

Trouve le héros/l'héroïne qui sommeille en toi



Comme Ulysse, tu vas être confronté au cours de cette activité à la peur. Tel le héros grec tu vas devoir puiser en toi les ressources nécessaires pour combattre et triompher ce qui t'effraie !

Raconte ta plus grande peur



C'était une nuit en haute mer. Une **tempête** d'une violence inouïe s'était abattue sur notre navire, le faisant tanguer comme un jouet. Les éclairs striaient un ciel d'encre. Soudain, au milieu des vagues furieuses, nous avons aperçu une forme gigantesque : un **monstre** marin, dont les yeux rouges perçaient l'obscurité. Il semblait nous attendre, juste au bord d'un immense **gouffre** où l'océan entier s'écroulait. La peur m'a saisi, une terreur qui paralysait jusqu'à l'âme. Je devais trouver une ruse pour échapper à cette bête et à cet abîme.

...et essaie de me faire froid dans le dos! Tu dois obligatoirement utiliser 3 mots parmi ceux qui suivent:

amphore - monstre - foudre - gouffre - hirsute - nectar - prophétie - ramer - ruse - sacrifice - tempête -

Ton corps face au danger

Tremblements, chair de poule...

Face au danger, ton corps t'envoie une batterie de signaux pour te préparer à fuir, à combattre ou à te faire tout(e) petit(e). Chez toi, comment ça se passe? Complète les légendes.

Mes cheveux se dressent

Mes yeux s'écarquillent, mes pupilles se dilatent (pour mieux voir)..
Mes poils se hérissent (chair de poule)

Mes poils se hérissent (chair de poule)

Mes jambes tremblent, se sentent lourdes ou prêtes à courir.



Ma voix tremble, se coupe, devient aiguë ou muette.

Mes dents se serrent, claquent (mâchoire tendue).

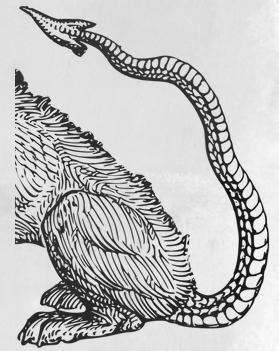
Ma respiration s'accélère, devient courte et haletante.

Mon cœur s'accélère, bat très vite (palpitations), bat fort.

Mes mains deviennent moites (sueurs), tremblent, se contractent.

Ma peau pâlit, se couvre de sueur, devient froide.

Les monstres et toi



Complète ces deux monstres et invente leurs noms à partir du vocabulaire donné. Décris ensuite en quelques mots leurs pouvoirs maléfiques et imagine ta technique pour les combattre/leur échapper.

Nom (Exemple) : Ferropode (de Ferr- pour "Fer" et Peda- pour "Pied").

Pouvoir (Exemple) : il possède une carapace métallique et des griffes en fer. Il peut courir à une vitesse incroyable grâce à ses multiples pattes et paralyse ses proies par un regard étincelant.

Comment lui échapper (Exemple) : utiliser une ruse pour l'attirer dans l'eau (le fer rouille et le ralentit) puis l'immobiliser avec une corde très solide avant de le fuir.

Nom (Exemple) : Aérodraco (de Aero- pour "Air" et Draco- pour "Dragon/serpent").

Pouvoir (Exemple) : ce monstre a des ailes (Aéro-) et un corps écailleux (Draco-). Il peut cracher un vent glacé qui gèle instantanément tout ce qu'il touche et se déplace dans les airs.

Comment lui échapper (Exemple) : attendre qu'il soit haut dans le ciel, puis lancer un objet brillant (miroir ou bouclier) pour qu'il soit aveuglé par la lumière du jour (si l'aventure se déroule de jour) et chute, profitant de la confusion pour s'enfuir.

Racine	Langue	Signification	Suggestion de partie de monstre
Draco-	Latin	Dragon, serpent	Corps écailleux, queue de reptile
Aero-	Grec	Air	Ailes, une capacité à voler ou à souffler de l'air/du vent
Chrono-	Grec	Temps	Capacité à accélérer/ralentir le temps, aspect très ancien ou délabré
Ferr-	Latin	Fer, acier	Carapace métallique, des griffes en fer, un aspect robotique
Peda- / Pod-	Latin / Grec	Pied	Plusieurs pieds (quadrupède, hexapode, etc.), des pieds anormaux (palmés, griffus)

Ta devise pour triompher de la peur



Le courage, ce n'est pas de ne pas avoir peur, c'est d'avoir peur mais d'y aller quand même. (Thomas Pesquet, astronaute)

Le courage n'est rien sans la réflexion. (Euripide, auteur grec)

Plus faibles sont les risques, meilleure est l'entreprise. (Sophocle, auteur grec)

Bien sûr il y a des risques, mais le risque, c'est ce qui épice la vie. (Haruki Murakami, écrivain japonais)

Il faut toujours prendre le maximum de risques avec le maximum de précautions. (Rudyard Kipling, écrivain britannique)

Pour gagner, il faut risquer de perdre. (Jean-Claude Killy, champion de ski)

Les conseils d'Athéna

Le risque d'une aventure vaut mille jours de bien-être et de confort. (Paulo Coelho, écrivain brésilien)

"Je sais que tu as peur, et c'est normal, même les héros comme Ulysse ont eu peur. Mais le courage, ce n'est pas l'absence de peur. C'est d'avoir peur et d'agir quand même. Prends un moment pour respirer (comme le ferait ton corps face au danger), puis réfléchissons ensemble (comme le conseille Euripide). Quelles sont les options ? Quelle est la meilleure ruse ? Tu as en toi les ressources nécessaires pour combattre et triompher de ce qui t'effraie. Fais-toi confiance !"



Tu as l'apparence de Mentor, le précepteur de Télémaque. En réalité, tu es Athéna, déesse de la sagesse. Que dis-tu à ton meilleur ami ou à ta meilleure amie lorsqu'il ou elle a peur ou perd confiance ?



Le vase de Pandore inversé

Remplis cette amphore
avec tout ce qui te fait peur, te
rend triste ou en colère.

Ensuite, dessine un bouchon
pour fermer l'amphore
et gribouille la page!

