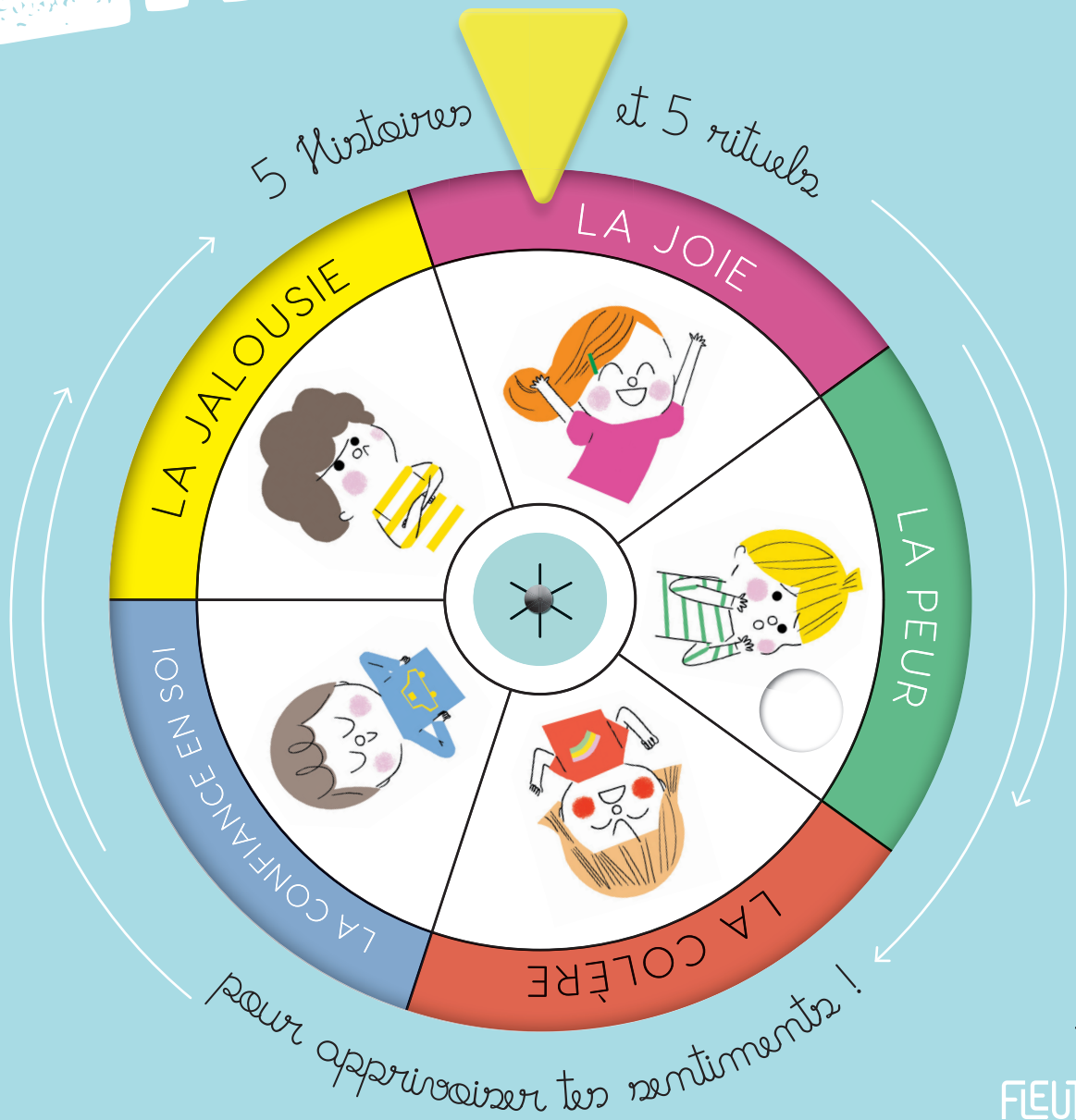


Veronique Cauchy & Sophie Bouxcom

La roue des ÉMOTIONS



FEURUS

Marcel

A PEUR DU NOIR

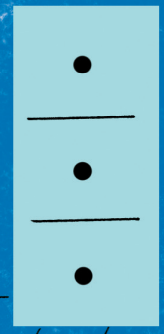
Marcel et Lucien passent quelques jours de vacances chez papi et mamie.
Ils habitent une grande maison avec un immense jardin et une super forêt tout autour !
La journée, c'est chouette !



Mais la nuit, c'est une autre histoire !
« Bonne nuit, mes chéris, dit mamie en fermant la porte.
À demain, dormez bien ! »



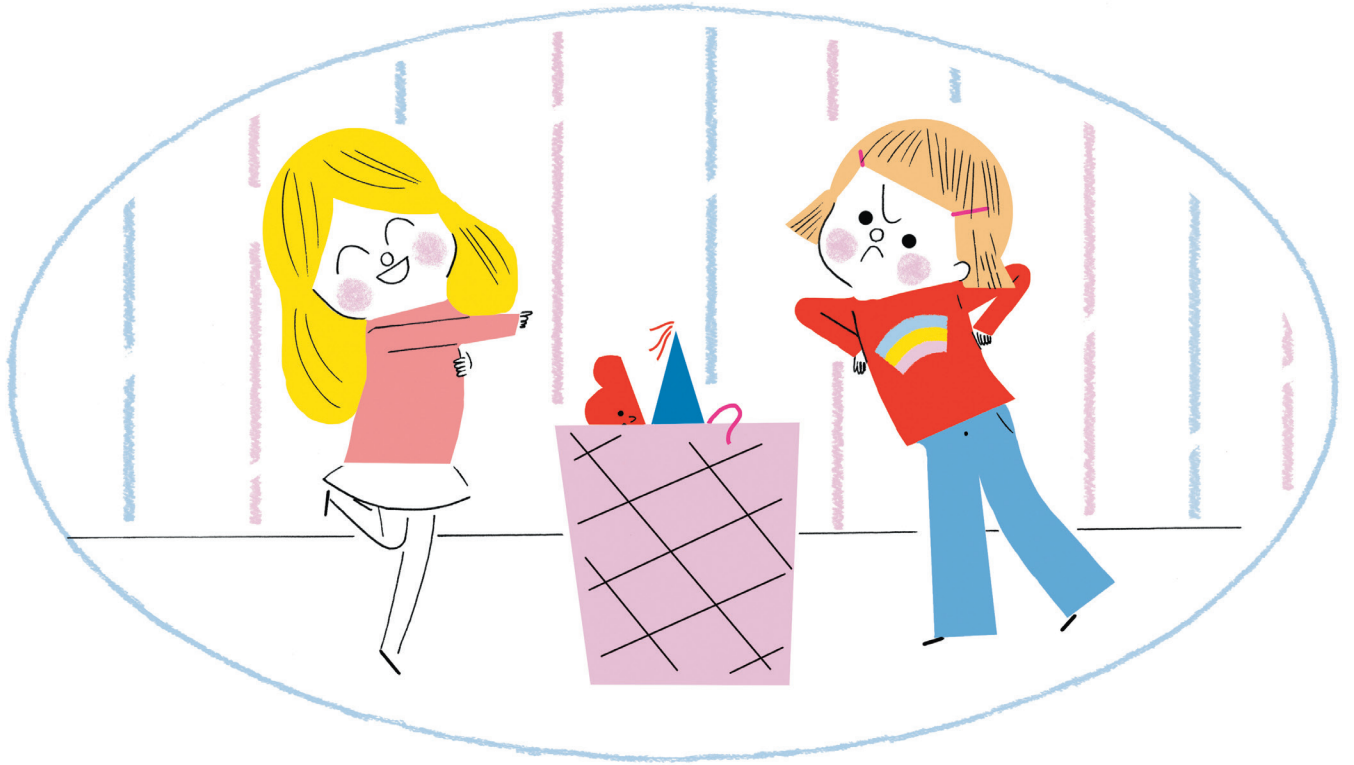
Dans le noir, la chambre perd toutes ses jolies couleurs.
Marcel ne reconnaît plus rien. Son cœur bat la chamade.
Houuuuuu ! Houuu-Houuu !
Et quel est ce bruit ?
Une sorcière sur son balai ? Un fantôme qui passe tout près ?
Non, c'est le vent dans les arbres.



Seul dans son lit, Marcel se sent tout riquiqui.
Alors il pense à son petit frère qui dort dans le lit voisin
et il se détend... un peu.

LA SACRÉE DISPUTE

de Zoé et Margaux



Margaux invite Zoé à passer l'après-midi chez elle.

Entre copines, elles vont bien s'amuser !

« Si on jouait à ni oui, ni non ? » propose Margaux.

Zoé adore ce jeu. Aussitôt elle répond, très excitée :

« Super ! Oui, oui, oui ! »

Margaux se moque : « Perdu ! Hi, hi, hi ! »

Zoé, qui n'est pas d'accord, se rebelle :
« T'es qu'une tricheuse, on n'avait pas commencé !
– Bien sûr que si ! » rétorque Margaux en riant.



Zoé sent ses joues devenir rouges comme des tomates.
La colère monte en elle.
Ses yeux lancent des éclairs, elle serre les poings très fort, et... vlan !
Elle donne un grand coup de pied dans les jouets de Margaux.
Les voilà tous éparpillés !

JOYEUX ANNIVERSAIRE, Naëlle!

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Naëlle !
« Vivement cet après-midi ! J'ai hâte de voir papi,
mamie et mon cousin Léo ! »



Naëlle se sent comme une bulle
de savon prête à exploser !

Elle chantonne et tourbillonne.
Maman prépare le gâteau d'anniversaire.

« Naëlle, tu m'aides à faire des madeleines ?
– Oh oui, en plus, Léo adore les madeleines !
Et après, je fabriquerai des décorations ! s'écrie la fillette.
Ce sera le plus bel anniversaire de la terre ! »
Elle déborde d'énergie ; une vraie pile électrique !

L'après-midi, tout est prêt, sauf elle !
« C'est l'heure de filer chez le coiffeur, déclare sa maman.
– C'est parti pour une coupe tip-top ! » chantonne Naëlle
en filant comme le vent sur sa trottinette.



Petits rituels de **LA JOIE**



*Envie de bondir, courir, batifoler ?
Ton cœur bat plus vite et tu ne cesses de rigoler ?
Tu es plein d'entrain et tu veux le partager ?*

Pas besoin de grandes occasions pour connaître pareille émotion !

La joie est là dans les petits moments de la vie !



Un beau coquillage ramassé sur la plage.



Un bol de chocolat chaud le matin.



Une balle aux prisonniers entre copains.



Une histoire du soir racontée par papi.



Des crêpes préparées avec mamie.



Une partie de foot avec papa.



Maman qui te prend dans ses bras.



Être sur les épaules de papa.



Mettre l'étoile en haut du sapin.



LA JOIE

Jules

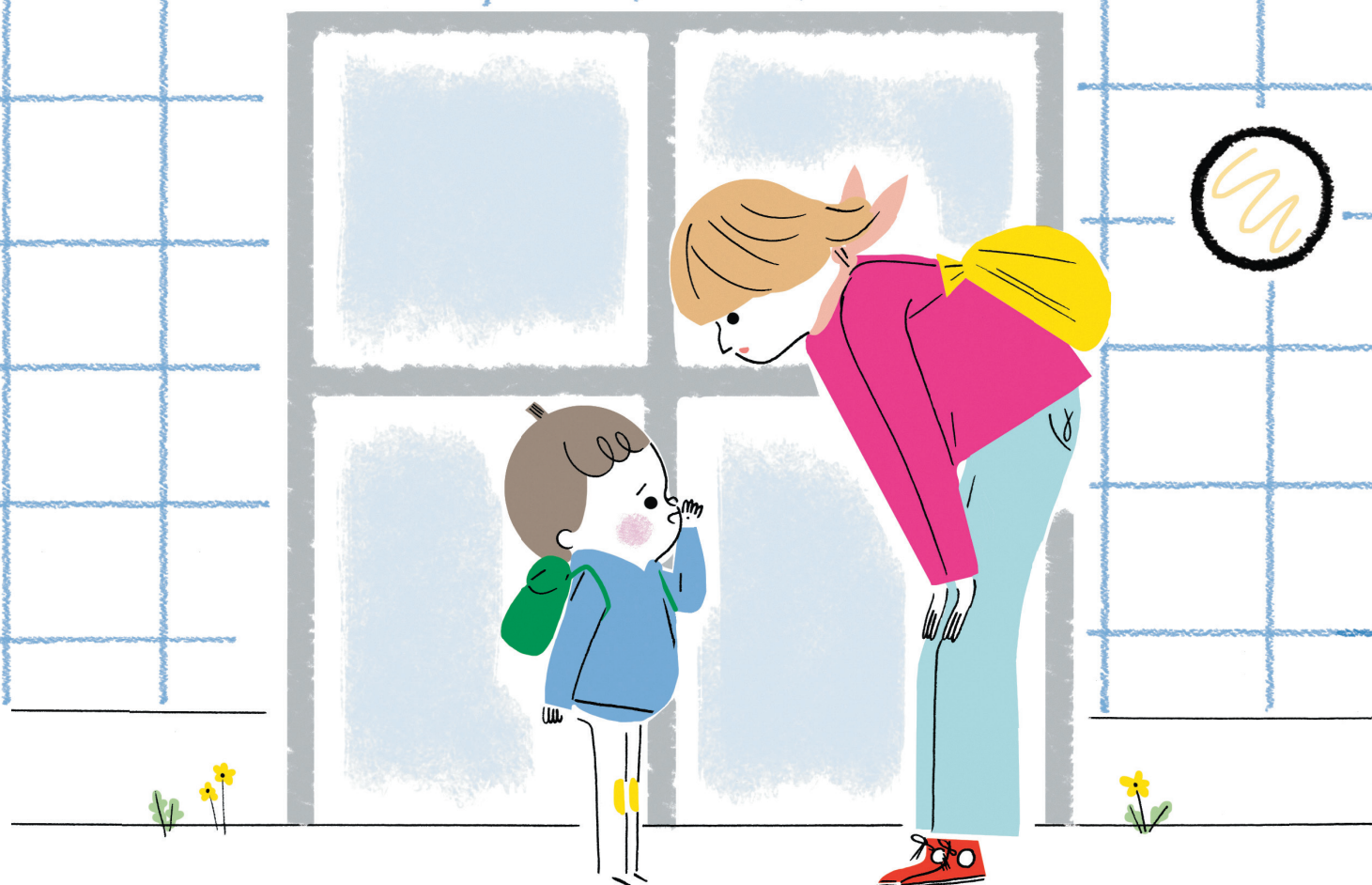
N'A PAS CONFIANCE EN LUI



Ce matin, la classe de Mme Rose se rend à la piscine.
Tous les élèves sont excités : ils chahutent en riant.
Tous, sauf Jules, qui reste silencieux.
Jules se souvient que l'an dernier, il n'a pas réussi à sauter du plongeur
et que certains élèves se sont moqués de lui.
Il s'est senti si honteux ! Il n'a pas du tout envie que ça recommence.

« Ça ne va pas, Jules ? » s'inquiète Mme Rose.
Le garçon lui confie tout bas qu'il a peur de sauter dans l'eau.
La maîtresse le rassure :
« Jules, j'ai confiance en toi ! Je suis certaine que tout ira bien !
Mais si tu as peur, je sauterai avec toi ! »
Sa maîtresse trouve toujours les mots
qui rassurent ! Jules se détend... un peu.

PISCINE



LA CONFIANCE
EN SOI

Oscar

EST JALOUX



Ça y est : Oscar a une petite sœur !
Elle s'appelle Anna.
Toute la famille est venue la voir
et l'a couverte de cadeaux.
Un doudou pingouin ! Un hochet girafe !
Un mobile avec des animaux de la jungle !

Oscar, lui, n'a rien reçu.
« C'est pas juste ! » crie Oscar.
Et il part bouder dans sa chambre.

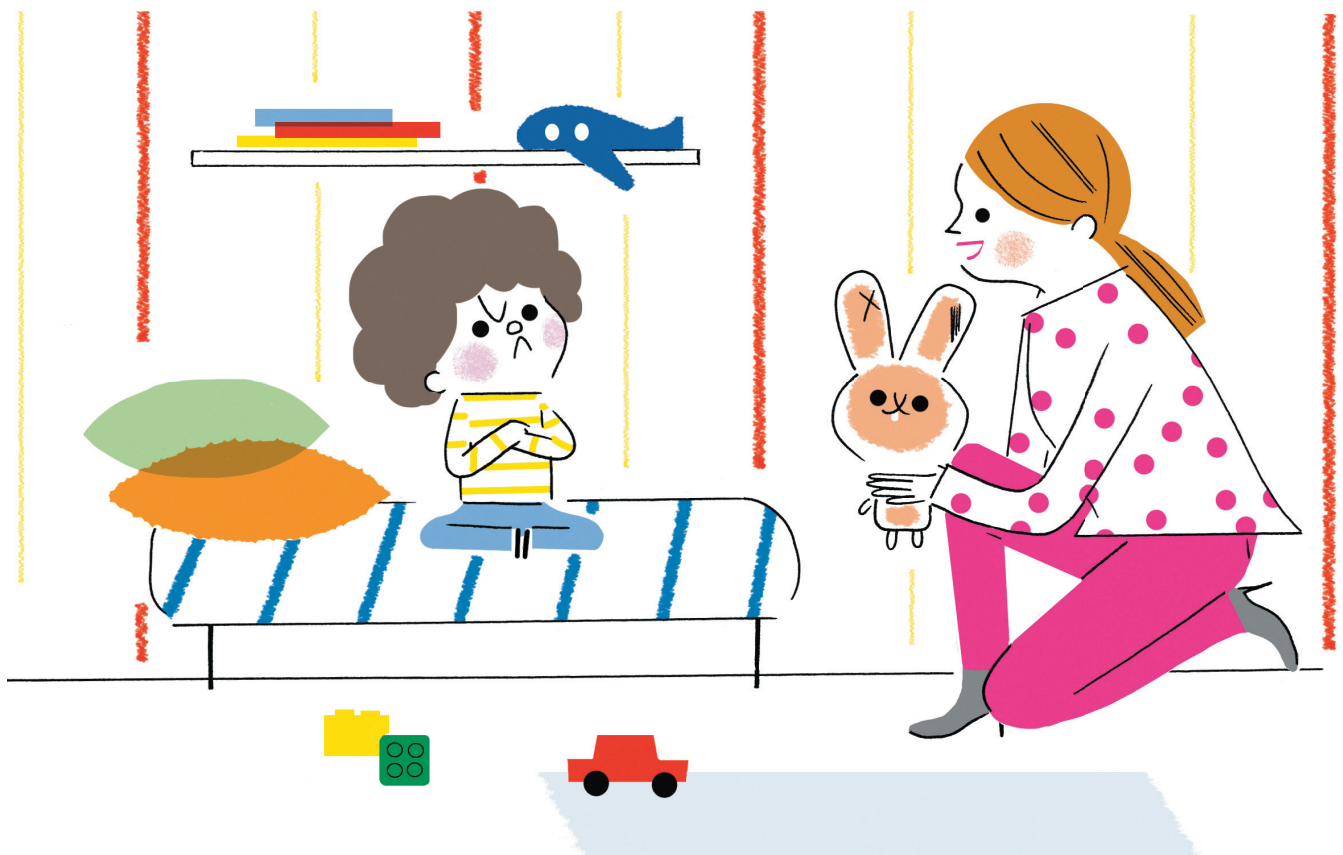


Mais sa maman s'en aperçoit. Elle rejoint Oscar et lui apporte lapin Dent-de-lait.

« Tu vois ce doudou ?

C'est le cadeau que mamie t'a offert quand tu es né.

Toi aussi, tu as été gâté. Aujourd'hui, c'est au tour d'Anna », lui explique-t-elle.



Oscar soupire.

Les invités auraient quand même pu lui apporter un petit quelque chose, non ?





La roue des ÉMOTIONS

Confiance en soi, joie, colère,
peur, jalousie...



Toutes ces émotions
te traversent et elles ne sont pas toujours
faciles à maîtriser...



Tourne la roue et découvre
cinq histoires d'enfants qui te ressemblent
pour mieux comprendre tes émotions,
et cinq rituels pour t'aider
à mieux les vivre.



14,95 € France TTC

