

Dossier Lecture

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

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

Accompagner ses émotions

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

- Gros-Louis : « Salut Loup ! Youhou ? Loup ? »

- Loup : « Ah, pardon. Bonjour Gros-Louis. »

- Gros-Louis : « Tu as la tête dans les nuages. Qu'est-ce qui t'arrive ? »

- Loup : « Hum... Je ne sais pas. Ça me fait tout le temps ça quand je viens de passer l'après-midi avec Louve. Je suis joyeux, amoureux...

Tiens, je peux avoir un peu de tarte aux pommes, Gros-Louis ?

- Gros-Louis : « Désolé Loup, mais... on a tout fini. »

- Loup : « Quoi ?! Comment ça ? Vous m'en avez même pas laissé un tout petit bout ?! »

- Gros-Louis : « C'est pas la peine de te mettre en colère, Loup. »

- Loup : « Je suis en colère, oui... et triste, et déçu... »

- Gros-Louis : « Désolé Loup, je t'en garderai la prochaine fois. Promis.

Je ne pensais pas que ça te mettrait dans cet état.

Tu sais, tu gagnerais peut-être à apprendre à accueillir tes émotions. »

- Loup : « À cueillir mes émotions ? Mais... pourquoi faire ? »

- Gros-Louis : « Les accueillir. Les accompagner.

Eh bien, ça t'aiderait à te sentir mieux, à être en harmonie avec tes amis... »

- Loup : « Ah oui ? Comment tu fais pour accompagner tes émotions, toi, Gros-Louis ? »

- Gros-Louis : « Moi, par exemple, je cuisine. Ça demande de la patience

et ça me permet de me concentrer sur autre chose. Je peux te dire que

quand je suis un peu triste, après 2 fournées de macarons, je me sens très satisfait.

Et ma tristesse, pouf !, disparue ! »

- Loup : « Ah... C'est une bonne idée ça. Je ne suis pas un très bon cuisinier, mais j'adore tes macarons. »

- Gros-Louis : « Chacun sa méthode pour apprivoiser ses émotions. Joshua, par exemple, il fait du yoga et un peu de méditation. Ça le rend plus calme.

Louve et Valentin préfèrent se défouler en faisant la course

et une bonne partie de Basket. Rien de tel pour se vider la tête. »

- Loup : « Eh bien, tu vois, Gros-Louis, en parlant avec toi, je me sens déjà beaucoup

plus calme. Peut-être que c'est ça, mon astuce à moi pour accueillir mes émotions :

passer du temps avec mes amis. Et toi, petit auditeur, est-ce qu'à certains moments,

tu as l'impression de te laisser dépasser par tes émotions, quand tu as un gros chagrin

ou un fou rire par exemple ? »