

Dossier Lecture

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

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

Tristesse et larmes aux yeux

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

- Loup : « ... et il regarda sa bien-aimée s'éloigner, se demandant quand il la reverrait... »

- Maître Hibou : « Eh bien Loup, qu'est-ce qui t'arrive ? Tu as le moral dans les chaussettes ? »

- Loup : « C'est ce livre... Quand je le lis, j'ai comme une boule dans la gorge. J'ai l'impression que mes yeux se remplissent de larmes. »

- Maître Hibou : « Ce livre te rend triste, c'est tout. »

- Loup : « Un peu comme la fois où je me suis levé du mauvais pied ? »

- Maître Hibou : « Hum... »

- Loup : « Oh, non, je sais. Il m'est arrivé la même chose un jour où j'avais un très gros rhume et que je n'ai pas pu aller me balader en forêt avec les copains. J'étais tout seul dans mon lit pendant qu'ils s'amusaient dehors.

Je les imaginais en train de chasser des papillons et de jouer à cache-cache pendant que moi j'étais tout seul. J'avais envie de pleurer, et le ventre tout noué. »

- Maître Hibou : « Être triste, c'est un peu le contraire d'être joyeux.

C'est une émotion qui arrive souvent et qui, c'est vrai, n'est pas très agréable. »

- Loup : « Mais alors, Maître Hibou, comment on fait pour ne plus être triste ? »

- Maître Hibou : « Déjà, Loup, il faut savoir que c'est normal d'être triste.

Il ne faut pas avoir honte de pleurer quand ça ne va pas fort. »

- Loup : « Oui, d'accord... mais ça ne va pas m'aider à redevenir joyeux... si ? »

- Maître Hibou : « En tout cas, ça peut te faire du bien. C'est comme écrire ou dessiner ce que tu ressens. Ça va te permettre de mieux accueillir ta peine.

Si tu sens que tu es encore un peu triste, tu peux essayer de trouver du réconfort en demandant un câlin ou en regardant une photo qui te rappelle un moment heureux.

Enfin, n'oublie pas que prendre une grande inspiration peut aussi faire du bien en cas de gros chagrin. »

- Loup : « Merci Maître Hibou. Ça va déjà un peu mieux. Et toi, petit auditeur, comment est-ce que tu as réussi à faire partir la tristesse la dernière fois que tu as eu du chagrin ? »