Nina en colère 1

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de maman.
Nina a décidé de lui faire le plus gros plaisir de sa vie :
« Je vais lui préparer un super petit déjeuner. »

Nina veut attraper un plateau.
Mais il est vraiment très haut.
Elle se hisse et tout dégringole par terre.
Sans s'agacer, Nina remet tout en place.

Nina essaie d'ouvrir le jus d'orange.
« Roooo, ils ont collé le bouchon ou quoi ? »
Nina sort ses muscles : « Waaaatcha ! ».
Mais rien ! Impossible !

Un peu contrariée, Nina tente autre chose :
« Bon, pas de jus de fruits, je vais faire des tartines de folie ! »
Mais tous les couteaux ronds sont dans le lave-vaisselle.
« Tant pis, je coupe le pain avec mes dents,
et j'étale le beurre avec les doigts ! »
Nina doit cependant reconnaître que le résultat n'est pas extra.

Nina se sent agacée.
« Ce n'est pas grave, une vilaine tartine avec un super joli dessin, ce sera bien. »
Nina voudrait faire un portrait de sa maman.
Sa maman est belle mais Nina trouve que son dessin est moche.

Nina en colère 1

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de maman.
Nina a décidé de lui faire le plus gros plaisir de sa vie :
« Je vais lui préparer un super petit déjeuner. »

Nina veut attraper un plateau.
Mais il est vraiment très haut.
Elle se hisse et tout dégringole par terre.
Sans s'agacer, Nina remet tout en place.

Nina essaie d'ouvrir le jus d'orange.
« Roooo, ils ont collé le bouchon ou quoi ? »
Nina sort ses muscles : « Waaaatcha ! ».
Mais rien ! Impossible !

Un peu contrariée, Nina tente autre chose :
« Bon, pas de jus de fruits, je vais faire
des tartines de folie ! »
Mais tous les couteaux ronds sont dans le lave-vaisselle.
« Tant pis, je coupe le pain avec mes dents,
et j'étale le beurre avec les doigts ! »
Nina doit cependant reconnaitre
que le résultat n'est pas extra.

Nina se sent agacée.
« Ce n'est pas grave, une vilaine tartine
avec un super joli dessin, ce sera bien. »
Nina voudrait faire un portrait de sa maman.
Sa maman est belle
mais Nina trouve que son dessin est moche.

Nina en colère 2

Soudain, Nina est très en colère. Elle a envie de tout envoyer valdinguer, de tout casser, de tout déchiqueter, de tout écrabouiller, de balancer la bouteille, de fracasser les bols.
Et surtout de détruire son dessin ! Alors elle le fait !
Elle le fait VRAIMENT ! Chlaaaac !
Elle le déchire en petits morceaux et jette tout par terre.

Elle ouvre la porte qui donne sur le jardin avec un grand coup de pied : BAAAAM !
Elle balance tout dans l'herbe : PAF ! PAF ! PAF !

« Voilà ! Voilà ! Voilà ! »
Elle se précipite dehors.
Elle écrase les tartines : « Bien fait ! »
Elle envoie le jus d'orange valdinguer : « Mourez, les oranges ! »

Nina est malheureuse, épuisée. Elle s'assoit au pied d'un arbre et pleure. Longtemps.

« Ah, tu es là, toi ? Ce n'est pas le moment ! Retourne dans la forêt ! »

Mais le loup veut jouer. Il regarde Nina avec ses yeux tout doux… et Nina ne peut pas s'empêcher de sourire.
« Tu sais, tu viens de me donner une idée ! »

Maman est enchantée.
« Ma chérie ! Un bouquet ! Quelle merveilleuse idée. »
Nina est très fière.
« Il suffisait de réfléchir sans s'énerver. »

Nina en colère 2

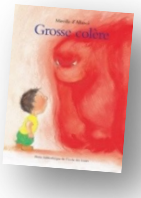
Soudain, Nina est très en colère.
Elle a envie de tout envoyer valdinguer, de tout casser,
de tout déchiqueter, de tout écrabouiller,
de balancer la bouteille, de fracasser les bols.
Et surtout de détruire son dessin ! Alors elle le fait !
Elle le fait VRAIMENT ! Chlaaaac !
Elle le déchire en petits morceaux et jette tout par terre.

Elle ouvre la porte qui donne sur le jardin
avec un grand coup de pied : BAAAAM !
Elle balance tout dans l'herbe : PAF ! PAF ! PAF !
« Voilà ! Voilà ! Voilà ! »
Elle se précipite dehors.
Elle écrase les tartines : « Bien fait ! »
Elle envoie le jus d'orange valdinguer :
« Mourez, les oranges ! »

Nina est malheureuse, épuisée.
Elle s'assoit au pied d'un arbre et pleure. Longtemps.
« Ah, tu es là, toi ? Ce n'est pas le moment !
Retourne dans la forêt ! »
Mais le loup veut jouer.
Il regarde Nina avec ses yeux tout doux...
et Nina ne peut pas s'empêcher de sourire.
« Tu sais, tu viens de me donner une idée ! »

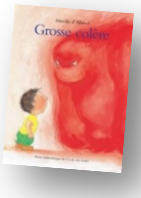
Maman est enchantée.
« Ma chérie ! Un bouquet ! Quelle merveilleuse idée. »
Nina est très fière.
« Il suffisait de réfléchir sans s'énerver. »

Grosse colère



Robert a passé une très mauvaise journée.
« Oh ! là là ! enlève tes baskets, dit son père.
- Voilà », dit Robert.
A diner, il y a des épinards.
« T'es pas malade ? » s'exclame Robert.
- Monte dans ta chambre, dit son père, tu redescendras quand tu seras calmé.
- Ça m'étonnerait », répond Robert.
Et là-haut, dans sa chambre, Robert sent une Chose terrible qui monte… monte, monte, jusqu'à ce que…
RRRRRRRHAA, elle sorte d'un coup.
« Salut, lui dit la Chose, qu'est-ce qu'on fait ?
- Tt… tout ce que tu veux, dit Robert.
« Bien, dit la Chose, on va commencer par là. »
Et hop ! la couette se met à voler avec tous les coussins.
Crac ! La table de nuit.
Zuig ! La lampe.
L'étagère et tous les livres y passent : géant !
Et puis, la Chose s'approche du coffre à jouets.
« Attends, pas ça ! dit Robert.
Tu entends ? Arrête !
Ah non ! Pas mon camion préféré !
Attends, je vais te réparer !
Et toi, gros nul, disparais !
T'as intérêt à te faire tout petit !
Oh, ma petite lampe. Attends, je te redresse.
Et toi, mon petit oreiller tout cabossé.
Et mon livre préféré ! Il t'a tout froissé, mon pauvre.
Là, c'est mieux comme ça.
Ah, tu es là, toi ! Viens ici que je t'attrape !
Allez, ouste, dans la boite. Et on ne bouge plus !
Papa ? Est-ce qu'il y a du dessert ? »

Grosse colère



Robert a passé une très mauvaise journée.
« Oh ! là là ! enlève tes baskets, dit son père.
- Voilà », dit Robert.
A diner, il y a des épinards.
« T'es pas malade ? s'exclame Robert.
- Monte dans ta chambre, dit son père, tu redescendras quand tu seras calmé.
- Ça m'étonnerait », répond Robert.
Et là-haut, dans sa chambre, Robert sent une Chose terrible qui monte... monte, monte, jusqu'à ce que...
RRRRRRRHAA, elle sorte d'un coup.
« Salut, lui dit la Chose, qu'est-ce qu'on fait ?
- Tt... tout ce que tu veux, dit Robert.
- Bien, dit la Chose, on va commencer par là. »
Et hop ! la couette se met à voler avec tous les coussins.
Crac ! La table de nuit.
Zuig ! La lampe.
L'étagère et tous les livres y passent : géant !
Et puis, la Chose s'approche du coffre à jouets.
« Attends, pas ça ! » dit Robert.
« Tu entends ? Arrête !
Ah non ! Pas mon camion préféré !
Attends, je vais te réparer !
Et toi, gros nul, disparais !
T'as intérêt à te faire tout petit !
Oh, ma petite lampe. Attends, je te redresse.
Et toi, mon petit oreiller tout cabossé.
Et mon livre préféré ! Il t'a tout froissé, mon pauvre.
Là, c'est mieux comme ça.
Ah, tu es là, toi ! Viens ici que je t'attrape !
Allez, ouste, dans la boite. Et on ne bouge plus !
Papa ? Est-ce qu'il y a du dessert ? »

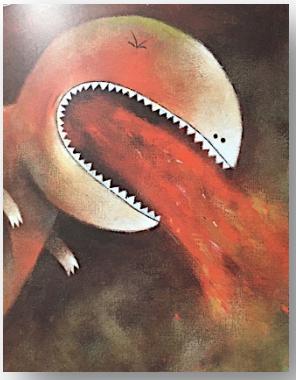
La colère du dragon 1

Maman m'a dit : « Non, non et non ! » et je me suis mis à bouder. Quand je boude, je croise très fort les bras sur ma poitrine et je ne veux plus rien dire ni entendre.

Je ne sens même plus les mains de Maman qui me caressent le visage. Elle dit que je ressemble à une pierre. Elle a raison. Je suis prisonnier à l'intérieur de la pierre. Je ne parviens plus à sortir de ma bouderie.

Maman est injuste avec moi. Combien de fois, elle m'a répondu : « Non, non et non » ? Alors au fond de moi, je sens grandir ma colère comme un grand feu et je deviens tout rouge.

Quand je suis en colère, je me transforme en un horrible dragon gigantesque qui détruit tout sur son passage.



La colère brûle en moi et il faut qu'elle sorte ! Je crache des mots terribles que je ne pense même pas. Mais tout le monde sait bien qu'un dragon, ça ne réfléchit pas.

Un dragon, ça n'a pas d'ami ! Je ne reconnais plus personne ! Ni mes doudous, ni mes jouets ! Rien de ce que j'aimais quand j'étais un petit garçon.

Maman et Papa essaient de me prendre dans leurs bras pour que je redevienne comme avant mais un dragon, c'est bien trop grand, bien trop fort et bien trop dangereux.

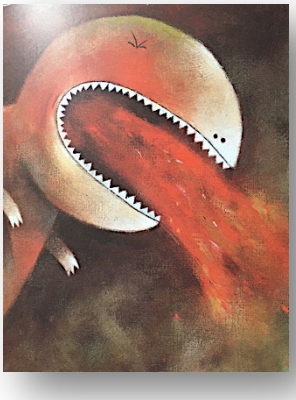
La colère du dragon 1

Maman m'a dit : « Non, non et non ! » et je me suis mis à bouder. Quand je boude, je croise très fort les bras sur ma poitrine et je ne veux plus rien dire ni entendre.

Je ne sens même plus les mains de Maman qui me caressent le visage. Elle dit que je ressemble à une pierre.
Elle a raison. Je suis prisonnier à l'intérieur de la pierre.
Je ne parviens plus à sortir de ma bouderie.

Maman est injuste avec moi.
Combien de fois, elle m'a répondu : « Non, non et non » ?
Alors au fond de moi, je sens grandir ma colère comme un grand feu et je deviens tout rouge.

Quand je suis en colère, je me transforme en un horrible dragon gigantesque qui détruit tout sur son passage.



La colère brûle en moi et il faut qu'elle sorte ! Je crache des mots terribles que je ne pense même pas. Mais tout le monde sait bien qu'un dragon, ça ne réfléchit pas.

Un dragon, ça n'a pas d'ami ! Je ne reconnais plus personne ! Ni mes doudous, ni mes jouets !
Rien de ce que j'aimais quand j'étais un petit garçon.

Maman et Papa essaient de me prendre dans leurs bras pour que je redevienne comme avant mais un dragon, c'est bien trop grand, bien trop fort et bien trop dangereux.

La colère du dragon 2

Alors Maman et Papa se fâchent sur moi mais c'est inutile ! Un dragon, ça n'écoute personne et d'ailleurs, ça ne parle pas la langue des gens.

Finalement, je reste tout seul au milieu des ruines de ma chambre, assis sur mon gros derrière de dragon.

Je me sens triste et honteux. Je n'ai qu'une envie : pleurer, pleurer très fort pour éteindre le feu qui brûle en moi !

Maman et Papa me prennent dans leurs bras et je sens à nouveau leurs mains sur mon visage, j'entends leurs mots qui me consolent. Le dragon a disparu. Je suis redevenu un petit garçon.

Papa m'a demandé pourquoi je m'étais mis en colère. Je dois avouer que je n'en sais plus rien. Mais une chose est sûre : j'avais certainement une très bonne raison de me transformer en dragon !

La colère du dragon 2

Alors Maman et Papa se fâchent sur moi mais c'est inutile !
Un dragon, ça n'écoute personne et d'ailleurs,
ça ne parle pas la langue des gens.

Finalement, je reste tout seul au milieu des ruines
de ma chambre, assis sur mon gros derrière de dragon.

Je me sens triste et honteux. Je n'ai qu'une envie : pleurer,
pleurer très fort pour éteindre le feu qui brûle en moi !

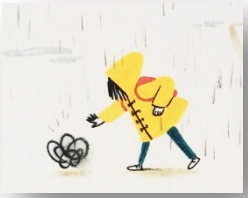
Maman et Papa me prennent dans leurs bras
et je sens à nouveau leurs mains sur mon visage,
j'entends leurs mots qui me consolent.
Le dragon a disparu. Je suis redevenu un petit garçon.

Papa m'a demandé pourquoi je m'étais mis en colère.
Je dois avouer que je n'en sais plus rien.
Mais une chose est sûre : j'avais certainement
une très bonne raison de me transformer en dragon !

Un drôle de truc pas drôle

Ce drôle de truc pas drôle m'est tombé dessus un beau matin.

Hey !! d'où viens-tu ? qui es-tu ? que me veux-tu ?



Ne bouge plus. Reste ici !

Maman !
je crois que j'ai attrapé un drôle de truc pas drôle !

Hey !! encore toi ?
tu vas arrêter de me suivre ?!

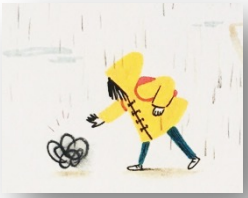
Impossible d'être tranquille !

Et puis je me suis rendu compte que je n'étais pas la seule dans mon cas.

Un drôle de truc pas drôle

Ce drôle de truc pas drôle
m'est tombé dessus un beau matin.

Hey !! d'où viens-tu ? qui es-tu ?
que me veux-tu ?



Ne bouge plus. Reste ici !

Maman !
je crois que j'ai attrapé
un drôle de truc pas drôle !

Hey !! encore toi ?
tu vas arrêter de me suivre ?!

Impossible d'être tranquille !

Et puis je me suis rendu compte
que je n'étais pas la seule
dans mon cas.

Un drôle de truc pas drôle

Même à l'école :
j'ai commencé à voir un peu partout
ce genre de drôles de trucs pas drôles…
… y compris chez mes meilleurs amis.

Alors j'ai décidé :
de t'oublier,
de te faire peur,
de me cacher…
J'ai tout essayé, mais tu étais toujours là.
Et puis…

… et puis j'ai finalement
eu envie de mieux te connaître.

Et, petit à petit, tu as changé,
tu es devenu autre chose.

Salut ! Au revoir drôle de truc.

Nous nous reverrons sans doute…

… mais là, je saurai te reconnaître.

Un drôle de truc pas drôle

Même à l'école :
j'ai commencé à voir un peu partout
ce genre de drôles de trucs pas drôles...
... y compris chez mes meilleurs amis.

Alors j'ai décidé :
de t'oublier,
de te faire peur,
de me cacher...
J'ai tout essayé, mais tu étais toujours là.
Et puis...

... et puis j'ai finalement
eu envie de mieux te connaître.

Et, petit à petit, tu as changé,
tu es devenu autre chose.

Salut ! Au revoir drôle de truc.

Nous nous reverrons sans doute...

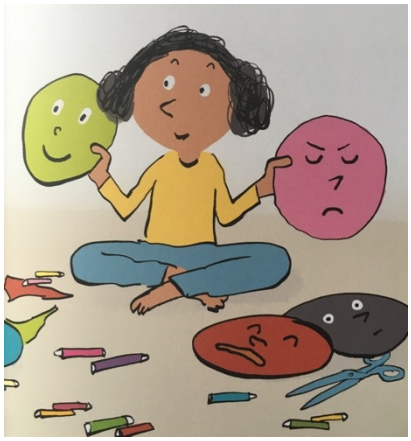
... mais là, je saurai te reconnaître.

Les émotions et les sentiments 1

Une grande émotion, c'est comme une grande vague qui nous traverse : notre cœur bat plus vite, on devient tout rouge ou tout pâle, on a le souffle coupé, la bouche sèche, on tremble : on est très ému, les larmes montent aux yeux, on a mal au ventre et parfois on doit courir aux toilettes.
Bref, on est tout tourneboulé. Quelque chose vient d'arriver qui nous touche au cœur. Au bout d'un moment, on s'apaise et on découvre quel sentiment est caché derrière cette émotion.

L'émotion nous signale qu'une chose qui nous touche est en train de se passer au fond de notre cœur, elle annonce l'arrivée d'un sentiment. Les grands sentiments humains sont la joie, la tristesse, la peur, la honte, la jalousie, la colère, le bonheur et bien d'autres encore. Nos sentiments et nos émotions jouent à cache-cache mais sont inséparables : l'émotion arrive la première, le sentiment se révèle ensuite. Quelquefois, l'émotion reste longtemps présente sous le sentiment comme dans la colère ou dans la joie.

Ce qui est compliqué pour les humains, chez les grandes personnes comme chez les petits, c'est qu'on peut éprouver des sentiments qui s'opposent entre eux. On est en contradiction avec soi-même. Ca arrive tout le temps et c'est difficile à vivre. Il faut démêler les sentiments, comme des cheveux quand ils sont tout emmêlés.



Les émotions et les sentiments 2

Quand on se dispute avec son meilleur ami, sa maman, son papa, ses frères et sœurs, ça provoque de grandes émotions. On découvre qu'on peut les aimer et les détester au même moment.
C'est parce qu'on est perdu dans nos sentiments contraires qu'on arrive à faire ou dire des choses très méchantes qu'on regrette après. Comme si, sous le coup de l'émotion, les mots ou les gestes s'échappaient.

L'émotion nous a fait perdre le contrôle et a mis du désordre dans les sentiments. Une fois calmé, on se rend compte qu'on les aime vraiment et que la dispute n'était pas grave. Mais parfois, on découvre qu'on n'éprouve plus de sentiments pour ceux avec qui on s'est chamaillé.

On ne veut pas toujours montrer nos émotions et nos sentiments. Pour les cacher, on fait parfois des choses bizarres ou ridicules. Des choses étranges, comiques, méchantes même.

On rit très fort, ou on sanglote sans bien comprendre pourquoi, on est triste ou en colère, on peut devenir agressif. Quand on a tellement honte de ce qu'on a dit ou fait, d'avoir montré quelque chose de secret en nous, c'est difficile de retrouver les autres après. C'est le fond, l'intime de notre cœur qui s'est montré.

Les émotions et les sentiments 3

Quand on est malheureux, le mieux, c'est de se confier à une grande personne de confiance pour qu'elle vienne avec nous, pour nous soutenir et expliquer ce qui s'est passé. Les grandes personnes sont habituées à parler des émotions et des sentiments. Quand on dit le vrai de tout son cœur, tout se passe mieux, même si la honte est un sentiment très douloureux. Mais heureusement, ça ne dure pas toujours, le temps passe et on n'oublie.

Il y a des sentiments qui amènent un sentiment de joie, de douceur, on est en paix avec soi-même, on se sent bien. Ça donne envie de grandir, ce sont des sentiments qui ouvrent notre cœur et nous poussent à rencontrer les autres. Quand on les partage, c'est encore mieux. Il y a aussi le plaisir d'avoir réussi quelque chose d'important ou difficile : on se sent fort et ça fait du bien.

Pour parler de nos émotions, il faut apprendre à les reconnaître en nous, sinon les émotions et les sentiments nous mènent par le bout du nez. Il ne faudrait jamais en avoir honte ni s'en moquer car ils font partie de l'intelligence et de notre personnalité. Si la même émotion revient très souvent et nous gêne pour vivre, on peut aller en parler à quelqu'un dont le métier est d'aider les enfants à mieux comprendre et se faire comprendre.