

# **Dossier Lecture**

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

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

## **La peur et la chair de poule**

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

**- Maître Hibou : « Eh bien, Loup. Tu as des petits yeux aujourd'hui. Tu as mal dormi ? »**

**- Loup : « Oh, oui... Le vent qui soufflait faisait de drôles de bruits et j'ai bien cru que quelqu'un était entré dans ma maison. Impossible de trouver le sommeil après ça. »**

**- Maître Hibou : « C'est normal, Loup. Tu as eu peur. Tu as cru que tu étais en danger. Et ton corps et ta tête te l'ont bien montré. »**

**- Loup : « Ah oui alors ! Un noeud dans le ventre ! Les dents qui claquent !**

**Je crois qu'on peut dire que j'ai eu une sacrée frousse. Mais je ne comprends pas.**

**Tous mes amis disent que je suis courageux, d'habitude. »**

**- Maître Hibou : « C'est normal d'avoir peur de temps en temps, même quand il n'y a pas de danger. Regarde, quand tu t'approches**

**d'un petit animal et qu'il s'enfuit, c'est parce que le bruit,**

**le mouvement ou ta grande taille lui font peur.**

**Pourtant, tu ne lui veux rien de méchant, n'est-ce pas ? La peur est une émotion qui nous protège aussi des dangers extérieurs depuis la nuit des temps. »**

**- Loup : « Oh... Mais alors, comment faire pour avoir moins peur quand j'entends ces drôles de bruits et qu'il fait noir ? »**

**- Maître Hibou : « Tu peux prendre un moment pour apprivoiser ta peur.**

**Tu prends une grande respiration et tu peux trouver des petites solutions pour faire**

**partir ta peur, comme chanter une chanson ou penser au moment que tu as préféré dans ta journée. Tu peux aussi essayer de penser à autre chose.**

**Si, par exemple, tu as peur des arbres ou des ombres quand il y a du vent,**

**tu peux t'amuser et trouver des formes rigolotes auxquelles elles te font penser. »**

**- Loup : « Merci, Maître Hibou. Bon, moi, je vais faire une petite sieste.**

**Et toi, petit auditeur, as-tu trouvé des solutions pour ne plus avoir peur**

**avant de dormir ? En tout cas, si tu as peur du loup, tu peux penser à moi.**

**Je suis un loup super sympa.**

**J'ai même peur des petites araignées et du vent qui souffle. »**