



La couleur des émotions

Ecrit et illustré par
Anna LLENAS



Voici le monstre des couleurs.

Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.

Il se sent bizarre, perdu, désorienté...

Dans sa tête et dans son cœur, tout s'embrouille et se bouscule.



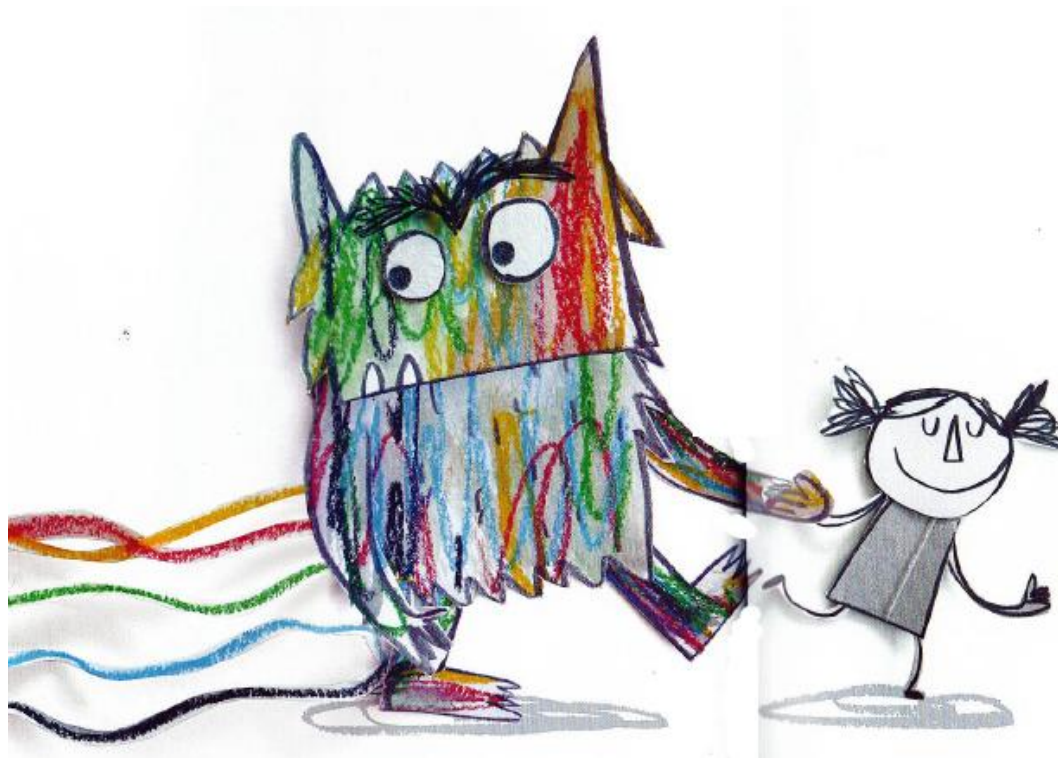
Mais qu'est-ce que tu fabriques? Lui dit son amie la petite fille.

Te voici tout barbouillé.

Tu t'es encore emmêlé les pinceaux ?



Bon, allez suis-moi.



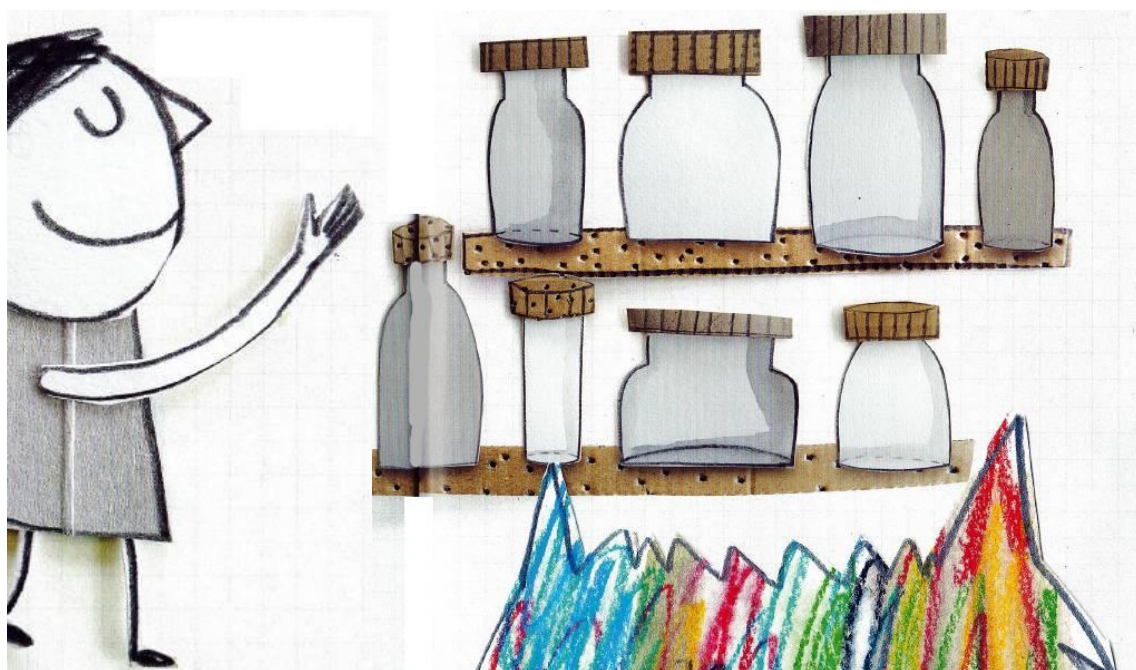
Regarde-moi cette pagaille !
Tes émotions sont sens dessus dessous !
Ton cœur est un vrai fourre-tout.
Comment veux-tu t'y retrouver ?

Je vais te donner un conseil : tes émotions commencent par les séparer, puis range-les chacune dans un flacon étiqueté.

Ainsi, tu y verras plus clair.

Si tu veux, je vais t'aider à les reconnaître et à y mettre de l'ordre pour que tu retrouves ton bien-être.

D'accord ?



Commençons par... **la joie.**



La joie est contagieuse, merveilleuse.
Elle brille comme le soleil, et fait vibrer le cœur telle une abeille.



Quand tu es joyeux, tu as envie de rire, de sauter, de jouer, de danser !

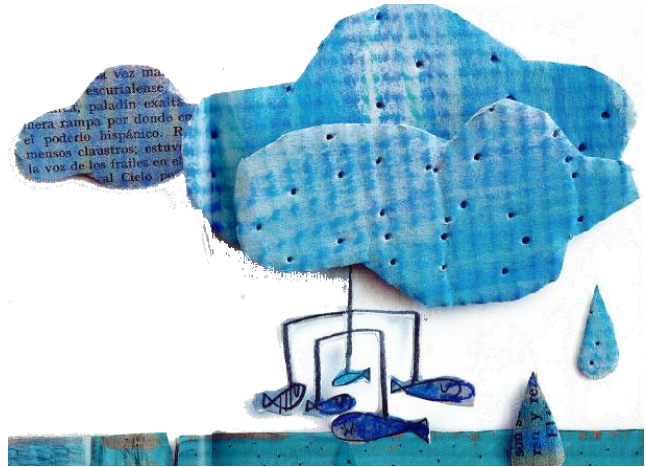
Et tu veux partager la gaieté avec ceux que tu aimes, avec le monde entier !



La tristesse

La tristesse nous accable.

Immense comme la mer, mélancolique comme un jour de pluie, elle refroidit notre cœur et l'engourdit.



Quand tu es triste, tu n'as envie de rien.

Si quelqu'un te manque, tu te sens seul, abandonné.

Parfois des larmes coulent de tes yeux.



la colère



La colère est dévastatrice.

Elle éclate comme l'orage.

Elle allume notre cœur et brûle tout sur son passage, telle une flamme destructrice.



Quand tu es en colère, tu as l'impression d'exploser.

Tu déverses ta rage sur les autres, parfois tu cries sans pouvoir l'arrêter.

la peur

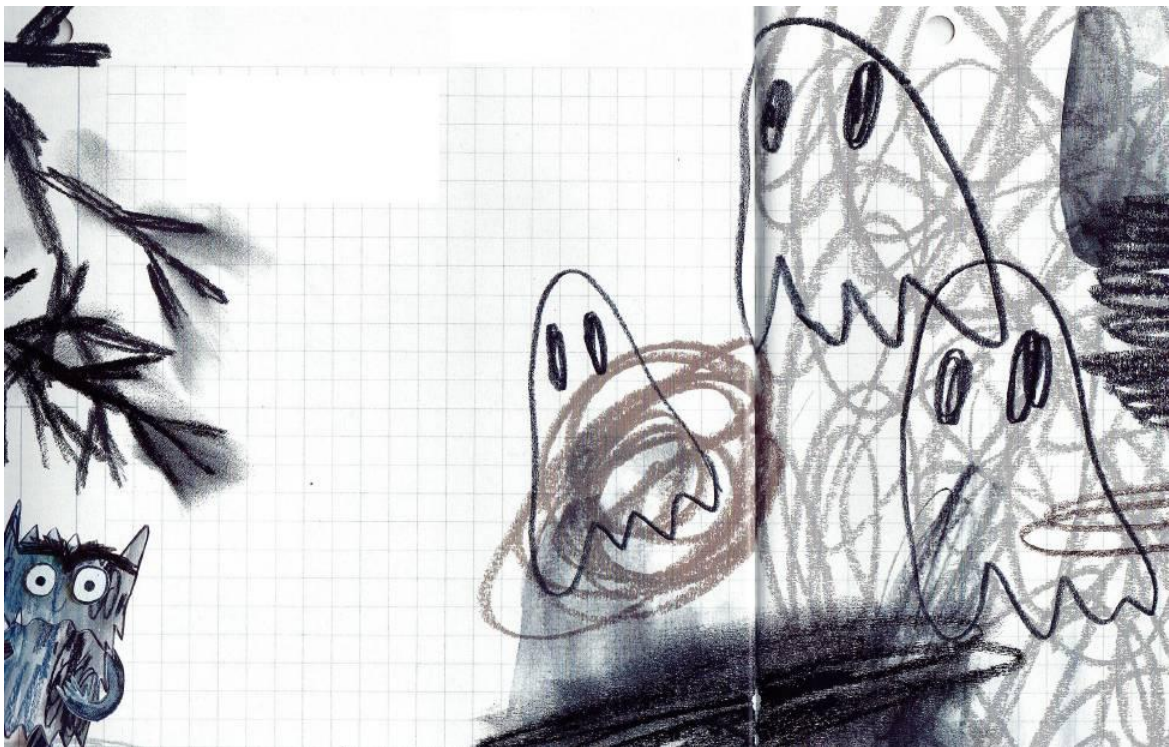


La peur est lâche, sournoise.

Elle étouffe notre cœur comme un serpent, elle se cache dans la nuit tel un voleur.

Quand tu as peur, tu te sens tout petit, faible, incapable d'agir posément.

Et tu peux devenir méchant.



la sérénité



La sérénité nous berce.

Elle est douce comme une maman, légère comme une feuille au vent.

Quand tu es apaisé, ton cœur respire lentement, la vie se déroule aisément.

Tout te semble facile.



Voilà les émotions qui te submergeaient ce matin !



Tu vois, elles ont chacune une couleur différente...

Et quand elles sont bien rangées, il devient plus facile de les comprendre.



C'est mieux comme ça, n'est-ce pas ?
Savoir ce qu'on ressent, c'est important.

Mais que l'arrive-t-il à présent ?

Voyons, peux-tu me dire ce que tu éprouves ?

