

l'album

# la couleur des émotions

annalenas



Éditions  
Quatre  
Flueves



Anna Llesca est née à Barcelone. Elle est diplômée en Publicité, en Relations Publiques et en Graphisme. Sur le plan professionnel elle a fait ses premières armes dans la publicité, mais après quelques années elle a décidé de suivre son propre chemin. Elle s'est spécialisée dans l'illustration et a commencé à créer ses propres produits.

Au cours des dernières années, Anna Llesca s'est formée en Psychothérapie par l'Art et en formation Psychoanalytique. Elle exerce actuellement le métier de professeur d'art thérapeutique spécialisée en art et en médiation émotionnelle. Anna est l'auteur et l'illustratrice de livres dont la vocation est d'aider adultes et enfants à se plonger dans le monde des émotions. Son album *La couleur des émotions* est devenu une œuvre phare dans ce domaine. Cet ouvrage, qui connaît actuellement un grand succès sous ses diverses formes livres unis, livre de coloriage et album, a traversé les frontières et s'est exporté aux quatre coins du monde.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : [www.annallena.com](http://www.annallena.com)

© 2012 Anna Llesca pour le texte original.  
© 2012 Anna Llesca pour les illustrations originales.

Traduction de Marie Anagnostou.  
© 2017 Éditions Quatre Fleuves,  
48 rue Daubigny d'Arcueil, 75007 Paris,  
pour l'édition en langue française.  
© 2012 Editorial Fluideart, Espagne,  
pour l'édition originale.  
Tous droits réservés.  
Imprimé en Espagne.  
Dépôt légal : mai 2012.  
ISBN : 978-2-374-03812-7



l'album

# la couleur des émotions

annallena



Éditions  
Quatre  
Fleuves

Voici le monstre des couleurs.  
Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.  
Il se sent bizarre, perdu, désorienté.  
Dans sa tête et son cœur,  
tout s'embrouille et se bouscule !





« Mais qu'est ce que tu fabriques ?  
Ici dit son amie la petite fille,  
Te voici tout barbouillé,  
Tu l'es encore emmêlé les pincesaux ?





Bon, allez suis-moi.

Regarde-moi cette pagaille !  
Tes émotions sont sens dessus dessous !  
Ton cœur est un vrai fourre-loul.  
Comment veux-tu l'y retrouver ?

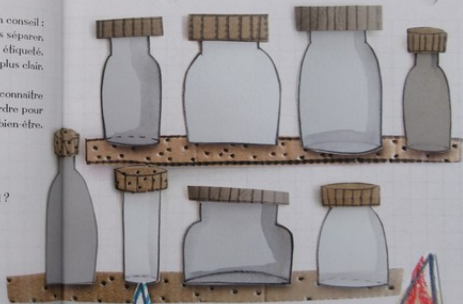


Je vais te donner un conseil :  
les émotions, commence par les séparer,  
puis range-les chacune dans un flacon étiqueté.  
Ainsi, tu y verras plus clair.

Si tu veux, je peux t'aider à les reconnaître  
et à y mettre de l'ordre pour  
que tu retrouves ton bien-être.



D'accord ?





Commençons par...

# la joie

La joie est contagieuse, merveilleuse.  
Elle brille comme le soleil,  
et fait vibrer le cœur telle une abeille.



Quand tu es joyeux, tu as envie de rire,  
de sauter, de jouer, de danser !  
Et tu veux partager ta gaieté  
avec ceux que tu aimes, avec le monde entier !



# la tristesse

La tristesse nous accable.  
Immense comme la mer,  
mélancolique comme un jour de pluie,  
elle refroidit notre cœur et l'engourdit.





Quand tu es triste,  
tu n'as envie de rien.  
Si quelqu'un te manque,  
tu te sens seul, abandonné.

Parfois des larmes  
coulent de tes yeux.

la colère



La colère est dévastatrice.  
Elle éclate comme l'orage.  
Elle allume notre cœur  
et brûle tout sur son passage,  
elle est une flamme destructrice.

Quand ils ne se valent,  
ils se fagotent, et explosent.  
Tu dis souvent la rage  
sur les autres, parfois tu cries  
sans pouvoir t'arrêter.



# la peur

La peur est fâcheuse, sournoise.  
Elle étouffe notre cœur comme un serpent,  
elle se cache dans la nuit tel un voleur.



Quand tu as peur,  
tu te sens tout petit, faible,  
incapable d'agir posément.  
Et tu peux devenir méchant.





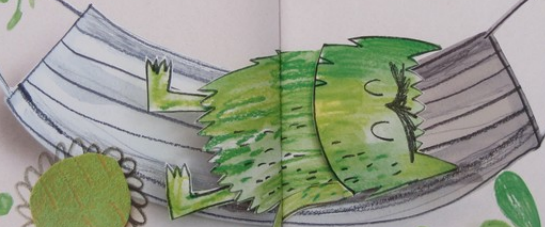


# la sérénité

La sérénité nous berce.  
Elle est douce comme une maman,  
légère comme une feuille au vent.



Quand tu es apaisé,  
ton cœur respire  
lentement, la vie  
se déroule aisément.  
Tout le semble facile.



Voilà les émotions qui le  
submergent ce matin !  
Tu vois, elles ont chacune  
une couleur différente...



Et quand elles sont bien  
rangées, il devient plus  
facile de les comprendre.

C'est mieux comme ça,  
n'est-ce pas ?



jaune  
la joie

bleu  
la tristesse

rouge  
la colère

Savoir ce que l'on ressent,  
c'est important.

noir  
la peur

vert  
la sérénité



Mais que l'arrive-t-il, à présent ?



Voyons, peux-tu me dire  
ce que tu éprouves ? »



