Le Conseil des émotions

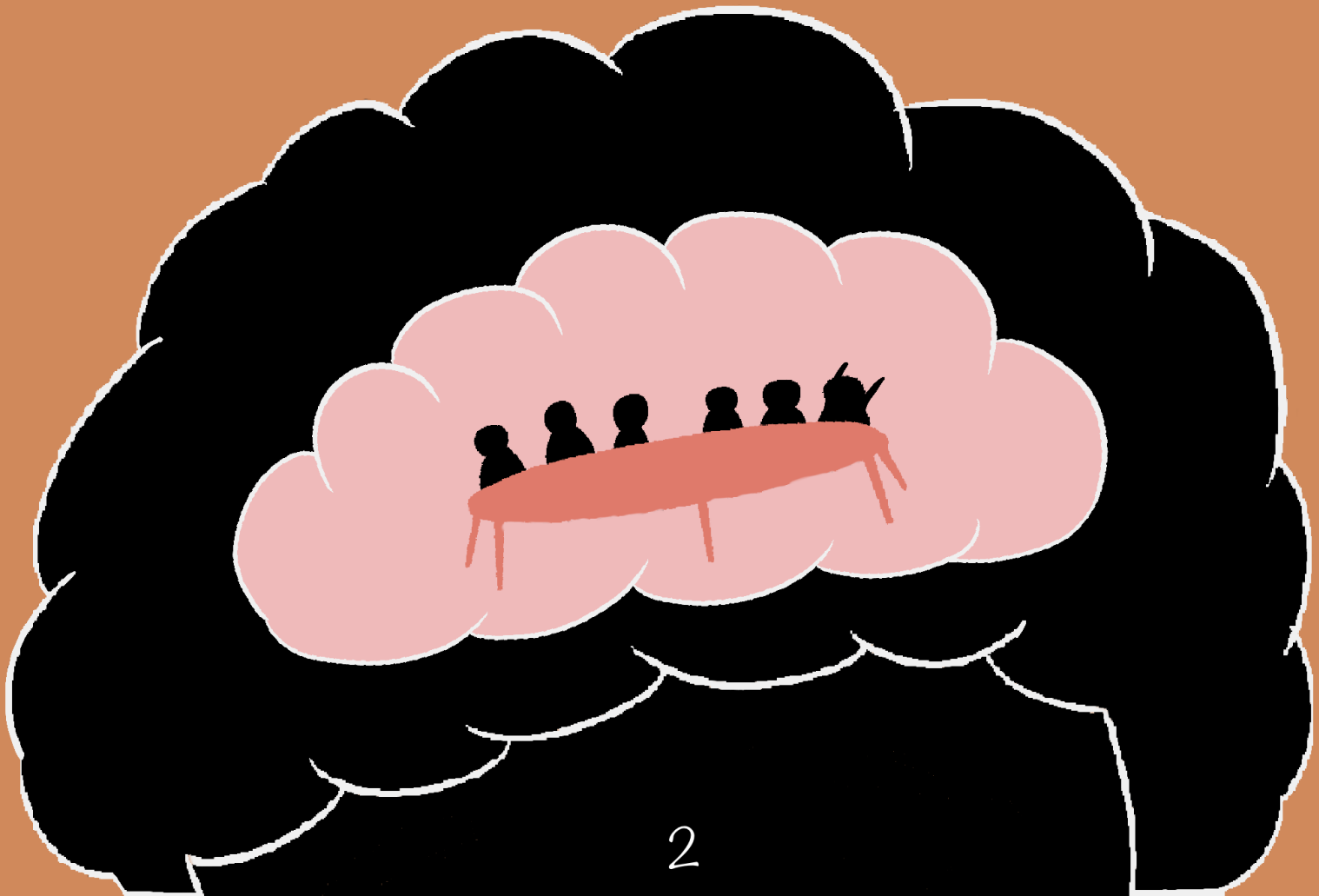


Manon Ebandza



Comme chaque matin de week-end, Manon se réveille et prend un petit chocolat chaud en regardant par la fenêtre. Le ciel est bleu, le soleil est de sorti. « Une bonne journée s'annonce ! », se dit-t-elle. Cependant une question lui trotte dans la tête : « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire pour m'occuper ?

Alors elle se concentre et réfléchit. Elle pense à ce qu'elle pourrait faire en le confrontant à ce qu'elle voudrait faire. Et sans s'en rendre compte, elle créé le conseil des émotions. Ce dernier est composé de 6 émotions différentes. Ces émotions se concertent afin que Manon trouve une activité qui lui convient.





Cette jeune fille se nomme Incubo ce qui signifie cauchemar en italien. Elle participe toujours aux réunions même si elle préférerait dormir à la place. Sa motivation part aussi vite qu'une glace qui fond au soleil et son activité préférée consiste à se prélasser et faire tout ce qui ne demande aucun effort. Elle a tendance à être toujours dans la négativité.



A la gauche de Incubo, se trouve Rabbia. Son nom signifie colère en italien. Il déteste un peu tout et il est très désagréable. Au lieu de parler calmement avec les autres, il préfère s'énerver. Il est impatient et colérique. La plupart du temps, il préfère opter pour des décisions violentes et qui peuvent faire mal aux autres. Il est de nature anxieuse.

À côté de cette petite boule de nerf se trouve Solitario (solitaire en italien). Comme son nom l'indique, il déteste la compagnie d'autrui et préfère passer ses journées à faire des parties de solitaire. La plupart du temps il choisit des solutions qui évite le contact avec les autres. Un peu comme son voisin de droite, il est assez désagréable au quotidien. Il est possible de le comparer à un loup solitaire, d'où son apparence un peu bestiale. Il a du mal à s'exprimer et à partager ses sentiments.





La demoiselle à côté de Solitario est beaucoup plus agréable au quotidien. Elle s'appelle Amici, mais tout le monde l'appelle Ami dans le conseil. Elle adore le contact avec les autres et elle est toujours de bonne humeur. Elle déteste être laissée sur le côté et elle a peur de l'abandon. Elle se soucie pas mal du regard des autres mais elle ne se laisse jamais abattre. C'est elle qui est en charge de présider le conseil grâce à sa facilité à parler en public.



La jeune fille à côté d'Ami est tout aussi charmante. Elle parle de manière douce et posée. Elle se nomme Bene. Elle prend les choses comme elles viennent et elle réfléchit avant d'agir. Elle pratique souvent des activités calme tel que la lecture ou le yoga. Elle est à l'écoute et elle essaie de conseiller les autres du mieux qu'elle peut, en prenant du recul sur la situation. Elle est très sereine.

Voici le dernier membre du conseil des émotions, il est loin d'être le plus discret de la bande. Au contraire, il est toujours de bonne humeur et surexcité. Il parle assez fort et monopolise l'attention. Son petit nom est Sole comme le soleil en italien. Il aime être toujours occupé et le mot « flemmardise » ne fait pas partie de son vocabulaire. Tant qu'il fait quelque chose, il est content. Il reste toujours positif, même quand la situation est désespérée.



Voilà le conseil qui a été attribué à Manon. Certaines personnalités s'opposent et d'autres se complètent. Ainsi, les réunions sont souvent mouvementées. Ami décide de lancer le débat afin d'aider leur humaine à faire un choix. Elle suggère que chacun fasse une proposition pour ensuite prendre le choix le plus adapté.





Incubo est la première invitée à parler. Elle propose de se recoucher puisqu'il est encore tôt. Il est temps de dormir et de rattraper la dernière nuit qui n'a pas été très longue. A peine a-elle fini de parler que Sole s'oppose à son projet.

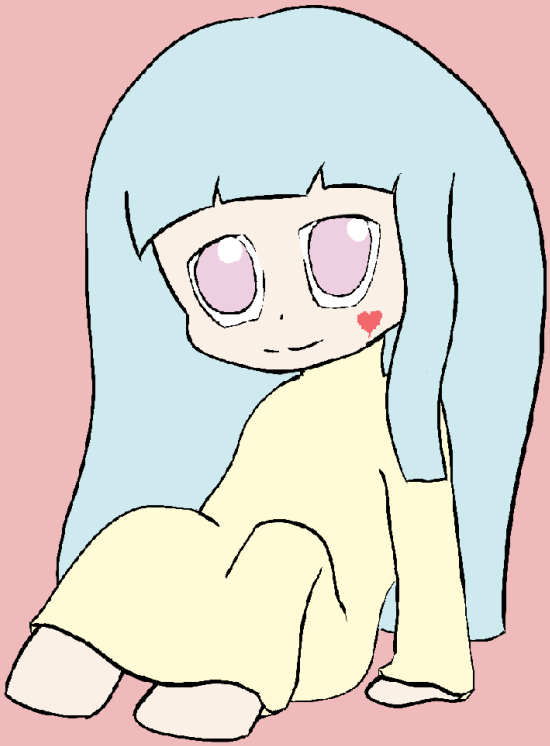


Sole trouve impensable le fait de se prélasser. Au lieu de cela, il propose à la bande d'aller faire du sport pour se réveiller et pour être en forme toute la journée. « Il est important de se dépenser ! », dit-il avec beaucoup d'entrain.



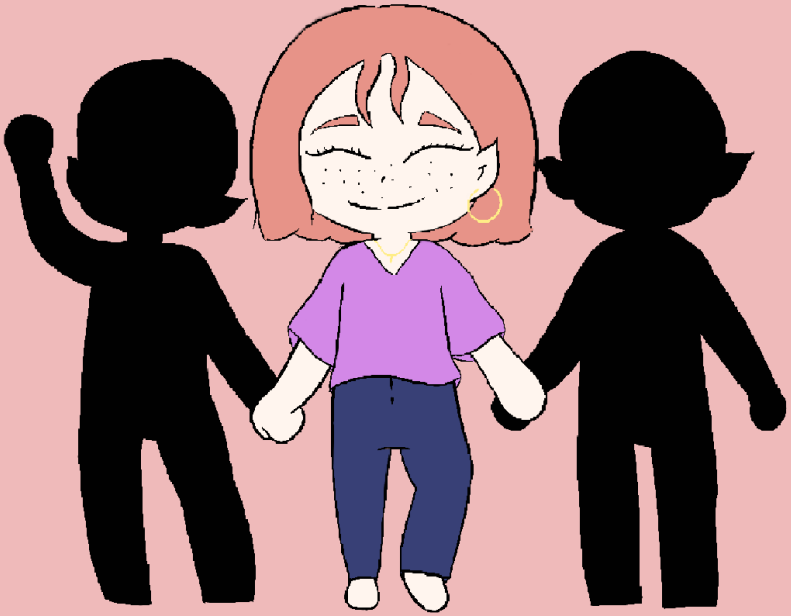
« En parlant de se dépenser, nous pourrions nous défouler sur la première personne que nous croisons dont la tête ne nous revient pas. Ça fait du bien de cogner quelqu'un parfois et de s'énerver un bon coup ! Quoi de mieux pour commencer la journée ?», répond Rabbia.

Un silence de gêne s'installe puis la douce voix de Bene se fait entendre. Elle essaie de calmer Rabbia et lui explique que frapper les autres n'est jamais une bonne solution. Elle propose alors une activité plus calme comme lire un livre que Manon a commencé mais qu'elle n'a pas terminé.





Solitario préfèrerait une activité qui n'implique pas d'autres personnes mais en même temps la lecture l'ennuie et l'optique de se plaindre lui plait bien. Alors il propose de jouer à la console mais pas à n'importe quel jeu, un jeu qu'il sait pertinemment pénible. Ce dernier lui permet de fuir la lecture et le contact humain. Il porte son regard sur sa voisine de gauche pour voir sa réaction.

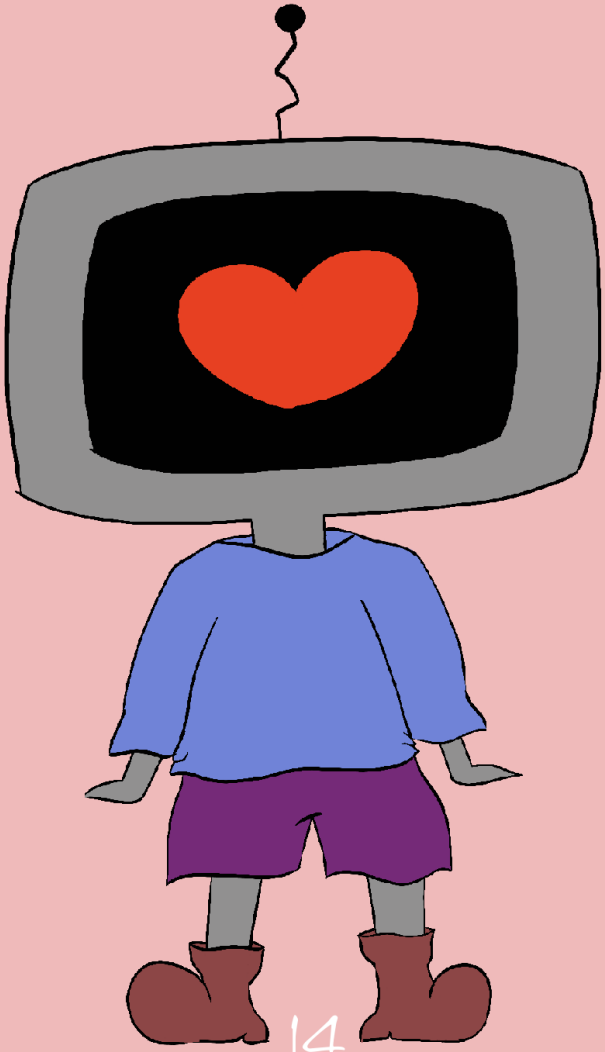


Ami lui lance un regard désapprobateur. « Pourquoi rester enfermé alors qu'il fait si beau dehors ? », dit-elle avec son sourire habituel. Elle propose plutôt de sortir avec des amis pour passer un bon moment.

Personne n'a l'air partant pour l'idée d'un de ses camarades. Aucun membre du petit groupe ne semble vouloir céder. Alors éclate une dispute. Chacun donne des arguments pour que son projet soit retenu. Cependant cette démarche ne sert à rien puisque personne ne s'écoute. Chacun parle dans le vide et avec des murs.



C'est alors qu'un petit être étrange fait son apparition face à la table du conseil. Contrairement aux autres, il a une tête d'objet avec un corps d'humain. Il se jette dans la mêlée et sépare le petit groupe. Après cette action et voyant que l'ensemble des membres semble prêt à l'écouter, il se présente. Il dit être le cœur, le créateur des émotions. Il demande au conseil d'arrêter de se disputer car ce n'est pas ça qui va arranger la situation. Il demande alors à l'ensemble du groupe d'écouter ce que chacun a à dire pour trouver une solution. Alors chacun réfléchit à un planning pour que tout le monde puisse faire quelque chose qui lui plait.



Bene prend la parole en première. Elle propose de garder l'idée de la lecture. Cependant Manon ne lira pas n'importe quel livre. Elle va lire une bande dessinée qui lui procure plusieurs émotions dont l'énervement pour enchaîner ensuite sur un bon repas. Rabbia a l'air enchanté par l'idée. C'est maintenant Solitario qui se décide à parler. Il ne veut pas changer d'idée mais il veut bien la modifier. Au lieu de jouer à un jeu tout seul, il propose de faire un jeu à plusieurs avec des amis grâce à internet.



Le visage d'Ami qui était en pleure se met à s'illuminer, ce qui aveugle Solitario. Pour finir, Incubo se propose pour modifier la journée. Le programme de la soirée commence par une séance de sport pour se remettre en forme et prendre l'air. Après cette dernière, une douche s'impose. Un bon repas est à la clé tout en regardant une petite série. Après avoir flemmardé un petit coup, il sera temps pour Manon de retrouver le monde des songes. Sole saute de joie en entendant le mot « sport ».



Grâce à leur réconciliation et leurs compromis, Manon réussit à savoir comment organiser sa journée. Tout lui paraît beaucoup plus clair. « C'est encore une mission accomplie à bien par le conseil des émotions ! », crie Sole. Le cœur décide de reprendre sa place et le conseil observe la journée de leur humain au cas où un choix referait surface.

Et c'est ainsi que notre petite histoire se termine ! La conclusion de cette dernière est que l'union fait la force et qu'il est toujours utile ou préférable d'écouter ce que l'autre veut nous dire. L'avis de chacun est important même si celui-ci est à l'encontre de nos principes. Une discussion se fait à deux et non tout seul. Alors n'oubliez pas d'écouter votre interlocuteur si vous voulez que lui aussi vous écoute.



Résumé

D'après vous, que se passe-t-il lorsque vous n'arrivez pas à faire un choix ?

Au cours de notre vie, nous nous retrouvons face à plusieurs choix qui peuvent être importants ou non. Cependant pour réussir à nous décider, nous devons nous concerter avec nous-mêmes et c'est à ce moment là que le conseil des émotions fait son apparition. Les émotions présentent en nous, mettent en place une réunion afin de nous aider à faire notre choix.

Cette petite histoire qui s'adresse aux grands et aux petits, met en scène une jeune fille qui est confrontée à un choix mais qui n'arrive pas à se décider. Ainsi, les émotions qui l'anime décide de créer une réunion afin de l'aider à faire son choix.

Ce livre imagé nous apprend à aimer chacune des facettes de notre personnalité et qu'il est important d'écouter l'avis de chacun.