

Chloé et Arthur au Pays des Émotions

Un matin, Chloé et Arthur jouent ensemble dehors dans un parc de jeux.

Soudain, ils voient une petite lumière qui clignote derrière un arbre.

Curieux, ils s'approchent... et découvrent une porte brillante avec cinq symboles : un soleil, une goutte, une flamme, un nuage et une petite étoile.

— “On ouvre ?” demande Arthur.

— “Oui bien sûr !” dit Chloé.

Ils poussent la porte... et hop ! Ils arrivent dans le Pays des Émotions.

Autour d'eux, tout est coloré et vivant.

Chaque émotion a une petite maison :

La Joie : une maison jaune qui éclaire partout.

La Tristesse : une maison bleue avec une petite rivière.

La Colère : une maison rouge qui fume comme un volcan.

La Peur : une maison violette, toute tremblante.

La Sérénité : une maison verte, calme comme un jardin.

Mais quelque chose ne va pas...

La Joie pleure, la Tristesse boude, la Colère tourne en rond, la Peur se cache, et la Sérénité ne trouve plus sa paix.

— “Les émotions sont toutes embrouillées !” dit Chloé.

— “On doit les aider.” dit Arthur.

Et les deux enfants partent en mission pour remettre les émotions à leur place.

Chloé et Arthur voient une lumière jaune qui danse autour d'eux.

La petite Joie saute partout, mais ses couleurs brillent moins que d'habitude.

- Bonjour ! dit-elle. Je suis la Joie... mais je crois que j'ai un petit problème !

Et pourtant... quand j'arrive, tout le monde se met à bouger !

Venez chantez avec moi ! ça me redonnera de la lumière !

Chanson de la Joie

Je suis la joie joie joie

Et tout autour de moi

Tout le monde est heureux et tout le monde va mieux

Je suis la joie joie joie

Et tout autour de moi

J'ai beaucoup de couleurs pour faire plein de bonheur

Dans le ciel le soleil rit

Il éclaire notre vie

Quand je chante des chansons

On danse comme un papillon

Quand on danse tous ensemble

Je reprends de la lumière

Quand on chante tous ensemble

Alors là je vous éclaire

Et en effet la joie retrouva toutes ses belles couleurs.

C'est alors que Chloé et Arthur ont repris leur marche et entendent un ploc... ploc... ploc...

Au milieu d'une flaque, une petite créature bleue pleure doucement

- Je n'arrive pas à arrêter ma pluie... dit-elle.

Chloé s'approche doucement pour la consoler.

- Tu sais parfois ça fait du bien de laisser tomber quelques gouttes...

La petite Tristesse essuie ses yeux.

- Est-ce qu'on peut chanter une chanson douce ? ça m'aiderait...

Chloé et Arthur commencent à chanter :

Chanson de la Tristesse

**Tristesse marche à petit pas
Elle vient se poser tout bas
Elle respire près de nos mains
Et son cœur retrouve son chemin.**

**1. Une goutte tombe dans sa main
Elle avance un petit brin.**

**2. Elle respire tout doucement
Son nuage s'ouvre lentement**

**3. Tristesse on est là pour toi
Ton sourire revient déjà**

Tristesse les écoute et se sent mieux et sa rivière redevient claire comme un miroir.

C'est alors qu'on entend quelqu'un taper très fort.

C'est la Colère qui tape du pied :

— "J'en ai marre ! Rien ne va !"

Chloé dit :

- Tu veux qu'on t'aide à gérer ton énergie autrement ?

La colère souffle :

- Oui... mais j'ai besoin de taper, de marcher fort... et de chanter !!

Chanson de la colère :

**Je suis la Colère, j'bouge beaucoup
Je tape des pieds je deviens tout rouge
Mais si je souffle tout doucement
Je redeviens calme un instant**

**1. Je bouillonne fort dans mon ventre
Je sais plus trop comment me montrer**

**2. Parfois je crie, parfois je tremble
C'est juste trop fort, tout ensemble**

**3. Alors je souffle, je ferme les yeux
Et je me sens un peu mieux**

Et grâce à cette chanson Colère retrouva son calme.

Tout à coup la lumière devient toute grise.

Arthur serre la main de Chloé.

Dans l'ombre, une petite créature violette tremble.

- Vous avez entendu ? ça fait « hou hou » ... j'ai un peu peur...

Chloé dit doucement :

- Quand on a peur, on peut respirer lentement... et chanter tout bas.

La Peur hoche la tête :

- Oui... Venez chanter avec moi.

Chanson de la peur :

**Je suis la peur, je parle tout bas
Je fais trembler un peu les pas
Mais quand quelqu'un reste avec moi
Je deviens douce tout près de toi**

**1/ Parfois je frappe dans mon cœur
Je fais « boum boum » un peu trop fort**

**2/ je vois des ombres je ne sais pas
Si elles sont grandes ou bien pas là**

**3/ Mais si tu tiens ma petite main
Je me sens mieux, ça va très bien.**

La Peur est mieux maintenant mais...

La Sérénité est perdue. Sans les autres émotions qui vont bien, elle ne trouvait plus sa place.

Quand elle voit que tout le monde va mieux, elle retrouve son calme.

Un vent doux souffle dans le pays.

Chanson de la sérénité :

**Sérénité marche tout léger
Elle apaise le vent pressé
Elle nous apporte un peu de paix
Et nos cœurs deviennent plus léger**

1/ Un souffle doux vient se poser

Autour de nous pour tout calmer
2/ Son pas tout lent, son pas tout fin
Rend le chemin un peu plus sain

3/ Elle nous dit : « respirez bien »
Et tout devient clair dans nos mains

Les cinq émotions se réunissent autour de Chloé et Arthur.

— “Merci ! Grâce à vous, nous sommes à nouveau équilibrées.”

Le Pays des Émotions s’illumine.

Une petite étoile se détache du ciel et vient se poser dans les mains des deux enfants.

— “Pour vous rappeler que toutes les émotions sont importantes.”

Ils repassent la porte... et se retrouvent dans le parc de jeu, comme si **rien** ne s’était passé. La petite étoile encore brillante dans leurs mains.

Chloé sourit :

— “Tu sais, Arthur... On a toutes les émotions en nous.”

Arthur répond :

— “Et c’est normal.”

FIN