

ON M'AVAIT DIT QUE...



On m'avait dit qu'il faut se calmer quand on est en **colère**.
En réalité, ma colère m'est précieuse car elle me donne de l'énergie.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu que la colère te donne les ressources pour affirmer tes limites, te remettre d'une déception et dénoncer les injustices ?

On m'avait dit qu'il faut arrêter de pleurer quand on est **triste**.
En réalité, pleurer, ça me fait du bien.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu que chaque humain a le droit de pleurer autant qu'il en a besoin : les garçons comme les filles, les adultes comme les enfants, les vieux messieurs comme les petits bébés ?

On m'avait dit qu'il faut se forcer quand on a **peur**.
En réalité, ma peur me dit que j'ai besoin de me protéger.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu que la peur est ton amie car elle sait que tu as besoin de temps et de sécurité ?

On m'avait dit que ce n'est pas bien d'éprouver de la **jalousie**.
En réalité, ma jalousie me parle de mon besoin d'être rassuré, aimé et câliné.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu que ta jalousie te signale que tu as besoin qu'on te rappelle pourquoi tu as de la chance d'être toi ?

On m'avait dit qu'il faut retenir sa joie et faire moins de bruit quand on est **content**.
En réalité, je célèbre la beauté de la vie quand j'éprouve de la joie.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu à quel point c'est beau de vouloir chanter, danser, rire et partager ton bonheur ?

On m'avait dit qu'il faut **s'endurcir** parce qu'on vit dans un monde difficile.
En réalité, j'ai un super pouvoir : celui de rendre le monde plus doux.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu que tu possèdes aussi ce super pouvoir ? C'est celui de la gentillesse.

On m'avait dit qu'il faut toujours voir le bon côté, qu'il faut rester fort et **positif**.
En réalité, c'est l'écoute, le soutien et les câlins qui font le plus de bien.
Et c'est bien mieux ainsi !

Sais-tu qu'avec un câlin, tu peux dire "Je te comprends", "Je partage ta douleur", "Je suis là pour toi » et, bien sûr, "Je t'aime" ?

On m'avait dit que trop d'**amour** rend faible.
En réalité, ce qui rend faible, c'est le manque d'amour parce que donner et recevoir de l'amour rend fort.

Et c'est toi. C'est moi. C'est nous.
C'est notre famille. C'est notre vie. C'est notre amour.

Un texte de Caroline Jambon à lire sur apprendreaeducer.fr