

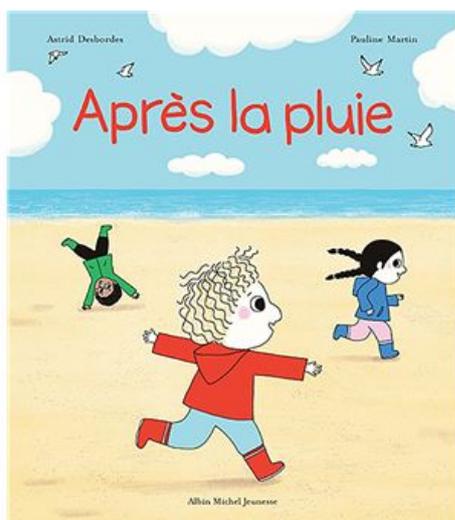
Cinq livres jeunesse pour aider les enfants à comprendre leurs émotions

*Comment accompagner les plus jeunes dans le tourbillon des sentiments ? En les invitant à mesurer leur météo intérieure avec « **Après la pluie** », en leur prêtant une oreille attentive dans « **Tout-Petit et les trois poissons** » ou en louant l'amitié grâce à « **Courage, petite taupe** ».*

Par **Elvire von Bardeleben** et **Clara Georges** / Publié dans Le Monde le 12 janvier 2024 à 16h00

Pour les petits comme pour les ados, la vie est loin d'être un long fleuve tranquille. Fierté et déception, joie et tristesse, sérénité et colère... le baromètre des émotions passe souvent d'un extrême à l'autre. Voici quelques contes pour mieux vivre les gros tracas et les petits plaisirs du quotidien.

« Après la pluie », d'Astrid Desbordes et Pauline Martin. ALBIN MICHEL JEUNESSE . Dès 3 ans

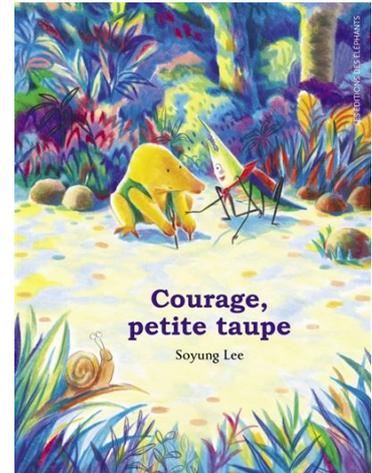


On ne présente plus Archibald, le petit blond aux cheveux bouclés, la star des éditions Albin Michel, dont la vie est décomposée en une série de livres sur l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille, le manque d'entrain à aller au lit, etc. Cette fois-ci, l'album raconte les sentiments contradictoires qui habitent Archibald au cours d'une même journée à la plage, où il alterne entre ennui, joie, rage et désespoir : une humeur changeante comme le ciel au-dessus de sa tête – sans doute l'action se

déroule-t-elle en Bretagne. L'intrigue est simple, mais les illustrations naïves et les textes limpides captivent les enfants, tous âges confondus.

« *Courage, petite taupe* », de Soyung Lee. LES EDITIONS DES ELEPHANTS. Dès 4 ans

C'est presque un album initiatique. Une taupe qui passe autant de temps à travailler qu'à se dénigrer rencontre un insecte psychiatre déprimé, frustré par son travail. Ensemble, ils décident de partir à l'aventure, laissant le hasard décider du chemin à emprunter. En cours de route, les deux animaux taciturnes finissent par se parler, par se découvrir. Les failles et les inquiétudes de chacun émergent, tandis qu'ils repoussent les limites du courage en s'engageant dans une forêt sombre. L'adversité incarnée par un renard affamé leur permet de dépasser leurs limites et de prendre confiance en eux. Ce bel album coloré dépeint avec sensibilité la difficulté à exprimer ses angoisses, les ressources de l'amitié et les vertus de l'action.



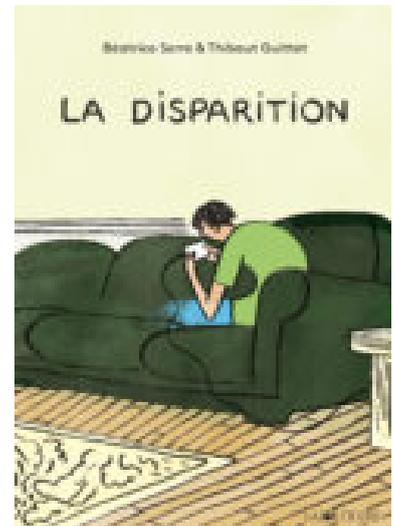
« *Tout-Petit et les trois poissons* », de Laure Van Der Haeghen. HONGFEI . Dès 8 ans



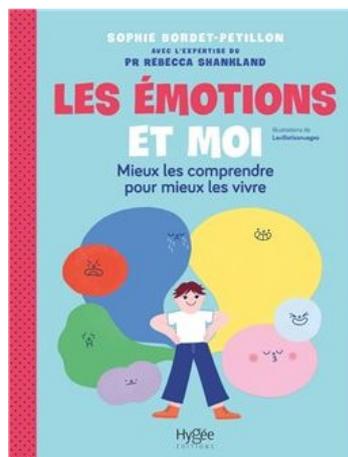
La finalité de cet ouvrage ne saute pas tout de suite aux yeux. D'abord, on suit avec inquiétude Tout-Petit, un enfant solitaire qui part seul en mer sur une modeste barque. En se penchant pour observer le reflet des nuages sur l'océan, il tombe et coule, emporté par le poids de ses poches dont on ne sait ce qu'elles contiennent. La descente est longue, les poissons qu'ils rencontrent sont impuissants à l'aider. C'est finalement lorsqu'il touche le fond qu'il arrive à vider ses poches auprès d'une poiscaille psychologue (« *Qu'est-ce qui te rend si lourd ?* »). En se délestant de ses tristesses et blessures symbolisées par de gros cailloux noirs, il parvient à rejoindre le rivage où jouent d'autres enfants. Une parabole subtile illustrant la nécessité de ne pas garder ses contrariétés pour soi.

« La Disparition », de Béatrice Serre et Thibaut Guittet. LA JOIE DE LIRE. Dès 10 ans

Qu'arrive-t-il à Léo ? Jour après jour, le jeune homme disparaît. D'abord ses pieds, puis ses jambes, ses oreilles et enfin son cerveau. Mais le seul à voir cette disparition, et à s'en inquiéter, c'est son petit frère, le narrateur de cet ouvrage, qui ne reconnaît plus son aîné avec lequel il aimait tant jouer. Un récit simple et fort sur l'intensité du lien fraternel, au sein duquel les émotions s'échangent sans parole. Qu'arrive-t-il à Léo ? La grand-mère pense crise d'adolescence, les parents sont trop occupés pour le remarquer. Ce passage à vide, que le lecteur est laissé libre d'interpréter à sa guise – dépression, chagrin d'amour, addiction aux écrans ? – prendra fin grâce à la persévérance du petit frère, qui n'a jamais cessé d'attendre son aîné.



« Les émotions et moi. Mieux les comprendre pour mieux les vivre », de Sophie Bordet-Petillon et Rebecca Shankland. HYGÉE EDITIONS . Dès 10 ans



Les éditions Hygée ont lancé la collection « T'inquiète, je gère ! », des livres illustrés destinés aux ados qui abordent des problématiques d'actualité : le harcèlement, le cannabis, les écrans, la puberté... et, plus récemment, les émotions. Douze questions ou idées reçues sont décryptées pour aider les collégiens à mieux comprendre la tempête dans leur tête : est-ce utile d'être triste ? Que se passe-t-il si je mets mes émotions de côté ? Et d'ailleurs, qu'est-ce qu'une émotion ? Les réponses, très pédagogiques, élaborées avec l'aide d'une professeure de psychologie du développement, orientent le jeune vers un mode de vie sain : « *On vit mieux nos émotions quand on est en forme* », rappelle cet ouvrage plein de bon sens que l'on peut aussi lire en tant qu'adulte ou parent.