

# Anxiété et mutisme sélectif



**Parfois, je vis du stress.**

J'ai peur, comme si tout était dangereux, inquiétant, géant devant moi, tout petit.



**Le monde peut être inquiétant.**

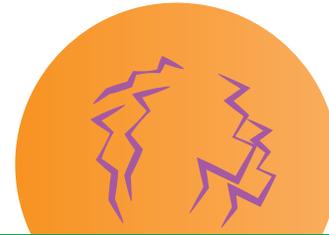
Cette peur, on en ressent tous parfois. Ça sert à nous mettre en garde quand on a besoin.



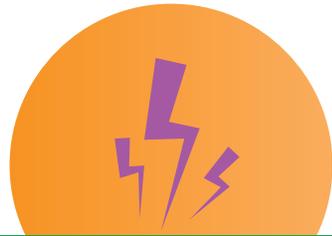
Mais, quand la peur est trop grande et toujours présente, ce n'est plus utile.  
Elle peut apporter toutes sortes de problèmes.



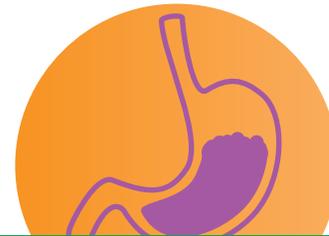
**Mains moites**



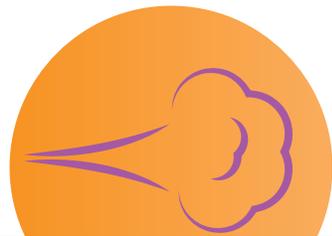
**Tremblements**



**Maux de tête**



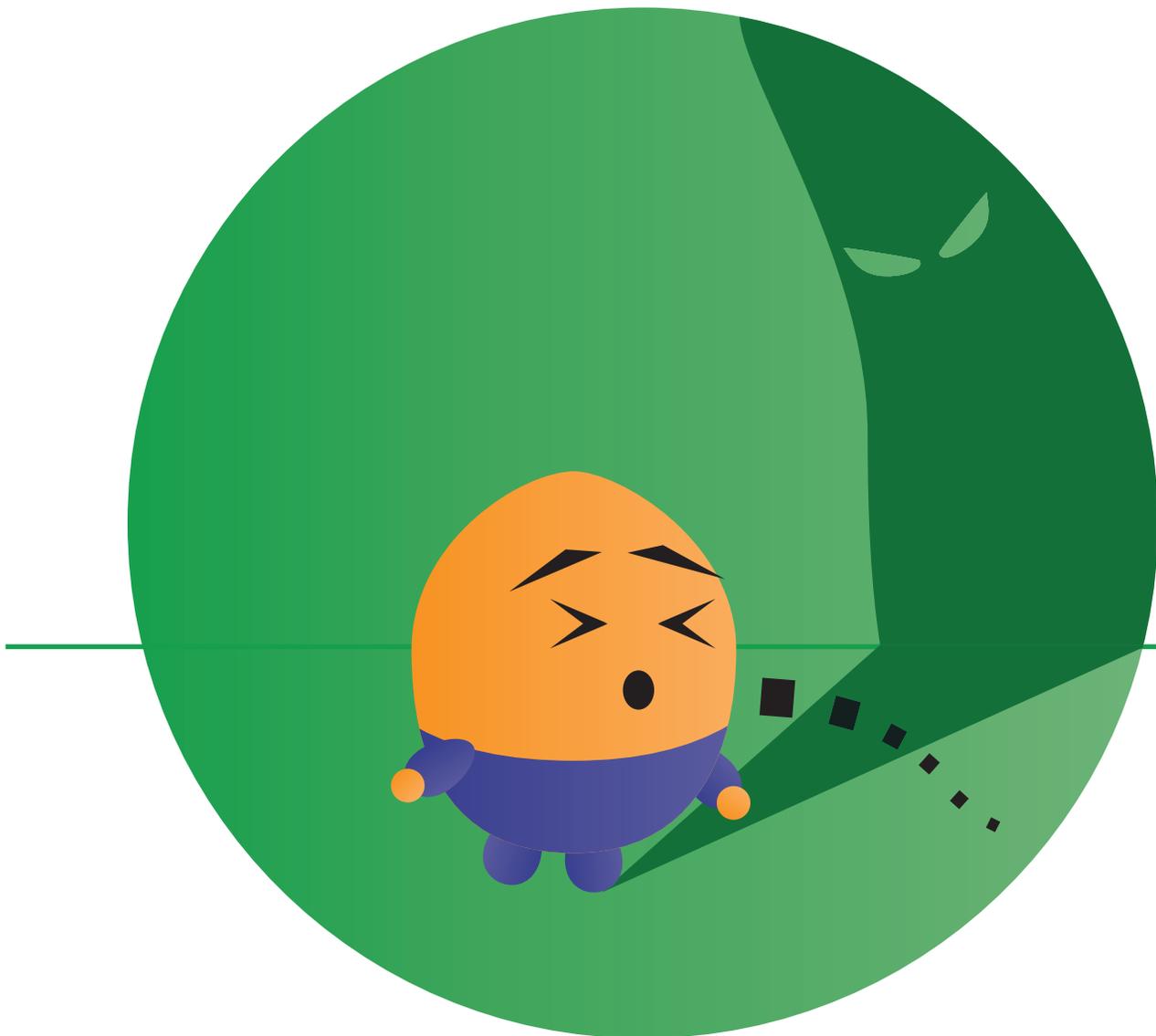
**Nausées**



**Difficulté à respirer**



**Fatigue**



Parfois, le stress est si énorme qu'on se sent incapable de parler.



---

Mais, si on prend le temps de l'examiner, on réalise que la peur n'est pas si inquiétante qu'on le pense.

Plusieurs personnes  
autour de moi combattent  
la peur.

---



**Mais comment?**

Avec ces personnes, je peux trouver des moyens.



Quelqu'un peut me  
montrer comment faire.

Puis, je peux le faire avec  
cette personne.

Finalement, je peux le  
faire seul.

La peur peut revenir. Mais,  
quand on sait comment réagir,  
elle n'est plus mauvaise. Elle  
nous aide à parler plus fort si  
on en a besoin.

---

