». Avec cet album presque sans texte aux gravures qui fourmillent de détails, l'auteur invite le jeune lecteur à découvrir au fil des pages le génie de ce petit cochon

PEREZ Sébastien, LACOMBE Benjamin, *La funeste nuit d'Ernest*, Sarbacane, 2007.

Sarabande de squelettes, vampire terrifiant, feu follet mystérieux, rien n'est épargné au pauvre Ernest, entraîné malgré lui dans un défi risqué : reprendre à Stanislas le vampire la médaille dérobée au feu follet. L'atmosphère lugubre à souhait de cette incroyable

histoire est parfaitement traduite par les grandes illustrations pleine page où dominent le bleu et le brun, les variations de rouge accompagnant la lutte du jeune garçon dans le caveau du vampire. Mais tout finira bien, avec une dernière surprise pour Ernest...

GRAVETT Emily, *Petite souris, le grand livre des peurs*, Kaléidoscope, 2007.

Tout le monde a peur de quelque chose et toutes les peurs ont un nom. Une petite souris épingle toutes les siennes à coups de crayon et nous offre un inventaire de toutes les « quelquechosesphobies » avec humour et sensibilité. Des illustrations inventives, poétiques et drôles servent un texte concis et efficace.

RASCAL et RIFF, *Si tu aimes avoir peur*, Pastel, 1998.

Fantômes, squelettes et autres affreux, Nicodème vous présente toutes les créatures de la maison, mais accrochez-vous car la plus terrible se trouve derrière la porte de la chambre rose...

UTTON Peter, *La main de la sorcière*, L'école des loisirs, 1989 (Pastel).

« Quelle est cette horrible chose brune accrochée au mur ? » demande Georges à son papa. Et papa raconte la terrible, terrifiante histoire de la sorcière nauséabonde qui entra un soir dans la maison... et comment, unissant leurs forces, papa et maman la firent disparaître à tout jamais...

LOPEZ Mercè, *Qui es-tu ?*, Kaléidoscope, 2006.

Un petit garçon essaie, par tous les moyens, de se débarrasser de cette « chose » qui l'accompagne partout, qui est moche, redoutable, douloureuse. Un jour, il la regarde droit dans les yeux, joue avec elle, accepte sa compagnie... Cette chose, c'est sa peur.

SCHAMI Rafik, KÖNNEKE Ole, *Mon papa a peur des étrangers*, Joie de lire, 2004.

C'est l'histoire d'un papa si formidable : grand, fort, drôle, intelligent et expert en tours de magie mais un papa qui a peur des étrangers, particulièrement des Noirs. Sa petite fille ne comprend pas pourquoi et va aider son papa à surmonter sa peur. L'occasion se présente lorsque Bania, son amie d'origine tanzanienne les invite à son anniversaire ; la famille africaine s'apprête à les accueillir avec cérémonie... Un album intelligent qui traite du problème du racisme et de la peur de l'étranger. Une histoire drôle, avec des illustrations simples, qui aide à combattre les préjugés et à accepter les différences.

Dès 9 ans

LABBÉ Brigitte, PUECH Michel, *Le courage et la peur alerte*, Milan Jeunesse (Les goûters philo), 2011.

Les gens qui agissent avec courage se rendent parfaitement compte des difficultés et des dangers qu'ils vont devoir surmonter, ils ont peur. Ce livre aide les enfants à réfléchir par eux-mêmes, dans le cadre d'un débat philosophique, sur les questions importantes qu'ils se posent.

MAZAN, *Apprendre à frissonner : d'après le conte de Grimm*, Delcourt, 2004 (Jeunesse).

Un jeune homme rêveur et naïf ignore ce qu'est la peur « Ah ! Si seulement je savais frissonner ! » se dit-il. Il décide donc de voyager pour apprendre à frissonner, en chemin il rencontrera morts-vivants, monstres, démons mais rien n'y fait ! Sa jeune épouse trouvera la solution... Une bande dessinée humoristique adaptée d'un conte de Grimm.

GREDER Armin, *L'île : une histoire de tous les jours*, La compagnie créative, 2005.

« Un matin, les habitants de l'île trouvèrent un homme sur la plage [...] il n'était pas comme eux. » Que faire de cet autre qui dérange, qu'on ne veut pas tuer mais dont on voudrait simplement nier l'existence. Des illustrations de toute beauté et quasi

cauchemardesque, l'habileté de la mise en page, le texte simple mais évocateur, un livre pour ceux qui s'interrogent sur la peur de l'étranger et la cruauté, le repli sur soi qui en découlent.

DEDIEU, *La Barbe-bleue : d'après Charles Perrault*, Seuil jeunesse, 2005.

Thierry Dedieu adapte le conte de Charles Perrault et ne garde que la trame principale, intensifiant le suspense. Le bleu de la barbe et le rouge du sang se détachent sur les teintes ivoire et terre de cet album, distillant la peur à chaque page.

DOYLE Conan, *Le chien des Baskerville*, Hachette jeunesse, 2002, (Le Livre de poche. Jeunesse).

« [...] ce fut d'abord un murmure long, grave ; puis un hurlement qui prit de l'ampleur avant de retomber dans le gémissement maussade où il s'éteignit. A nouveau il retentit, et tout l'air résonna de ses pulsations : strident, sauvage, menaçant. »

Dans les landes brumeuses et inquiétantes du sud de l'Angleterre, une vieille légende réapparaît ; un terrible chien de l'enfer menace à nouveau les descendants de l'infâme Hugo de Baskerville et c'est assez pour éveiller la curiosité de notre célèbre Sherlock Holmes. Un grand roman policier empreint de fantastique qui continue à terroriser des générations de lecteurs.

HONAKER Michel, *La sorcière de midi*, Rageot, 1991 (Cascade Policier).

De terribles événements frappent un petit village de montagne isolé par la neige : les enfants disparaissent un à un. Aveuglés par leur raison, les adultes sont impuissants, tandis que les enfants comprennent vite qu'une chose horrible, rescapée du monde ancien de la forêt, menace de les anéantir. L'un d'eux, Harold, étrange petit garçon aux oreilles pointues, convainc les villageois de constituer une expédition... L'histoire est contée par Ed, « gros et pas très courageux », avec ses mots d'enfant de dix ans, mais ne vous y trompez pas, le ton enfantin ne fait que renforcer l'effrayante noirceur de l'intrigue.

HANNO, *Tempêtes*, T. Magnier, 2006 (Roman).

Descendre du train qui vous emmène en vacances, ce n'est pas une idée très intelligente. Et catastrophe, le train repart et voilà Rose, Tahar et Malika abandonnés en pleine forêt. Le soir tombe, il s'agit de trouver un abri. Mais la nature s'en mêle et c'est une véritable tornade qui s'abat sur les enfants. Épuisés, trempés, frigorifiés, perdus, sauront-ils retrouver leur chemin ? La confrontation avec les éléments déchaînés va faire vivre au trois héros une épreuve où leur détermination et leur résistance seront essentiels.

Dès 13 ans

VERMOT-PETIT-OUTHENIN Stéphanie, *Avoir peur*, Rue de l'échiquier (Philo ado), 2012.

Voici une réflexion sur les différentes situations qui provoquent la peur, les peurs individuelles ou universelles, l'émotion de la peur toujours vécue comme négative alors qu'elle est avant tout un signal d'alarme...

SARGUEIL Sylvie, *Quand les peurs deviennent phobies*, Ed. de la Martinière (Hydrogène), 2004.

C'est chaque fois pareil : la peur monte, vous avez mal au ventre et un sentiment de panique vous envahit sans que vous sachiez le définir. Face à une araignée, en prenant l'ascenseur ou même en soirée avec des amis, le malaise vous prend. Et grandit. Au début, vous pensiez que ça s'arrangerait avec le temps mais, au contraire, la peur et l'anxiété sont devenues handicapantes. Et si votre peur s'était transformée en phobie ? Mais pourquoi ? Et surtout comment la vaincre ?

DEWULF David, *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados. Mieux gérer son stress et ses émotions. Améliorer la concentration et la confiance en soi. Se relaxer et mieux dormir*, De Boeck (Comprendre. Développement personnel), 2012.

Ce guide pratique et accessible propose des exercices de pleine conscience, une technique d'entraînement de l'attention pouvant aider les adolescents à traverser les hauts et les bas de cette étape de vie stressante et délicate.

MOKA, *La marque du diable*, L'école des loisirs, 1996 (Médium).

Victoria adore faire des jeux de rôles, surtout celui de la Grande Sorcière Rouge. Mais lorsqu'un élève de son collège se fait assassiner de manière étrange, lorsqu'apparaît une marque sur sa main en forme d'étoile et qu'elle voit le Diable en personne, là, elle comprend que ce jeu devient beaucoup trop réel à son goût... Des messes noires aux prières en passant par l'exorcisme et les forces du mal, nous voici plongés bien malgré nous dans un monde où seule la peur existe...

OPPEL Jean-Hugues, *Ippon*, Syros jeunesse, 1997 (Souris noire).

Piégé chez lui par un tueur fou, Sébastien doit mobiliser toute sa science de judoka pour sauver sa vie. Ne pas céder à la terreur, appliquer les règles apprises, le jeune garçon va tout mettre en œuvre pour vaincre, au cours de ces instants trop longs qui vont transformer sa vie. En quelques chapitres courts, l'auteur fait preuve d'un art de la mise en scène qui tient le lecteur en haleine jusqu'à la dernière minute.

FERDJOUKH Malika, *Fais-moi peur*, L'école des loisirs, 1996 (Médium).

Noël est proche. La neige est là, la nuit devrait être douce. Des enfants heureux sont seuls à la maison qui résonne de leurs cris et de leurs jeux. Un homme solitaire au cœur plein de haine erre dans la ville. Leurs chemins vont se croiser. Pour le pire probablement, mais le bonheur ne lâche pas prise si facilement, même si « le mal court toujours ». Le lecteur frémit d'angoisse, rit, espère, tout au long de ce roman intense dont la lecture secoue profondément.

GAIMAN Neil, *Coraline*, A. Michel, 2002.

Laissez de côté vos appréhensions et venez voir Coraline qui adore explorer sa nouvelle maison ! Franchissez avec elle une porte noire et inquiétante ! Plongez alors dans un monde parallèle et fantasmagorique, où les personnes ne sont plus totalement les mêmes ! Ne soyez pas effrayés, surmontez vos peurs les plus profondes, sans quoi vous ne pourrez jamais revenir de l'autre côté !

Anxiété

L'essentiel Cerveau & Psycho, *Vaincre son anxiété*, 10 - Mai à Juillet 2012

De nombreuses personnes sont stressées ou anxieuses. Si le stress est une réaction physiologique face à un danger alors que l'anxiété est une réaction cérébrale provoquée par l'anticipation d'un danger, ces deux troubles sont cependant souvent liés. Comment agissent le stress et de l'anxiété ? Quelles sont leurs conséquences sur la santé ? Comment lutter contre ce mal moderne ?

WEBOGRAPHIE

C'est pas sorcier

Plusieurs épisodes sont consacrés à la peur. La plupart sont visibles sur des chaînes comme youtube.

- *Joie, peur, tristesse, colère... que d'émotions !*, 2006, réalisé par Vincent Basso-Bondini, animé par Fred et Jamy
- *Les secrets du vertige*, 2012, réalisé par Isabelle Hostalery, animé par Sabine et Jamy, de la série *Comprendre le corps humain*. Sabine part à la rencontre de pratiquant du slackline et Jamy, en relation avec la pratique de Sabine, explique l'équilibre, le fonctionnement de l'oreille interne, la peur du vide et tous les phénomènes qui engendrent le vertige.
- *Les araignées*, 2000, réalisé par Lorraine Subra-Moreau, animé par Sabine et Jamy, de la série *Ces bêtes qui nous font peur !*
- *Les chauves-souris : le monde à l'envers!*, 2003, réalisé par Lorraine Subra-Moreau, animé par Sabine, Fred et Jamy, de la série *Ces bêtes qui nous font peur !*
- *Les requins*, 2007, réalisé par Vincent Basso-Bondini, animé par Fred et Jamy
- *Les serpents: des reptiles qui ont du charme*, 2002, réalisé par Thierry Boscheron, animé par Sabine et Jamy

FILMOGRAPHIE

Il existe beaucoup de films et courts-métrages traitant de la thématique de la peur et/ou tentant de faire frissonner le spectateur.

Au pays des têtes, de Claude Barras et Cédric Louis, 6', animation, Suisse, 2009.

Un petit vampire doit chaque soir aller décapiter des enfants parce que son épouse capricieuse recherche une jolie tête à la peau lisse pour remplacer la sienne. Voilà un bien triste boulot !

Le manie-tout, de Georges Le Piouffle, 15'50, fiction, France, 2004. Martin, 10 ans, doit se rendre à l'école par une ruelle qu'il ne connaît pas. Derrière une vitrine poussiéreuse, il rencontre le mystérieux Manie-tout, capable de donner vie à son cartable. Et si entre les mains du vieil homme tout pouvait réellement « marcher » ?

La St Festin, de Anne-laure Daffis et Léo Marchand, 15'30 / animation/ France / 2007
Hourrahhh ! Demain c'est le 40 novembre ! C'est la St Festin, la grande fête des ogres, alors si vous n'avez pas encore attrapé d'enfant dépêchez vous et ... bonne chasse !

Nosferatu, Tango de Zoltan Horvath, 12', animation, Suisse, 2003. Un moustique tombe amoureux d'un vampire. Toujours en quête de sang frais, ils plongent tous deux dans un monde baroque, bizarre et dangereux. Une histoire où l'on voit que l'amour est parfois aveugle et les apparences trompeuses.

Cul de bouteille, de Jean-Claude Rozec, 9', animation, France, 2010. Profondément myope, Arnaud doit porter des lunettes. Ces affreux binocles, Arnaud ne les aime pas, il préfère de loin ce monde flou : un monde peuplé de monstres et de chimères.

Les émotifs anonymes, réalisé par Jean-Pierre Améris, 75', Studio Canal, 2011.

Jean-René, patron d'une fabrique de chocolat, et Angélique, chocolatière de talent, sont deux grands émotifs. C'est leur passion commune pour le chocolat qui les rapproche. Ils

tombent amoureux l'un de l'autre sans oser se l'avouer. Hélas, leur timidité maladive tend à les éloigner. Mais ils surmonteront leur manque de confiance en eux, au risque de dévoiler leurs sentiments.

Age légal : 7 ans. Age suggéré : 12 ans.

L'étrange Noël de Monsieur Jack, Tim Burton, Touchstone, Skellington Inc., 76', 1993.

Jack Skellington, un épouvantail squelettique surnommé « le Roi des citrouilles » vit dans la ville d'Halloween. En tant que maître de l'épouvante, Jack occupe ses journées à préparer la prochaine fête d'Halloween. Mais le terrible épouvantail, lassé de cette vie répétitive et monotone, décide de partir. C'est alors qu'il découvre la ville de Noël. Après cette aventure, il revient chez lui, avec une idée originale en tête : et si, cette année, les habitants de la ville d'Halloween allaient fêter Noël ?

Age légal : 7 ans. Age conseillé : 7 ans.

Frankenweenie, Tim Burton, 87', Walt Disney Studios, 2012.

Victor Frankenstein est un jeune garçon solitaire qui vit avec sa famille et son chien Sparky. Introverti à l'école, Victor n'a que peu d'amis et, pour mieux être avec les autres, se fait inscrire à un tournoi de baseball. Mais, pendant le match en allant chercher la balle, Sparky meurt écrasé par une voiture. Victor est totalement désespéré. Néanmoins il retrouve espoir en classe, lorsque son professeur de science apprend à ses élèves que même mort, un animal réagit au contact de l'électricité et leur demande de réaliser une expérience sur ce sujet. Le soir même, Victor part déterrer son chien, et lui redonne vie grâce à l'électricité. Il ne se doute alors pas des ennuis qui vont arriver.

Age légal : 10 ans. Age conseillé : 10 ans.