

Dossier Lecture

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

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

La colère et les poils qui se hérissent

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

- Loup : « Roh, j'en ai marre ! Où est-ce que je l'ai mis !? »

- Demoiselle Yéti : « Qu'est-ce qui t'arrive, Loup ? »

- Loup : « J'avais préparé un cadeau pour Louve et je ne le retrouve pas !

Ça me met hors de moi ! »

- Demoiselle Yéti : « Ça n'a jamais aidé à retrouver ses affaires que de se mettre en colère. »

- Loup : « Facile à dire, Demoiselle Yéti. J'ai passé des heures à le fabriquer ! »

- Demoiselle Yéti : « Tu sais, Loup. Tu me vois très souvent en colère quand je n'arrive pas à faire quelque chose ou quand quelque chose m'énerve, mais, bien souvent, je me rends compte que ça ne résout pas du tout, mais alors pas du tout, mes problèmes. »

- Loup : « Mais je l'ai cherché partout ! Roh ! »

- Demoiselle Yéti : « Franchement, Loup, tu as tous tes poils de loup qui se hérissent, tu respires très vite et tu es en train de t'acharner. Tu ne vas pas arranger les choses comme ça. »

- Loup : « Ah oui ? »

- Demoiselle Yéti : « Absolument ! Alors, écoute-moi bien, Loup. Fais tout comme moi. Voilà une petite technique que m'a enseignée Joshua. Inspire en gonflant le ventre. Expire avec le nez. Voilà ! Encore une fois ! Inspire en gonflant le ventre... »

- Loup : « ... Expire avec le nez. »

- Demoiselle Yéti : « Tu sens que la colère s'éloigne ? »

- Loup : « Inspire en gonflant le ventre... »

- Demoiselle Yéti : « Tu peux aussi essayer d'autres positions de yoga.

Ou imaginer que tu captures ta colère avec un aspirateur à colère ou un filet spécial pour que le calme revienne... »

- Loup : « Calme... Demoiselle Yéti ! Je sais ! Je l'avais tout simplement posé à côté de la porte pour être sûr de ne pas l'oublier ! Merci pour tes conseils ! C'est comme de la magie ! »

- Demoiselle Yéti : « Ah ah ! Tu vois, Loup. On gagne toujours à laisser la colère s'en aller. »

- Loup : « Et toi, petit auditeur, est-ce que tu as déjà essayé d'inspirer en gonflant le ventre et d'expirer avec le nez quand tu te mettais en colère ? »