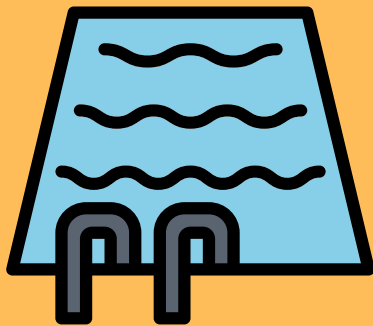


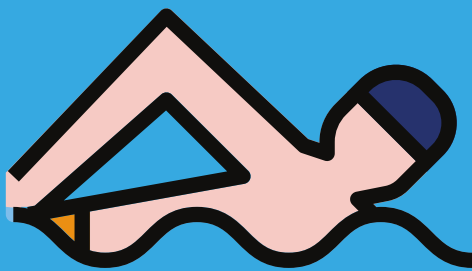
J'ai peur de l'eau !

Il était une fois une petite fille qui avait très peur de l'eau.



À chaque fois qu'elle se rendait à la piscine avec l'école, elle ne rêvait que d'une seule chose : que ce soit bientôt fini !

Mais pourquoi avait-elle autant peur de l'eau ?



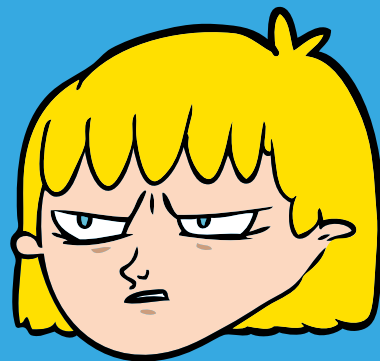
Tout d'abord, elle ne savait pas bien nager. Surtout là où elle n'avait pas son fond. Alors elle ne voulait pas se noyer.

En plus de ça, elle n'avait jamais appris à tenir sa respiration sous l'eau, alors elle avait peur d'aspirer de l'eau.



Elle voyait que ses camarades progressaient plus vite qu'elle, alors elle se sentait nulle et elle a commencé à avoir honte.

Un jour, sa prof a commencé à perdre patience et l'a forcée à mettre la tête sous l'eau.



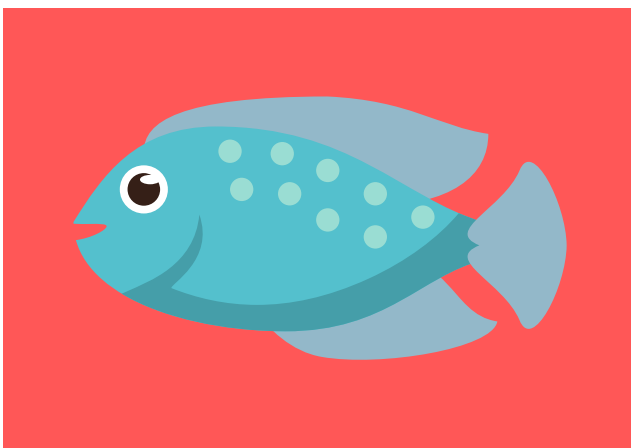
La petite fille a bu une grosse tasse d'eau et depuis, elle a eu encore plus peur de l'eau.

Un jour, elle en a eu marre de se sentir nulle. Alors elle a demandé à ses parents de prendre des cours de natation.



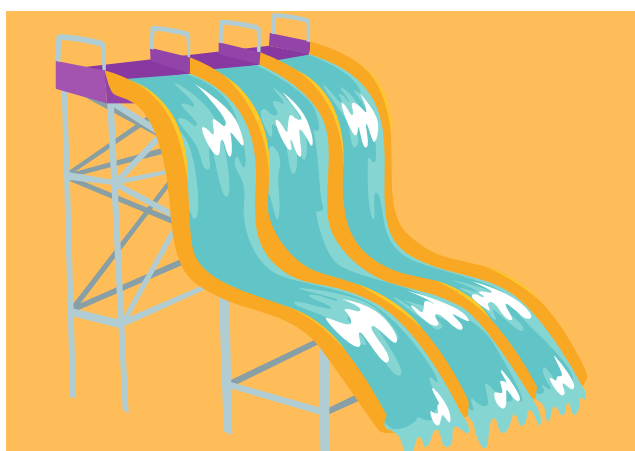
Dans ce cours, on ne la forçait pas à mettre la tête sous l'eau. Elle pouvait avancer à son rythme.

Elle a aussi rencontré de nouveaux amis qui apprenaient à nager comme elle. C'était très encourageant.



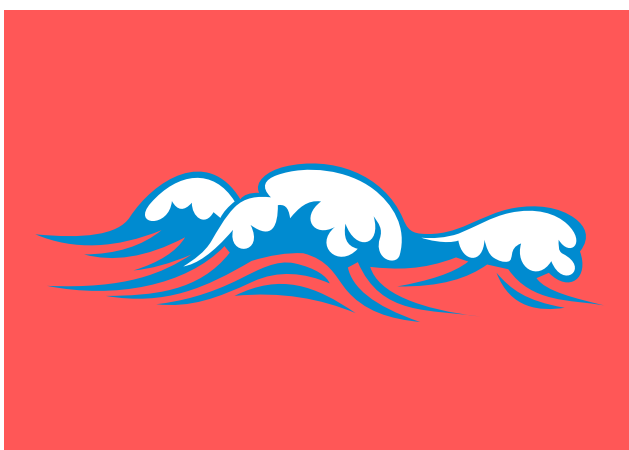
Rapidement, elle a pu faire des progrès et elle se sentait beaucoup plus à l'aise dans l'eau !

Après quelques cours, la natation n'était plus un problème. Elle avait même appris à plonger !



Quand elle allait à la piscine avec ses amis, elle n'avait plus peur de faire les toboggans.

Et de nager là où elle n'avait pas son fond, comme dans la mer.



Et si toi aussi tu essayais d'affronter tes peurs ?