

La couleur des émotions

Voici le monstre des couleurs.
Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.
Il se sent bizarre, perdu, désorienté...
Dans sa tête et son coeur,
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 ?

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

Je vais te donner un conseil :
tes émotions, commence par les séparer,
puis range-les chacune dans un flacon
étiqueté.
Ainsi, tu y verras plus clair.
Si tu veux, je peux 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 coeur telle une abeille.
Quand tu es joyeux, tu as envie de rire,
de sauter, de jouer, de danser !
Et tu veux partager ta 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 coeur 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 coeur
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 t'arrêter.

La peur

La peur est lâche, sournoise.
Elle étouffe notre coeur 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 coeur respire
lentement, la vie
se déroule aisément.
Tout 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 que l'on ressent,
c'est important.

Mais que t'arrive-t-il à présent ?
Voyons, peux-tu me dire ce que tu
éprouves ? »