



# L'HISTOIRE

## L'arc-en-ciel des émotions

Il était une fois une jeune fille qui n'osait jamais dire ses émotions. À personne, et surtout, surtout pas à ceux qu'elle aimait !

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de dire ses émotions car des fois cela déborde. Il y a alors des pleurs, des sanglots ou des rires, des fous rires, des sueurs, du chaud et du froid, bref, pleins de choses qui se bousculent dans le corps.

Il y a aussi les réactions de l'entourage qu'elle imaginait : **Qu'est ce qu'ils vont penser de moi, qu'est ce qu'ils vont dire ?** Pour oser parler de ses émotions, il faut déjà les connaître... Vous les connaissez, vous, vos émotions ? Essayez déjà de m'en dire trois pour voir... Bon, la question n'est pas là, puisque je raconte l'histoire de la jeune fille qui ne savait pas dire ses émotions.

Un jour qu'elle rêvait éveillée dans son lit, en regardant le ciel, à imaginer les bonheurs qu'elle pourrait avoir dans sa vie, elle vit

au-dessus d'elle un magnifique arc-en-ciel.

Mais ce qu'il y avait d'étonnant dans cet arc-en-ciel, c'est qu'il possédait une huitième couleur, la couleur noire. C'est très rare un arc-en-ciel avec huit couleurs.

Et soudain, elle comprit. Elle comprit tout, elle sut comme cela le nom des émotions qu'elle avait en elle. Grâce aux couleurs de l'arc en ciel. Elle devina que chaque couleur représentait une ou plusieurs émotions. Chaque couleur devenait un mouvement de son coeur, une direction de ses énergies, un élan des sentiments, une vibration du ventre, ou du dos, un scintillement des yeux... Elle devina tout d'un seul coup...

Le rouge par exemple, le rouge était la couleur de la passion, du baiser. L'orange celle de l'abandon, de l'offrande, du don de soi. Le jaune celle de la lumière, du jaillissement, du plaisir. Oui, se laisser emporter, confiante, faible comme un sourire de printemps.



Et le vert ? Le vert c'était la couleur du ventre, du mouvement de la vie en elle. De tout ce qu'elle sentait vrai, véritable en elle ! Le bleu, couleur de la tendresse, des caresses sans fin, de la douceur et aussi de l'espoir.

Le violet, lui, était une couleur plus inquiétante, fermée, sourde. Il y a de la violence dans le violet, de la menace. C'est important de savoir aussi reconnaître cela en soi. Violence que l'on porte, violence que l'on provoque parfois... violence qui arrive par des chemins imprévisibles. Le noir. Ah ! Cette couleur noire, là, présente dans l'arc-en-ciel. Couleur de la peur, du diable, du diabolin qu'il y avait parfois en elle.

Et puis la couleur blanche, couleur du désir. Du désir infini, multiple, qui renaissait en elle, parfois timide, d'autres fois plus direct, plus osant ! Cette couleur-là est précieuse, indispensable, sans elle les autres couleurs n'existeraient pas. Le blanc est une couleur lumière, qui capte toutes les autres et leur donne plus

d'existence.

À partir de ce jour-là, la jeune fille, ah! j'ai oublié de vous dire son nom: Yanou, sut parler de ses émotions, car il lui suffisait d'en rechercher la couleur. Elle regardait le ciel, imaginait un arc-en-ciel et cherchait la couleur de l'émotion qui l'habitait.

Bien des années plus tard, elle fut très étonnée d'entendre sa fille lui dire :

**-Tu sais, Maman, je suis un arc-en-ciel d'émotions, je les ai toutes quand je danse. J'adore danser. La danse, c'est le chant des émotions... Des fois j'éclate quand toutes mes couleurs, je veux dire mes émotions, se mettent à vivre ensemble.. oh ! là là . Je vais éclater un jour !**

Je ne sais pas si la fille de Yanou éclatera comme elle le craint, ce que je sais, c'est que sa mère avait fait une grande découverte en associant ses émotions aux couleurs de l'arc-en-ciel.

**FIN**

*Une histoire de Jacques Salomé*



## Discutons-en !

Et toi, si tu devais choisir une couleur pour chaque émotion ce serait quoi ? Colorie les bulles avec la couleur choisie !

Colère :	Joie :	Tristesse :	Amour :	Peur :	..... :