

L	A		J	O	I	E

La joie est contagieuse, merveilleuse.

Elle brille comme le soleil, et fait vibrer le cœur comme une abeille.

Quand tu es joyeux, tu as envie de rire, de sauter, de jouer, de danser !

Et tu veux partager la gaieté avec ceux que tu aimes, avec le monde entier !



L	A		C	O	L	E	R	E

La colère est dévastatrice.

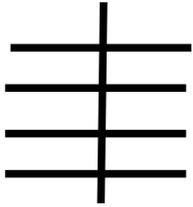
Elle éclate comme l'orage.

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.





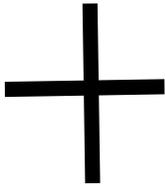
L	A		S	E	R	E	N	I	T	E

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 te semble facile.



L	A		P	E	U	R

La peur est lâche, sournoise.
Elle étouffe notre cœur comme un serpent, elle se cache
la nuit tel un voleur.
Quand tu as peur, tu te sens tout petit, faible, incapable
d'agir posément. Et tu peux devenir méchant.



L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E

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.



Voici le monstre des couleurs.

Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.

Il se sent bizarre, perdu, désorienté...

Dans sa tête et dans 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 claire. 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 ? »

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		T	R	I	S	T	E	S	S	E
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---

L	A		P	E	U	R
---	---	--	---	---	---	---