

Lelane sous son arbre d'émotions





Lelane est un enfant comme toi. Il découvre la vie, mais il découvre aussi ses sentiments, ses émotions, tout ce qui est à l'intérieur de lui et qui ne demande qu'à s'exprimer.

Certaines émotions font du bien, d'autres ne sont franchement pas agréables.

Lelane en connaît parfaitement quelques-unes : la joie, la tristesse, l'amour, l'inquiétude, la peur, la colère.

La plupart du temps les émotions apparaissent parce que Lelane éprouve un besoin.

La chance de Lelane c'est que les émotions ne font que passer. Certaines durent plus longtemps que d'autres mais elles finissent toujours par s'en aller. D'autres disparaissent très vite mais elles peuvent aussi revenir un jour.

Lelane a compris que les émotions l'aident à se construire, à devenir lui-même.

Il te propose dans cet album de découvrir comment il a fait pour les écouter et les encourager à s'envoler...



C'est LUNDI

Lundi, Lelane est heureux. Son visage est radieux
Il chante, il danse, il rit aux éclats et partage son
bonheur.

A l'école il a beaucoup de copains. Il s'y sent bien.
Il s'amuse, il apprend et il prend du plaisir à être Lelane
tout simplement.

Son cœur est tout grand et tout beau. C'est
l'enchantement, comme dans les belles histoires ou les
contes de fée.
Lelane est libre comme un ballon/cœur qui s'envole
dans les airs.

De retour chez lui, il raconte à ses parents sa
merveilleuse journée. Il a passé une journée dans la
joie.

Et toi, quand tu es dans la joie, tu fais quoi ?





C'est MARDI.

Mardi, Lelane a envie de se cacher de tout.

Il a mal à son petit cœur chagrin.

Il est triste à pleurer. Il n'a plus envie de rire, il est découragé.

Il aurait voulu rester à la maison, profiter de ses jouets, faire des gâteaux avec maman. Lelane est blessé comme un petit oiseau tombé de son nid.

Il est malheureux et personne ne peut empêcher ses larmes de couler. Il ne sait pas lui-même pourquoi il est si triste.

Mais maîtresse viendra le consoler. Lelane respire profondément en gonflant son ventre et en soufflant l'air c'est comme s'il était un gros nuage qui pousse le chagrin loin dans le ciel.

Lelane a bien fait de pleurer. Il avait juste besoin de tendresse et de réconfort. Sa **tristesse** est partie.

A toi de raconter ce que tu ressens quand tu es triste.





C'est MERCREDI.

Mercredi, Lelane dit les choses qui ne lui plaisent pas. Les mots se bousculent dans sa bouche. Il veut si, il veut ça.

Maman ne comprend pas tout, mais elle sait que Lelane réclame de l'amour. Lelane a besoin d'être rassuré, d'être câliné, d'être aimé.

Maman prend Lelane dans ses bras et lui dit tout bas : je t'aime. Tu peux faire confiance à la vie. Quand c'est difficile, va voir dans ton cœur, tu y trouveras toute la chaleur des gens qui t'aiment.

Voilà qu'un gros cœur rouge s'allume dans le cœur de Lelane.

C'est chaud et ça fait du bien d'être compris. Il voulait juste un peu d'**amour**.

Et toi, as-tu besoin d'amour ? Sais-tu que pour en recevoir, il te donner de l'amour à toi-même. Envoie chaque matin un cœur rouge à ton petit cœur. Quand ton cœur va bien, il envoie des signaux vers les cœurs des autres. C'est cela l'amour.

A qui voudrais-tu envoyer un cœur ?





C'est JEUDI.

Jeudi, Lelane repense au mardi. Il aime pourtant aller à l'école et ne comprend pas ce qui se passe.

Il est un peu triste et ressent comme un tourbillon dans son petit cœur. Les grands appellent cela du stress.

Alors quand son copain de récréation passe devant lui sans le voir, Lelane est encore plus inquiet. Il pense que son copain ne veut plus jouer avec lui. Et son inquiétude grandit, grandit, grandit et va presque l'étouffer. Alors Lelane se bagarre avec l'inquiétude. Il a envie de taper, crier, pleurer. C'est comme si un gros nuage gris venait colorier son cœur rouge et le rendre moche, très moche. Il pense que rien ni personne ne peut le consoler.

Mais "Vite les bras !" arrive à temps.

Qui est venu le rassurer pour qu'il ne soit plus **inquiet** ?

Son bon copain bien sûr.

T'arrive-t-il d'être inquiet ? Pour quelle raison ? Que fais-tu alors pour ne plus l'être ?





C'est VENDREDI.

Vendredi, Lelane à l'air de boudier.

En réalité, son petit cœur bat tout vite.

Le géant de la peur est venu le voir. Vous savez, celui qui ressemble parfois à un monstre dans le noir.

Lélane ne peut plus parler. Il est comme figé dans de la glace tellement il est angoissé.

Seul dans un coin, un peu enragé quand même, il s'asseyait sur un coussin pour y réfléchir.

Et si le coussin écrasait la peur ? Il se sentirait protégé.

Mais oui, c'est ça ! Lelane sait comment jouer avec le monstre. Il l'invite à s'asseoir sous le coussin, et hop !

Lelane s'assoit par-dessus. Ecrasé le monstre !

Lelane a eu si peur que maintenant il pleure pour libérer ses tensions. Il a repris confiance en lui parce qu'il s'est battu avec sa peur. Il lui a dit de se transformer en courage et en force pour que tous les deux ils puissent être amis.

Ouf ! Tout va bien. La **peur** est partie.

De quoi as-tu le plus peur ? Cela te fais quoi dans ton corps ? Sais-tu comment faire partir tes peurs ?





C'est SAMEDI.

Samedi, Lelane est vraiment très fatigué. Tellement fatigué qu'il lui arrive de se mettre en colère.

Il a très mal à son cœur qui est tout serré.

Il ne comprend pas pourquoi aujourd'hui samedi, il arrive à être si triste. Une chose est sûre Lelane n'est vraiment pas content. Il ne veut pas de la colère. Mais aujourd'hui elle est très forte et ça le rend furieux. Il essaie de la faire partir en fermant les yeux. C'est difficile. Elle part un instant mais revient aussitôt.

La moindre contrariété le met dans un état nerveux difficile à contrôler.

Alors papa aide Lelane à comprendre sa colère et le regarde avec amour.

Et pour que Lelane soit encore plus fort, maman qui comprend ce qui se passe le prend dans ses bras et lui parle tout bas.

La colère devient alors de plus en plus petite. Lelane va boire un grand verre d'eau. La colère s'en va.

Ah ! Ça fait quand même du bien une **colère**. Cela détend. Après, Lelane se sent beaucoup mieux.

As-tu déjà fait une grosse colère ? Pourquoi ? Comment ferais-tu si une grosse colère venait te voir ?





C'est DIMANCHE.

Dimanche, c'est 1 2 3 soleil !

Joie, tristesse, amour, inquiétude, peur et colère ont traversé son petit cœur.

Avec eux Lelane a grandi. A présent, il se sent fort comme un grand chevalier.

Armé de son épée, protégé par son bouclier, il saura reconnaître ses émotions quand elles reviendront. Mais aujourd'hui Lelane est beau comme un **grand soleil**.

Et toi ? Quand tu es beau et grand comme un soleil, tu as envie de faire quoi ?





TU VEUX QUE LELANE TE PARTAGE UN PETIT SECRET ?

Si jamais tristesse, inquiétude, peur et colère
reviennent,
Ce qui peut arriver souvent,
Lelane se souviendra de joie et amour pour revenir dans
son petit cœur.
Et si vraiment c'est difficile de les chasser encore et
encore,
Lelane imiterait le cheval avec sa bouche : brrr ! huuu !
Papa dit que cela déstresse.
En fait ça fait surtout rire et c'est bon pour le moral.

Pour aller plus loin :
Emoticartes : jeu pour aider l'enfant à comprendre et à
gérer ses émotions de Patrice IACOVELLA.



C'EST LA FIN DE L'HISTOIRE.

Après chaque victoire sur ses émotions, Lelane dessine un gros cœur rouge sur un morceau de papier. Il froisse le cœur en papier dans sa main. Puis il ouvre doucement la main. Il souffle sur le cœur froissé pour lui donner des ailes. Et hop ! Envolées les émotions... comme d'un coup de baguette magique.

Ce que papa et maman ont compris dans l'histoire :

*Les émotions de Lelane ne sont pas des caprices.
Ensemble, on peut essayer de les comprendre.
Ensemble, on peut les transformer pour que les tensions disparaissent.
Les émotions de Lelane l'aident à découvrir qui il est vraiment et renseignent aussi sur le monde qui l'entoure.*



Ce à quoi ils vont ensemble prêter attention

Ensemble, papa, maman et Lelane vont désormais veiller à :

- Ne pas affaiblir les poumons avec la tristesse
- Ne pas endommager l'estomac avec l'inquiétude
- Ne pas négliger les reins avec la peur
- Ne pas fragiliser le foie avec la colère

Mais au contraire à :

- Rire le plus souvent possible pour éliminer, agir sur le stress et rendre service au cœur
- Vivre dans l'amour toujours et encore pour apporter de l'énergie à son corps et nourrir son esprit.

LA VIE EST TROP BELLE !

Valérie Baillet
Eveil au cœur de son arbre
2019 01 15

