

Les clés pour comprendre ses émotions

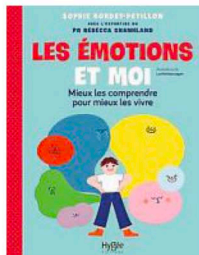
Livres. Au collège, savoir identifier ses émotions pour mieux les apprivoiser est un atout pour prendre soin de soi et des autres.

Les albums jeunesse font la part belle aux émotions pour apprendre aux jeunes lecteurs à les reconnaître et à vivre avec elles pendant les années d'école. Et au collège ? Une chose est sûre (et rassurante), les émotions ne disparaissent pas... au contraire. Face aux notes de plusieurs professeurs, aux *likes* de nouveaux camarades ou aux prises de parole devant la classe, elles se manifestent sans crier gare au risque parfois de se retrouver dans l'embarras. Alors que la puberté pointe le bout de son nez, elles auraient même tendance à s'intensifier avec des hauts et des bas, ça va de soi.

Pour les comprendre et, surtout, les vivre sereinement, *Les émotions et moi* est le guide idéal. Et une digue pour les observer et les accueillir sans se laisser submerger tout au long des années collège. L'expertise de la psychologue Rebecca Shandland, associée au professionnalis-

me de la journaliste Sophie Bordet-Petillon, se traduit par des informations utiles et des conseils pratiques dans une mise en page efficace illustrée par Lavillettesnuages. « J'ai peur d'avoir peur » ; « ça me dégoûte » ; « c'est utile d'être triste ? »... Douze questions ou des situations vécues sont ainsi explorées avec, en plus, des astuces, des zooms et l'essentiel à la fin de l'ouvrage.

Anne-Flore HERVÉ.



Quand les émotions rencontrent les likes...
Hygée éditions,
48 pages,
13,90 €.

| PHOTO : HYGÉE ÉDITIONS