

La classe de CM2 de l'Ecole de l'Orme au Chat

et

la Classe de 6^{ème} du Collège Molière d'Ivry

Projet passerelle entre le CM2 et la 6^{ème}.

Enseignantes : Madame Dib et Madame Ousmer

Ecrivaine : Valentine Goby

Partenaires : Le Rectorat de Créteil et le cinéma le Luxy

Film : *La nuit du chasseur* de Charles Laughton (1955)

John endormi sur les genoux de Miss Cooper

John endormi sur les genoux de Miss Cooper : (Morgan, Julian)

Julian : Je suis assis à côté de Miss Cooper, ma tête posée sur ses genoux. Son fusil à la main, elle guette Preacher caché dans la grange. Il y a quelques minutes, elle lui a tiré dessus, il s'est enfui prenant ses jambes à son cou.

Morgan : Je suis enfin soulagé ! Je n'ai plus à m'occuper de Pearl ! Je peux enfin penser à moi et avoir une attitude d'enfant qui vit normalement.

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Brune, Zineb, Diaka)

Diaka : Moi John, je suis dans la maison de Miss Cooper.

Brune : Dehors il fait nuit, et Preacher se cache dans la grange.

Zineb : Je me sens en sécurité car Miss Cooper vient d'appeler les gendarmes. C'est ma fée bienfaitrice !

Diaka : Elle est assise sur son rockingchair, un fusil à la main face à la fenêtre.

Brune : Tandis que moi, je suis assis par terre et ma tête est posée sur un de ses genoux.

Zineb : Enfin soulagé, je sens que je vais m'endormir,

Diaka : Je rêve que bientôt j'irai à l'école, à la pêche, là où j'ai envie !

Brune : Et je fêterai Noël avec Pearl, Miss Cooper et ses pensionnaires.

Zineb : Ce sera super !

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Thérèse et Lucas)

Lucas : Nous sommes dans la maison. Il fait nuit. Ma tête repose sur les genoux de Miss Cooper. Derrière moi, les filles dorment dans les escaliers.

Thérèse : Je suis rassurée de savoir que je suis en sécurité. Notre bienfaitrice a son fusil à la main pour nous protéger de Mr Powell

Lucas : Je me sens libre car je ne suis plus obligé de m'occuper de Pearl. Je me sens moins menacé, je peux dormir alors dans le calme.

Thérèse : Je pense à ce moment à mon père qui est mort et je rêve d'une vie meilleure !

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Lovely, Ilian)

Lovely : Moi John, je suis en train de dormir ! J'ai posé ma tête sur les genoux de Miss Cooper qui est assise sur son rockingchair, le fusil à la main.

Ilian : Harry Powell est caché dans la grange parce que Miss Cooper lui a tiré dessus.

Lovely : Je me sens maintenant en sécurité ! Harry Powell voulait me tuer pour prendre l'argent que mon père m'a donné.

Ilian : Quand je serai grand, je voudrais aider les enfants en difficultés comme le fait actuellement Miss Cooper.

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Yanis, Matthieu)

Yanis : Je suis agenouillé par terre et ma tête est posée sur le genou de Miss Cooper. Je suis enfin libéré de tous ces cauchemars ! Je redeviens un enfant normal !

Matthieu : Je dors tranquillement car Miss Cooper est armée pour me protéger de Mr Powell. Les filles se sont endormies dans l'escalier, rassurées elles aussi.

Yanis : Elle est en position de guerre en guettant la grange où est caché Mr Powell. Elle attend les gendarmes pour qu'ils l'arrêtent.

Matthieu : Grâce à elle j'ai une nouvelle famille ! Je peux dorénavant arrêter de fuir le danger !

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Aya, Ricardo et Louka)

Moi John, je suis à côté de miss Cooper. Elle est assise sur un rockingchair. Elle tient son fusil. Derrière moi, se trouvent les filles adoptives de miss Cooper.

Dehors, dans la grange, se trouve Harry Powell.

Je dors la tête sur les genoux de miss Cooper.

Je me sens enfin en sécurité, car j'étais menacé par Powell. Il me demandait où était caché l'argent de mon père et, moi, je me taisais.

Maintenant, grâce à miss Cooper, je peux dormir tranquille et redevenir un enfant. Je pourrai être tranquille, sortir avec ma maman adoptive, jouer avec d'autres enfants. Je pourrai retourner à l'école. Et peut-être qu'un jour je serai explorateur car Pearl et moi on a déjà beaucoup voyagé de ville en ville.

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Djibril)

Je suis devant la grange de miss Cooper.

La police est là et moi je frappe Preacher que je prends pour mon Père.

Preacher menotté est très affaibli d'être resté dans cette grange toute la nuit.

Je pleure car j'avais trop de responsabilités. Maintenant je peux montrer mes émotions, je peux dormir enfin....

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Rania et Stevan)

Moi John, je suis chez miss Copper. Je suis endormi, ma tête sur ses genoux.

Elle est armée. Les filles dorment dans les escaliers.

Dehors Powell s'est réfugié dans la grange.

Je me sens en sécurité, protégé par miss Cooper.

Je ne suis plus obligé de prendre la responsabilité de cacher l'argent pour lequel Powell était prêt à nous tuer Pearl et moi.

Je ne suis plus en danger, je peux avoir des amis, aller à l'école comme les autres, accepter quand on m'offre des sucreries, participer à toutes les fêtes de l'année, m'endormir tranquillement sous la responsabilité d'un adulte.

Quand je serai grand, je serai marin ou pompier, mais pour ça je ne suis pas encore décidé !

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Yanis et Anouk)

Je suis à genoux avec une couverture chez Miss Cooper. Ma tête est posée sur ses Genoux. Je dors.

Il y a ma petite sœur et les trois filles qui sont derrière une porte vitrée.

Dehors, il fait nuit. Dans la grange, il y a Harry Powell. Nous attendons l'arrivée des gendarmes. Le soleil va bientôt se lever. Je pense à toutes les aventures que nous avons vécues, aux personnes qui ne nous ont pas protégés comme les villageois, mon père, ma mère et oncle birdy.

Maintenant, je me sens libre d'être un enfant. Je vais pouvoir fêter des anniversaires, avoir des amis, jouer avec les autres enfants....

Et plus tard j'aimerais être docteur !

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (Naïssa et Othmane)

Je suis chez madame Cooper avec Pearl et les autres enfants qu'elle a recueillis.

C'est la nuit et je suis assis à côté de miss Cooper, la tête sur ses genoux. Elle tient un fusil à la main.

Derrière moi, les filles dorment dans les escaliers.

Je me sens rassuré quand je suis près de miss Cooper. Je peux enfin me reposer et être serein. Je sais qu'elle me protège contre ce méchant Powell.

Je pense à cette maudite personne mais surtout à mes parents qui sont morts.

Je sais que maintenant que je suis avec miss Cooper je pourrai avoir enfin une vie d'enfant, être libre ! Je pourrai aller à l'école, me faire des amis, aller au parc.

John endormi sur les genoux de Miss Cooper (texte collectif)

Lucas : Moi John, je suis dans la maison. Dehors il fait nuit, les filles dorment dans les escaliers.

Brune : Tandis que moi, je suis assis par terre, la tête posée sur le genou de Miss Cooper.

Ilian : Harry Powell est caché dans la grange parce que Miss Cooper lui a tiré dessus.

Zineb : Je me sens en sécurité car ma fée bienfaitrice vient d'appeler les gendarmes.

Diaka : Elle est assise sur son rockingchair face à la fenêtre.

Yanis : Elle est en position de guerre, guettant la grange où est caché Powell. Elle attend les gendarmes pour qu'ils l'arrêtent.

Lucas : Je me sens libre car je ne suis plus obligé de m'occuper de Pearl.

Zineb : Enfin soulagé, je sens que je vais m'endormir...

Lovely : Harry Powell voulait me tuer pour prendre l'argent que mon père m'a confié.

Thérèse : Je pense à mon père qui est mort et je rêve d'une vie meilleure !

Morgan : Je peux enfin penser à moi et vivre comme un enfant normal !

Matthieu : Grâce à Miss Cooper j'ai une nouvelle famille ! Je n'ai plus à fuir le danger.

Diaka : Bientôt j'irai à l'école, à la pêche, là où j'aurai envie !

Brune : Je fêterai Noël avec Pearl, Miss Cooper et ses pensionnaires.

Ilian : Et quand je serai grand, je voudrais aider les enfants en difficultés.

Zineb : Ce sera SUPER !

L'arrestation de Powell

L'arrestation de Powell (Ibtihal et Shana)

Je suis devant la grange de Miss Cooper avec les filles.

La police est arrivée.

Preacher est à terre menotté.

Pendant qu'il est à terre, je le frappe avec la poupée qui contient l'argent car j'imagine mon père.

A ce moment-là, je ressens de la colère et de la tristesse car mon père m'a confié une mission très compliquée : prendre soin de ma sœur et garder le secret de la cachette de l'argent. C'est trop difficile car je suis un enfant ! A cause de lui ma vie d'enfant s'est envolée.

J'ai besoin de jouer, de partager mes sentiments, d'être libre.

Je pense à lui.....

L'arrestation de Powell (Lily Maï et Eva)

Quand je vois mon père se faire arrêter, je pose les mains sur mon ventre et je le serre. Cela me fait du mal de le voir sans défense. Je lui ai promis que je ne dirai à personne où se cache l'argent.

Quand Preacher est arrêté. Je prends la poupée qui contient l'argent des mains de Pearl et je frappe Preacher avec. Tout l'argent qui est à l'intérieur sort. Je crie que c'est trop !

Cette scène se passe devant la grange de miss Cooper. Des policiers arrêtent Preacher. Il est au sol et les policiers l'ont menotté. C'est la première fois que je pleure depuis le début de mon histoire.

L'arrestation de Powell (Killyan et Airfan)

La scène se passe devant la grange de miss Cooper. Il y a les orphelins, miss Cooper, Preacher, Pearl et les policiers. Les policiers sont là pour arrêter Powell.

Je frappe Preacher avec la poupée de Pearl.

Tout l'argent de la poupée sort.

Je crie « J'en veux pas papa, tiens ! »

Je ressens de la tristesse et de la peur. Ça me rappelle quand mon père s'est fait arrêter par la police.

Je le revois et je ne peux plus supporter cette charge trop lourde de garder l'argent caché et de surveiller ma petite sœur sans montrer aucune émotion.

Je veux rire, pleurer et jouer comme un enfant.

L'arrestation de Powell (Adam et Soumaïla)

Tout se passe devant la grange de Miss Cooper.

Il y a la police, Miss Cooper, ma petite sœur Pearl, les enfants adoptifs de miss Cooper et moi. Preacher se fait arrêter par la police. Il est à terre et se fait menotter, les mains derrière le dos.

Je pleure pour la première fois. Je ressens les mêmes sensations de colère et de souffrance que lorsque mon père s'est fait arrêter.

Je me souviens aussi de l'instant où mon père m'a donné cette lourde responsabilité.

L'arrestation de Powell (Asma et Hady)

La scène se passe près de la grange de miss Cooper où Preacher s'est réfugié la nuit dernière.

Il y a Preacher, miss Cooper, les trois filles, Pearl et moi.

Powell est à terre, menotté par les policiers. Je le frappe avec la poupée de Pearl en lui criant que je n'en veux plus et je pleure.

Ca me rappelle quand les policiers ont arrêté mon père il y a quelques mois car il avait volé de l'argent que je devais cacher. J'aurais tellement aimé dire cette vérité mais je ne pouvais pas car j'avais peur des conséquences.

Maintenant, je vais pouvoir redevenir un enfant normal qui peut s'ouvrir à nouveau auprès de miss Cooper, de Pearl, des filles.

Je vais pouvoir jouer, faire des petites bêtises, des câlins, rire, sauter dans l'eau...le bonheur !

L'arrestation de Powell (Yannis, Hawa)

Yannis : Quand je vois les policiers arrêter Preacher, j'ai un poids sur la poitrine et j'ai du mal à respirer. Cela me fait penser à l'arrestation de mon père.

Hawa : Sans réfléchir, je prends la poupée de ma sœur et je frappe Preacher avec ! Je ressens de la colère ! L'argent s'envole ! Tant pis !

Yannis : Je ne peux plus supporter cette lourde épreuve ! Je pleure pour la première fois !

Hawa : Et je finis par m'écrouler par terre. Miss Cooper me ramène à la maison.

L'arrestation de Powell : (Lucie, Saïda)

Saïda : Je vois les policiers arrêter et menotter Preacher devant la grange de Miss Cooper. Je prends alors la poupée de ma sœur et je frappe Preacher avec ! Les billets s'envolent et couvrent son corps allongé par terre.

Lucie : Je pense à mon père, à son arrestation, à la promesse que je lui ai faite ! Je ne peux plus supporter cette lourde charge ! Je commence à pleurer pour la première fois. Je me sens enfin soulagé ! Miss Cooper me ramène à la maison.

L'arrestation de Powell: (Adrien, Siwar)

Siwar : Je suis dans la cour avec Miss Cooper. Preacher est allongé par terre, menotté par la police !

Adrien : Ce moment-là me rappelle l'arrestation de mon père ! Ma première réaction est d'attraper la poupée de Pearl et de frapper Preacher avec !

Siwar : Les billets cachés s'envolent et tombent sur Preacher !

Adrien : Je commence à pleurer ! Je ne veux plus garder ce secret !

Siwar : Enfin libéré de ce poids, je tombe par terre !

Adrien : Miss Cooper me porte dans ses bras et me ramène à la maison.

L'arrestation de Powell : (Sérine, Foued)

Sérine : Je me trouve à l'extérieur devant la grange de Miss Cooper. Les policiers viennent d'arrêter Preacher. Il est allongé par terre, menotté.

Foued : Cela me fait penser à l'arrestation de mon père. A ce moment-là je pleure pour la première fois.

Sérine : Je ressens de la colère ! Je ne peux plus tenir cette promesse faite à mon père par laquelle j'ai juré de garder pour moi, secret, l'endroit où est caché l'argent volé par mon père.

Foued : Cette situation m'empêche d'être un enfant insouciant ! Je frappe Preacher avec la poupée de Pearl et les billets cachés dedans s'envolent. Je m'évanouis ! Miss Cooper me porte dans ses bras...

L'arrestation de Powell : (Naurélia, Youcef)

Naurélia : Je suis devant la grange avec Miss Cooper et les filles où j'assiste à la scène d'arrestation de Preacher.

Youcef : Je ne peux pas supporter de voir les policiers l'attraper ! Je pense à l'arrestation de mon père ! A ce moment-là, je ne vois pas Preacher mais plutôt mon père à qui je dois cette lourde responsabilité de garder son secret.

Naurélia : Je prends la poupée des mains de Pearl et je frappe Preacher avec ! Je ne veux plus de cet argent ! Je pleure pour la première fois ! Ni Miss Cooper ni les filles ne peuvent me reconforter !

Powell arrêté par la police, allongé par terre (texte collectif)

Sérine : Je me trouve à l'extérieur devant la grange de Miss Cooper. Les policiers viennent d'arrêter Powell. Il est allongé par terre, menotté.

Youcef : Je ne peux pas supporter de voir les policiers l'attraper ! Je pense à l'arrestation de mon père ! A ce moment-là, je ne vois pas Preacher mais plutôt mon père !

Hawa : Sans réfléchir, je prends la poupée de ma sœur et je frappe Powell avec. Je ressens de la colère !

Saïda : Les billets cachés dedans s'envolent et couvrent son corps.

Lucie : Je pense à mon père, à son arrestation, à la promesse que je lui ai faite !

Naurélia : Je ne veux plus de cet argent ! Je pleure pour la première fois ! Ni Miss Cooper ni les filles ne peuvent me reconforter !

Yannis ; Je ne peux plus supporter cette lourde épreuve !

Foued : Cette situation m'empêche d'être un enfant insouciant !

Siwar : Enfin libéré de ce poids, je tombe par terre !

Adrien : Miss Cooper me porte dans ses bras et me ramène à la maison.

Mon pire cauchemar ou Powell comme figure de cauchemar dans le film

Mon pire cauchemar (Adam)

Mon pire cauchemar c'est le vertige.

Cette peur est née l'année dernière. J'étais avec ma famille à Aqualand.

Dès que j'ai peur, je veux tout arrêter et je n'arrive plus à bouger. J'ai mal au ventre et j'ai « la pression ».

Pour me rassurer, je m'isole et mes parents viennent me réconforter en me faisant un câlin.

Au final j'arrive à me rassurer.

Mon pire cauchemar (Airfan)

C'était en 2013, j'avais huit ans. J'ai visité un musée avec ma classe et j'y ai vu un squelette de tyranosaure rex.

J'avais l'impression qu'il allait m'attraper....Il avait un gros crâne avec des dents et des griffes qui ressemblaient à des sabres ou des couteaux. Il était grand, debout dans une vitrine. J'avais peur qu'il puisse fracasser la vitre et hurler comme un fauve !

J'imaginai qu'il combinait les os de tous les types de dinosaures, qu'il pouvait aller sous l'eau, dans l'air, courir aussi vite qu'un guépard, sauter très haut et faire des « tornades engloutissantes » ! Je le voyais comme un grand destructeur !

Aujourd'hui encore j'y pense toujours : ça me donne la chair de poule.

Mon pire cauchemar (Anouk)

J'ai peur des corbeaux depuis que je suis toute petite.

Avant, j'habitais à Paris et il n'y en avait presque pas. Mais depuis que je suis à Ivry, j'en croise souvent. La première fois que c'est arrivé, j'étais dans un parc avec mes parents. Le corbeau était loin mais j'avais peur qu'il arrive et vole près de moi. J'ai eu chaud tout à coup. J'ai eu l'impression qu'une boule était entrée dans ma gorge. Ma respiration était saccadée !

Cette peur, elle me vient d'un tableau où l'on voyait un homme mort avec le ventre ouvert et un corbeau mangeait ses organes.

A ma connaissance je ne connais personne qui ait la même peur que moi. Il y a même des gens qui trouvent ça mignon avec leurs yeux globuleux et leurs plumes pointues ! BRRR !!!!

Quand j'en croise, j'essaye de m'éloigner le plus possible ou je ferme mes yeux de toutes mes forces. Parfois ça marche et d'autres non !

Mon pire cauchemar (Aya)

J'ai peur, quand je suis dans la rue, que quelqu'un m'attrape, me mette un sac sur la tête et m'emporte dans un endroit isolé de la ville pour me tuer.

Cette peur, je la ressens le soir quand je vais faire des courses. J'ai l'impression que quelqu'un me suit, je me retourne mais il n'y a personne.

Quand ça m'arrive, je tremble, mon cœur bat très vite, j'ai chaud et je suis très pâle. J'ai même du mal à parler.

Cette peur, je la connais depuis que je sors toute seule et je ne sais pas si d'autres personnes ressentent la même chose que moi. Dans la rue j'arrive à me rassurer en me répétant « il n'y a personne, il n'y a personne.... »

Parfois j'en rêve. Quand je me réveille, je me rince le visage, je pense à autre chose et je me rendors.

Mon pire cauchemar (Djibril)

Les chiens c'est très effrayant. Il y en a beaucoup dans la rue. Un jour, dans un ascenseur, il y avait un pitbull avec son maître. Le pire pour moi c'est que l'ascenseur était fermé !

J'ai reculé et me suis mis dans un coin. Le maître tirait sur la laisse mais malheureusement ça ne marchait pas. Il aboyait, il m'a mordu et j'ai crié de cette manière ARGGGGHHHH !

Depuis dès que je vois un chien, j'ai très peur, je me pétrifie.

J'ai beaucoup trop peur pour me rassurer, c'est normal : c'est mon pire cauchemar !!!!

Je pense que cette peur restera éternelle mais quoiqu'il en soit, je me méfie de cette méchante bête coriace !

Mon pire cauchemar (Hady)

Mon pire cauchemar c'est de mourir et d'aller en Enfer. J'ai peur de cela depuis que j'ai regardé une vidéo sur la mort.

Ce film m'a été montré il y a plusieurs années. Il explique que lorsque l'on fait du mal ou que l'on manque de respect, alors on est puni et on va en Enfer.

Cette vidéo raconte l'histoire d'un jeune garçon qui s'appelle Hassane qui manque de respect à ses parents et qui fait du mal autour de lui. Un jour, la mort vient le chercher. Elle fait sortir son âme et la donne au diable qui se moque de lui. Puis le diable le mouille avec de l'eau glacée, lui met une chaîne aux pieds et le tire dans le feu de l'Enfer.

Quand je repense à ça et que la peur se manifeste, j'ai la boule au ventre.

Pour me rassurer, je dis « bismalah », je fais confiance à Dieu pour qu'il me protège, moi et ma famille du mal et je peux m'endormir.

Je dis aussi des « douah » du Coran pour faire sortir le diable de notre appartement ;

Quand je vois des gens très vieux qui sont presque arrivés au bout de leur vie, ou des gens malades, ça me fait très mal et j'ai envie de faire quelque chose pour eux.

Mon pire cauchemar (Ibithal)

Mon pire cauchemar c'est quand je passe sur un pont ! J'ai peur qu'il se casse.

J'ai cette sensation depuis les vacances d'août 2016. Je suis allée en Bretagne à Saint-Brieuc. Là bas, il y a des ponts qui selon moi mesurent 1000 mètres de hauteur !

Quand cette peur se manifeste, je crie de l'intérieur, je tremble, mon cœur bat à cent à l'heure. Alors pour me rassurer, je fixe quelque chose par exemple la Tour Eiffel ou un bâtiment qui me plaît.

Mon pire cauchemar (Killyan)

Mon pire cauchemar ce sont les serpents. J'en ai peur depuis que je suis né. J'ai peur qu'ils me mordent.

J'en ai souvent peur la nuit quand je dors. Je rêve que je suis dans mon lit et qu'un tout petit serpent, pas très long, vient, qu'il me morde et que le poison passe dans le sang et que je meurs sur le coup !

Quand ça m'arrive, je suis tout pâle et ma respiration devient lente. Alors pour me rassurer, je me lève, bois un grand verre d'eau et ça va mieux !

Mon pire cauchemar (Lily Mai)

Je n'aime pas les mygales depuis que j'ai 6 ans.

Dans un zoo, j'ai vu un vivarium dans lequel il y avait une grosse mygale : j'ai pleuré de peur !

Le soir, je suis rentrée chez moi, j'ai mangé, je me suis brossée les dents puis je me suis couchée. Cette nuit-là, j'ai fait mon pire cauchemar : j'étais dans une forêt avec mon frère et il y avait une pierre. Je suis montée dessus. Mon frère a mis plein de mygales autour de moi et j'ai crié !

Je lui ai demandé de les enlever et il l'a fait.

A chaque fois que je pense aux mygales, je tremble et mon cœur bat à cent à l'heure, je n'arrive plus à respirer.

Alors pour me calmer je pense à autre chose, je m'occupe pour ne plus y penser.

Mon pire cauchemar (Louka)

J'ai peur de la plus grande légende de Minecraft, Herobrine.

Lors de mon premier rêve avec ce personnage, j'étais en train de jouer à Minecraft et j'ai regardé à un endroit et il est apparu.

Ca fait déjà deux ans que je connais ce personnage.

J'ai souvent peur qu'il apparaisse pour me tuer. Je ne sais pas si d'autres personnes ressentent la même chose que moi.

Quand cette peur se possède, je transpire, j'ai chaud, mon cœur bat vite et j'angoisse.

Alors pour me rassurer, je me dis que ce personnage n'existe pas. Ce qui est aussi rassurant, c'est que certaines personnes font des vidéos amusantes à partir de ce personnage.

Mon pire cauchemar (Naïssa)

J'ai peur des maladies. Quand je suis malade ou bien quelqu'un de ma famille est malade, je suis très inquiète (« en mode » je ou il va mourir aujourd'hui !!!)

Je connais cette peur depuis que j'ai appris les raisons de la mort de mes arrière-grands-parents. Un jour ma grand-mère m'a expliqué ce qu'était un AVC car je lui avais demandé et elle m'a dit que mes arrière-grands-parents étaient morts de ça.

Je suis la seule (enfin je pense), être la seule à avoir cette peur dans mon entourage. J'ai peur parce que les maladies peuvent être mortelles ! Elles peuvent attaquer d'un coup sans raison, comme par exemple un arrêt cardiaque. On peut aussi devenir diabétique sans s'en rendre compte !

Quand cette peur me prend, je pleure, je tremble. J'ai l'impression d'avoir mal avec la personne qui a mal.

Alors pour l'éloigner, je m'habille correctement en fonction du temps (pour ne pas attraper froid ou prendre un coup de soleil), je me lave souvent les mains (pour ne pas attraper de microbes), j'évite de manger trop de sucre (pour ne pas avoir de diabète et bien d'autres choses encore.....

Mon pire cauchemar (Rania)

Mon pire cauchemar est d'être dans un coin sombre, avec des chiens féroces et violents. J'ai peur qu'ils me mordent pendant que je me promène ou que je joue avec mes amis. Parfois j'en fais des cauchemars !

Cette peur est née quand j'avais cinq ans. Mon frère s'est fait mordre par un chien. Depuis j'en ai une peur bleue ! Quand ça m'arrive, mon cœur bat vite et je tremble.

Je pense que cette peur est courante. Je sais que je ne suis pas la seule.

Cette peur est tellement forte que je n'arrive pas à l'exprimer. Alors quand un chien passe près de moi, je le contourne (c'est plus fort que moi !)

Alors pour éloigner cette angoisse, je pense à autre chose (je suis à la plage les pieds dans l'eau !)

Mon pire cauchemar (Shana)

J'ai peur de perdre ma famille car elle est la chose la plus importante au monde pour moi.

Cette peur est née le jour où j'ai réalisé que perdre une personne à qui je tiens vraiment c'est affreux. La personne qui m'a fait comprendre cela, c'est ma grand-mère (Elle est morte en 2013) .

Elle était formidable. Je vais vous dire à quel point elle était géniale.

Elle nous faisait des cadeaux, on allait à la plage, on faisait plein de choses ensemble et chaque moment passé avec elle sera gravé dans mon cœur.

Quand je pense à sa disparition, j'en ai le cœur brisé, le souffle coupé, la chair de poule qu'il m'arrive encore d'en pleurer.

Quand j'essaie de me rassurer c'est un peu difficile mais j'y arrive parce que j'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance et puis je me dis aussi que ma grand-mère n'aurait pas aimé me voir dans cet état-là.

Mon pire cauchemar (Soumaila)

Il y a 1 an, j'ai vu une vidéo sur ce qui me fait peur : les clowns tueurs.

J'étais chez moi, dans le salon, sur un fauteuil et je regardais le journal de 20h.

J'ai vu un reportage pris par des caméras de surveillance, dans les rues aux Etats-Unis, qui montrait des clowns essayant de tuer des personnes.

Quand j'ai vu ce reportage, j'ai eu très peur. Mes mains se sont mises à trembler, mon cœur battait vite.

Malgré cette peur, je persiste à regarder des vidéos qui parlent de ma peur.

La seule chose qui me rassure c'est quand j'imagine des personnes qui frappent les clowns tueurs.

Mon pire cauchemar (Tarik)

J'ai peur des épouvantails. Cette peur est née d'un cauchemar.

Je suis en train de jouer ou de me promener, il n'y a personne autour de moi et il y a de l'orage. Tout à coup, un épouvantail apparaît devant moi avec un couteau.

La première fois que j'ai fait ce cauchemar, j'avais beaucoup moins peur que maintenant.

Depuis, je ressens cette peur dans la réalité.

Quand ça m'arrive, je tremble, transpire et stresse.

Pour l'éloigner je me raisonne.

Mon pire cauchemar (Yanis)

J'ai peur des chiens et des serpents.

Depuis l'âge de huit ans, j'ai peur de ces animaux.

Un jour, j'étais chez moi et j'ai ouvert un placard. Tout à coup, j'ai vu une très grosse araignée. Elle faisait très peur.

Mon cœur s'est mis à battre très vite. Je me suis mis à hurler ! J'ai appelé mes parents.

Depuis j'en ai toujours peur. Maintenant quand j'en vois une, je pense à autre chose pour oublier et contrôler cette peur. J'arrive à me rassurer tout seul.