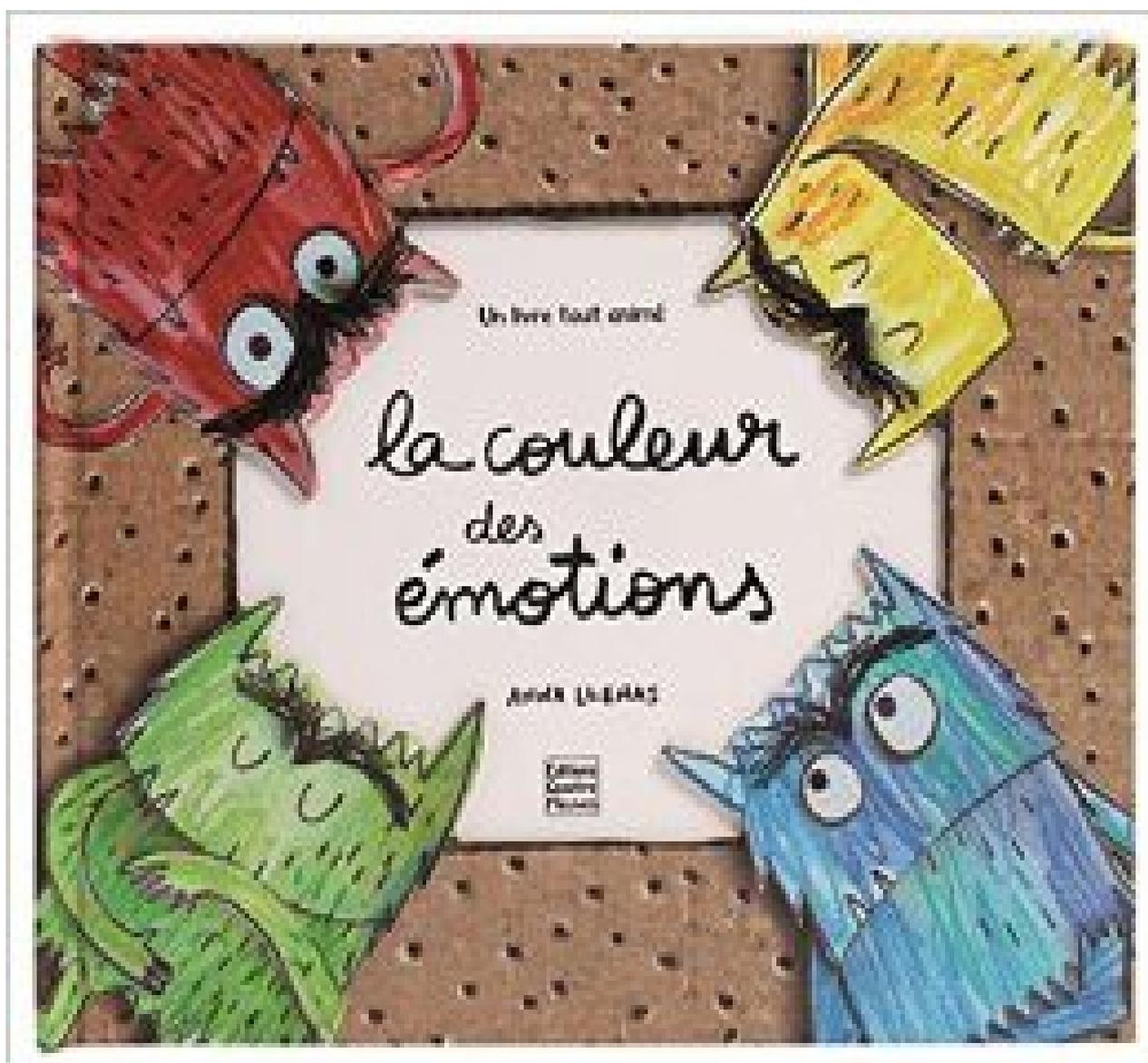


# LA COULEUR DES ÉMOTIONS

Anna Llenas

tapuscrit par [www.unandecole.com](http://www.unandecole.com)



Voici le monstre des couleurs.  
Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.  
Il se sent bizarre, perdu, désorienté...  
Dans sa tête et son cœur,  
tout s'embrouille et se bouscule !  
« Mais qu'est-ce que tu fabriques ?  
Lui dit son amie la petite fille.  
Te voici tout barbouillé.  
Tu t'es encore emmêlé les pinceaux ?

Regarde-moi cette pagaille !  
Tes émotions sont sens dessus dessous !  
Ton cœur est un vrai fourre-tout.  
Comment veux-tu t'y retrouver ?

Je vais te donner un conseil :  
tes émotions, commence par les séparer,  
puis range-les chacune dans un flacon  
étiqueté.

Ainsi, tu y verras plus clair.  
Si tu veux, je peux t'aider à les reconnaître  
et à y mettre de l'ordre pour  
que tu retrouves ton bien être.

D'accord ?

Commençons par ... *la joie*

La joie est contagieuse, merveilleuse.  
Elle brille comme le soleil,  
et fait vibrer le cœur telle une abeille.  
Quand tu es joyeux, tu as envie de rire,  
de sauter, de jouer, de danser !  
Et tu veux partager ta gaieté  
avec ceux que tu aimes, avec le monde  
entier !

# *La tristesse*

La tristesse nous accable.

Immense comme la mer,  
mélancolique comme un jour de pluie,  
elle refroidit notre cœur et l'engourdit.

Quand tu es triste,

tu n'as envie de rien.

Si quelqu'un te manque, tu te sens seul,  
abandonné.

Parfois des larmes coulent de tes yeux.

# *La colère*

La colère est dévastatrice.

Elle éclate comme l'orage.

Elle allume notre cœur  
et brûle tout sur son passage,  
telle une flamme destructrice

Quand tu es en colère,  
tu as l'impression d'exploser.

Tu déverses ta rage  
sur les autres, parfois tu cries  
sans pouvoir t'arrêter.

# *La peur*

La peur est lâche, sournoise.  
Elle étouffe notre cœur comme un serpent,  
elle se cache dans la nuit tel un voleur.

Quand tu as peur,  
tu te sens tout petit, faible,  
incapable d'agir posément.  
Et tu peux devenir méchant.

# *La sérénité*

La sérénité nous berce.  
Elle est douce comme une maman,  
légère comme une feuille au vent.  
Quand tu es apaisé,  
ton cœur respire  
lentement, la vie  
se déroule aisément.  
Tout semble facile.

Voilà les émotions qui te  
submergeaient ce matin !  
Tu vois, elles ont chacune  
une couleur différente...  
Et quand elles sont bien rangées  
il devient plus facile  
de les comprendre.  
C'est mieux comme ça,  
n'est-ce pas ?  
Savoir ce que l'on ressent,  
c'est important.

Mais que t'arrive-t-il à présent ?  
Voyons, peux-tu me dire ce que tu  
éprouves ? »