

- 1: 00:03:19:06 00:03:24:09 05:03
Je suis fort
- 2: 00:03:37:00 00:03:42:00 05:00
J'ai peur des chiens.
C'est depuis que je suis né.
- 3: 00:03:42:00 00:03:45:20 03:20
Je ne sais pas que faire contre ça.
- 4: 00:03:47:05 00:03:51:20 04:15
Regarde comment faire.
- 5: 00:03:52:18 00:03:56:18 04:00
Il faut garder ses mains
à l'intérieur du bateau.
- 6: 00:03:59:19 00:04:03:12 03:18
Il aboie fort. Vraiment très fort.
- 7: 00:04:08:00 00:04:10:21 02:21
Si je le vois dans la rue, je fuis.
- 8: 00:04:12:12 00:04:16:10 03:23
A pied, à vélo, n'importe comment.
- 9: 00:04:18:00 00:04:22:18 04:18
Il vient vraiment tout près du bord,
ça fait peur.
- 10: 00:04:22:18 00:04:24:12 01:19
Voilà un autre.
- 11: 00:04:24:12 00:04:28:06 03:19
C'est celui de mon copain,
il n'est pas bruyant.
- 12: 00:04:30:12 00:04:35:00 04:13
Le pire, c'est le chien de mes voisins:
il est rasé.
- 13: 00:04:35:00 00:04:39:04 04:04
On dirait un fantôme.
Il fait très peur.
- 14: 00:04:45:06 00:04:51:19 06:13
Quand je les vois, automatiquement
je fuis ou je me cache.
- 15: 00:04:55:06 00:04:59:00 03:19

Comment ça se fait?

- Je ne sais pas.

16: 00:04:59:00 00:05:04:06 05:06
Maman m'a dit que quand j'étais petit,
il y avait encore des pitbulls...

17: 00:05:04:06 00:05:10:12 06:06
...un pitbull est venu sur la passerelle.

18: 00:05:10:12 00:05:17:20 07:08
Maman et papa ont crié
et ça m'a effrayé.

19: 00:05:17:20 00:05:23:09 05:14
Maintenant, j'ai très peur des chiens.
C'est peut-être pour ça.

20: 00:05:47:17 00:05:55:06 07:14
Après les vacances d'été, j'étais
à la plage pendant six semaines.

21: 00:05:55:06 00:05:59:12 04:06
Il y avait toujours des chiens
et j'avais toujours si peur...

22: 00:05:59:12 00:06:03:06 03:19
...qu'une fois je m'ai enfermé.

23: 00:06:03:06 00:06:07:15 04:09
C'est la goutte d'eau
qui a fait déborder le vase.

24: 00:06:07:15 00:06:13:18 06:03
J'ai dit à maman: Trop, c'est trop.
Je ne veux plus avoir peur.

25: 00:06:15:16 00:06:22:14 06:23
Un ami lui a parlé...
d'un psychiatre, je crois...

26: 00:06:22:14 00:06:26:12 03:23
...il aide les gens
qui ont la phobie des chiens.

27: 00:06:29:12 00:06:36:13 07:01
Le chien tourne autour de toi, tu trembles
et tu te caches derrière ta maman.

28: 00:06:36:13 00:06:40:07 03:19

Tu te caches
ou tu grimpes sur la clôture.

29: 00:06:40:07 00:06:46:06 05:24
Si tu paniques, parfois tu te mets à
pleurer. Tout ça, c'est très désagréable.

30: 00:06:46:06 00:06:50:04 03:23
La peur, c'est dans la tête.

31: 00:06:50:04 00:06:55:13 05:09
Quand tu vois un chien
venir dans ta direction...

32: 00:06:55:13 00:07:01:12 05:24
...tu paniques.

33: 00:07:01:12 00:07:05:03 03:16
Je vais t'apprendre à te détendre
quand tu vois un chien.

34: 00:07:05:03 00:07:09:12 04:09
Après tu pourras voir les chiens
sans avoir peur.

35: 00:07:09:12 00:07:12:17 03:05
Tu veux apprendre cela?
- Oui, s'il vous plaît.

36: 00:07:12:17 00:07:17:15 04:23
Ce ne sera sans doute pas facile.
- Je vais t'apprendre à ne pas fuir.

37: 00:07:17:15 00:07:21:00 03:10
Imagine qu'un chien approche,
qu'est-ce que tu fais?

38: 00:07:21:00 00:07:26:06 05:06
Je reste calme.
- Et tu te dis: je suis fort.

39: 00:07:28:11 00:07:30:05 01:19
Comment tu te sens?

40: 00:07:34:06 00:07:38:01 03:20
J'essaie de rester calme.

41: 00:07:38:01 00:07:41:21 03:20
Alors, qu'est-ce que tu dis?
- Je suis fort.

42: 00:07:41:21 00:07:44:19 02:23
Tu oses venir plus près?

43: 00:07:48:00 00:07:51:00 03:00
Tu oses tenir la laisse?
- Non, merci.

44: 00:07:51:00 00:07:53:14 02:14
Je la tiens, ne t'en fais pas.

45: 00:08:33:05 00:08:35:06 02:01
Réveille-toi.

46: 00:08:41:11 00:08:44:19 03:08
Bonjour.
- Bonjour.

47: 00:09:08:11 00:09:12:00 03:14
Maman, j'ai fait une autre chose.
- C'est vrai?

48: 00:09:12:00 00:09:18:00 06:00
Et on a oublié de noter
que tu es passé devant le chien de Jorin.

49: 00:09:18:00 00:09:21:06 03:06
Comme si tu ne l'avais même pas vu.

50: 00:09:21:06 00:09:27:13 06:07
C'est ce que le type me dit aussi:
Reste calme. Respire. 'Je suis fort.'

51: 00:10:08:05 00:10:11:03 02:23
Bonjour.
Je suis content de te revoir.

52: 00:10:11:03 00:10:13:19 02:16
Tu as déjà fait beaucoup de choses.

53: 00:10:13:19 00:10:18:06 04:12
Tu as fait ça et ça.
Marché près d'un chien.

54: 00:10:18:06 00:10:22:13 04:07
C'était où?
- C'était... attends...

55: 00:10:22:13 00:10:25:06 02:18
A l'école, non?

- Oui, à l'école.

56: 00:10:25:06 00:10:27:00 01:19
C'est bien, bravo.

57: 00:10:27:00 00:10:31:11 04:11
Rencontré un chien dans le parc.
- Oui, je l'ai fait.

58: 00:10:31:11 00:10:34:02 02:16
Tu ne les as pas évités?

59: 00:10:34:02 00:10:39:14 05:12
Seulement les boxers et les chiens
très bruyants. Ceux-là, oui.

60: 00:10:39:14 00:10:43:20 04:06
Parce qu'ils sautent sur moi
et me renversent.

61: 00:10:43:20 00:10:48:15 04:20
Les chiens bruyants et les chiens
qui sautent restent un problème.

62: 00:10:53:12 00:10:59:01 05:14
Pardon, mais je n'ose pas.
- C'est bien. Reprends le bâton.

63: 00:11:02:02 00:11:04:06 02:04
Il le prend lui-même.

64: 00:11:08:00 00:11:10:11 02:11
Très bien. Bravo.
- Il attrape bien.

65: 00:11:10:11 00:11:13:05 02:19
Que penses-tu de la thérapie?

66: 00:11:13:05 00:11:16:05 03:00
Je la trouve vraiment très bien.

67: 00:11:18:20 00:11:20:10 01:15
Pourquoi?

68: 00:11:20:10 00:11:24:24 04:14
Il ne dit pas tout de suite:
Vas-y, touche le chien...

69: 00:11:24:24 00:11:30:12 05:13
...sinon je vais te botter les fesses,

parce que tu es trop peureux.

70: 00:11:30:12 00:11:32:17 02:05
Il le fait très doucement.

71: 00:11:32:17 00:11:35:15 02:23
Qu'est-ce qui va encore se passer
en thérapie?

72: 00:11:35:15 00:11:41:04 05:14
Il y aura des chiens encore plus bruyants
et plus excités.

73: 00:11:41:04 00:11:43:00 01:21
Et puis?

74: 00:11:43:00 00:11:47:12 04:12
Aucune idée quelle sorte de chien
ce sera à la fin.

75: 00:11:47:12 00:11:50:14 03:02
Mais toi?
Qu'est-ce qui va t'arriver?

76: 00:11:50:14 00:11:55:07 04:18
Si ça se passe bien, je n'aurai
plus du tout peur des chiens.

77: 00:12:36:07 00:12:38:02 01:20
C'est bien.

78: 00:12:38:02 00:12:41:01 02:24
Oh la la.
- Continue de marcher.

79: 00:12:41:17 00:12:45:24 04:07
Très bien, très bien.
- Au secours, maman.

80: 00:12:54:17 00:12:59:03 04:11
Reste tout près de moi. C'est bien.

81: 00:12:59:03 00:13:06:01 06:23
Je ne veux pas continuer.
- C'est bien. Calme-toi.

82: 00:13:07:19 00:13:10:17 02:23
Détends-toi. Fais ce que Jan te dit.

83: 00:13:15:08 00:13:18:06 02:23

Mon Dieu, mon Dieu.

- Détends-toi.

84: 00:13:18:06 00:13:22:15 04:09

Ce chien a une voix forte, c'est tout.

85: 00:13:22:15 00:13:25:01 02:11

C'est pour ça qu'on l'entend plus.

86: 00:13:25:01 00:13:29:11 04:10

Regarde comme ils s'amuse ensemble.

- Il vient par ici.

87: 00:13:29:11 00:13:33:02 03:16

Regarde, tu fais juste ça.

- C'est très bien.

88: 00:13:33:02 00:13:37:06 04:04

Qu'est-ce que tu dois faire maintenant?

- Rester calme.

89: 00:13:37:06 00:13:40:00 02:19

Quoi encore?

- Dire: je suis fort.

90: 00:13:40:00 00:13:44:13 04:13

Et quoi encore?

- Respirer, et si j'ai peur, me retourner.

91: 00:13:45:12 00:13:47:12 02:00

Il a un grand bâton.

92: 00:13:47:12 00:13:50:03 02:16

Pour le chien, c'est une sucette.

93: 00:13:56:04 00:14:01:22 05:18

Celui-ci est bruyant. Au secours.

- C'est bien, c'est bien.

94: 00:14:01:22 00:14:03:19 01:22

Détends-toi, détends-toi.

95: 00:14:04:10 00:14:07:21 03:11

Bien, très bien.

C'était très bien.

96: 00:14:07:21 00:14:10:11 02:15

Tu restes où tu es. Bien.

97: 00:14:10:17 00:14:13:22 03:05

Il t'a fait mal?

- Prends ton temps.

98: 00:14:13:22 00:14:16:23 03:01

Tu as bien fait.

99: 00:14:18:12 00:14:20:13 02:01

Prends ton temps.

100: 00:14:30:10 00:14:34:15 04:05

Tu commences

à te détendre un petit peu?

101: 00:14:40:00 00:14:42:01 02:01

Tu as très bien fait.

102: 00:14:42:01 00:14:47:12 05:11

Regarde-les jouer ensemble.

- Il veut revenir vers moi.

103: 00:14:47:12 00:14:51:02 03:15

Regarde, c'est lui qui court le plus vite.

104: 00:14:55:21 00:14:57:17 01:21

Donne-moi la main.

105: 00:15:00:08 00:15:02:11 02:03

Donne-moi la main. Oui.

106: 00:15:06:05 00:15:09:02 02:22

Vous le tenez, non?

- C'est vrai.

107: 00:15:09:02 00:15:12:23 03:21

Viens un peu plus près.

- Sinon, je paniquerais.

108: 00:15:16:16 00:15:19:09 02:18

Il reçoit assez d'attention?

109: 00:15:19:09 00:15:23:02 03:18

Maman, celui-ci est...

- Il devient gentil.

110: 00:15:23:02 00:15:25:19 02:17

Mais il est 20 000 fois plus bruyant.

111: 00:15:25:19 00:15:27:24 02:05

Il comprend ce que tu dis.

112: 00:15:29:22 00:15:35:24 06:02
Tu veux essayer? Je suis ta maman,
s'il fait quelque chose, je te protège.

113: 00:15:35:24 00:15:38:17 02:18
Regarde, caresse-le.

114: 00:15:40:15 00:15:43:03 02:13
Sinon, je dois te tirer le bras.

115: 00:15:43:03 00:15:47:13 04:10
Laisse-moi le faire moi-même.
- Alors, vas-y.

116: 00:15:49:12 00:15:54:06 04:19
Je crois que tu l'as touché, non?
- Oui, je l'ai fait.

117: 00:15:54:06 00:15:57:06 03:00
Il ne s'en est même pas rendu compte.

118: 00:15:57:06 00:15:59:06 02:00
Essaie encore.

119: 00:16:09:18 00:16:15:07 05:14
Après avoir caressé l'animal,
je me suis senti mieux.

120: 00:16:15:07 00:16:19:06 03:24
J'avais de moins en moins peur
des chiens.

121: 00:16:20:19 00:16:24:14 03:20
Qu'est-ce que tu dis?
- Rester calme.

122: 00:16:44:11 00:16:49:08 04:22
Félicitations pour être allé
jusqu'au bout. C'est pour toi.

123: 00:16:49:08 00:16:53:06 03:23
Greg Slecht a surmonté
sa peur des chiens

124: 00:16:53:06 00:16:57:02 03:21
Maintenant, je n'ai plus
du tout peur des chiens.

125: 00:16:57:02 00:17:02:03 05:01
Je peux à nouveau aller où je veux.

126: 00:17:02:03 00:17:04:02 01:24
Enfin.

127: 00:17:04:02 00:17:05:14 01:12