

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. »