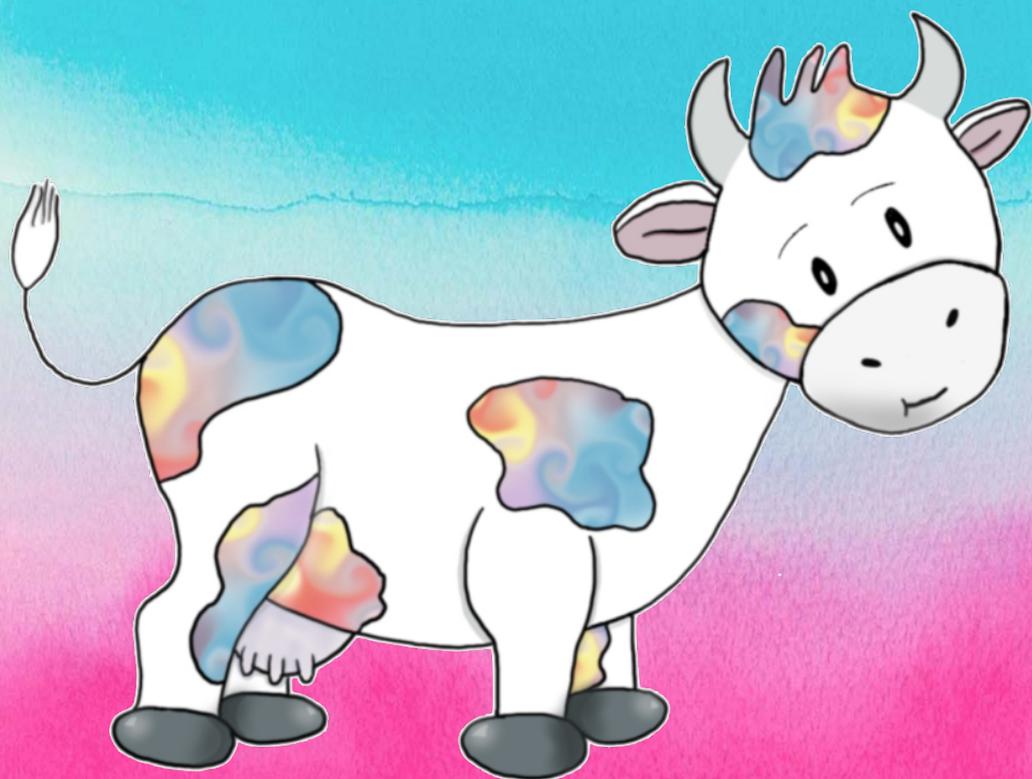


Milky  
et  
ses émotions



© Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction sont strictement réservés.

# Milky et ses émotions



Une histoire vachement du Gros-de-Vaud inventée pour les élèves de VLT-POP par Manon Coudray et Céline Lecoultrre.

Des émotions expliquées avec douceur par Véronique Kissling.

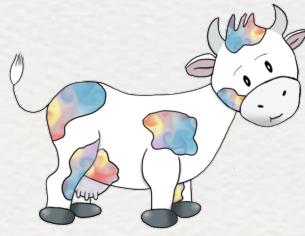
Des dessins remplis de tendresse imaginés et réalisés par Emmanuelle Pommaz.

Milky la petite vache marche toute perdue dans la campagne du Gros-de-Vaud. Zoé l'aperçoit et lui demande:



- Coucou, qu'est-ce qui t'arrive, tu as l'air toute tourneboulée?

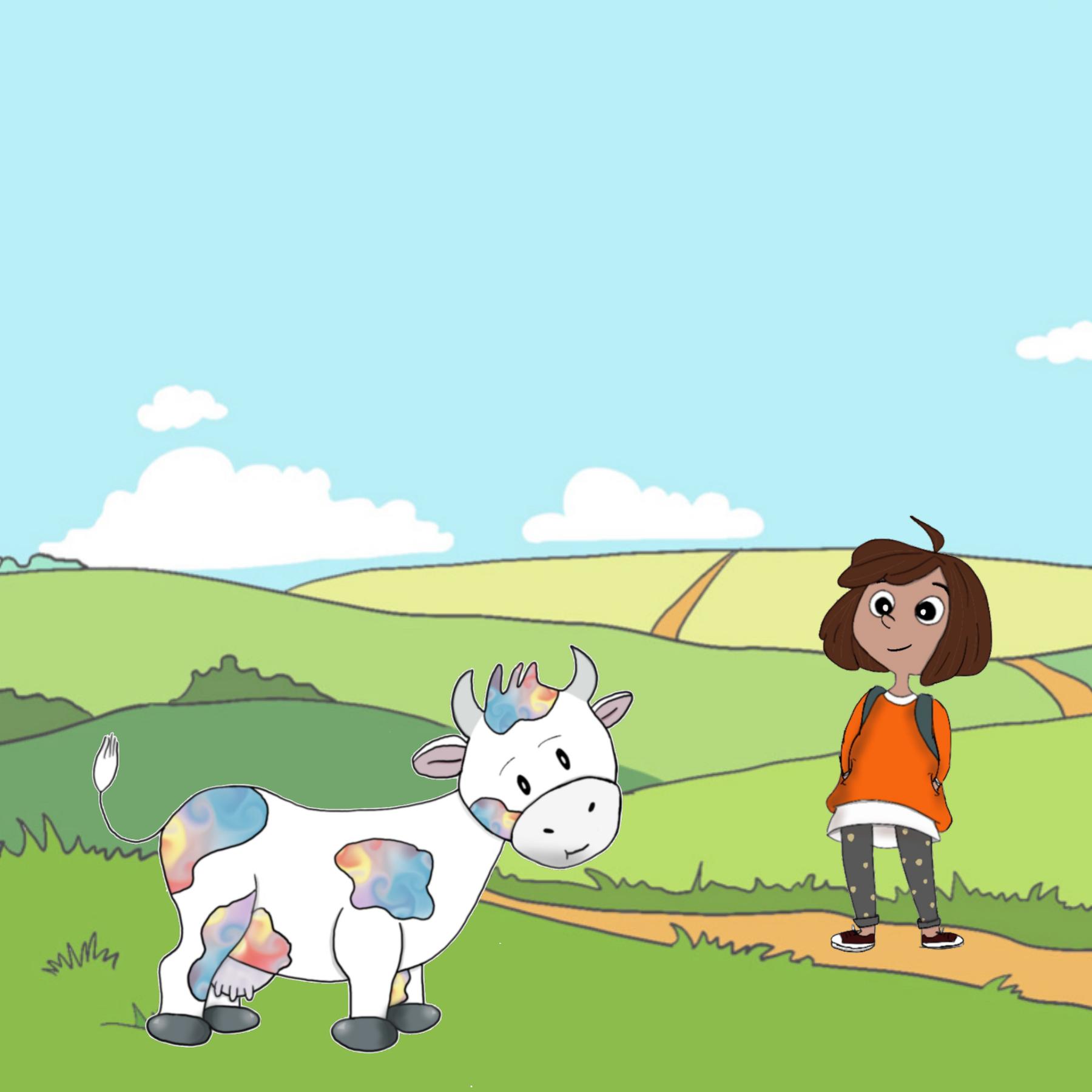
- Depuis ce matin, je ne sais pas ce qui se passe, mes taches sont toutes mélangées. Je rumine mes pensées et j'ai mal à mes quatre estomacs, répond Milky.



Zoé réfléchit quelques secondes puis s'exclame:



- J'ai une idée pour t'aider ! Viens avec moi !  
Dans mon école, on apprend plein de choses.  
On trouvera sûrement une solution pour toi.



En arrivant devant le bâtiment de Villars-le-Terroir, les deux nouvelles amies rencontrent M. Bertholet, le directeur. Zoé lui explique que les taches de Milky sont toutes mélangées et qu'elle ne sait pas comment faire pour retrouver son calme. M. Bertholet lui dit:



- Milky, d'après ce que je vois, tu as besoin de démêler tes émotions.



- C'est quoi les émotions?



- Lorsqu'on est face à une situation qui sort de l'ordinaire, une émotion est déclenchée et des sensations sont ressenties dans tout notre corps.

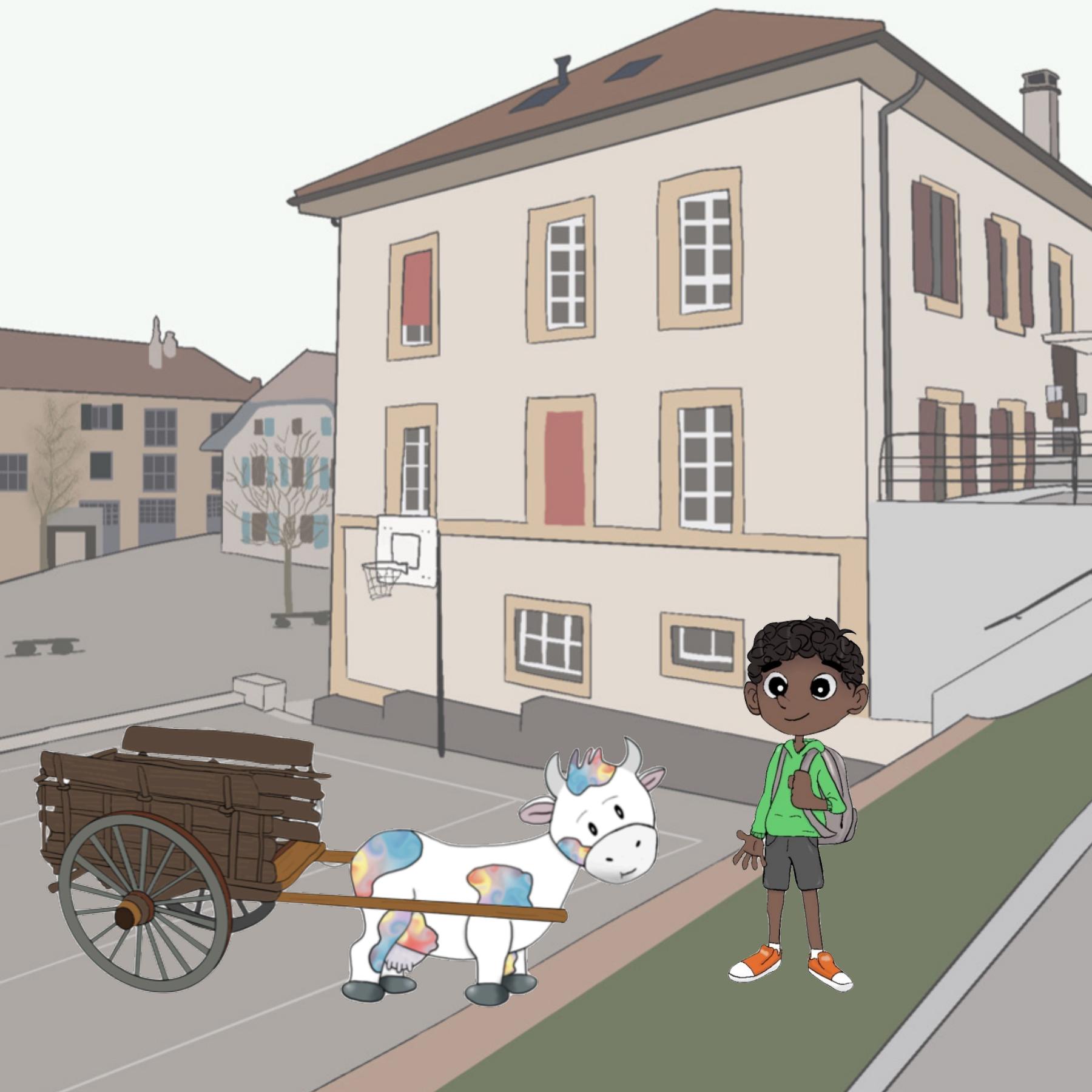
Pour y voir plus clair, je te propose de faire une balade dans notre établissement. Prends ta charrette avec des boilles à lait et va dans chaque bâtiment. Les élèves t'aideront à identifier tes émotions et à les trier. Tu n'auras plus qu'à les déposer dans la bonne boille.



Milky trottine jusqu'à Essertines où elle rencontre Thomas.



- Salut Milky, bienvenue au collège d'Essertines. Avec les copains, nous allons t'aider à identifier tes taches violettes.  
Elles correspondent à la *peur*.



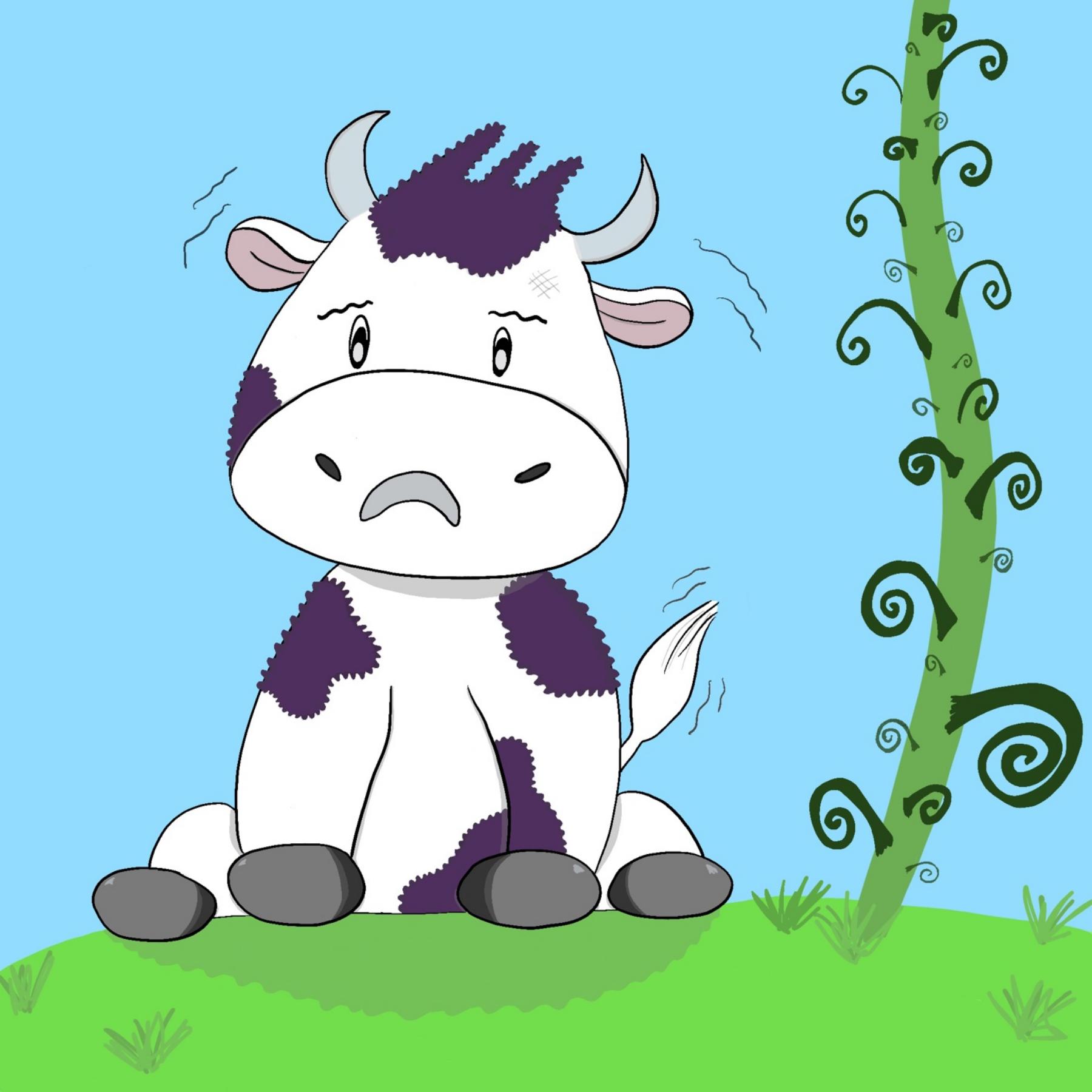
# La peur



La peur est l'émotion qui arrive quand tu te sens en danger. Ce danger peut être réel ou imaginaire. Lorsque tu as peur, ton cœur et ta respiration vont plus vite. Cela permet à ton corps de produire l'énergie nécessaire pour te protéger en agissant ou en fuyant.

Parfois, tu as si peur que tu as besoin d'être protégée, rassurée, réconfortée,...

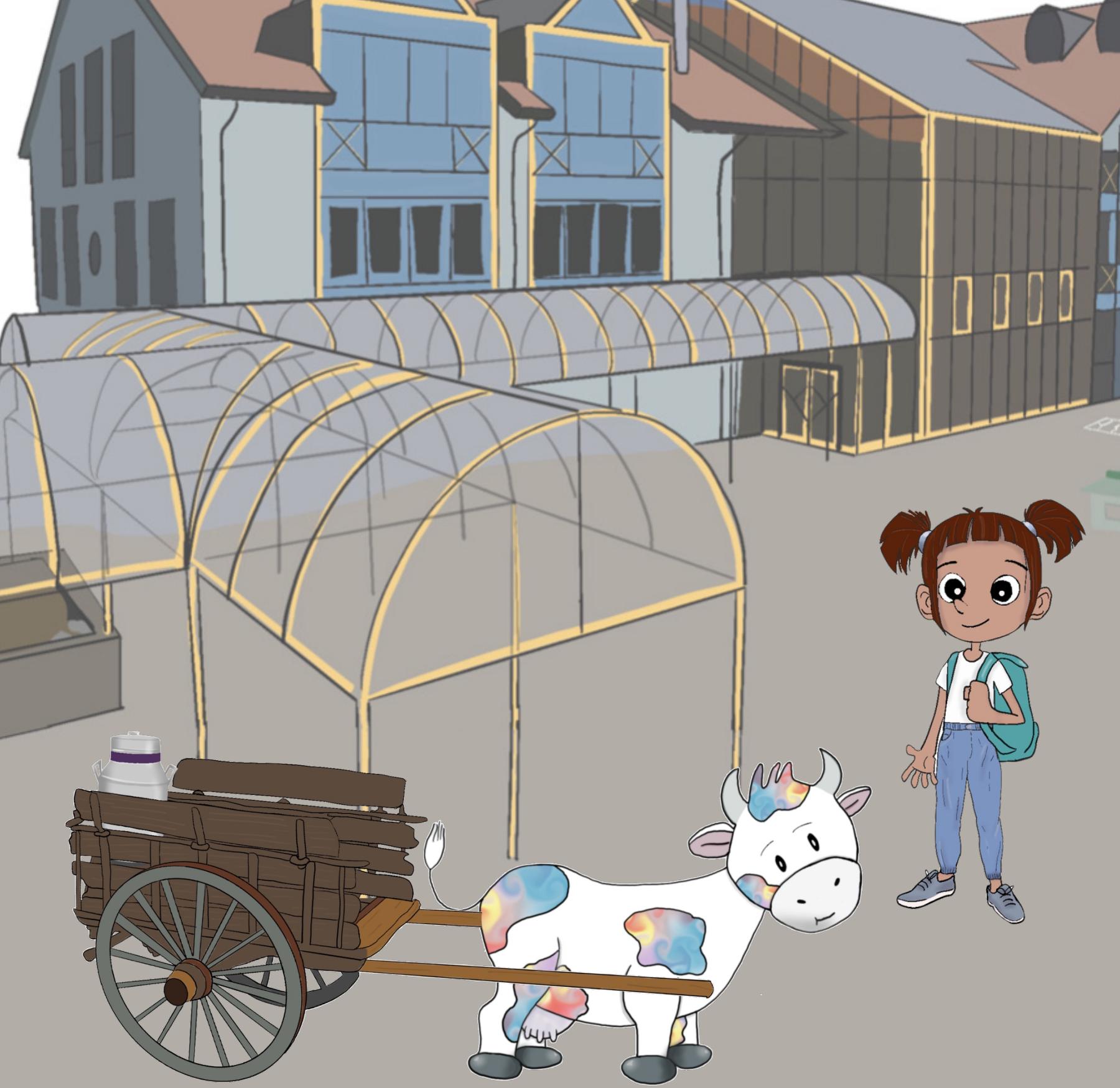
Pour retrouver ton calme, tu peux dessiner, parler avec un ami ou tes parents, sauter comme un pantin, penser à quelque chose de drôle, crier, courir,...



Milky poursuit son chemin jusqu'à Pailly où Sophie l'attend.



- Hey Milky, bienvenue au collège de Pailly. Avec ma classe, on va t'aider à identifier tes taches rouges.  
Elles correspondent à la **colère**.

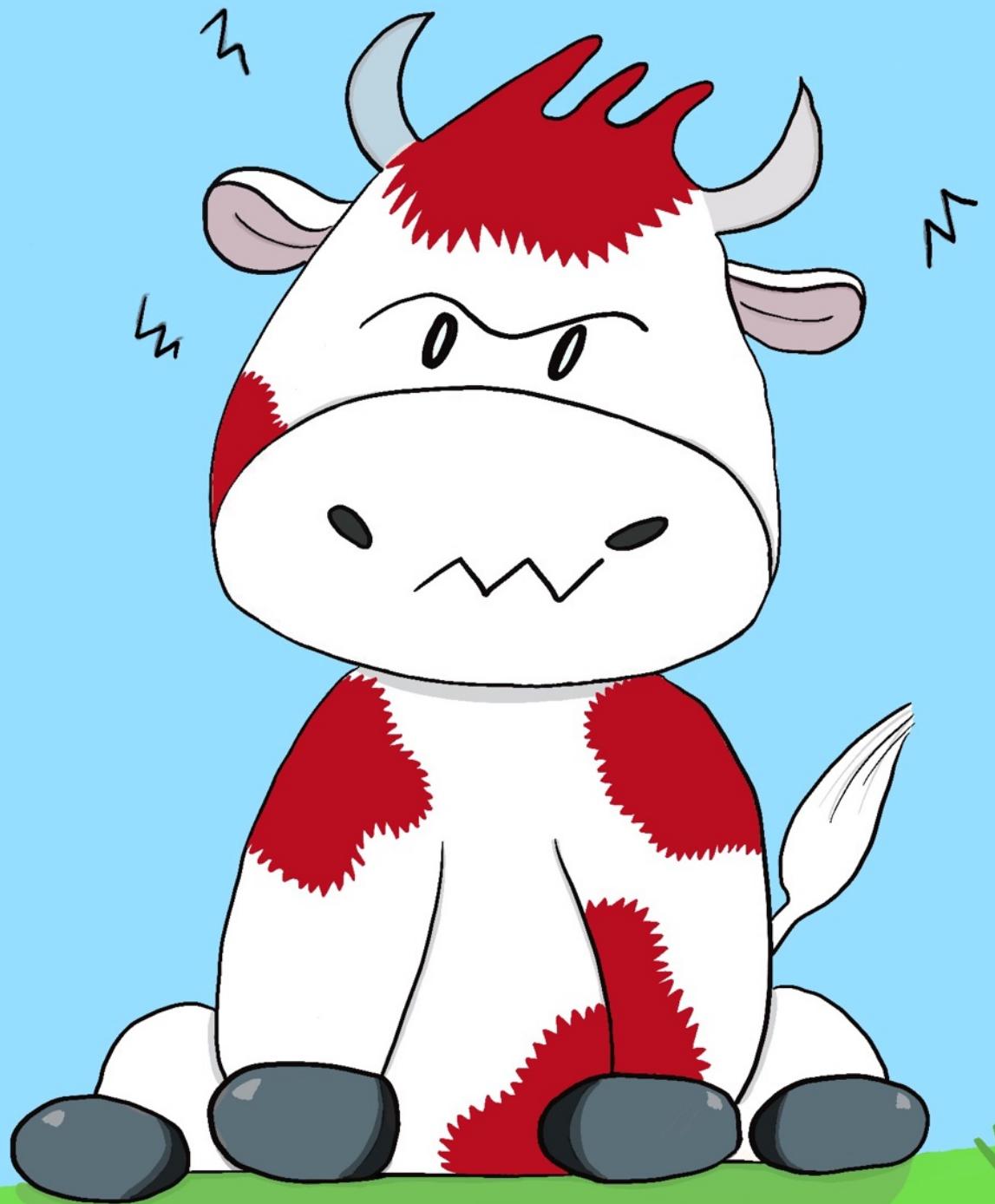


# La colère



La colère est une émotion forte. Elle fait comme un ouragan dans ta tête. Elle arrive lorsque tu ressens une injustice ou une frustration mais aussi quand tu as été blessée. Dans ces moments-là, tu as besoin de te sentir respectée, de pouvoir exprimer ce que tu ressens et être entendue.

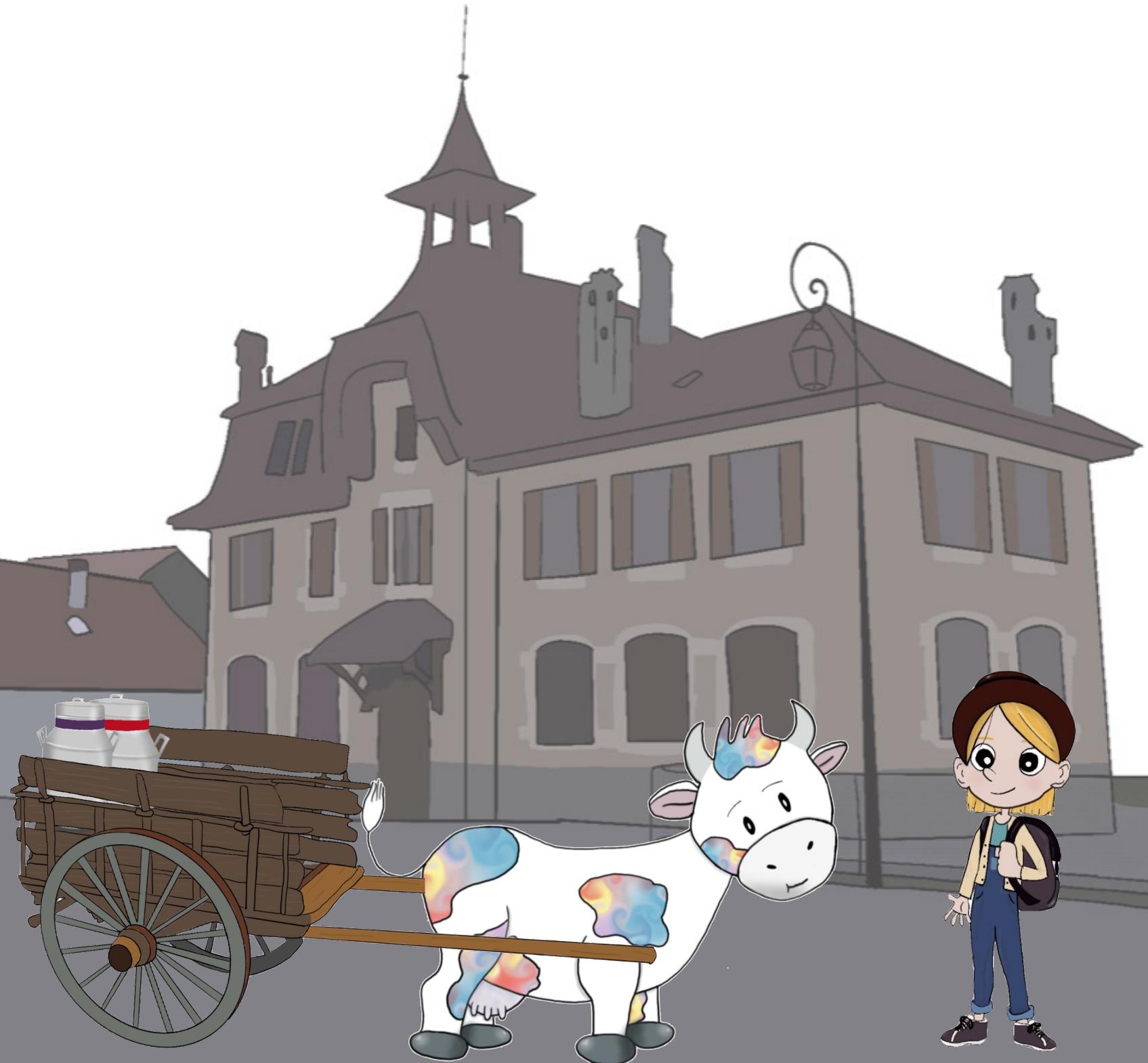
Lorsque tu es en colère, tu peux aider l'ouragan à partir en soufflant gentiment sur les nuages noirs qui sont dans ta tête. Tu peux aussi boire un verre d'eau, marcher,...



Milky se rend ensuite à Poliez-le-Grand et rencontre Léa.



- Holà Milky, bienvenue au collège de Poliez-le-Grand. Avec les amis, on va t'aider à identifier tes taches bleues.  
Elles correspondent à la *tristesse*.



# La tristesse



La tristesse est l'émotion qui arrive quand il te manque quelque chose, lorsque tu perds une personne importante pour toi ou quand tu ne te sens pas aimée ou encore rejetée.

Elle te permet d'exprimer ta douleur. Dans ces moments, tu peux avoir envie de pleurer ou n'avoir envie de rien. Tu as besoin d'être consolée, réconfortée, ...

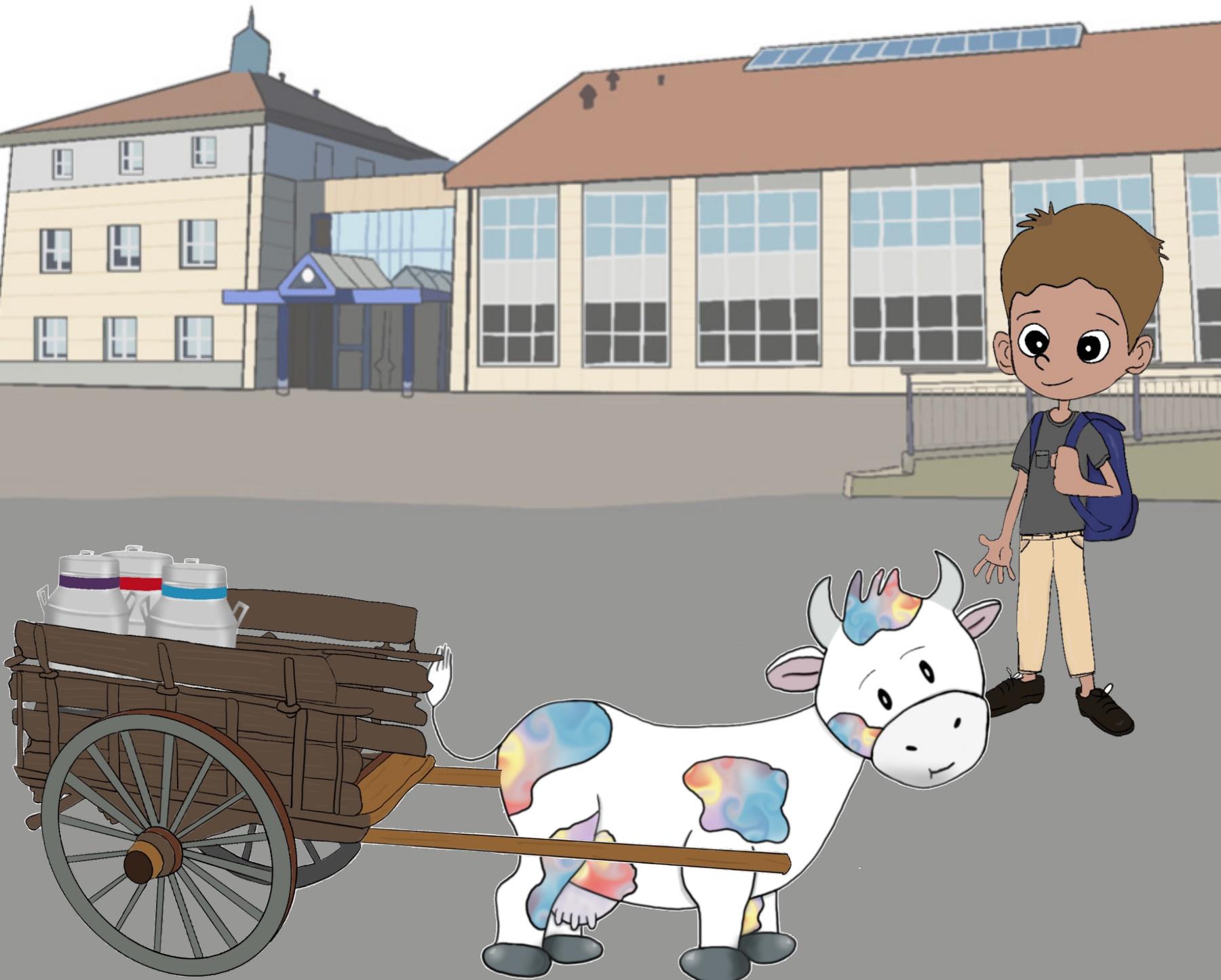
Lorsque tu es triste, tu peux demander un câlin, serrer un doudou, parler avec tes parents,...



Milky fonce à Poliez-Pittet où John l'attend avec impatience.



- Hallo Milky, bienvenue au collège de Poliez-Pittet. Avec les autres élèves, on va t'aider à identifier tes tâches grises. Elles correspondent au stress.



# Le stress



Le stress est une réaction de ton corps face à une émotion très forte.

Tu peux le ressentir lorsque tu as l'impression de ne pas contrôler ce qui se passe, lorsque tu as peur de ne pas être à la hauteur et lorsque survient quelque chose que tu n'avais pas prévu ou qui est nouveau.

Lorsque tu stresses ou que tu as vécu une situation stressante, il faut évacuer l'énergie accumulée. Tu peux faire du sport, faire un mandala, faire un puzzle, écouter de la musique,...



Milky s'aventure jusqu'à Bottens. Lucas l'accueille chaleureusement.



- Coucou Milky, bienvenue au collège des Lionceaux. Avec mes camarades, on va t'aider à identifier tes tâches jaunes.  
Elles correspondent à la *joie*.

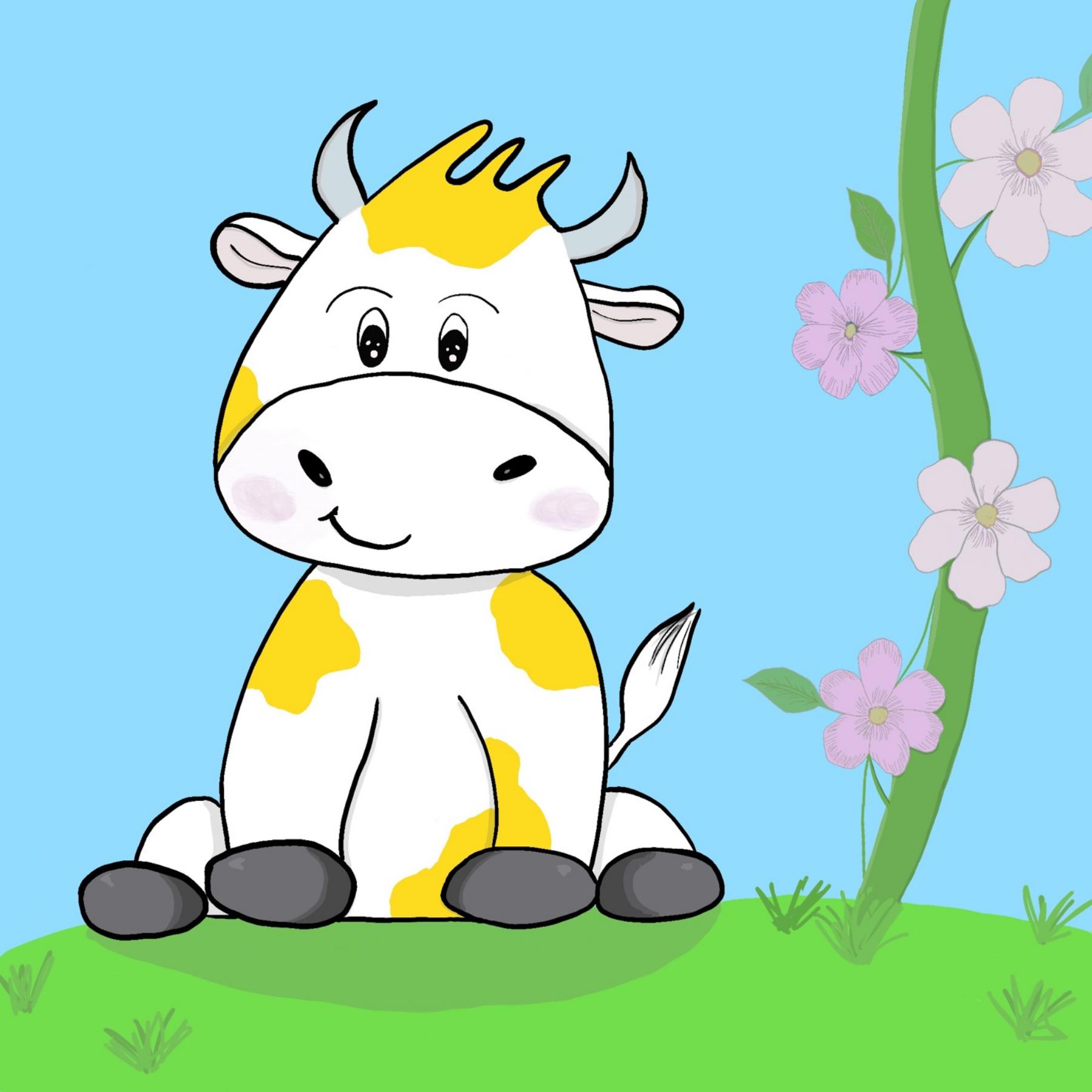


# La joie



La joie, c'est comme un feu d'artifice. Tu as envie de bouger dans tous les sens, de parler fort, de rire... Tu peux ressentir de la joie quand tu fais de nouvelles découvertes, de nouvelles rencontres mais aussi quand tu réussis quelque chose, que tu es fière de toi.

Lorsque tu es joyeuse, tu as besoin de partager ce que tu ressens. Parfois, un trop plein de joie t'empêche de te concentrer. Tu peux alors faire un dessin ou écrire un mot, faire des exercices de respiration, crier, sauter,...



Milky revient à Villars-le-Terroir à toute vitesse.

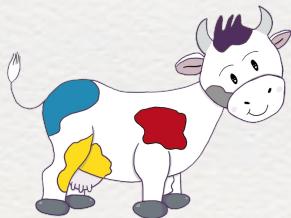
M. Bertholet et Zoé la retrouvent avec joie.



- Te revoilà Milky ! s'enthousiasme Zoé.



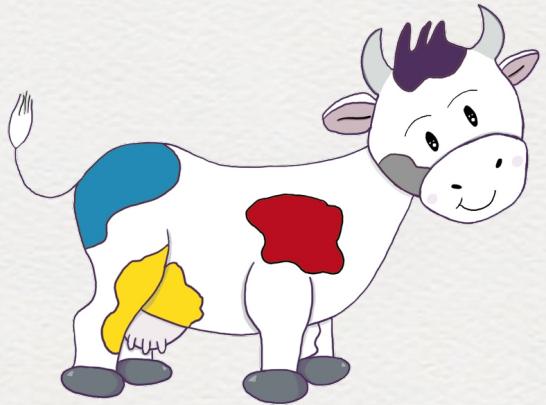
- Tu as l'air de te sentir mieux ? s'exclame M. Bertholet.



- Oh oui ! Grâce à ma fabuleuse expédition, j'ai appris plein de choses sur les émotions. Regardez, j'ai ramené ma charrette avec toutes les boîles. Les enfants m'ont aidée à identifier et à trier chaque émotion par couleur. Je sais maintenant qu'il est important d'apprendre à identifier mes émotions. J'ai aussi découvert des stratégies pour les gérer.



Merci les élèves pour votre aide et à bientôt  
pour de nouvelles aventures...



# Fin



# Remerciements

A l'équipe PSPPS, pour avoir cru en ce projet,  
A notre Directeur, Julien Bertholet, pour son enthousiasme,  
A Zoé Boutenel, pour toutes ses relectures,  
A Marthe Nicolet, de l'Unité PSPPS, pour le soutien théorique,  
A Maëlle Zomer, pour tous les aspects techniques,  
A Dolores Rodriguez, pour ses conseils,  
A Nathania Clark, pour son travail de relecture et ses commentaires précieux.





