

La mystérieuse aventure du monde intérieur



Livre 4

Zoom explore le continent ÉMOTIF



Danielle Savard
Illustrations: Francine Savard



Livre 4

Zoom explore le continent ÉMOTIF

Danielle Savard

Illustrations: Francine Savard

Les personnages



ZOOM



ZIMUT



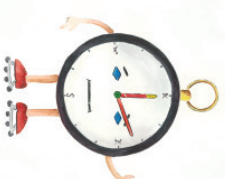
ZÉNITH



ZIGZAG



ZINNIA



INDIQUE

Zoom, une petite fille curieuse, découvre l'Atlas du monde intérieur. Après cette découverte, une petite voix, qu'elle semble seule à entendre et qui se présente comme étant l'Indique (un guide qui « indique » toujours la bonne direction), lui confie une mission : partir à la recherche de son trésor intérieur. Mais qu'est-ce que ce trésor intérieur? Ses parents lui expliquent qu'apprendre à connaître les différents personnages de son monde intérieur, c'est apprendre comment être heureux avec soi. Ce bonheur d'être soi réjaillit sur les autres et permet ainsi de vivre des relations harmonieuses avec les personnes qui nous entourent. Enthousiaste, Zoom part à la découverte des cinq continents du monde intérieur : le Biologique, le Logique, l'Émotif, l'Unique et l'Indique. Ceux-ci baignent dans cinq océans : l'Économique, l'Éthique, le Physique, le Politique et le Culturel. Dans cet épisode, Zoom explore le continent Émotif.

Ce livre fait partie
du programme
À la découverte de soi.

ISBN-13 : 978-2-9611273-5-8

Dépot légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Bibliothèque nationale du Canada

Copyright ©, 2009 Danielle Seward (texte)
Copyright ©, 2009 Francine Seward (illustrations)

Révision linguistique : Jean-Denis Côté, Audrey Lévesque
Montage infographique : Solution Publicité

- Toujours à la recherche de son trésor intérieur. Zoom s'apprête à continuer son exploration. Elle est fière de toutes les découvertes faites jusqu'à maintenant. Elle les consigne d'ailleurs au fur et à mesure dans son journal de bord. Elle a le désir d'avancer, de continuer, de chercher et peut-être... de découvrir le fameux trésor intérieur qui habite.
- Pleine d'espoir et confiante, avec Zoom dans ses bras, elle consulte l'Atlas du monde intérieur, l'ouvre à la page neuf et demande :
- Dis-moi, dis-moi, cher Atlas, quelle sera ma prochaine destination?
 - Aussitôt, l'Indique, figé sur cette page, s'anime et lui répond :
 - Bonjour, mon amie. Regarde l'Atlas. Trouve la clé et ...
 - Répète la formule magique, ajoute Zoom.
 - Tu as bien compris, dit l'Indique d'une voix taquine.
- La petite fille se concentre et récite la formule connue en touchant une clé en forme de cœur :

Cle du changement, clé de la réussite,
donne-moi ce qu'il me faut
pour avancer sur la route de ma vie.

- Instantanément, l'exploratrice se retrouve avec sa bicyclette, mais à l'intérieur de la nacelle de la montgolfière en vol. Surprise, apeurée, mécontente, se sentant seule, le cœur au bord des lèvres, elle passe par toute la gamme des émotions.
- Ou suis-je? Ou vais-je?, s'inquiète-t-elle en touchant son pendentif pour se donner un peu de courage.
 - Tu survoles présentement l'océan Ethnique et tu te diriges vers le continent Émotif, lui souffle doucement l'Indique.
- Oisant regarder en bas, elle y voit, en effet, un continent composé d'îles de différentes grandeurs et de différentes couleurs en forme de nuages. Elle sort son appareil photographique et prend quelques clichés. De plus en plus intriguée, la peur et l'insécurité du départ cèdent la place à la curiosité et à l'intérêt. Elle ouvre son ordinateur et cherche des informations sur ce continent.

6

- Elle y apprend :
- que cet endroit est le lieu privilégié pour y vivre des émotions;
 - qu'une émotion est un mouvement de l'intérieur de soi vers l'extérieur qui dit comment je me sens et qui me fait agir;
 - qu'il y a des émotions agréables et désagréables;
 - que toutes les personnes vivent des émotions.

Elle s'arrête un moment pour réfléchir à tous ces renseignements et prend le temps de les relire. Elle y apprend aussi qu'il existe six émotions de base : la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, la joie. Ce sont des émotions innées, c'est-à-dire qu'on les a dès notre naissance. Elles sont là pour notre survie. Par exemple, la peur devant un animal méchant peut me faire fuir le plus rapidement possible, c'est instinctif.

De plus, il y a des émotions secondaires que l'on a apprises. Par exemple, la peur de ne pas réussir un examen a été apprise à la suite d'expériences d'échecs.

Enfin, elle recient que, comme les couleurs, il y a aussi des émotions combinées. Par exemple, la jalousie est un mélange de peur, de colère et de tristesse, comme le vert résulte de la combinaison du bleu et du jaune.

7