



**Description.** Le déménagement récent de Sacha et de sa famille dans une autre ville engendre pour lui toutes sortes de situations anxiogènes... Dans sa nouvelle école, Sacha s'inquiète souvent à propos de ce que les autres pensent à son sujet. Sacha déteste les situations où il y a un risque de se faire ridiculiser et préfère de loin ne pas attirer l'attention.

### MISE EN SITUATION 1

**Première partie.** Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi. ». Sacha se dirige vers son enseignant et lui fait part de son mal de cœur. Sacha se rend au secrétariat, appelle sa mère pour retourner à la maison.

**Deuxième partie.** Ce matin, Karim a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour un « party » le soir même. Sacha décide tout de suite de ne pas y aller, de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Sa décision est prise : refuser l'invitation et rester à la maison.

**Troisième partie.** Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son nouvel ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et ne veut surtout pas demander à quelqu'un d'autre, de peur que la personne le rejette. Sacha va donc se réfugier à la bibliothèque pour l'heure du dîner.

### MISE EN SITUATION 2

**Première partie.** Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi ». Sacha fait un effort pour prendre quelques grandes respirations et se calmer. Il se dit que le pire qui peut arriver est de bafouiller un peu. Lorsque vient son tour, Sacha prend son courage à deux mains et raconte son déménagement cet été. Les autres élèves lui posent des questions et s'intéressent à son histoire. Sacha se sent beaucoup mieux.

**Deuxième partie.** Ce matin, Karim a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour un « party » le soir même. Sacha ne veut pas y aller de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Pour affronter sa peur, Sacha décide de demander à son nouvel ami Nolan de l'accompagner. Sa nervosité du début fait rapidement place au fou rire lorsque la mère de Karim échappe le gâteau par terre.

**Troisième partie.** Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et ne veut surtout pas demander à quelqu'un d'autre de peur que la personne le rejette. Sacha décide tout de même de prendre son courage à deux mains et de s'asseoir à une table. Alix vient rapidement s'installer à ses côtés et ils passent ensemble l'heure du dîner en apprenant à mieux se connaître.