

Dossier Lecture

Tapuscrit – Dis-moi, Loup ! Les émotions, ça sert à quoi ?

(Auteur(s) : Orianne Lallemand / Éléonore Thuillier, Ed. AUZOU)

Introduction

Qu'il soit triste ou joyeux, terrifié ou amoureux, il était une fois un loup qui découvrait ses émotions.

- Loup : « Hihi ! Ahhh ! Hou... »

- Louve : « Bah alors Loup, qu'est-ce qui t'arrive ? »

- Loup : « Je ne sais pas, Louve. J'ai envie de sauter partout, de chanter très fort, de me rouler dans l'herbe... parce que c'est bientôt... mon anniversaire ! Et je vais avoir un cadeau ! Rien que d'y penser, j'ai l'impression qu'il y a un feu d'artifice géant dans ma tête ! »

- Louve : « C'est l'émotion, ça. »

- Loup : « Ah oui... ? Mais c'est quoi, une émotion, au juste ? »

- Louve : « Eh bien, une émotion, euh... On pourrait dire que c'est quand quelque chose change dans ton humeur face à une situation qui te fait réagir.

Tu peux le sentir dans ta tête, tu ne penses plus qu'à ça. Mais aussi dans ton corps. Par exemple, tu as les mains moites, le cœur qui bat un peu plus vite, tu rougis... ou bien tu as l'impression d'avoir des papillons dans le ventre.

Et on peut dire que ça sert aussi à montrer que nous sommes bien vivants.

C'est ce qui se passe en ce moment pour toi, non ? »

- Loup : « Euh... oui, je crois bien. Mais ce n'est pas grave, hein, Louve ? »

- Louve : « Bien sûr que non ! Ça nous arrive tous les jours d'avoir des émotions, par exemple quand tu as peur ou que tu es heureux.

Et tu as remarqué ? Ça finit toujours par passer.

Ce qui est important, c'est de réussir à bien les accueillir pour qu'elles t'apportent de bonnes choses. En plus, tes émotions nous permettent à nous, tes amis, d'en savoir encore plus sur toi, sur ce qui te rend heureux par exemple. »

- Loup : « Je ne suis pas sûr de vouloir arrêter de penser à mon cadeau, Louve.

J'adore être joyeux comme ça. Par contre, il y a d'autres émotions que je n'aime pas trop, comme la peur ou la déception. Comme la fois où Gros-Louis m'avait promis une tarte aux abricots et qu'il n'en restait plus pour moi. »

- Louve : « C'est vrai que certaines émotions sont moins agréables que d'autres.

C'est normal de pleurer en lisant un livre triste, ou d'être amoureux. »

- Loup : « Amoureux... Ah, amoureux... Ah mais attends, une nouvelle émotion me vient : la joie d'être avec toi. »

- Louve : « Moi aussi, je suis toujours heureuse de te voir, Loup. »

- Loup : « Et toi, petit auditeur, peux-tu nous dire ce qui t'a rendu joyeux cette semaine ? »