

# LE PETIT CHAPERON ROUGE

*découvrir les émotions*



Dominique Selva  
Gwennaïg Corre





– « Allez ma chérie, que veux-tu faire maintenant ?

– Mère-Grand ! J'en ai assez que le Loup se moque de moi! Il veut absolument m'amener au fond de la forêt et quand je lui dis non, il me traite de peureuse! Ça me met en colère !

– Tu es en colère, et c'est normal : personne n'aime qu'on se moque de soi ! Alors, pour te calmer, tu vas respirer profondément, et te dire que si tu cherches à te protéger du Loup, c'est très bien. Respire bien profondément. »



– « Oh, oui, ça va mieux, merci Mère-Grand ! Je n'ai plus la boule au ventre, je me sens pleine de vie, j'ai envie de jouer, de sauter ! Regarde, même Toutou a envie de jouer avec moi !

– Mais oui, j'ai bien l'impression que tu as maîtrisé ta colère ! Peut-être même es-tu un peu excitée ? L'excitation, ça peut nous faire faire des bêtises, tu sais, parce qu'on fait les choses trop vite.

Souffle un peu : l'excitation, c'est bien, mais la joie, c'est encore mieux.



– « À présent, je me sens heureuse, j'ai l'impression que mon cœur grossit ! Que la vie est belle, Mère-Grand ! Et ces galettes que tu as faites : comme elles sont alléchantes ! Je sens que je vais toutes les manger ! Ensuite, on pourrait aller se promener ?

– Oui, ma chérie, allons nous promener, il fait si beau ! Te voilà remplie de joie ! C'est doux de se sentir heureux, ça nous donne plein de force et de courage.

Inspire lentement. Par contre, ne dévore pas toutes les galettes ! »

– « Mais qu'est-ce qu'il m'arrive maintenant ? Je ne me sens pas bien tout à coup ! J'ai l'impression de grelotter, mes jambes sont toutes molles, mon cœur s'affole ! Qu'est-ce qu'il se passe, Mère-Grand ? »



– Ça s'appelle la peur : c'est probablement cette forêt sombre. Pour calmer ta peur, il faut respirer profondément, à nouveau. Viens, revenons dans la lumière du soleil. Souffle bien profondément. »





– « Quelle bonne idée, Mère-Grand. Que la nature est belle ! La lumière du soleil est tellement rassurante ! Je me sens apaisée. Ça donne envie de rêver ! Je respire le bon air !

– Tu as bien compris, ma chérie, respire le bon air ! »



– « C'est chouette, Mère-Grand, la rêverie permet d'oublier les petits bobos et les tracas. Je m'imagine dans une immense forêt très claire où tous les animaux viennent me faire des bisous, même le Loup est là ! Il ne se moque plus de moi, il est gentil, finalement !

– Je crois que tu as compris : le regard que l'on porte aux autres est important aussi. Si on leur montre de l'amour, alors on récoltera de l'amour. Inspire profondément et ce sentiment grandira. »



– « Je t'aime Mère-Grand ! J'ai le cœur qui s'emballe ! J'ai envie de te serrer dans mes bras très fort, de te faire tout plein de câlins et de bisous!

– Moi aussi, je t'aime ma petite chérie ! C'est bon de s'aimer, n'est-ce pas ?

– Oh oui, c'est un sentiment tellement agréable ! Je fais comme tu m'as appris ; j'inspire pour faire grandir ce sentiment ! »

– « Mais c'est quand même drôle comme ma cape change de couleur!  
On dirait que mon vêtement s'adapte à mes émotions !

– Tu peux même dire que c'est tout ton corps qui s'adapte à tes émotions ! Il réagit en fonction de ce que tu ressens : le cœur s'emballe, on a envie de faire des bisous, ou alors, le ventre peut devenir douloureux, on transpire, on tremble. Mais grâce à la respiration, tu es libre de les accepter ou de les rejeter. »



– « Je me demande bien de quelle couleur est ma cape, quand je dors ? Quelles sont les émotions que je vis dans mon sommeil, Mère-Grand ? »

– Quand tu dors, ma petite chérie, ta cape devient blanche. Blanche, parce que tu es sereine, et ta respiration est calme. Bonne sieste, ma petite princesse. Fais de beaux rêves ! »





