

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

Iris fait sortir ses émotions



©Adeline Camus, 2019
ISBN numérique : 979-10-262-4618-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com
Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

La collection Billes de relaxation est une collection de livres aux vertus thérapeutiques, pédagogiques et ludiques. En effet, chacun d'eux contient un véritable exercice de Sophrologie ou de Méditation bénéfiques pour la gestion des émotions et du stress, la canalisation de l'énergie, faciliter l'endormissement, la découverte de son corps, la détente...

Pour les premières lectures, il est nécessaire qu'un adulte accompagne l'enfant afin qu'il acquière au mieux la technique transmise.

Il est aussi important de respecter les signes de ponctuation, et de marquer les silences à chaque point de suspension.

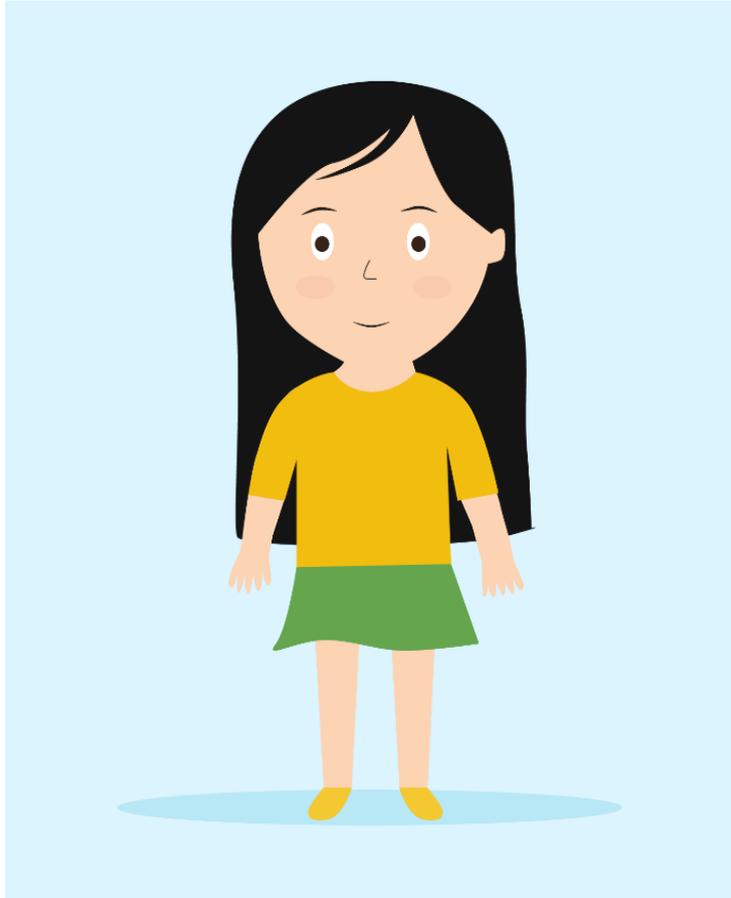
*Toutes les informations sur la page Facebook :
@billesderelaxation.*



Iris est une petite fille très maline, elle est une grande comédienne qui sait déjà pleurer sur commande, bouder quand elle n'est pas contente et crier quand elle est en colère. Enfin... ça c'est ce que pensent ses parents...



En fait, Iris a une qualité particulière, elle est très sensible. Elle porte ses émotions à fleur de peau et ne sait pas comment gérer la colère, la tristesse, la joie, la peine, la peur, la frustration...



Un jour, alors qu'Iris et ses parents faisaient des courses, Iris trouva un stand de lunettes de soleil, et elle dit :

« Maman, regarde ces lunettes en forme de cœur, elles sont trop jolies ! Est-ce que tu peux me les acheter ?

- Non. » répondit sa maman. « Tu en as déjà une paire à la maison que Mamie t'a offert.

- Allez Maman, s'te plait, s'te plait, s'te plait !

- Non ma chérie, je t'ai expliqué pourquoi, c'est non ! », répliqua sa maman.



Alors, Iris se mit en colère, elle se mit à pleurer, à crier, et à se rouler par terre, devant tout le monde dans le magasin... Malheureusement, ce comportement ne l'aidait pas à se calmer et se sentir mieux, bien au contraire !

Et comme à chaque fois que cela se produit, Papa et maman s'agacent eux aussi face à cette attitude. Ils perdent patience, et ils crient, grondent et même punissent ! Pauvre Iris, elle qui peut être si agréable et rigolote !