

LIVRE ILLUSTRÉ

À partir de 11 ans

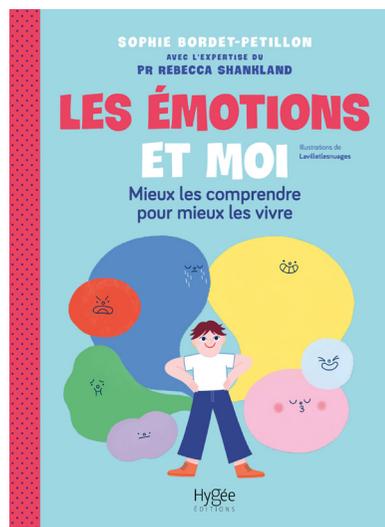
Impression quadri, couverture intégrale
Technique d'illustration numérique avec
un traité reprenant des techniques
d'illustrations traditionnelles

48 pages • 18 x 24 cm

Prix 13,90 €

ISBN 978-2-8109-1119-6

Collection « **T'INQUIÈTE, JE GÈRE!** »



Jeunesse / Livre illustré / À partir de 11 ans

LES ÉMOTIONS ET MOI

Sophie BORDET-PETILLON • Rebecca SHANKLAND
LAVILLETLESNUAGES

En librairie le 16 novembre 2023

**Identifier ses émotions, les exprimer
et les apprivoiser pour les vivre plus sereinement**

RÉSUMÉ

« Mes émotions ne sont pas toujours faciles à vivre », « Je m'emporte au moindre truc! », « Est-ce vrai que rire plusieurs fois par jour fait du bien? »...

La joie d'avoir des « like » sur Insta, la peur de prendre la parole en classe, la déception d'avoir perdu un match, la fierté d'avoir eu une bonne note en maths... Nos émotions pigmentent et colorent nos journées.

Parfois, elles nous jouent des tours. Et quand elles sont désagréables, on est tentés de les mettre à distance. Pourtant, toutes nos émotions peuvent être de précieux alliés.

ESPRIT DU LIVRE

Tristesse, peur, colère, amour... Ce livre réunit les conseils d'une psychologue et d'une journaliste pour permettre aux adolescents de mieux comprendre leurs émotions, les identifier, les exprimer et les apprivoiser pour les vivre plus sereinement. Savoir accueillir ses émotions et apprendre à gérer son stress sont des aptitudes qui permettent de faire les bons choix et être en bonne santé.

- 12 questions/idées reçues sur les émotions vécues par les ados
- Des explications simples et des conseils efficaces pour comprendre et gérer ses émotions durant l'adolescence

Zoom sur les autrices et l'illustratrice



SOPHIE BORDET-PETILLON (Rennes [35]) est journaliste et autrice jeunesse, elle conçoit et écrit des livres documentaires, des cahiers d'activités et des livres-jeux pour raconter le monde aux enfants et aux adolescents.



REBECCA SHANKLAND (St-Martin-d'Uriage [38]) est maître de conférences en psychologie clinique et psychopathologie à l'université Pierre Mendès-France (Grenoble), elle est aussi psychologue clinicienne, spécialisée dans le domaine des addictions et de l'éducation pour la santé.



Illustratrice passionnée, **LAVILLETLESNUAGES** vit à Paris où elle crée et s'amuse avec les couleurs et les mots. L'illustration lui permet de partager sa vision du monde qu'elle veut colorée et positive. Récompensée du Prix Jeunes Talents des Agents Associés, elle a à cœur de faire passer des messages à travers ses créations.

Contact presse | **Gabriel Lucas**

gabriel.lucas@labernique.com

06 15 82 58 56

+ de visuels sur :
<https://labernique.com/ressources/>



JE SUIS AMOUREUX !

L'AVIS DE L'EXPERTE

Quand on est amoureux, le cœur bat, le sang afflue vers les joues, une douce chaleur envahit le corps. On a l'impression que tout est formidable, que tout est possible et cela donne confiance en soi. Quel bonheur !

Parfois, cette émotion n'est pas partagée, ce qui est difficile à accepter. Pourtant, on ne peut pas forcer quelqu'un à être amoureux. Dans ce cas, mieux vaut passer son chemin, ou être patient.

Quand on est amoureux, on est attiré par l'autre, le contact physique vient naturellement. Veille alors à poser des limites ; n'accepte pas les gestes pour lesquelles tu n'es pas prêt(e) ; ose dire « non » par un geste ou une parole quand tu sens que cela va trop loin. C'est une question de respect de soi.



100% PASSION

Parfois, lorsqu'on est passionnément amoureux, on attend tout de la personne aimée, au point de laisser tomber nos amis, notre famille et tout ce qui compte pour nous. Cette relation exclusive (on dit aussi « obsessionnelle ») peut créer de la frustration et de la tristesse. En réalité, une seule et même personne ne peut combler tous nos besoins. Si cela t'arrive, tu peux noter tout ce qui est important pour toi dans un carnet, et réfléchir à d'autres façons de répondre à ces besoins sans que tout repose sur une seule personne.

! ASTUCES

Gère un chagrin d'amour

- Lorsqu'une émotion d'amour n'est pas ou plus partagée, on peut ressentir de la colère, de la tristesse. C'est tout à fait normal, tout le monde traverse ce type de période.

- Ne retiens pas tes larmes, tu te sentiras mieux après avoir pleuré.

- Tu peux exprimer ta peine à une personne de confiance, ou l'écrire dans un journal intime.

- Prends soin de toi, privilégie ce qui te fait du bien comme voir des amis, écouter de la musique, danser, faire du sport...

- Parfois, on se sent dévalorisé et découragé. Essaie de te recentrer sur tes talents, sur ce que les autres apprécient chez toi (tu peux le leur demander) pour retrouver une bonne estime de toi... et tomber amoureux une nouvelle fois !



PARFOIS, MES ÉMOTIONS PRENNENT LE DESSUS...

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Les émotions sont les vraies richesses de la vie » affirme Christian Bobin, écrivain et poète français. « À condition de ne pas les subir », pourrait-on ajouter.

Ta prof d'anglais te demande de venir au tableau. Te retrouver seul(e) face à la classe ? Plutôt mourir. Ton cœur se met à battre, tu transpires, tu as les mains moites. La peur du regard des autres te fait perdre tous tes moyens. C'est normal : en général, on agit par automatisme (voir p. 32).

Un pas de côté te permettrait de ne pas subir cette peur mais de l'accueillir. Voilà ce que tu pourrais te dire, pour l'affronter :

- ① Il n'y a pas de tigre au tableau (là, tu aurais une bonne raison de fuir, question de survie).
- ② Je ne suis pas totalement nul(le) en anglais.
- ③ Dans cette classe, il y a des gens qui m'apprécient.
- ④ Je vais m'en sortir.

Car fuir le regard des autres conduirait à l'isolement, au repli sur soi. Qu'aurais-tu à y gagner ? Toutes nos émotions ne sont pas bonnes à croire ou à suivre. Prendre du recul aide à les réguler. Mais cela nécessite parfois un peu d'entraînement...

! ASTUCES

Fais un pas de côté !

- Pour réguler tes émotions, essaie de garder ton calme en te concentrant sur tes sensations et ta respiration. Cela t'aidera à prendre du recul, à avoir une vision plus large de la situation pour l'affronter.

- On ne réussit pas toujours à réguler nos émotions du premier coup. Si tu n'y arrives pas, reste bienveillant(e) avec toi-même, et repenses-y « à froid », pour trouver des solutions adaptées.

- Si tes émotions te submergent, tu peux en parler à une personne de confiance, à un psychologue, à un infirmier scolaire, à un médecin.



ROUGE COMME UNE TOMATE

Qui n'a pas rougi en gaffant ou en déclarant sa flamme ? C'est une réaction émotionnelle forte à une situation gênante, quand on perd la maîtrise de nos émotions. Le cerveau envoie alors un signal puissant qui ordonne aux vaisseaux du visage de se dilater. Il n'y a pas de solution miracle, mieux vaut attendre que ça passe. Cela arrive à tout le monde.

??? QUESTION

Dans quelle(s) situation(s) as-tu l'impression de subir tes émotions ?



Contact presse | Gabriel Lucas
gabriel.lucas@labernique.com
06 15 82 58 56

Hygée Éditions | Cécile Luizard
cecile.luizard@ehesp.fr
02 99 02 29 69