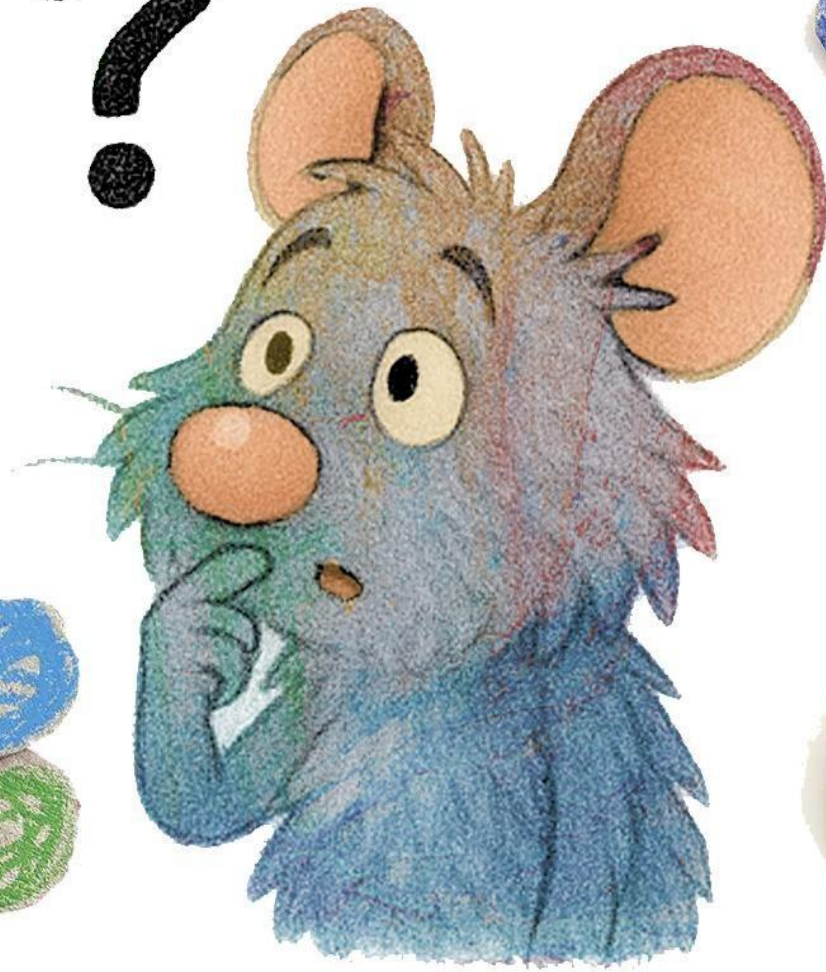


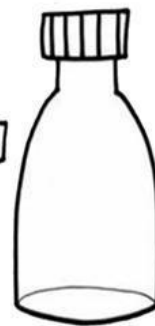
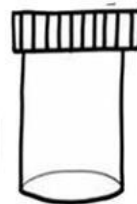
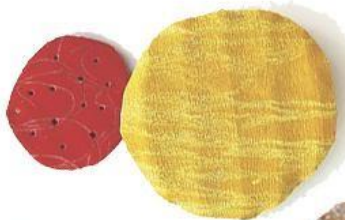
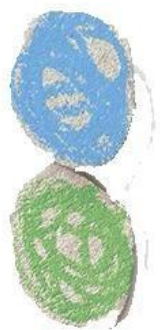


LES EMOTIONS DE ZIG



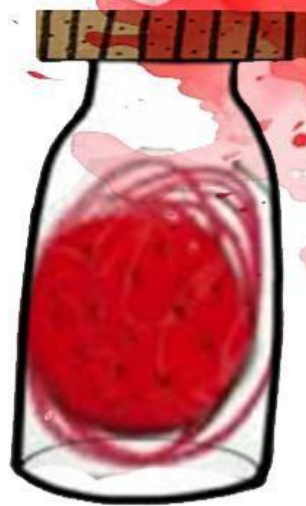




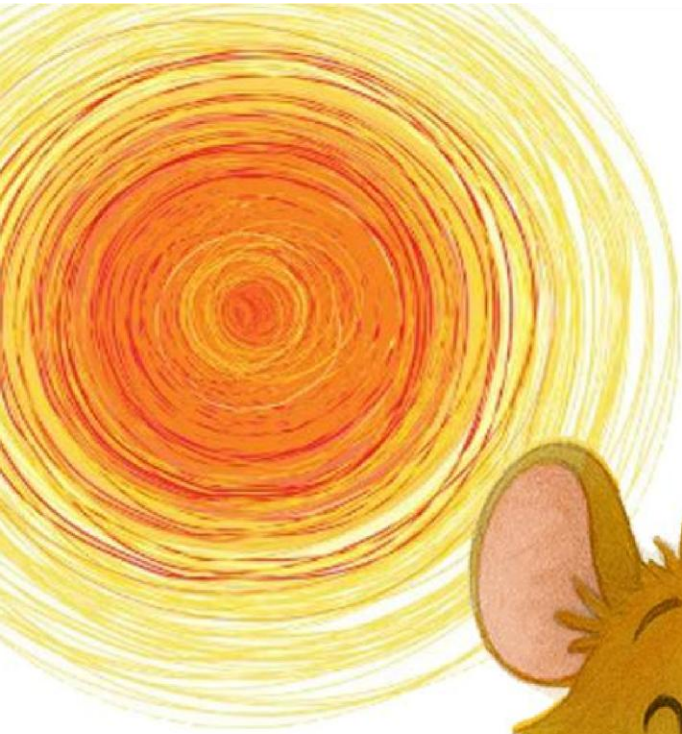






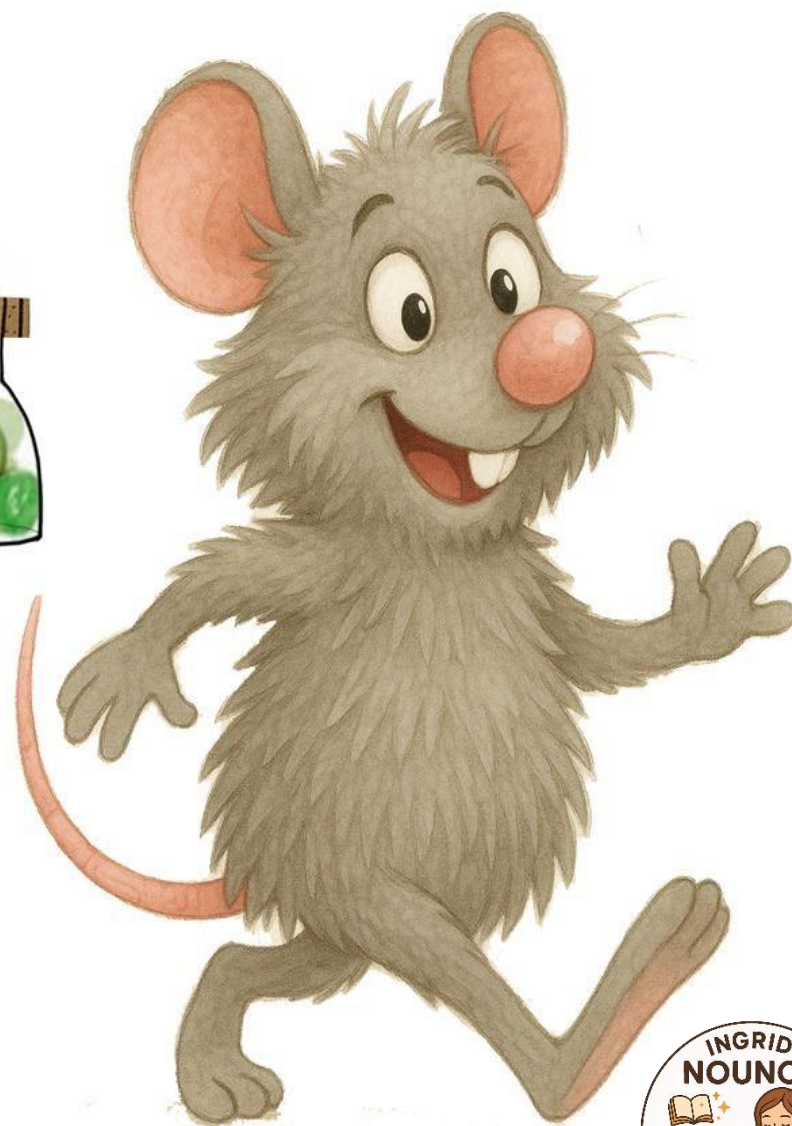












1 "Zig est un tout petit rat. Il dort bien au chaud, dans son lit tout doux."

**2 Au petit matin, Zig ouvre les yeux.
Mais oh là là... il se sent tout barbouillé.
Ce n'est pas son ventre... non, non.**

**3 C'est son cœur qui fait des vagues. Trop d'émotions sont venues pendant la nuit.
Des grandes, des petites, des qui font peur,
et d'autres qui font chaud dans le cœur.**

**4 Zig soupire.
"Je dois retrouver mes émotions,"
murmure-t-il.
"Et les ranger bien comme il faut."**

**5 Zig ferme les yeux... et il voit une bulle.
Une bulle toute bleue.
Dedans, il y a la tristesse.**

**C'est comme une bulle sous la pluie.
Elle est douce et silencieuse.
Personne ne peut l'atteindre.
Pas même le soleil.**

**Zig la regarde. Il sait :
ça, c'est sa tristesse. Elle est là. Et c'est d'accord.**

**6 Puis, Zig voit une autre bulle.
Elle est toute rouge. Rouge comme une fraise trop mûre.
Dedans, il y a la colère.**

**La colère, c'est comme une tempête.
Elle arrive d'un coup, sans prévenir.
Elle souffle fort, elle tape du pied, elle fait boum boum dans le cœur.**

**Zig la regarde. Elle fait un peu peur.
Mais maintenant qu'il la connaît, il peut lui parler tout doucement.
"Calme-toi, tempête rouge... je t'ai vue."**

**7 Et puis, Zig voit une bulle toute verte.
Verte comme l'herbe tendre au printemps.
Dedans, il y a la sérénité.**

**La sérénité, c'est doux, c'est calme.
C'est comme quand on est allongé dans une prairie,
le nez dans les fleurs, les yeux dans le ciel.**

Pas de bruit, pas de peur. Juste le vent qui chante tout bas.

**Zig sourit. Cette bulle, il l'aime beaucoup.
Elle lui fait du bien, tout au fond de lui.**

**8 Une autre bulle arrive en dansant.
Elle est jaune, brillante, pétillante !
Dedans, il y a la joie.**

**La joie, c'est comme la chaleur du soleil sur le cœur.
Elle saute, elle chante, elle éclate de rires.
Elle fait briller les yeux et chatouiller le ventre.**

**Zig rit un peu. Cette bulle, elle fait des guili-guili dans son cœur.
"Tu es belle, bulle jaune. Tu es la lumière de mes jours."**

**9 Et tout au fond, une bulle plus sombre apparaît.
Elle est noire, comme la nuit sans lune.
Dedans, il y a la peur.**

**La peur, c'est comme un loup qui rôde dans les bois.
Il ne fait pas de bruit, mais il est là.
Il fait froid, il fait noir, et le cœur bat un peu trop fort.**

**Zig tremble un peu... mais il regarde la bulle en face.
"Je te vois, bulle noire. Tu me fais peur, mais tu ne me mangeras pas."**

Et la bulle devient un peu plus petite... juste assez pour tenir dans sa patte.

**10 Enfin, une dernière bulle apparaît.
Elle est rose, douce et brillante.
Dedans, il y a l'amour.**

**L'amour, c'est comme les cœurs qui flottent autour de toi.
C'est doux, c'est chaud, c'est tout plein de câlins.
C'est un sourire, une main tendue, une douce chaleur.**

**Zig se sent tout léger, tout entouré de tendresse.
"Merci, bulle rose,"
dit-il en la serrant doucement contre son cœur.**

**11 Et voilà, Zig a retrouvé et trié toutes ses émotions.
Il les a placées chacune à sa place, dans un joli bocal coloré.
Il se sent maintenant tout léger, prêt à affronter sa journée.**

**"Je sais maintenant où aller quand j'ai besoin de mes émotions,"
se dit-il en souriant.**

Et c'est ainsi que Zig se sent mieux, prêt pour une nouvelle aventure.

Fin.

12 les émotions de zig .