**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 ? »