



Depuis que nous avons quitté la rive en canot, Frank se plaint constamment. Je commence à penser qu'il va se jeter à l'eau pour rebrousser chemin à la nage.

Ce matin, lors du rassemblement à la colonie de **VACCANCES**, Mino a appelé les trois enfants qui allaient l'accompagner en excursion aujourd'hui.



Quand j'ai entendu mon nom, j'ai été déçue d'être la seule fille et j'ai un peu boudé. J'avais **PEUR** que mes amies s'amusent entre elles pendant mon absence. Et si je manquais quelque chose ?

Mais, maintenant que nous sommes dans le canot, j'ai retrouvé mon sourire. L'excitation de découvrir ce qui nous attend sur l'île est trop grande !



Une fois le canot accosté à la rive, Mino nous guide vers un étroit sentier boisé. Dernier dans la file, Cédric cherche aussitôt à nous devancer pour être le premier.

— Tasse-toi, Margot, marmonne-t-il en me dépassant.

Il donne même un **COUP** de coude à Frank pour l'écartier de son chemin.

AÏE !
TU POURRAIS FAIRE
ATTENTION !



Après une vingtaine de minutes de marche, nous arrivons en haut d'une colline. Les **ARBRES** bordent une clairière au centre de laquelle se dressent quatre imposantes statues de bois.



VOICI DES TOTEMS
QU'ON APPELLE LES **BÈTES**
DE LA FUREUR. IL Y A L'**OURS**
ENRAGÉ, LE **LAPIN BOUGON,**
LE LOUP PLAIGNARD ET LE
HÉRISSON EFFRONTÉ.

Aussi grandes que les chênes et les pins de la forêt, les sculptures représentent des animaux à l'air menaçant.

Brrrrr ! J'en ai des frissons dans le dos !

Notre moniteur nous raconte qu'une tribu amenait ses apprentis guerriers sur cette île, il y a plusieurs dizaines d'années.

— Ils les abandonnaient ici jusqu'à ce qu'ils apprennent à gérer leurs émotions, précise-t-il. Les bons guerriers utilisaient leur colère pour se protéger et se défendre, mais d'autres se mettaient en furie pour des pacotilles. Ça vous fait penser à quelqu'un ?

Je croise le **regard** de Frank et de Cédric. Nous sommes tous les trois très colériques... J'imagine que c'est pour ça que Mino nous a conduits ici !

J'ai tout à coup une grosse boule dans la gorge : j'espère qu'il ne va pas nous abandonner !



Mino s'avance vers le premier totem, celui de l'**Ours Enragé** debout sur ses **PATTES** arrière.



— Lorsque j'étais contrarié, je faisais des crises très intenses, comme un grizzly qui traverse la forêt en détruisant tout sur son passage. Je grognais, claquais des portes et lançais des objets. Je n'avais plus aucun contrôle de mes émotions !

Il précise que la colère entraîne souvent des réactions **IMPULSIVES** qu'on regrette par la suite.

Mon attention se tourne vers la Face cachée de mon totem. Mon **ANIMAL** a de grands yeux écarquillés, les sourcils haussés et la gueule entrouverte. Il a l'air... terrifié.

Notre moniteur précise:

— C'est le **Lapin Apeuré**, Margot. Anxieux, il éprouve souvent des peurs irraisonnées, comme celle de perdre ceux qu'il aime, de se retrouver en danger ou de se mettre dans le pétrin.



C'est tellement vrai! Il m'arrive fréquemment de bouder lorsque mes parents sortent sans moi ou lorsqu'ils m'amènent dans un nouvel endroit rempli d'inconnus. Je préférerais rester tout le temps à la maison avec eux. Le changement me **TERRIFIE**. La seule façon que j'ai trouvée de ne pas hurler de peur ou de rage? Me replier sur moi-même.

AUTO-OBSERVATION



Peut-être as-tu une **Bête** qui surgit lorsque sa **Face cachée** est négligée? Repère ce qui te décrit le mieux parmi les traits des quatre totems.

AUTO-OBSERVATION

L'Ours Enragé

- Attention, en ma présence, prière de porter un casque de protection! Lorsque je me fâche, je lance tout ce qui se trouve à ma portée.
- J'espère que le plancher est solide, parce que mes pieds frappent le sol si fort qu'ils sont sur le point de le traverser!
- Entendez-vous ces grognements? Difficile de croire qu'ils viennent de moi, n'est-ce pas? J'effraierais les monstres les plus affreux, avec mes bruits.
- J'ai vite compris que les portes peuvent être fermées, mais aussi claquées. Quand je suis en colère, le choix est simple pour moi: je les claque.
- Je veux et j'exige. Vous perdez votre salive si vous me demandez d'attendre, de le faire par moi-même ou de changer d'idée.



AUTO-OBSERVATION

Le Loup Plaignard

- Le visage mécontent, je lève souvent les yeux au ciel en empruntant un ton dramatique. Je n'y peux rien, je vis régulièrement des tragédies !
- Même si tout est en place pour me faire plaisir, je déniche toujours un élément désagréable et je m'en plains.
- «Pas assez beau», «pas suffisamment gros», «pas vraiment bon», «pas particulièrement amusant»; j'excelle dans l'art de communiquer mes perceptions négatives.
- «Quoi, c'est tout?» «C'est déjà terminé?» Ce que j'ai ou ce que je vis ne me satisfait jamais totalement.
- Pourquoi je m'exprimerais avec des mots quand je peux pleurer ou hurler? Il m'est difficile de doser mes réactions.



FAIS LES BONS CHOIX!

Ours Enragé

Lorsque je suis en colère, il m'arrive de grogner, de crier, de lancer des objets, de claquer les portes ou de marcher d'un pas lourd.

Pour me calmer, je peux :

- exprimer mes émotions et mes insatisfactions;
- demander de l'aide à un ou une adulte;
- me retirer dans ma chambre;
- me défouler en déchirant du papier, en criant dans un oreiller ou en sautant sur place.



FAIS LES BONS CHOIX !

Loup Plaignard

Lorsque je suis en colère, il m'arrive de hurler, de gémir, de me plaindre et d'afficher un air irrité.

Pour me calmer, je peux :

- emprunter un ton de voix plus normal;
- faire preuve de politesse;
- prendre de grandes inspirations.



CHANGE TA PERCEPTION !

TA PERCEPTION,
C'EST TA FAÇON DE VOIR
LES CHOSES ET ELLE EST
TRÈS IMPORTANTE. LORSQUE
TU AS UNE VISION NÉGATIVE DE CE
QUI T'ARRIVE, TES RÉACTIONS SONT
AUSSI NÉGATIVES. AU CONTRAIRE,
SI TU OPTES POUR UNE VISION POSITIVE
DES ÉVÉNEMENTS, TES RÉACTIONS LE
SERONT AUSSI ! ALORS, CHOISIS
DE PORTER DES LUNETTES ROSES
PLUTÔT QUE DES LUNETTES
NOIRES.



TU TE DEMANDES
COMMENT FAIRE ?
VOICI QUELQUES
EXEMPLES :

CHANGE TA PERCEPTION !



JE SAIS
CE QUE JE VEUX
ET JE LE VEUX
MAINTENANT.



JE PRENDS SOIN
D'ÉNONCER CLAIREMENT
MA DEMANDE. JE N'AI AUCUN
CONTRÔLE SUR LA RÉPONSE
QU'ON ME DONNERA. ON PEUT
ME RÉPONDRE OUI OU NON.
SI C'EST NON, JE DOIS
APPRENDRE À GÉRER
MA DÉCEPTION.



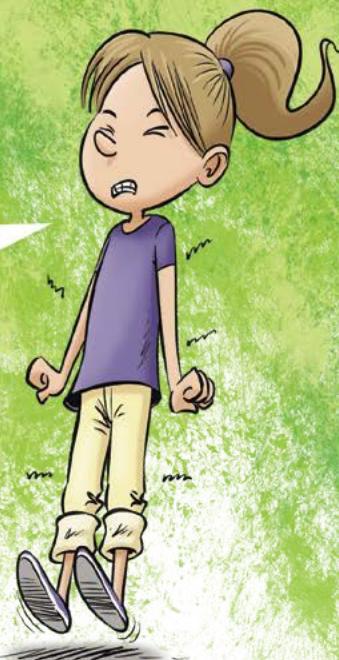
JE TIENS À ARRIVER
EN PREMIER, PARTOUT,
TOUT LE TEMPS.



GAGNER ENTRAÎNE
UN IMMENSE SENTIMENT
DE JOIE. JE ME RÉJOUIS
QUE D'AUTRES PUSSENT
LE RESENTIR AUSSI.
MON TOUR VIENDRA...

CALME LA BÊTE QUI RUGIT EN TOI !

APPLIQUE CES
QUELQUES TRUCS
POUR APPRENDRE
À TE DÉTENDRE :



- Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre comme un ballon, puis expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille.
- Contracte tous les muscles de ton corps, compte jusqu'à trois, puis relâche-les d'un coup.
- Saute sur place jusqu'à ce que tu sois hors d'haleine, puis arrête pour reprendre ton souffle.
- Imagine-toi avec tes proches, dans un endroit où tu aimes beaucoup aller.