

Dossier Lecture

TapuScrit – Gaston la licorne : Mes Émotions

(Auteur(s) : Aurélie Chien Chow Chine, Ed. Hachette Enfants)

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Un livre sur les émotions, super !

Mais au fond, qu'est-ce que c'est, une émotion ?

Une émotion, c'est un sentiment, plus ou moins fort, qui t'envahit parfois sans que tu le décides.

Ce sentiment change selon les personnes avec qui tu es, selon ce que tu fais, ce qui t'arrive, l'endroit où tu te trouves...

Il existe toutes sortes d'émotions, celles qui te font rire, celles qui te font pleurer, celles qui te donnent envie de crier ou au contraire de bouder, celles qui te poussent à faire plein de câlins, celles que tu ressens en regardant les autres et celles que tu éprouves en étant seul.

LES ÉMOTIONS FONT PARTIE DE TOI, de nous tous. Mais elles prennent parfois beaucoup de place dans ta tête. Et tu ne sais pas toujours comment les nommer, les accepter, t'en libérer ou encore partager celles qui font du bien. Heureusement, Gaston est là pour t'aider.

Voici Gaston.

Gaston est une petite licorne comme toutes les autres, ou presque...

Parfois, Gaston est content. Parfois, il n'est pas content. Parfois, il est en colère.

Parfois, il est joyeux. Parfois, il est timide.

Ce sont des émotions.

Et Gaston, il ressent toutes sortes d'émotions, comme toi.

Mais Gaston a quelque chose de magique : sa crinière.

Quand tout va bien, sa chevelure prend les couleurs de l'arc-en-ciel.

Sinon, elle change de couleur en fonction de ses émotions.

joyeux – coupable – en colère – jaloux

apeuré – triste – timide – tout fou-fou

Dossier Lecture

La météo du cœur

Toi, comment te sens-tu aujourd'hui ?

très mal - mal - pas très bien - assez bien - bien - très bien

La roue des émotions

Les émotions arrivent et repartent comme les nuages, comme la pluie, comme l'orage, comme le soleil aussi.

Elles ne sont pas toujours faciles à vivre.

Avec Gaston, tu vas apprendre à les apprivoiser :

chasser ta tristesse, apaiser ta colère, partager ta bonne humeur...

Mais d'abord, il va t'aider à reconnaître l'émotion qui t'envahit, à mettre des mots dessus, grâce à cette roue.

Regarde bien chacun des petits Gaston, et place la flèche sur celui qui te ressemble le plus en ce moment. Puis va chercher dans le livre comment réagit Gaston lorsqu'il ressent la même émotion...

Je suis en colère :

Parfois, Gaston se sent très mal. Il fait tout noir dans son cœur. Il y a des jours où rien ne se passe comme il en a envie.

Quand il doit aller à l'école à pied et que Papa refuse de le porter, Gaston se met en colère.

Quand Maman l'appelle pour le bain, mais qu'il ne veut pas se laver, Gaston s'énerve. Et quand vient le moment de sortir de l'eau, mais qu'il a encore envie de jouer, Gaston se met en colère.

Quand il a décidé de faire quelque chose tout seul, comme un grand, mais qu'il n'y arrive pas, Gaston s'énerve.

Parfois même, il se roule par terre ! Il ressent beaucoup de colère !

Dossier Lecture

Une énorme colère !

Comme si dans sa tête, il y avait un gros nuage noir.

Un nuage rempli d'éclairs.

Au lieu d'attendre que le nuage s'éloigne lentement, si on le chassait avec un mouvement de respiration ?

Toi aussi quand tu sens ce nuage de colère t'envahir, tu peux faire ce mouvement pour le chasser.

Mouvement de respiration pour chasser le nuage de colère

Gaston ferme les yeux. Il imagine le gros nuage dans sa tête.

Il inspire par le nez en gonflant son ventre et il tend ses bras le long du corps, poings fermés.

Gaston bloque sa respiration.

Il monte et descend ses épaules plusieurs fois rapidement, comme s'il pompait toute sa colère pour la faire remonter dans le nuage.

Gaston souffle très fort par la bouche en relâchant ses épaules et ses mains.

Il chasse son gros nuage de colère !

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour chasser les derniers petits éclairs !

Puis il reprend une respiration calme.

Maintenant qu'il a chassé le nuage de sa tête, il peut y inviter un beau soleil.

Gaston se sent beaucoup mieux, plus tranquille.

Il a retrouvé sa bonne humeur et ses couleurs arc-en-ciel !

Et si à nouveau les choses ne se passent pas comme il le voudrait, ce n'est pas grave.

Il garde son calme.

Si toi aussi, tu as remplacé le nuage par le soleil, tu te sens peut-être détendu, apaisé. Et ton sourire va pouvoir revenir !

Dossier Lecture

Je suis triste :

Gaston se sent mal aujourd'hui. Il fait tout gris dans son cœur.

À l'école, Gaston adore s'amuser avec Eugène et Marie.

Mais aujourd'hui, il se dispute avec eux. Ses amis veulent jouer à chat.

Gaston, lui, a envie de jouer au ballon.

Eugène et Marie partent jouer tous les deux, et Gaston reste seul avec son ballon.

Alors, Gaston se sent triste toute la journée.

Et ce soir, Gaston y pense encore.

Cette dispute avec ses deux amis le tracasse. Il ressent de la tristesse, du chagrin.

Un gros chagrin.

Comme si dans sa tête, il y avait un gros nuage sombre. Un gros nuage plein de pluie.

Au lieu d'attendre que le nuage s'éloigne lentement, si on le chassait avec un mouvement de respiration ?

Toi aussi, quand tu sens ce nuage de tristesse t'envahir, tu peux faire ce mouvement pour le chasser.

Mouvement de respiration pour chasser le nuage de tristesse.

Gaston ferme les yeux. Il imagine le gros nuage dans sa tête.

Il inspire par la bouche en gonflant son ventre.

Gaston bloque sa respiration.

Il bouche son nez avec ses doigts et pense très fort à son nuage.

Gaston souffle très fort par le nez et chasse son nuage de tristesse !

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour chasser les dernières gouttes de pluie !

Puis Gaston reprend une respiration calme.

Maintenant qu'il a chassé le nuage de sa tête, il peut y inviter un beau soleil.

Gaston se sent beaucoup mieux, plus léger. Il n'est plus fâché contre ses amis.

Il a retrouvé sa bonne humeur et ses couleurs arc-en-ciel ! Si toi aussi, tu as remplacé le nuage par le soleil, tu te sens soulagé, libéré. Et ton sourire va pouvoir revenir !

Dossier Lecture

Je suis joyeux :

Quand Gaston se sent bien, sa crinière a toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.
Ce matin, Gaston se réveille de bonne humeur. Chouette ! Il n'y a pas d'école aujourd'hui !

Il va pouvoir faire tout ce qui lui plaît, prendre tranquillement son petit-déjeuner, flâner, rêver, jouer...

Mais peut-être que tout le monde ne ressent pas autant de bien-être.
Et si on partageait un peu de bonheur avec ceux qui nous entourent ?

Mouvement de respiration pour partager son bonheur.

Gaston ferme les yeux. Il imagine qu'il est rempli de petites étoiles de bonheur de toutes les couleurs.

Il inspire par le nez en gonflant son ventre.

Gaston bloque sa respiration.

Il tourne plusieurs fois le haut de son corps, sa tête et ses bras de gauche à droite, puis de droite à gauche en imaginant qu'il va distribuer ses étoiles de bonheur autour de lui.

Gaston souffle doucement par la bouche en ramenant ses bras le long de son corps.
Il est joyeux de pouvoir partager son bonheur.

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour semer toutes les petites étoiles de bonheur !

Puis Gaston reprend une respiration calme.

Maintenant, il est prêt à donner de la joie à tous ceux qui l'entourent.

Gaston regarde autour de lui.

Qui a envie d'un peu de bonheur ?

Ah, Mamie a l'air bien embêtée. Elle a perdu ses lunettes.

Gaston aide sa grand-mère à les chercher. Ah ! Les voilà ! Elles étaient sur le buffet.

Mamie est ravie et remercie son petit Gaston car, sans lunettes, elle n'y voit rien !

Dossier Lecture

Gaston continue de s'intéresser à ce qui se passe autour de lui.

Oh, Maman semble très contrariée.

Alors qu'elle travaillait, elle a renversé son verre d'eau sur son bureau !

Gaston ne peut rien y changer, mais un gros bisou lui fera sûrement

beaucoup de bien. Grâce à ce câlin, Maman retrouve le sourire et ressent du bonheur.

- « Merci, mon Gaston ! »

En leur parlant, en les aidant, en faisant des câlins, Gaston a partagé son bien-être avec Mamie et Maman.

Il est tout content de leur avoir donné des étoiles de bonheur.

Il se sent encore plus heureux qu'avant. Il est joyeux !

Tout le monde a retrouvé sa bonne humeur, même la jolie coccinelle que Gaston a rattrapée dans l'eau.

Si toi aussi, tu as semé tes étoiles de bonheur autour de toi, tu te sens encore plus heureux et rempli de joie. Tu peux être fier de toi !

J'ai peur :

Ce soir, Gaston se sent très mal. Il fait tout noir dans son cœur.

Dès que la nuit tombe, tout devient sombre. Il n'aime pas beaucoup la nuit, car il sait qu'il va bientôt devoir aller au lit.

Gaston a plein d'idées pour repousser l'heure du coucher. Mais rien n'y fait.

Il est tard... Gaston doit s'endormir dans le noir. Il a peur.

Maman et Papa sont dans la pièce d'à côté.

Pourtant, dès que Gaston se retrouve dans l'obscurité, il a vraiment peur.

Et en plus, il faut qu'il ferme les yeux !

Gaston frissonne, comme s'il avait froid.

Et si on fabriquait une armure de courage pour dompter cette peur avec un mouvement de respiration ?

Toi aussi, quand tu sens une peur t'envahir, tu peux fabriquer ton armure pour la dompter.

Dossier Lecture

Mouvement de respiration pour dompter sa peur.

Gaston ferme les yeux. Il inspire par le nez et bloque sa respiration.

Puis il pose ses deux mains sur sa tête. Il imagine une belle armure qui le protège.

Gaston garde l'air en lui et dessine son armure de courage avec ses mains :

il les descend devant lui jusqu'à ses pieds.

Protégé par son armure, Gaston souffle très fort par la bouche et il dompte sa peur.

Gaston fait ce mouvement 3 fois. Il faut bien 3 respirations pour fabriquer

une armure aussi brillante que le soleil.

Puis Gaston reprend une respiration calme.

Il n'a plus peur de la nuit et s'endort tranquillement en imaginant toutes sortes

d'histoires merveilleuses, habillé de sa belle armure dorée.

Ce matin, Gaston se réveille en pleine forme !

Il a fait de beaux rêves. Il a retrouvé sa bonne humeur et ses couleurs arc-en-ciel.

Si toi aussi, tu as dompté ta peur grâce à ton armure de courage,

tu te sens soulagé, libéré. Et ton sourire va pouvoir revenir !

Je m'en veux :

Gaston ne se sent pas très bien en ce moment. Il fait gris dans son cœur !

Aujourd'hui, Gaston a très envie de dessiner.

Il prend ses feutres et s'installe calmement dans sa chambre.

Mais il est tellement plongé dans son dessin qu'il en oublie les limites de sa feuille et crayonne sur le mur.

Aïe ! Gaston risque de se faire gronder ! Il se dépêche de cacher sa bêtise

comme il le peut. Il n'est pas fier de lui.

Dossier Lecture

Gaston ressent plusieurs émotions désagréables.

Il se sent triste d'avoir fait une bêtise qui pourrait contrarier ses parents, mais en même temps il n'ose pas leur en parler, car il a peur de se faire gronder.

Gaston s'en veut. Il se sent coupable. Il est perdu, comme s'il était dans un brouillard de sentiments.

Et si on sortait de ce brouillard pour avoir les idées plus claires, grâce à un mouvement de respiration ?

Mouvement de respiration pour chasser le brouillard d'émotions.

Gaston ferme les yeux.

Il imagine le brouillard autour de lui. Il inspire par le nez, gonfle son ventre et lève ses deux bras à l'horizontale devant lui.

Gaston bloque sa respiration. Puis il monte un peu ses bras, les ouvre et les reforme plusieurs fois, comme s'il effaçait le brouillard.

Gaston souffle par la bouche en ramenant ses bras le long du corps.

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour effacer ce brouillard d'émotions.

Puis Gaston reprend une respiration calme.

Il a les idées plus claires et il sait quoi faire.

Déarrassé de ses inquiétudes, Gaston va chercher Maman pour tout lui expliquer.

Devant les dessins sur le mur, Maman n'est pas très contente, mais comme Gaston est venu en parler de lui-même, elle ne se met pas en colère.

Elle a une idée pour que Gaston ne se sente plus coupable : il va réparer sa bêtise.

Avec une éponge, du savon et un peu d'eau.

Gaston nettoie le mur de sa chambre. Il se sent soulagé.

L'Esprit Libre, il va pouvoir faire un nouveau dessin... sur son tableau.

Dossier Lecture

Je suis timide :

En ce moment, Gaston se sent assez bien. Il y a du soleil, mais aussi des nuages dans son cœur.

Aujourd'hui, c'est son anniversaire.

À l'école, la maîtresse et les élèves chantent : « Joyeux anniversaire, Gaston ! » Cela fait plaisir à Gaston, mais il ne sait pas comment réagir. Il est gêné.

Le soir, il va acheter un beau gâteau avec sa maman.

Le pâtissier lui offre une sucette. Gaston adore les sucettes, mais il n'ose pas la prendre.

Puis sa famille et ses amis se réunissent pour fêter son anniversaire.

Mais Gaston ne profite pas pleinement de ce moment. Il ressent différentes émotions. Il est heureux d'être avec ceux qu'il aime.

Et, en même temps, il est intimidé d'être au centre de l'attention.

Gaston se cache les yeux comme si ça lui permettait de disparaître.

Et si au lieu de se faire petit comme une souris, on s'imaginait en gros tigre pour surmonter cette timidité, grâce à un mouvement de respiration ?

Toi aussi, quand tu sens la timidité t'envahir, tu peux t'imaginer fort comme un tigre pour la surmonter.

Mouvement de respiration pour surmonter sa timidité.

Gaston ferme les yeux. Il imagine un beau costume de tigre.

Il inspire par le nez en gonflant son ventre et remonte ses bras tendus devant lui.

Gaston bloque sa respiration, il agrippe son costume comme s'il avait des griffes et le ramène à lui pour l'enfiler.

Fort comme un tigre, Gaston souffle par la bouche en relâchant ses épaules et ses mains.

Gaston pense à la force qu'il commence à ressentir grâce à son costume de tigre.

Dossier Lecture

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour se transformer en véritable tigre !

Puis Gaston reprend une respiration calme.

Maintenant qu'il a mis son magnifique costume de tigre, il se sent fort, confiant, et le soleil est revenu dans sa tête.

Gaston se sent beaucoup plus à l'aise.

Il a retrouvé sa bonne humeur et va pouvoir profiter pleinement de sa journée d'anniversaire.

Si toi aussi, tu as vaincu ta timidité grâce à ton costume de tigre, tu vas pouvoir profiter de chaque moment en étant serein.

Et ton sourire va pouvoir revenir !

Je suis jaloux :

Gaston se sent très mal en ce moment. Il fait tout noir dans son cœur !

Gaston accueille sa cousine Joséphine pour la nuit. Youpi !

Il attendait ce moment depuis longtemps.

Joséphine joue au train électrique avec Papa. Gaston n'est pas content.

Lui, il voulait jouer au ballon.

Au dîner, le gâteau de Maman est si délicieux qu'il n'en reste qu'une part.

Joséphine est l'invitée, Papa la lui offre poliment.

Mais Gaston aussi en avait envie. Il en a marre de passer après sa cousine.

Après l'histoire du soir, Maman fait aussi un câlin à Joséphine, mais Gaston ne veut pas partager sa maman.

En plus, il doit lui laisser son lit !

Gaston aime sa cousine, mais là, il est vraiment fâché. Gaston est jaloux.

Il a le cœur lourd. Comme s'il avait accumulé des petites chaînes autour de son cœur, qui l'empêchaient de ressentir de la joie.

Au lieu de rester avec ce cœur lourd, si on le libérait, grâce à un mouvement de respiration. Toi aussi, quand tu sens la jalousie te submerger, tu peux faire ce mouvement de respiration pour te libérer.

Dossier Lecture

Mouvement de respiration pour surmonter sa jalousie.

Gaston ferme les yeux.

Il imagine son cœur entouré de petites chaînes. Il passe ses mains sur sa poitrine.

Il inspire par le nez en gonflant le haut de son corps.

Gaston continue de respirer à fond. Il gonfle sa poitrine, sent ses mains s'éloigner et imagine qu'il gonfle son cœur pour casser les petites chaînes.

Gaston souffle doucement par la bouche.

Les mains se rapprochent. Il souffle ses petits bouts de chaînes cassées.

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour souffler les derniers petits maillons de chaînes !

Puis Gaston reprend une respiration calme. Maintenant qu'il a libéré son cœur, il est rempli de joie et le soleil est revenu dans sa tête.

Gaston se sent beaucoup mieux, plus léger. Il n'est plus du tout fâché contre Joséphine. Il a retrouvé sa bonne humeur et ses couleurs arc-en-ciel.

Si toi aussi, tu as libéré ton petit cœur, tu te sens soulagé, heureux.

Et ton sourire va pouvoir revenir !

Je suis tout fou-fou :

Aujourd'hui, Gaston se sent bien. Il fait soleil dans son cœur !

À l'école, il a appris beaucoup de nouvelles choses.

Il les raconte à Maman et Papa en sautillant sur le chemin, comme un petit ressort.

De retour à la maison, Gaston déborde toujours d'énergie !

Mais il ne sait pas quoi faire. Alors, il s'agite.

Il crie, court et saute partout. Même sur Papa ! Hop-là !

Gaston essaie d'attirer l'attention de Maman et Papa, mais ils sont occupés.

Et ils n'ont pas l'air de beaucoup apprécier.

Et si, grâce à un mouvement de respiration, on transformait cette agitation en énergie calme, pour la rendre utile ?

Dossier Lecture

Mouvement de respiration pour rendre son énergie utile.

Gaston ferme les yeux. Il imagine son agitation comme un ressort rouge.

Puis il inspire par le nez, en gonflant son ventre et fait ainsi rentrer du calme en lui.

Gaston souffle par la bouche, vide tout son air en gardant le calme au fond de lui.

Puis, il bloque sa respiration.

Gaston se penche en avant. Il rentre et gonfle son ventre plusieurs fois pour envelopper son ressort de calme.

Gaston se redresse et inspire par le nez en ramenant ses bras le long du corps.

Son petit ressort est devenu tout bleu.

Gaston fait ce mouvement 3 fois.

Il faut bien 3 respirations pour sentir ce petit ressort d'énergie tout bleu, tout calme.

Puis, Gaston reprend une respiration naturelle.

Il va pouvoir faire plein de choses utiles et agréables.

Gaston se sent en pleine forme !

Il va utiliser toute son énergie à s'occuper du jardin et cueillir des légumes dans le potager pour le repas du soir.

Au menu, radis au beurre, carottes, petits pois, puis tarte aux tomates maison.

Maman et Papa sont ravis !

Si toi aussi, tu as réussi à rendre service grâce à ton petit ressort, tu te sens détendu, fier de toi. Et tout le monde appréciera ta belle énergie.