

Ça  
bouillonne

Je me  
questionne



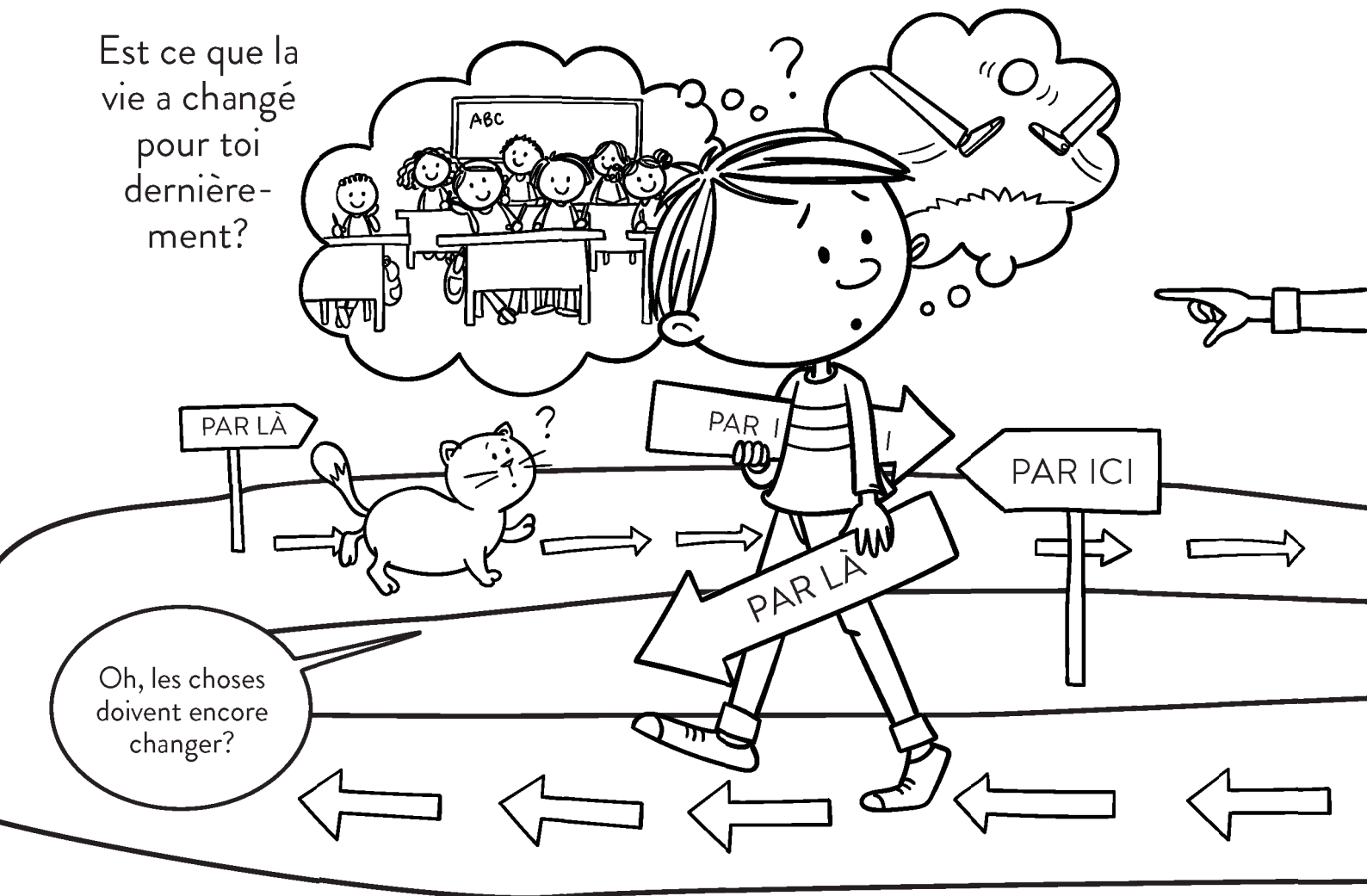
Agnès de Bézenac



ça  
bouillonne  
Je me  
questionne



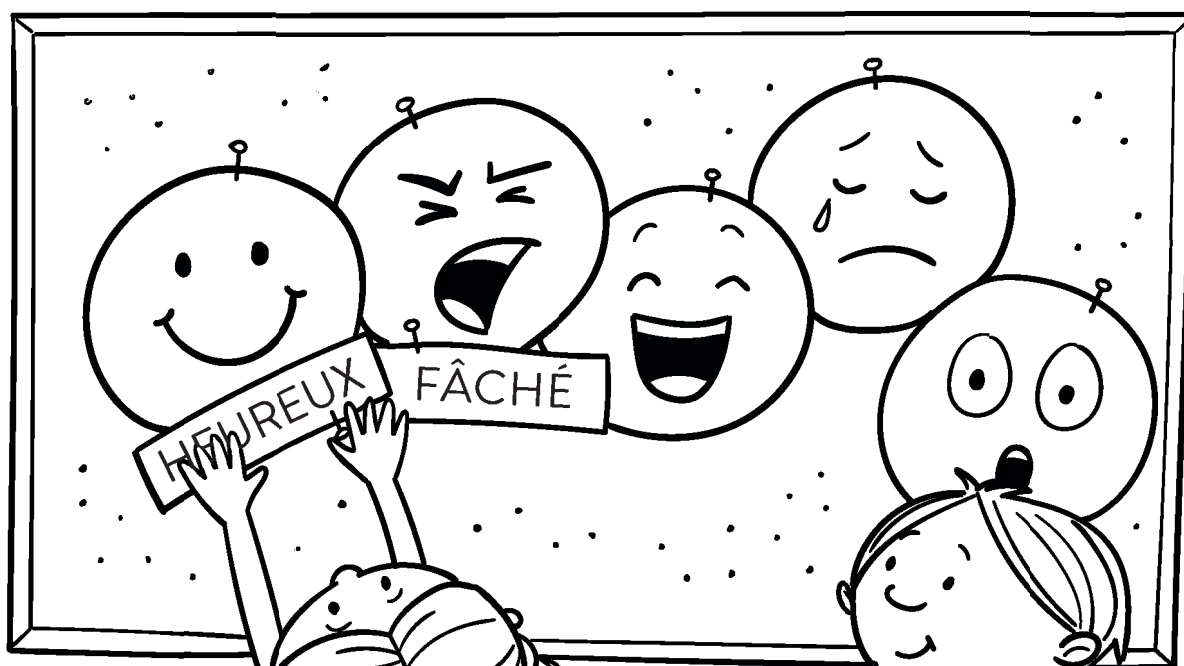
Est ce que la  
vie a changé  
pour toi  
dernière-  
ment?



Y a-t-il quelqu'un ou quelque chose  
qui te manque?



C'est tout à fait normal d'avoir toutes sortes d'émotions inhabituelles en ces temps de crise.



Donner un nom à ce qu'on ressent peut nous aider à comprendre ce qui se passe dans notre tête.

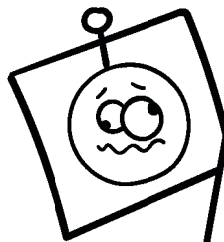
Voyons si on peut mettre un nom sur certaines de ces émotions.



# C

## hoc et déni

Définition: Dire que quelque chose n'est pas vrai. Refuser d'accepter ou de croire quelqu'un ou quelque chose.



Lorsqu'on perd quelqu'un ou quelque chose ou quand il y a un changement important dans notre vie, la première réaction est souvent de dire que ce n'est pas vrai.



# C

# olère

Définition: un fort sentiment de mécontentement. La colère peut aller du simple agacement à la rage extrême.



Quand on réalise que c'est la réalité, on risque de se mettre en colère.

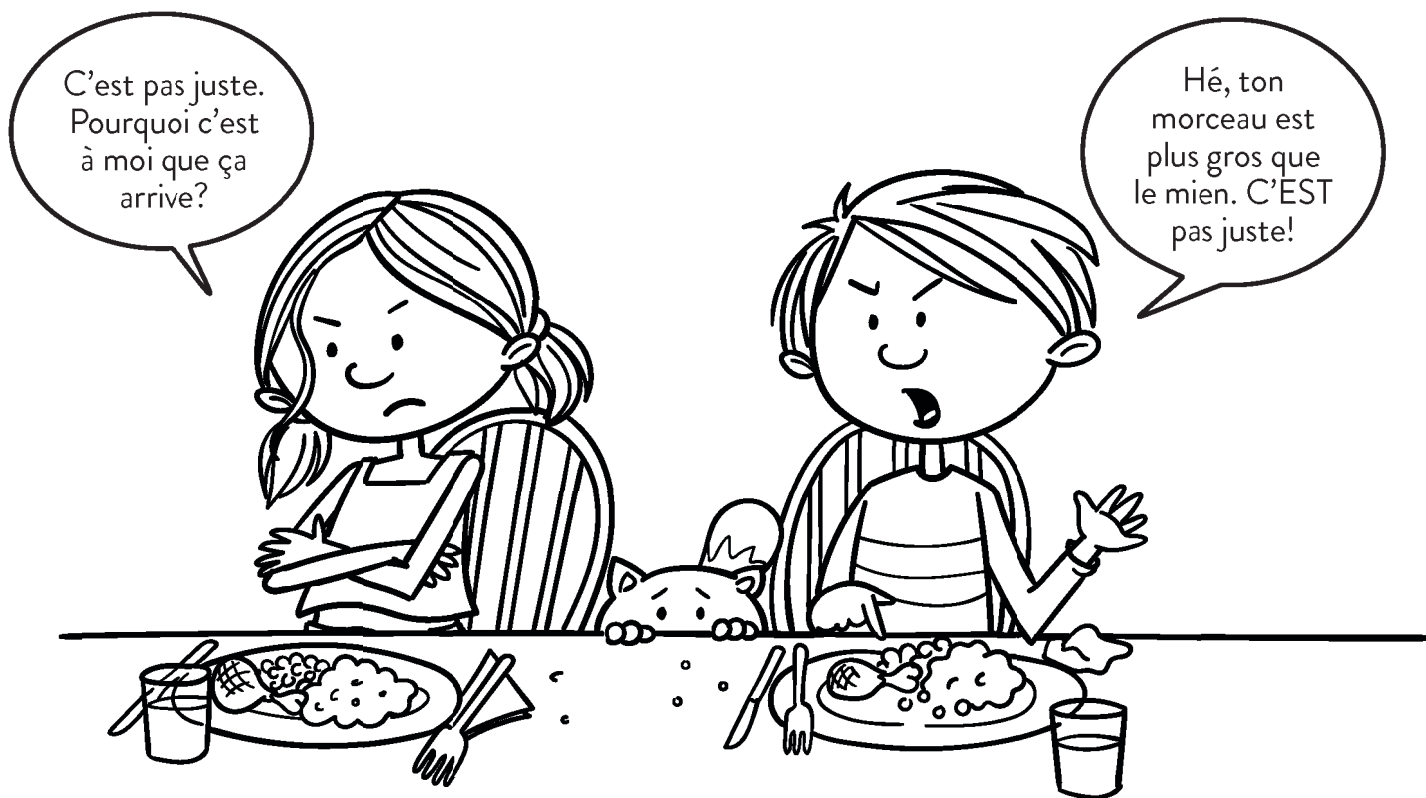


Quoi? On ne peut pas aller à la pizzeria?

Je veux aller à mon match, MAINTENANT!

Je peux encore lécher les restes dans vos assiettes?





On risque même d'accuser les autres.



# N

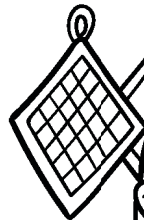
## égociation

Définition: Discuter les termes d'un accord. Négocier les détails en notre faveur.

On essaye d'échanger quelque chose pour éviter de le perdre.

Par exemple: si tu fais ceci, je ferais celà.

Si je promets de ne rien toucher, est-ce qu'on peut aller à la pizzeria? S'il te plaît?





S'il te plaît, si on fête  
mon anniversaire dans le  
jardin, je peux toujours  
inviter mes amis, non?



Bon, je ne vais  
plus passer par le  
portail pour aller chez  
les voisins..



# D

# épression

Définition: cause un sentiment permanent de tristesse ou un manque d'intérêt. Elle peut affecter tes sentiments, tes pensées ou tes actions.

On peut se sentir triste et avoir envie de pleurer quand on réalise qu'on ne peut pas changer la situation.



Pourquoi même me lever si je ne peux pas aller à la pizzeria?





# A

## Acceptation

Définition: L'acceptation signifie d'accueillir quelque chose sans discuter.

Nos émotions vont redevenir normales. Ce qui est arrivé n'est peut-être pas une "bonne" chose, mais on peut faire avec.



Je pense que je vais survivre. Maman peut certainement faire de la pizza elle aussi.



JOYEUX  
ANNIVERSAIRE !

Pour cette fois  
je peux chatter  
par vidéo avec  
mes amis.

Coucou  
Voisin !

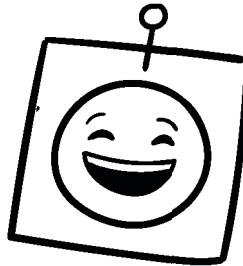
ÇA VA  
ALLER !

# R

# reconstruction

Définition: être déterminé à faire ou accomplir quelque chose. C'est une nouvelle vie qui est envisagée. Il est temps de se tourner vers l'avenir.

Et enfin, on va peut-être se donner un but pour nous aider à mieux surmonter le manque.

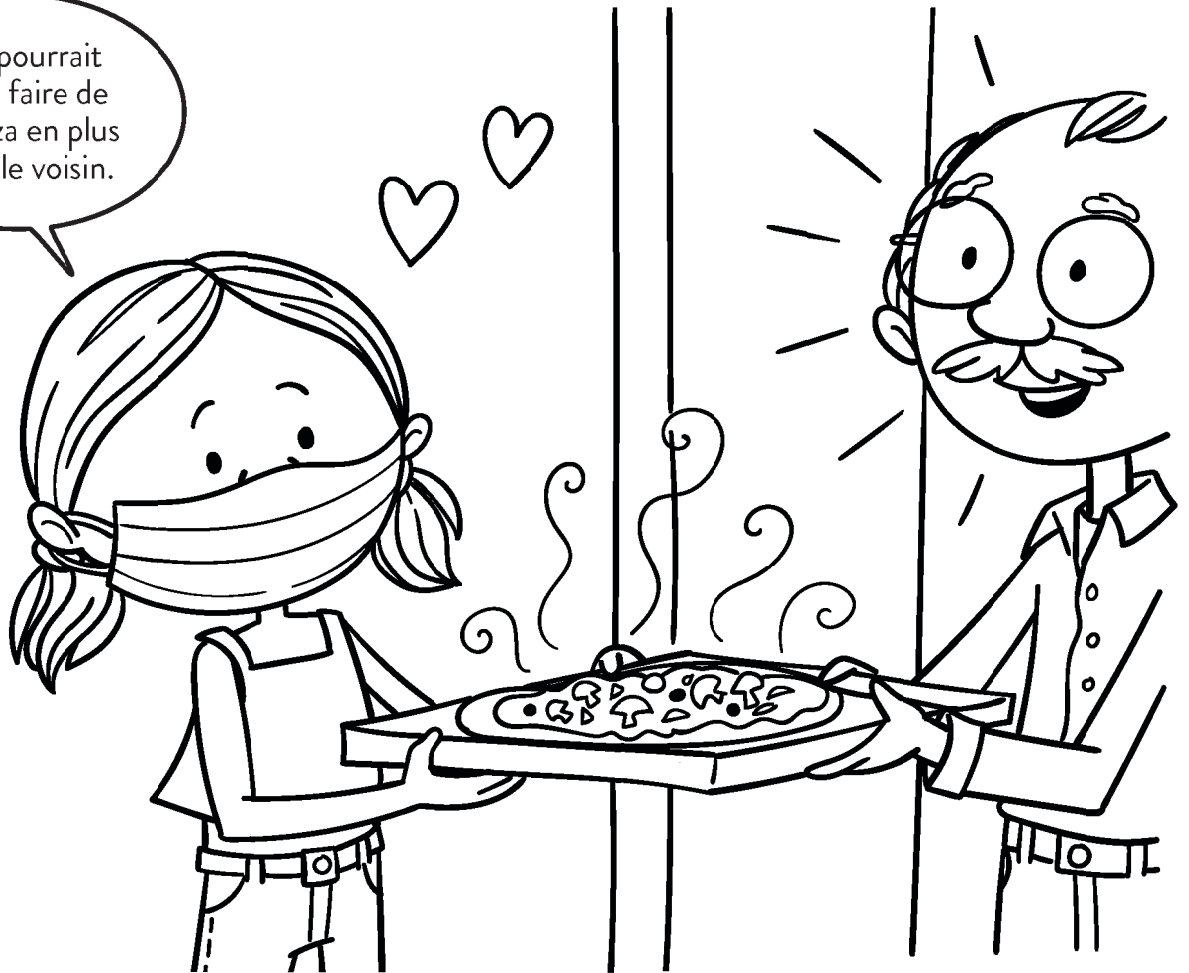


Par exemple, aider les autres c'est une façon de trouver un sens et un but.





On pourrait  
aussi faire de  
la pizza en plus  
pour le voisin.



Tu te souviens de  
ces émotions?

OUAIS!

OUI!



MIAOUI!

Tout le monde ne ressent pas ces émotions dans le même ordre.

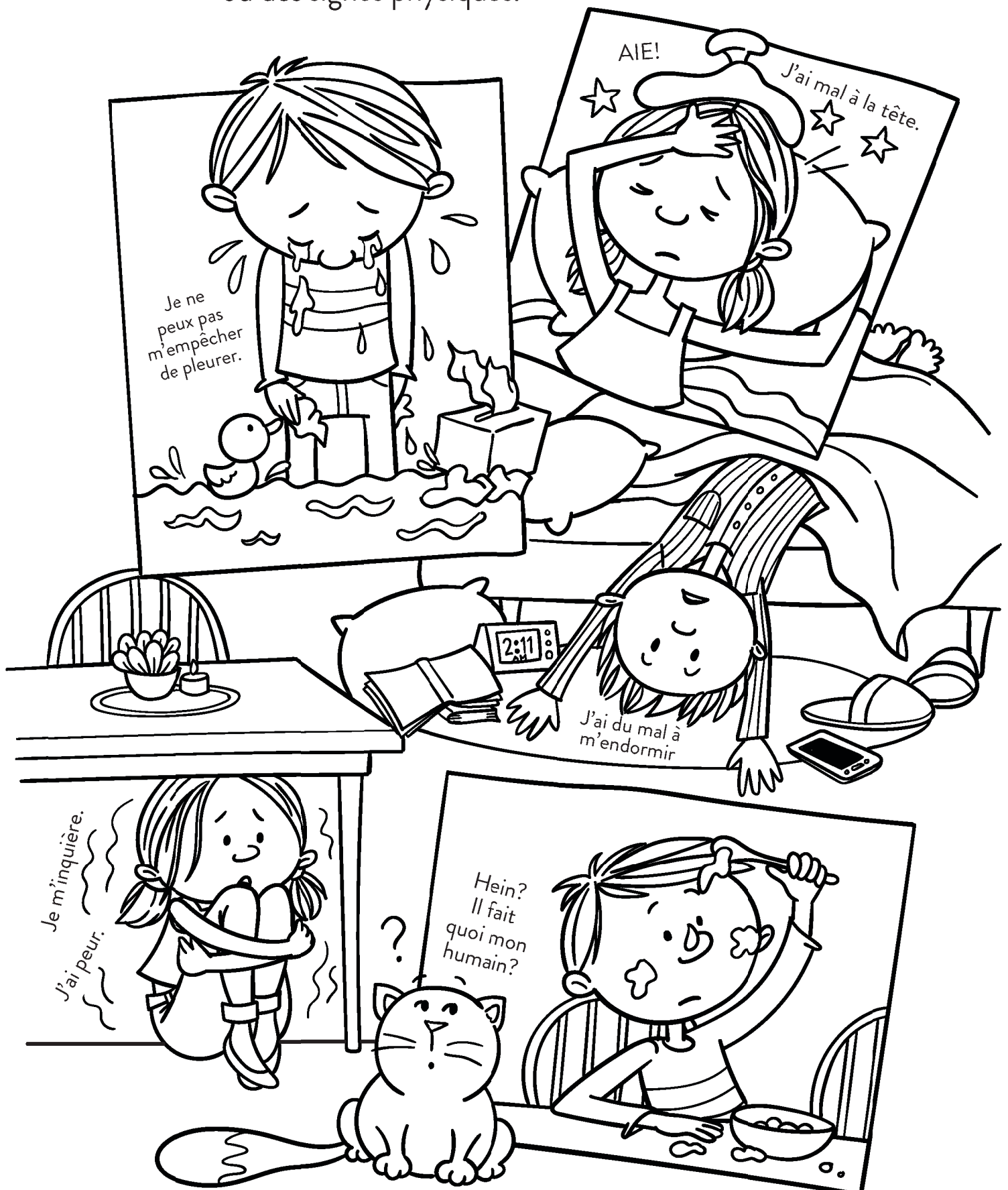


Il se pourrait même que nous passions de l'une à l'autre, et revenions en arrière.



# Symptômes physiques

Parfois ces émotions peuvent se traduire par des symptômes ou des signes physiques.

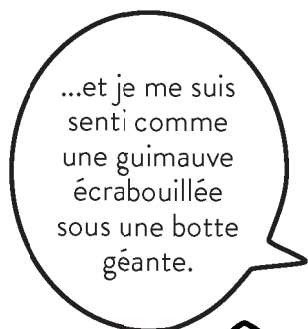


Penser à quel stage  
émotionnel on se trouve  
peut nous aider à  
mieux le gérer si  
on se souvient  
que ce n'est  
pas permanent.



Dieu  
merci, ça ne  
va pas durer  
éternellement.

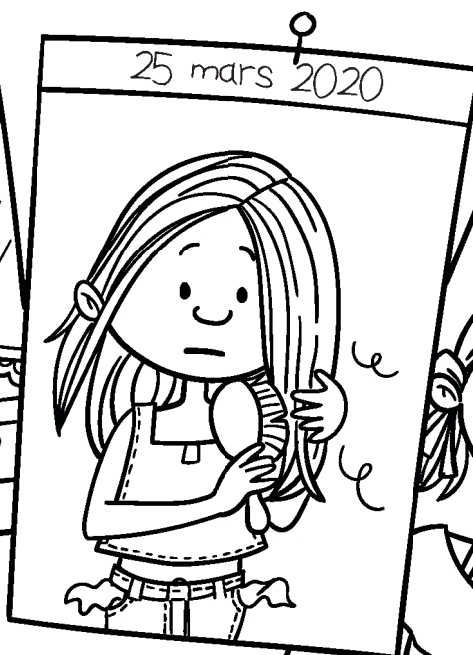
Ça aide aussi de parler de tes  
émotions avec un parent ou un  
membre de ta famille.



...et je me suis  
senti comme  
une guimauve  
écrabouillée  
sous une botte  
géante.

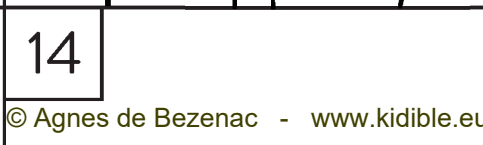
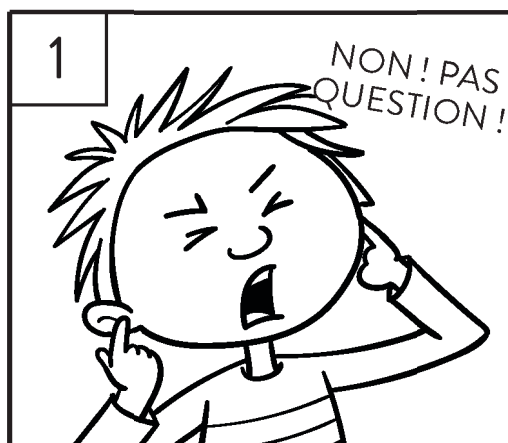


Pendant une période difficile, on a des jours où on se sent bien et d'autres non.



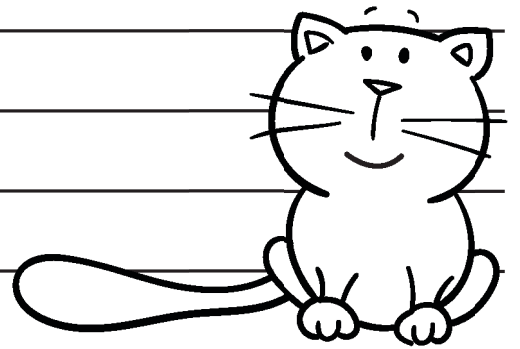
Souviens-toi juste que tes émotions sont uniques, tout comme toi.

Et... la BONNE NOUVELLE c'est qu'avec le temps, les bons...

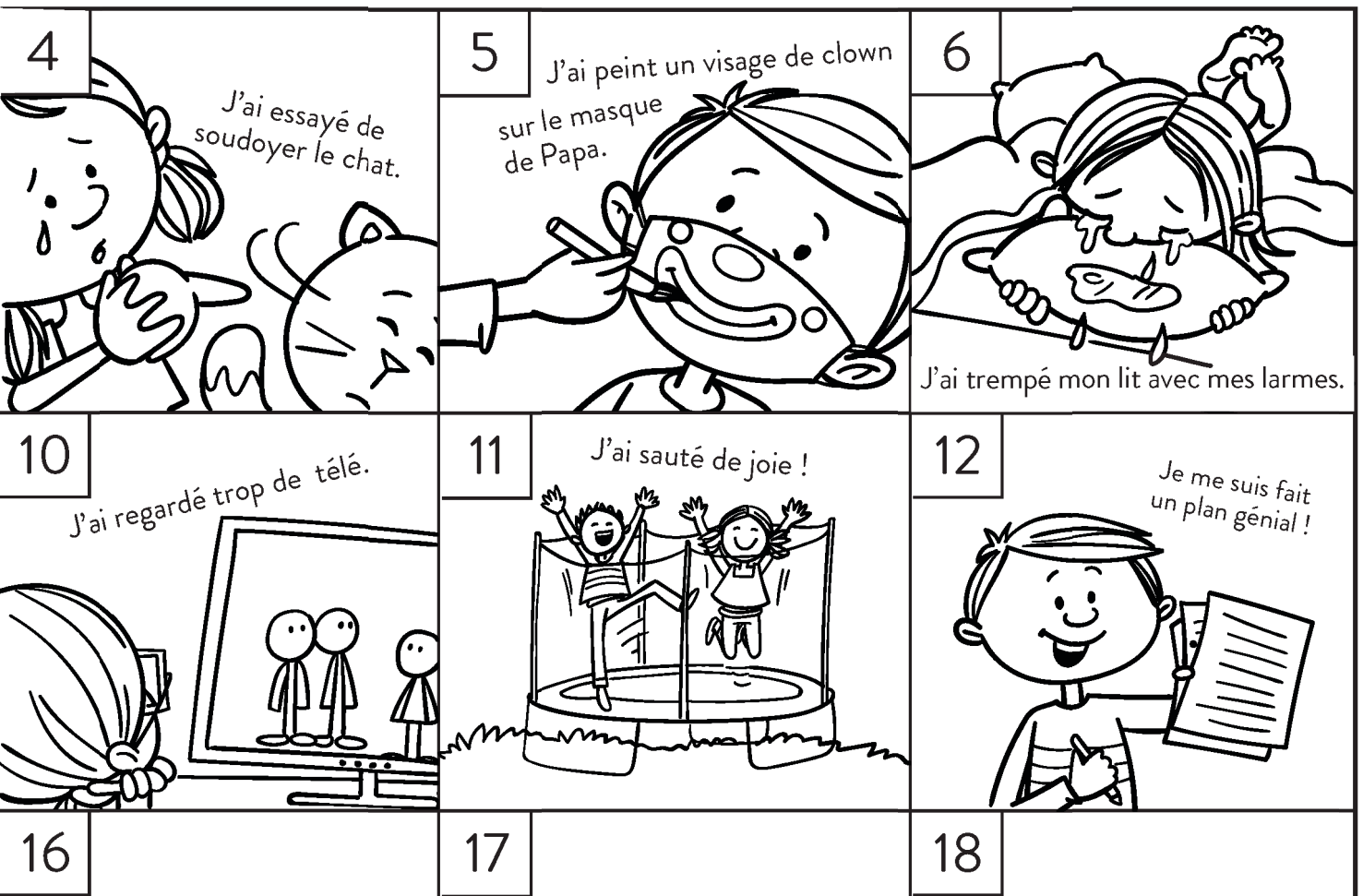




Notes:



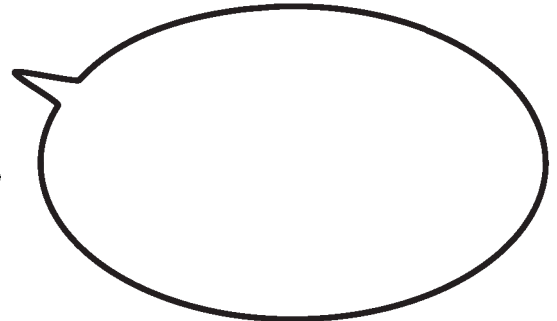
... jours vont devenir plus nombreux que les mauvais jours.  
De quelle façon ça se termine BIEN pour toi?



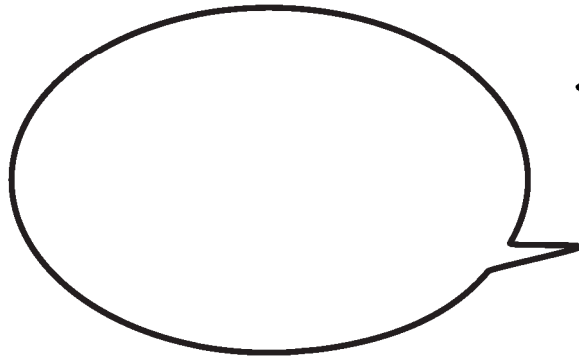
# RECAP

Voudrais-tu remplir  
ces bulles avec tes  
propres mots ?

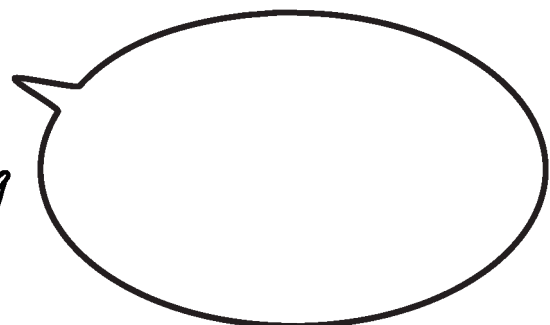
## 1



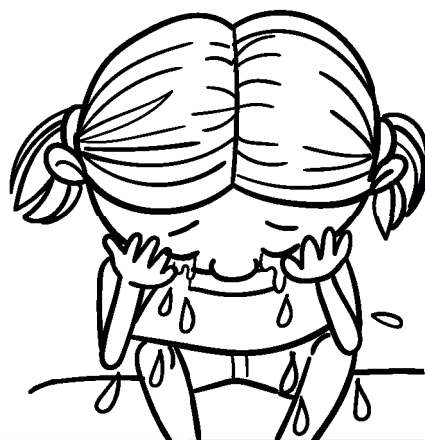
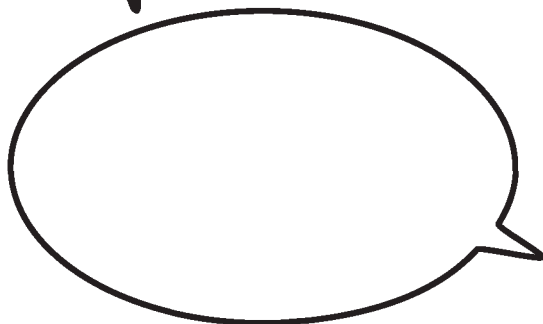
## 2 Colère



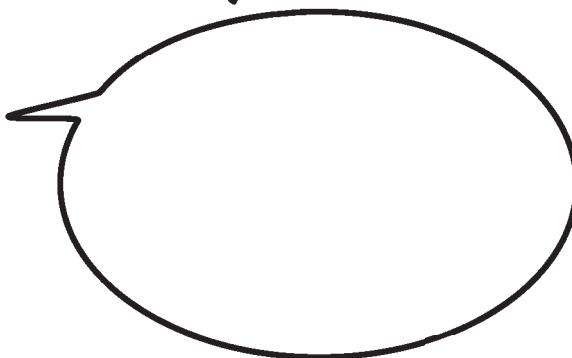
## 3 Négociation



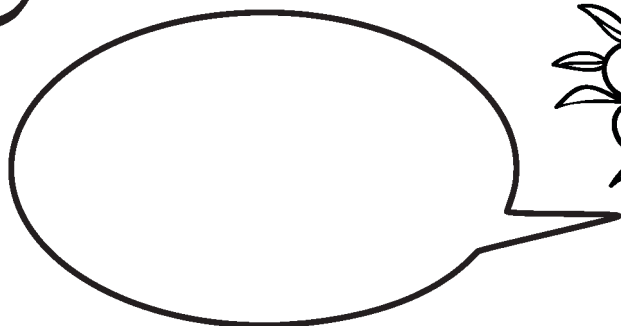
# 4 Dépression



# 5 Acceptation



# 6 Reconstruction





Visitez notre site web [www.kidible.eu](http://www.kidible.eu)  
afin de découvrir davantage de livres  
et nos vidéos gratuites !

Illustrations : Agnès de Bézenac  
Texte : Agnès et Salem de Bézenac  
Traduit de l'original anglais par Berniris

Disponible également en ebook.  
Kidible ® est la marque d'éditeur de iCharacter Limited ®.



Copyright © 2020 iCharacter Limited ®. Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, y compris par les moyens électroniques ou mécaniques, les systèmes de stockage de l'information et de récupération, sans autorisation écrite de l'éditeur ou de l'auteur, sauf s'il s'agit de la citation de brefs extraits dans le cadre d'une revue de presse.

# Ca bouillonne - Je me questionne poster

Agnès de Bézenac

1

Choc et déni



2

Colère



3

Négociation



4

Dépression



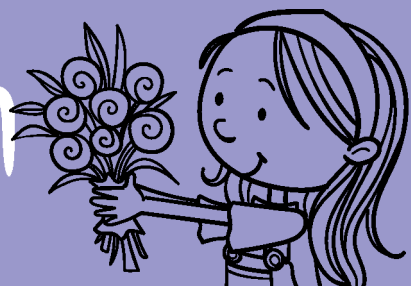
5

Acceptation



6

Reconstruction





Ce petit livre te fera découvrir 6 étapes dans tes émotions. Oui, plein de choses bouillonnent à l'intérieur de toi et tu ne sais pas trop comment les exprimer...

Mais t'inquiète, c'est normal.

Le fait de pouvoir mettre un mot sur ces émotions et ces pensées t'aidera à reconnaître ce qui se passe en toi, afin de le surmonter. En vue d'un heureux dénouement.



Tu peux TROUVER d'autres livres ou téléchargements ici: [www.kidible.eu](http://www.kidible.eu)