



# Fascicule thématique

## La peur

\*\*\*

Français, langue d'enseignement  
1<sup>ère</sup> Secondaire

### Table des matières

La naissance de la peur .....	1
Expressions .....	4
<i>À l'assaut de la Concorde</i> .....	6
A] Les champs lexicaux .....	9
B] Quelques questions au passage .....	10
<i>Réalité ou imagination</i> .....	13
Carnet de missions .....	17

# La naissance de la peur

Pourquoi a-t-on peur?  
Comment naît la peur?  
Existe-t-il différentes sortes de peur?  
Comment se manifeste-t-elle cette peur?  
Et si nous prenions le temps d'en discuter...



**LORSQU'ON EST ENFANT, ...**

**À L'ADOLESCENCE, ...**

**QUAND ON DEVIENT ADULTE, ...**

Certains ont peur de...

---

---

---

---

---

---

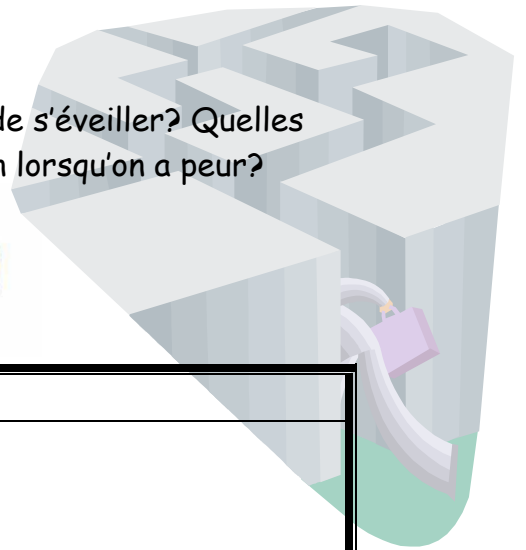
---

---

---

---

Dans quelles circonstances la peur a-t-elle l'habitude de s'éveiller? Quelles sont les manifestations de la peur? Comment réagit-on lorsqu'on a peur?



Circonstances	Réactions

Circonstances	Réactions

Et toi?  
 Quelle peur te tenaille le plus?  
 Comment se manifeste-t-elle?



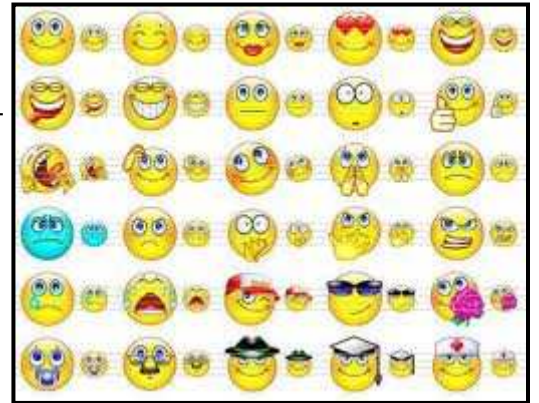
Une peur	Ma réaction

# Expressions

Il existe une théorie qui soutient qu'on peut compter 7 émotions de base. Les autres sensations, comme la nostalgie, seraient créées par des associations.

1] Tentons de nommer ces 7 émotions dites de base.

- P \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_
- C \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ G \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ P \_\_\_\_\_
- M \_\_\_\_\_



2] Parfois, les mots nous manquent pour exprimer nos émotions, n'est-ce pas? Dans cette section, **identifie l'émotion qui est traduite par ces phrases à saveur symbolique.**

Avoir le cœur qui bat la chamade = \_\_\_\_\_

Avoir les boules = \_\_\_\_\_

Broyer du noir = \_\_\_\_\_

Avoir un nœud dans la gorge = \_\_\_\_\_

Avoir des trémolos dans la voix = \_\_\_\_\_

Des larmes de crocodile = \_\_\_\_\_

Mi-figue, mi-raisin = \_\_\_\_\_

Mon sang n'a fait qu'un tour = \_\_\_\_\_

S'en mordre les doigts = \_\_\_\_\_

Son sang ne fait qu'un tour = \_\_\_\_\_

Lever son chapeau = \_\_\_\_\_

**3] Maintenant, attardons-nous à cette émotion qu'est la PEUR. Complète les expressions suivantes qui la traduisent.**

- a) Avoir des \_\_\_\_\_ dans le dos.
- b) Avoir les jambes qui \_\_\_\_\_.
- c) Avoir la \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.
- d) Avoir le \_\_\_\_\_.
- e) Claquer des \_\_\_\_\_.
- f) \_\_\_\_\_ de peur.
- g) Sentir sa \_\_\_\_\_ se nouer.
- h) \_\_\_\_\_ de peur.
- i) Avoir les jambes comme du \_\_\_\_\_.
- j) Avoir la peur au \_\_\_\_\_.
- k) Avoir des sueurs \_\_\_\_\_.
- l) Être pris de \_\_\_\_\_.
- m) \_\_\_\_\_ de peur.
- n) \_\_\_\_\_ de peur.
- o) Avoir la \_\_\_\_\_.
- p) Avoir la \_\_\_\_\_.
- q) Faire \_\_\_\_\_ dans sa \_\_\_\_\_.
- r) Trembler comme une \_\_\_\_\_.
- s) Être une \_\_\_\_\_ mouillée.



# À l'assaut de la Concorde

**TYPE DE TEXTE :** \_\_\_\_\_

**INTENTION DE LECTURE :** \_\_\_\_\_

**PRÉDICTIONS APRÈS UN SURVOL :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**QU'EST-CE QUE JE CONNAIS DU SUJET DONT IL SERA QUESTION?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SACHANT QU'ON TE DEMANDERA DE CONSTRUIRE DEUX CHAMPS LEXICAUX, CELUI DE LA PIRATERIE ET CELUI DE LA VIOLENCE, QUELLES STRATÉGIES DE LECTURE METTRAS-TU EN PRATIQUE?**

Au-dessus de la mer agitée des Caraïbes, les coups de canon martelaient le ciel gris lui conférant une teinte parfois orangée, parfois rougeâtre. Cette nuit de 1717, Edward Teach, à la tête de son équipage, allait mener une cruelle bataille.

Jusque là, Barbe Noire avait été le capitaine de petits navires. L'un possédait huit canons, l'autre, douze. Aussi petits aient-ils été, c'est à leur bord que ce corsaire téméraire parvenait à semer la terreur. Or, cette nuit-là, il comptait bien parvenir à s'approprier *La Concorde*, un vrai trésor qui, de surcroît, regorgeait d'or, de bijoux et d'esclaves. Cette frégate française de 300 tonnes était munie de quarante canons. Il n'était donc pas étonnant que

ce pirate ambitieux n'ayant pas froid aux yeux voulait prendre possession de ce bijou des mers.

Depuis déjà quelques minutes, les bouches des canons hurlaient. Les escarmouches corps-à-corps allaient bientôt prendre vie. Un combat sanglant attendait les flibustiers, ils le savaient. La réputation de leur capitaine et ses aptitudes de combattant savaient rassurer l'équipage qui criait, la peur au ventre, pour faire naître à chaque instant le courage de foncer.

La nuit était encore jeune, et les deux embarcations n'étaient plus qu'à quelques mètres. Barbe Noire prononcerait sous peu les mots coupants « À l'abordage! ». Reculer ne serait plus possible.



La planche de traverse fut soudainement installée entre les deux navires portés par les vagues endiablées. L'équilibre précaire de ce bout de bois n'eut pas raison des hommes de Barbe Noire qui, portés par la flamme de la conquête, enjambèrent le gouffre mortel.

De l'autre côté les attendait un équipage de 300 hommes armés jusqu'aux dents. Allaient-ils faire le poids? L'heure n'était pas au questionnement. Le concert des épées battit son plein et une cacophonie de hurlements s'éleva sur la mer des Caraïbes où déjà l'eau noircie par la rage de l'océan se teintait de rouge. Les pertes humaines augmentaient à vue d'œil. Barbe Noire n'allait



pas laisser ses hommes. Il empoigna le cordage de la grande voile et se lança dans le vide pour atteindre le pont de *la Concorde*. Pourvu de ses couteaux et de ses épées, il lança l'ordre de tuer tout l'équipage. Il avait l'habitude de laisser la vie à ceux qui n'offraient aucune résistance. Le capitaine de *la Concorde* ne devait pas savoir à qui il avait à faire lorsqu'il avait donné l'ordre de contre-attaquer.

La bataille dura plusieurs longues minutes. Jamais Barbe Noire n'avait douté de sa victoire. Lorsque le dernier pirate ennemi fut décapité, le cruel corsaire hissa son drapeau au haut du mât de son nouveau vaisseau qu'il baptisa *La Vengeance de la Reine Anne*.

Durant les deux années qui suivirent, Barbe Noire se forgea une solide réputation de pirate impitoyable et sanguinaire en attaquant régulièrement les installations navales et côtières des Antilles et de la côte atlantique de l'Amérique du Nord. Il continua aussi à piller les navires marchands, les forçant à lui livrer toutes leurs richesses incluant l'alcool et les armes. Parfois, il capturait les fils et les filles de hauts dirigeants et exigeait une rançon.

Comme beaucoup d'autres pirates célèbres, Barbe Noire devint une légende. Dorénavant, on le reconnaît grâce à sa barbe tressée aux bouts fumants et à ses pistolets accrochés aux cartouchières qui lui bardent le torse.

Rédigé par Anick Sirard selon les informations prises sur  
<http://www.inkblood.net/article-un-destin-une-histoire-barbe-noire-74784932.html>  
et <http://www.la-boucane.com/article-13118451.html>

# Les champs lexicaux

RÉCOLTE DANS LE TEXTE *À L'ASSAUT DE LA CONCORDE* LES MOTS QUI TE PERMETTRONT DE CRÉER LES CHAMPS LEXICAUX SUIVANTS. S'il n'y a pas suffisamment de cases, ajoutes-en!

Diagram illustrating the lexical field for **PIRATERIE**. The central word is enclosed in an oval, and 15 empty rectangular boxes are arranged around it for collecting related words.

---

Diagram illustrating the lexical field for **VIOLENCE**. The central word is enclosed in an oval, and 15 empty rectangular boxes are arranged around it for collecting related words.

# Quelques questions au passage...

- 1) En t'aidant du texte suivant, *Réalité ou imagination*, dis-moi qu'elle est l'hormone qui doit être produite par les pirates que tu as rencontrés lors de ta lecture du récit *À l'assaut de la Concorde* pour affronter la situation de combat.

---

- 2) Qu'a comme impact cette hormone sur leur corps et sur leur comportement? Sélectionne des phrases dans le texte pour bien me montrer ce qui survient dans l'histoire de Barbe Noire.

---

---

---

---

---

---

---

- 3) Le titre du texte *À l'assaut de la Concorde* a-t-il bien été choisi? Explique-moi ton point de vue pour que je comprenne bien.

---

---

---

---

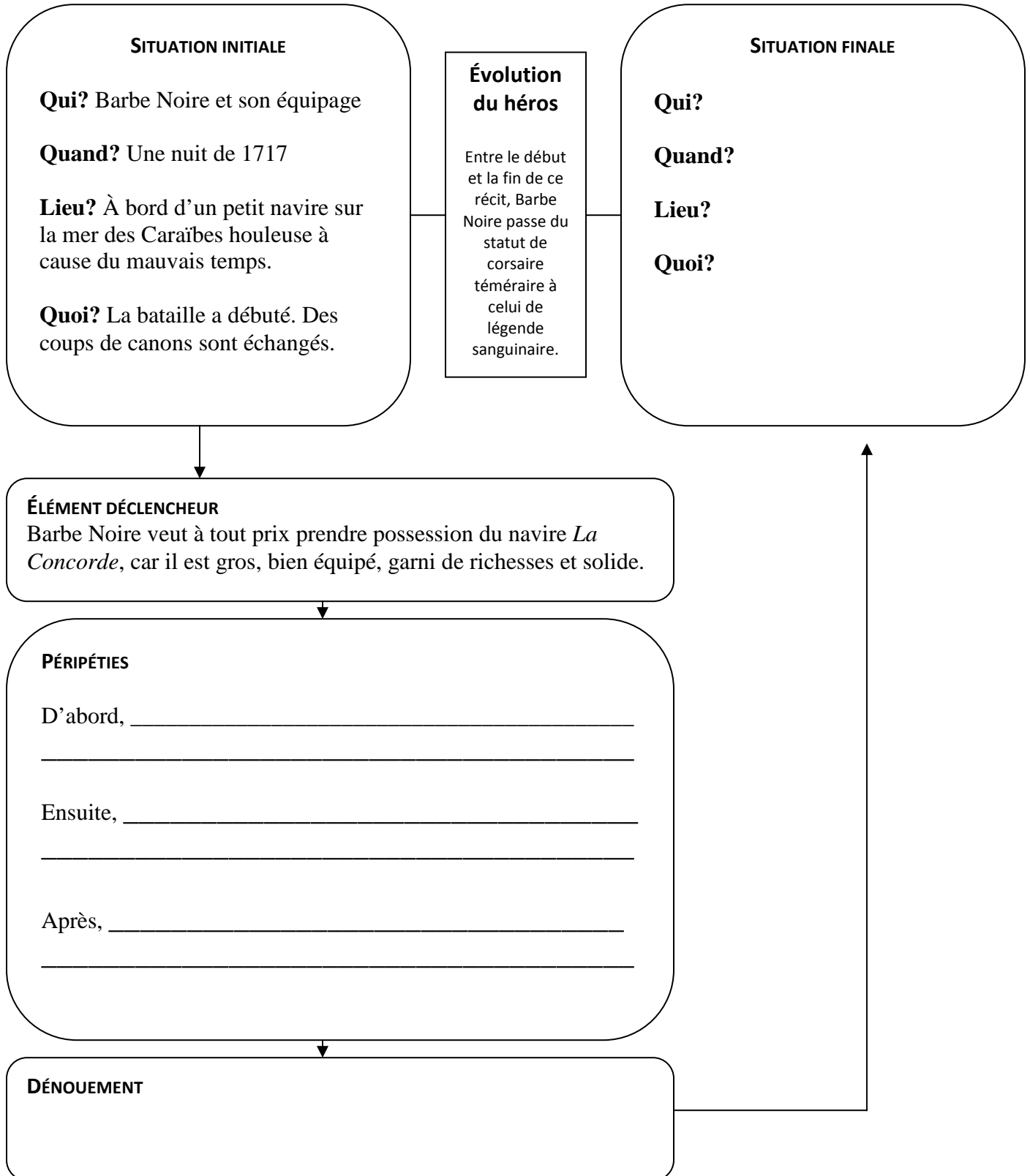
---

---

---

POUR LES QUESTIONS 4 ET 5, TU PEUX TE RÉFÉRER AU FASCICULE 1.

4) Complète le schéma narratif suivant.



5) Fais ressortir les éléments de l'univers narratif de ce récit de piraterie.

a) **Narrateur** :      participant     témoin     Omniscient

Preuve : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) **Personnages** : Décris qui était Barbe Noire

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) **Lieux** :

Où prend vie cette histoire? \_\_\_\_\_

Parle-moi de l'atmosphère qui se dégage de ces lieux.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quel(s) passage(s) t'aide(nt) à bien ressentir l'ambiance qui y règne?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) **Temps** :

À quelle époque ce récit se déroule-t-il? \_\_\_\_\_

Qu'a de particulier cette époque?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Réalité ou imagination



**TYPE DE TEXTE :** \_\_\_\_\_

**INTENTION DE LECTURE :** \_\_\_\_\_

**PRÉDICTIONS APRÈS UN SURVOL :** \_\_\_\_\_

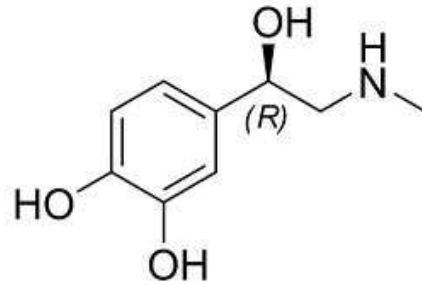
**QU'EST-CE QUE JE CONNAIS DU SUJET DONT IL SERA QUESTION?**

**SACHANT QU'ON TE DEMANDERA DE RÉPONDRE À DES QUESTIONS À LA SUITE DE TA LECTURE, QUELLES STRATÉGIES UTILISERAS-TU?**

Peut-on affirmer qu'il est possible que quelqu'un n'ait peur de rien? Évidemment, non! Même les super héros, puissants et téméraires, ont peur. La peur survient quand il y a un danger et, puisque nous vivons tous des moments où nous sommes menacés sur le plan physique ou sur le plan psychologique, il est tout à fait légitime d'affirmer que tout le monde a peur à un moment ou à un autre. Certaines peurs sont réelles, d'autres sont issues de notre imagination. Tentons donc de démystifier cette émotion instinctive de protection.

D'abord, la peur est un sentiment qui accompagne la prise de conscience de l'existence d'un danger ou d'une menace. Grâce à elle, le cerveau réagit instantanément et commande au corps de produire immédiatement une

hormone nommée adrénaline. Cette dernière procure à l'individu une plus grande force physique pour se défendre, un cerveau plus alerte pour prendre des décisions rapidement et une spontanéité



incontrôlable dans la réaction physique. Ainsi, lorsqu'un chien enragé bondit vers nous, sans que nous ayons à y réfléchir, notre corps entame une course effrénée en sens inverse afin de fuir la menace et de se protéger. Cette réaction instinctive est la même qu'ont les animaux et les insectes. En effet, pensons à cette mouche qui nous étourdit et que nous ne parvenons pas à capturer... Dans d'autres situations où la menace n'est pas physique, mais bien psychologique, comme c'est le cas lors d'une querelle, la personne pourrait, élever les poings et foncer sur ce qui menace son bonheur, son équilibre. D'autres s'isoleront, pleureront ou crieront. Peu importe la situation, la peur s'avère donc être un mécanisme de défense.

Pour poursuivre, prenons le temps de classer les peurs en deux catégories. Il y a d'un côté les peurs réelles. Qu'une voiture fonce droit sur vous ou qu'une personne lève le bras pour vous frapper, dans les deux cas, la peur est réelle. La menace existe et personne ne remet en question la dangerosité de la situation. D'un autre côté, il y a les peurs qu'on dit irréelles. Elles sont le fruit de notre imagination et surviennent alors qu'il n'y a pas de danger véritable. Dans ce cas, le corps produit tout de même de l'adrénaline, mais elle n'est pas utilisée. Elle devient alors, en quelque sorte, un poison. De plus, plus les glandes sécrétant l'adrénaline sont sollicitées à des fins inutiles, plus elles se fatiguent et le corps perd de son efficacité pour répondre

adéquatement aux dangers réels. C'est ainsi qu'une personne en arrive à paniquer devant une situation dangereuse. Malheureusement, la plupart des peurs vécues par les êtres humains sont irréelles.

Tableau 1.1 : Peurs irréelles

<b>Peurs physiques irréelles</b>	<b>Peurs mentales irréelles</b>
Peur du noir Peur des orages Peur de l'eau Peur des araignées Etc.	Peur de faire rire de soi Peur de la maladie Peur de manquer d'argent Peur de se tromper Etc.

Maintenant, nous serions en droit de nous questionner sur la création de ces peurs irréelles. Les professionnels en psychologie s'entendent pour dire qu'elles sont le fruit de nos croyances mentales lesquelles sont construites au cours de notre vie selon les événements vécus ou observés. Les expériences traumatisantes impliquant souvent le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice sont associées à la douleur ressentie, et nous développons la peur qu'elles se produisent à nouveau. En nourrissant cette croyance, la peur de souffrir devient de plus en plus présente et finit par nous ronger et nous freiner. On observera des réactions différentes pour les peurs irréelles. Plutôt que de partir à la course, on notera le mensonge, la justification incessante, le besoin d'avoir à tout prix raison, la privation, l'expression intense d'une émotion, un comportement défensif, voire violent, et le doute constant.

Bref, notre corps est fabriqué pour que nous puissions réagir à la menace. L'adrénaline saura, dans bien des cas, nous sauver. Par contre, elle aura tôt

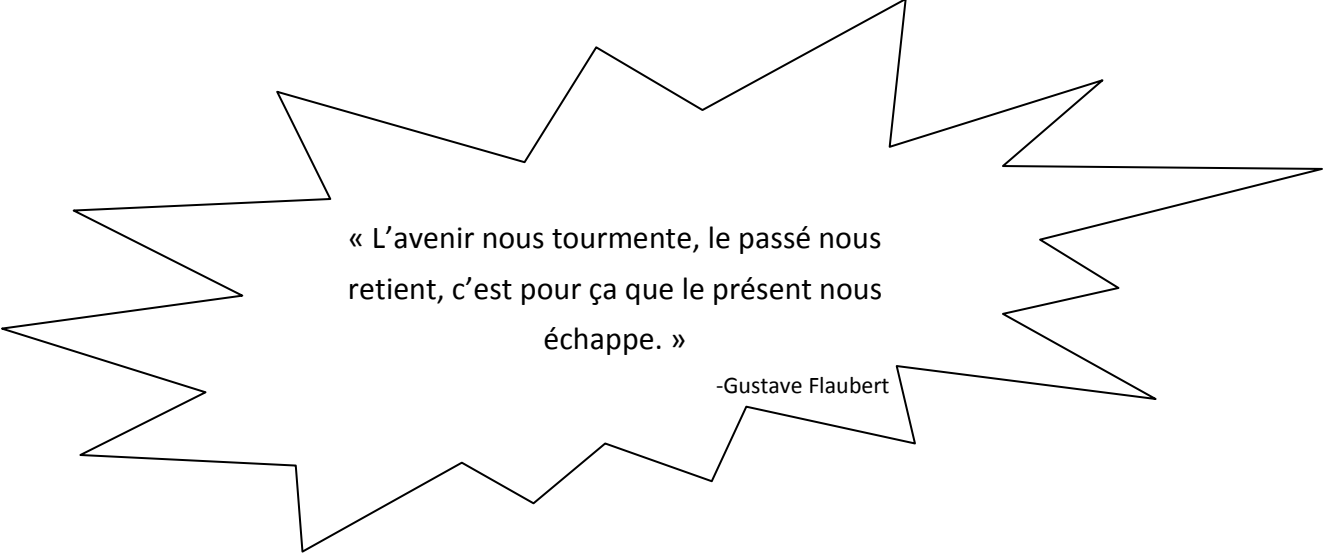


fait de nous empoisonner si nous nourrissons nos peurs irréelles. L'important est de parvenir à identifier nos peurs pour ainsi réfléchir à leur provenance et parvenir, ensuite, à les repousser.

Rédigé par Anick Sirard

avec le support des informations livrées sur les sites

<http://psyritualite.wifeo.com/la-peur.php> et <http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89motion>



« L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour ça que le présent nous échappe. »

-Gustave Flaubert

# Carnet de missions