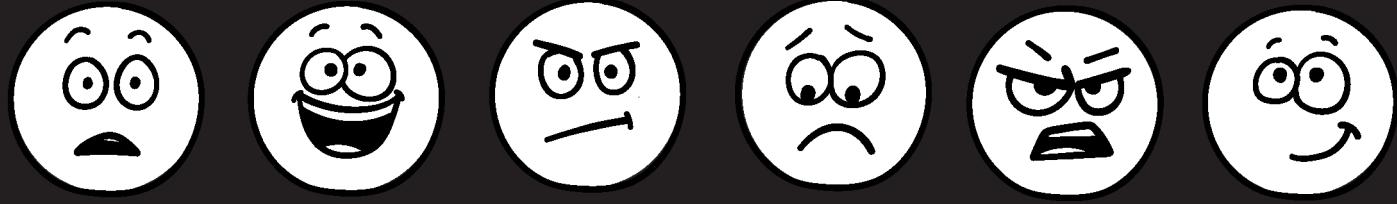
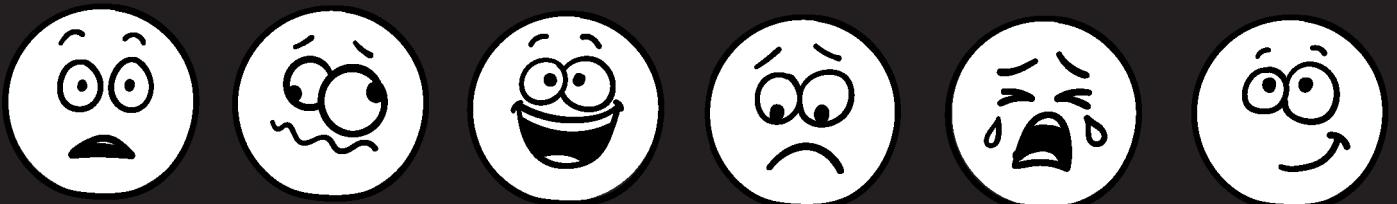


ça
bouillonne
Je me
questionne

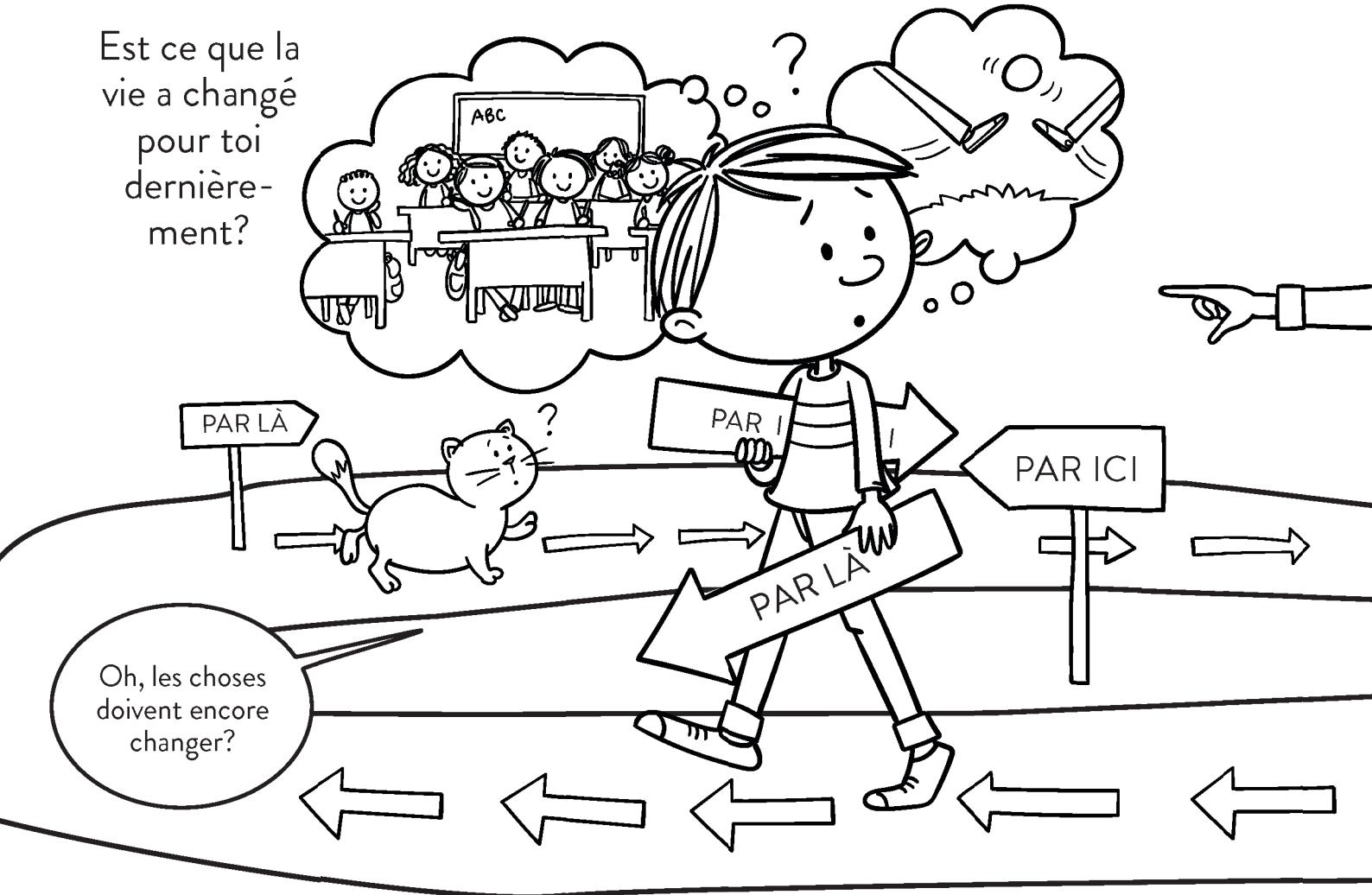




Ca bouillonne
Je me questionne



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

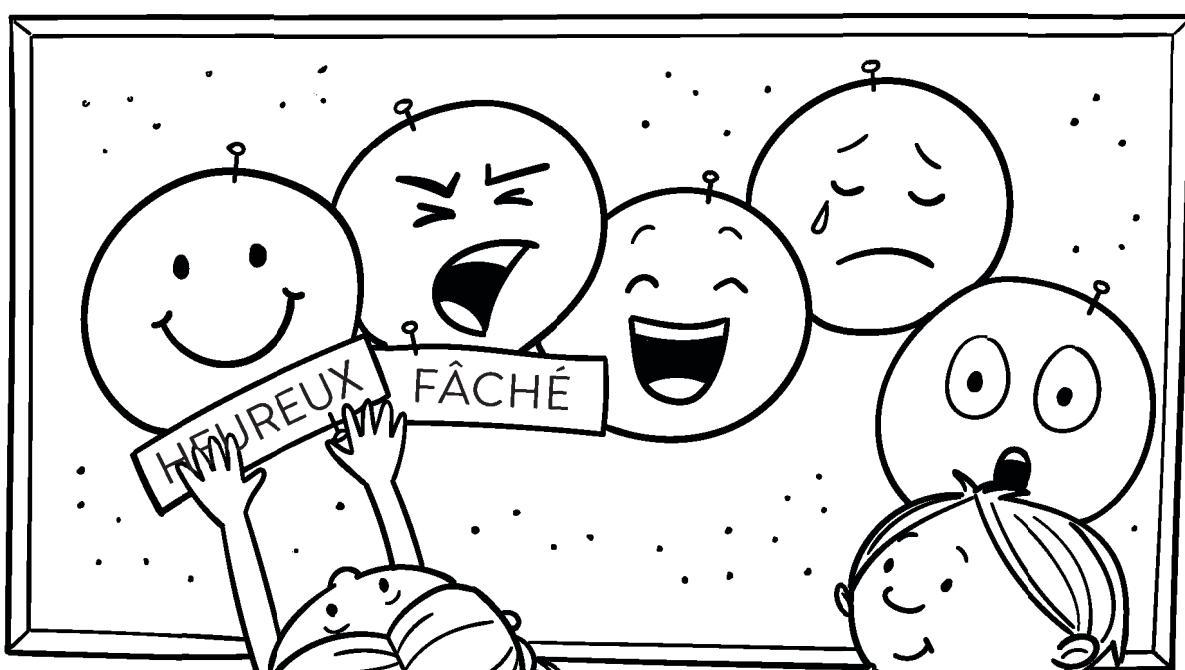


Y a-t-il quelqu'un ou quelque chose
qui te manque?

Es-tu
triste à
cause de
quelque
chose
qui est
arrivé?



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.

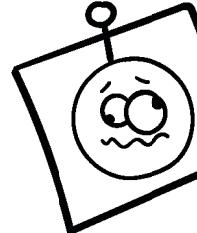
EN COLÈRE
TRISTE

EFRAYÉ
AGACÉ

C

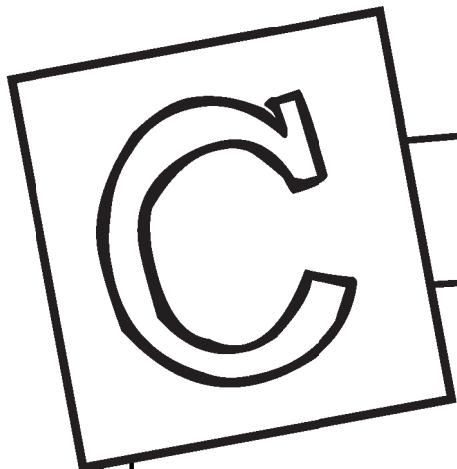
choc et déni

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.





Colère

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



Je peux encore lécher les restes dans vos assiettes?



C'est pas juste.
Pourquoi c'est
à moi que ça
arrive?

Hé, ton
morceau est
plus gros que
le mien. C'EST
pas juste!

On risque même d'accuser les autres.



C'est
de TA
faute.

N

Négociation

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 cela.

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?



Dépression

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.



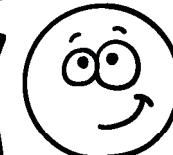


A

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.



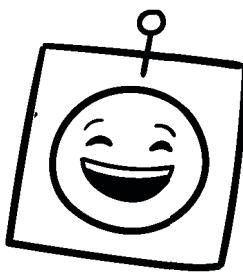


R

econstruction

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.





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.

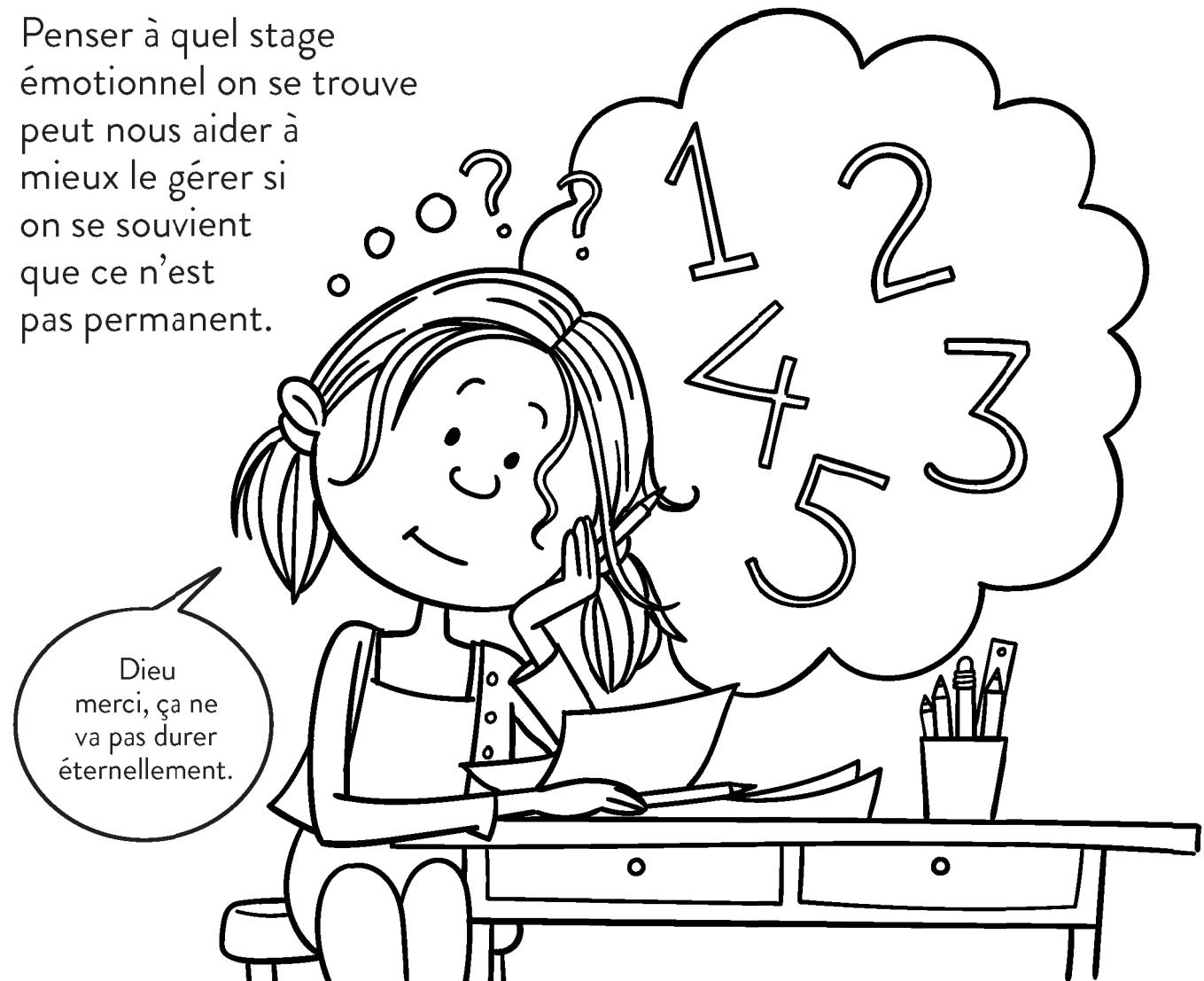


Symptômes physiques

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

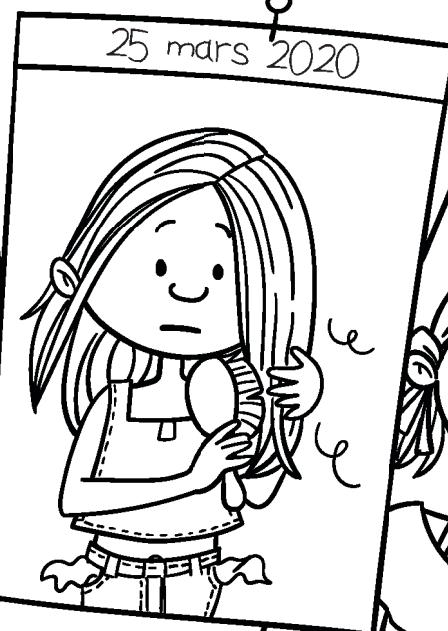


Penser à quel stage émotionnel on se trouve peut nous aider à mieux le gérer si on se souvient que ce n'est pas permanent.



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



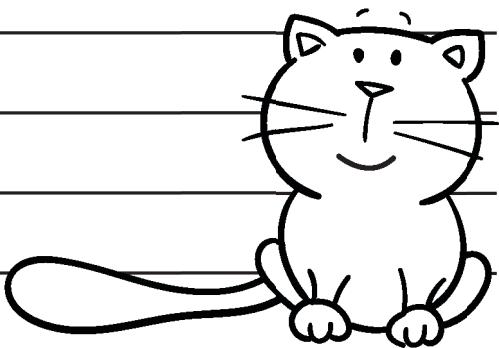


Souviens-toi juste que tes émotions
sont uniques, tout comme toi.

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

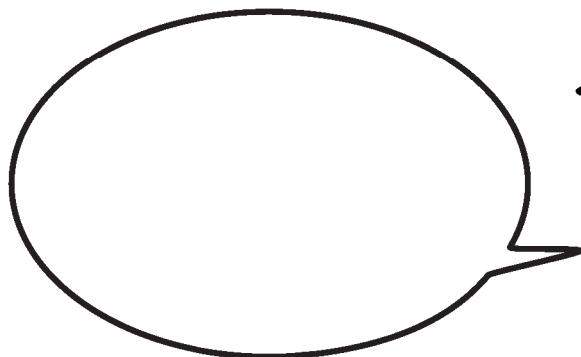
Voudrais-tu remplir
ces bulles avec tes
propres mots ?

1

Choc et déni



2 Colère

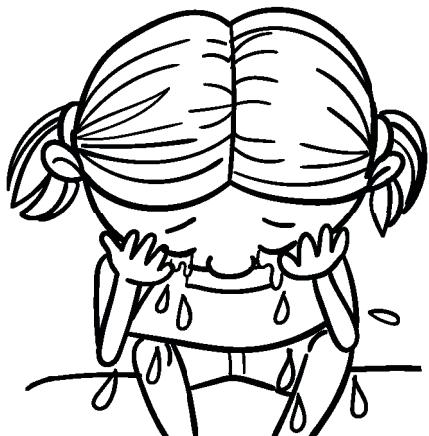
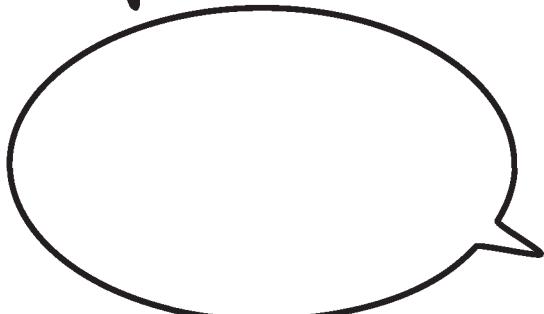


3 Négociation



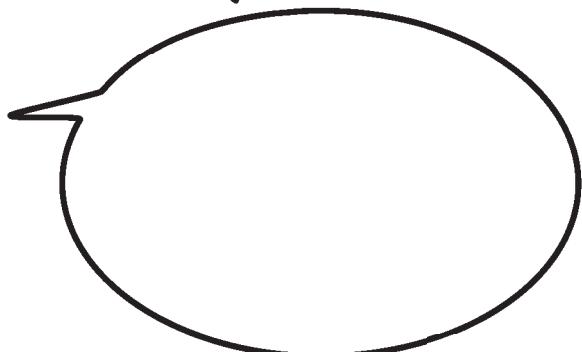
4 Dépression

4



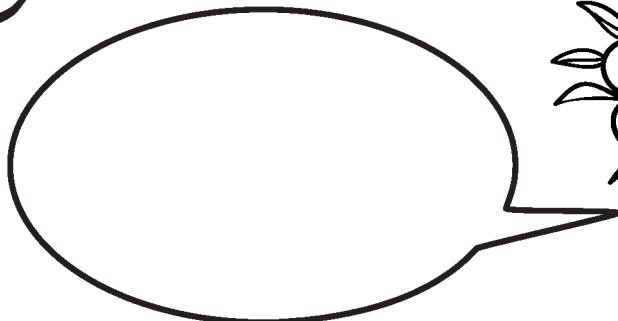
5 Acceptation

5



6 Reconstruction

6





Visitez notre site web 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.

1

Choc et déni



2

Colère



3

Négociation



4

Dépression



5

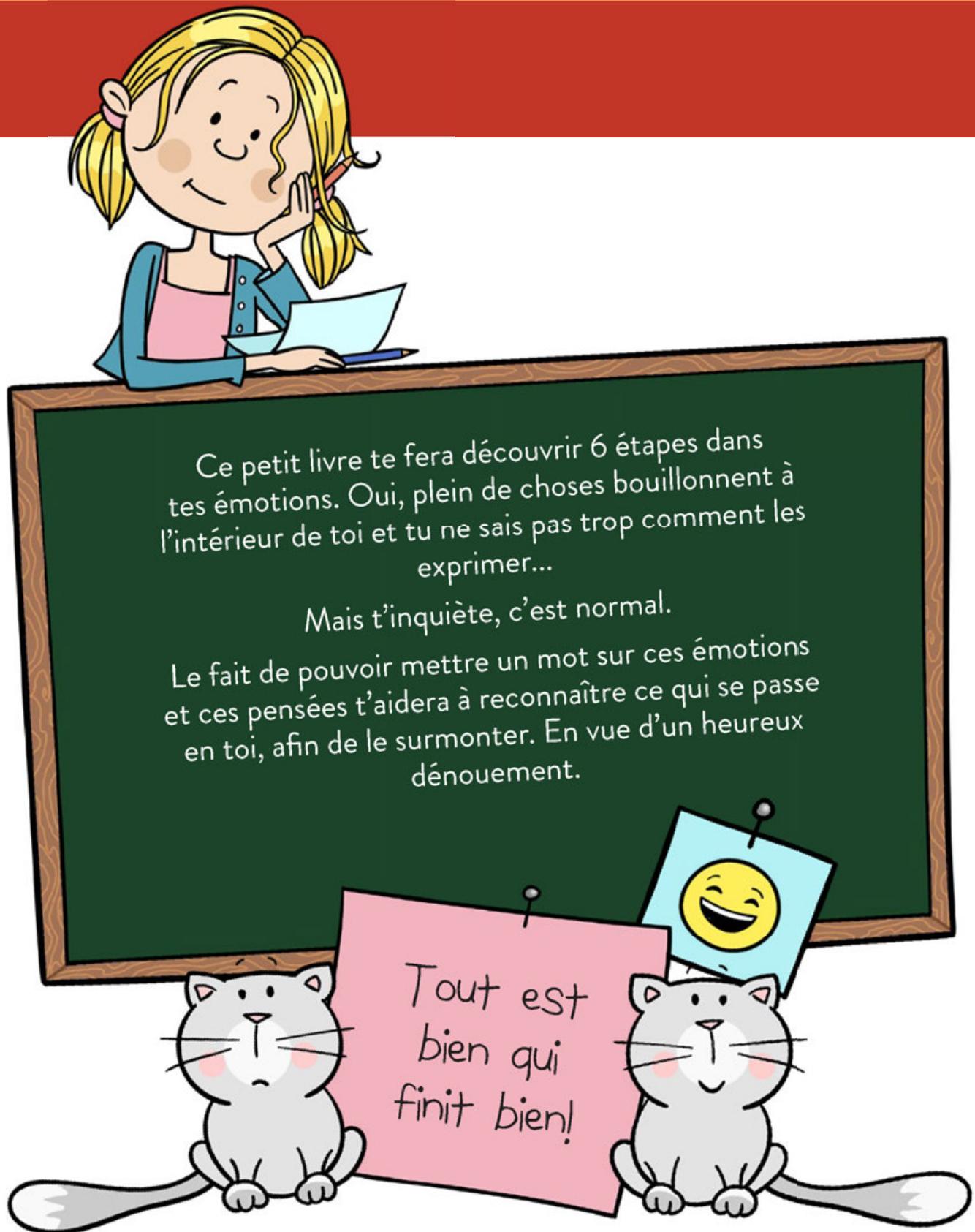
Acceptation



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