

## PRÉFACE D'ALEXANDRE JOLLIEN

texte de Cristina Núñez Pereira et Rafael R. Valcárcel



DIS CE QUE TU RESENSES

## La tendresse

Certains êtres éveillent notre tendresse :  
un chiot, un arbre couvert  
de bourgeons, notre papy...  
La tendresse est de l'attachement,  
de l'affection et de la compassion.

Nous ressentons de la tendresse  
envers des personnes, des êtres  
et des objets sans défense  
ou qui ne nous paraissent pas menaçants.

### Où est la tendresse ?

La tendresse est à l'intérieur de toi.  
Mais ce sont les autres qui en ouvrent  
la porte. Leur fragilité éveille en nous  
le désir d'être doux, attentifs, compréhensifs.  
La tendresse est une invitation à l'**amour**.



## L'amour

De toutes les émotions,  
l'amour est peut-être la plus contradictoire.  
L'amour peut provoquer un immense sourire  
ou un torrent de larmes.

### Quelles sortes d'amour existe-t-il ?

L'amour romantique : quand tu penses  
sans cesse à la même personne...  
et que la voir déclenche en toi  
un mélange de nervosité et de joie.

L'amour attentionné : quand tu fais tienne  
la joie ou la tristesse de la personne  
que tu aimes et que tu lui souhaites  
toujours le meilleur.

L'amour est un sentiment pur et chaleureux.

L'amour est le contraire de la **haine**.

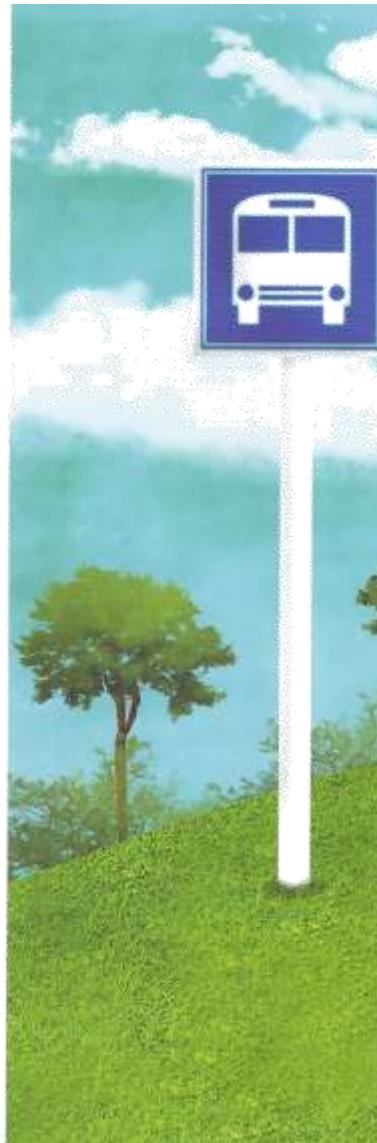


## La haine

La haine est une grande antipathie,  
un rejet que nous ressentons  
envers quelque chose ou quelqu'un.  
Quand c'est le cas, nous souhaitons  
qu'il leur arrive du mal.

### Combien de temps dure la haine ?

Parfois, la haine dure très longtemps.  
D'autres fois, elle passe très vite.  
Tu peux ressentir une haine passagère  
envers une personne,  
mais cela ne veut pas dire  
que tu as cessé de l'aimer.  
  
Si la haine nous pousse à l'action,  
nous succombons à la **colère**.



## La colère

Appelée aussi « rage », « fureur »  
ou « rogne ».

La colère est extrêmement rapide :  
elle te domine et s'en va presque  
sans que tu t'en rendes compte.  
Elle peut s'emparer de toi  
dans des situations que tu considères  
comme très injustes  
ou qui portent atteinte à ton bien-être.

### Est-ce que la colère est utile ?

Dans une société civilisée, non,  
parce que la colère est une émotion  
qui nous empêche de réfléchir.  
Elle pousse à réagir  
comme un animal attaqué.

Et comme nous ne vivons pas  
entre bêtes sauvages,  
nos mauvaises réactions nous causent  
souvent des problèmes.  
Il vaut mieux éviter  
que la colère prenne le contrôle  
quand il en est encore temps.

Par exemple, quand tu ressens  
un peu d'**irritation**.



## L'irritation

Le monde est rempli de couleurs, d'odeurs, de sons... Certains nous plaisent toujours ; d'autres seulement un moment. D'autres encore nous déplaisent. Et certains nous font ressentir de l'irritation : ces phénomènes nous dérangent tellement qu'ils s'installent en nous et que nous n'arrivons pas à cesser d'y penser.

L'aboielement d'un chiot peut t'attendrir, mais que ressentiras-tu s'il n'arrête pas d'aboyer pendant toute la journée ?

### Que se passe-t-il quand tu es irrité ?

Quand quelque chose t'irrite, tu es très conscient de ce que tu ressens. Quelque chose d'embêtant devient irritant quand tu penses que tu ne peux plus le supporter.

Une irritation très longue finit par provoquer de la **tension**.



## La tension

La tension naît quand nous sommes confrontés à des situations qui nous semblent menaçantes.

Voici trois exemples :

- Arriver dans une nouvelle école ou emménager dans un nouveau quartier.
- Se disputer.
- Ne pas avoir étudié la leçon quand le professeur interroge les élèves.

La tension peut aussi naître quand des désirs différents s'affrontent. Par exemple, si tu as envie de chanter alors que ta maman voudrait dormir.

### Que se passe-t-il quand tu te sens tendu ?

Tu es nerveux, impatient et tu perds facilement ton calme.

Si tu parles de ce qui génère cette tension avec quelqu'un en qui tu as confiance, tu ressentiras un grand **soulagement**.



## Le soulagement

Nous ressentons du soulagement quand nous nous libérons d'un poids, quand nous cessons de percevoir une menace ou quand nous nous excusons. Par exemple, tu es soulagé en terminant un contrôle, en voyant un danger s'éloigner ou en reconnaissant que tu as commis une erreur.

Le soulagement signifie qu'une sensation ou une situation désagréable ont pris fin.

### Qu'est-ce que nous ressentons lorsque nous sommes soulagés ?

Le soulagement s'accompagne d'une sensation de détente. Une fois les difficultés apaisées, la tranquillité revient, nous nous sentons calmes. C'est le chemin vers la **sérénité**.



## La sérénité

La sérénité est une sensation de tranquillité et d'harmonie. Elle naît au plus profond de ton être et s'étend jusqu'à ton regard.

Une personne sereine est calme, paisible et demande les choses avec amabilité, douceur.

### Est-ce que la sérénité éclaircit les pensées ?

Oui. Elle le fait au travers du regard, en t'offrant une vision particulière, un superpouvoir qui te permet de mieux voir ce qui se passe et ce qui s'est passé. Par exemple, ta colère disparaît quand tu réalises que ce qui l'a causée n'avait finalement pas d'importance.

Étonnamment, la sérénité peut s'exercer comme un muscle. L'entraîner nous aide à augmenter notre **bonheur**.



## Le bonheur

Le bonheur est différent pour chacun.  
Nous nous sentons heureux quand nous profitons de nos capacités, de ce que nous pouvons ou nous savons faire.

### Qu'est-ce qui peut te rendre heureux ?

Planter un arbre, trouver la bonne pièce du puzzle, préparer un gâteau, assembler un meuble, écrire un poème, résoudre un problème de maths...  
Bien des activités peuvent te rendre heureux si tu les considères comme une occasion de t'amuser.

Le bonheur est une sensation de plénitude intérieure, à ne pas confondre avec la **joie**.



## La joie

On l'appelle parfois « gaieté », « plaisir » ou « bonne humeur ».

La joie est un sentiment extrêmement agréable, car elle est provoquée par quelque chose qui nous fait plaisir.

À la différence du bonheur, la joie est de courte durée. On peut toutefois connaître de nombreux petits moments de joie au cours d'une journée.

### Que se passe-t-il lors de ces moments de joie ?

Tu es envahi par un plaisir intense. Ton énergie augmente et ta façon de penser est plus positive. Le contraire de la joie est la **tristesse**.



## La tristesse

La tristesse est une baisse générale de notre énergie, de notre humeur. Quand nous sommes tristes, nous perdons notre appétit, nos forces, nos désirs, notre enthousiasme... notre joie de vivre.

La tristesse est un voile qui ternit la vie et l'habille de gris.

### Qu'est-ce qui cause la tristesse ?

Tout le monde n'est pas triste pour les mêmes raisons.

Toutefois, nous nous sentons souvent tristes quand nous sommes déçus ou quand nous perdons quelque chose auquel nous tenons.

Imagine que tu doives emménager dans une nouvelle ville. Ta curiosité sera éveillée par la nouveauté, mais tu ressentiras de la tristesse en pensant aux amis que tu dois laisser derrière toi.

La tristesse est une composante de la **compassion**.



## La compassion

Appelée aussi « apitoiement » ou « pitié ».

La compassion est la peine que provoque en nous le malheur des autres.

### À quoi nous pousse la compassion ?

Elle nous pousse à venir en aide à ceux qui souffrent. Il peut s'agir de quelqu'un de notre famille ou d'un inconnu. Cela peut même être le personnage d'un livre, comme un renard qui a perdu sa famille. La compassion éveille en nous le désir de serrer très fort dans nos bras celui qui souffre pour soulager sa tristesse.

Si quelqu'un que nous aimons traverse un moment difficile et que nous ne l'aidons pas, nous risquons d'éprouver du **remords**.



## Le remords

Certains le confondent avec le regret.

Le regret est le mal-être  
que nous pouvons ressentir  
suite à une action, bonne ou mauvaise.  
En revanche, le remords ne naît  
que quand nous avons fait  
quelque chose de mal. Par exemple,  
tu pourrais regretter d'avoir dit non  
quand ton frère t'a proposé des chocolats...  
et tu ressentiras certainement du remords  
si tu lui en chipes derrière son dos.

### Quelle stratégie le remords emploie-t-il ?

Elle est simple, mais efficace.  
Le remords s'arrange  
pour que tu ne puisses pas cesser  
de penser au mal que tu as fait.  
Il éveille en toi un mal-être  
qui t'envahit peu à peu.  
Ce mal-être qui te ronge est la **culpabilité**.



## La culpabilité

La culpabilité nous envahit  
quand nous croyons avoir fait  
quelque chose de mal.  
C'est le baromètre de nos actes:  
elle nous indique ce que nous considérons  
comme bien ou non. Elle nous permet  
d'évaluer notre comportement.

### Est-ce que la culpabilité nous parle ?

Quand tu sais que tu commets  
une mauvaise action, une voix intérieure  
s'adresse à toi. Écoute-la.  
C'est toi-même qui te demande  
si tu te comporte correctement.  
Tu sais toujours ce qui est bien ou mal,  
même si parfois tu n'as pas envie  
d'en tenir compte.

La culpabilité nous signale  
que nous sommes responsables  
de nos actes et nous aide à les juger.

Si nous réalisons  
que nous avons commis une faute,  
nous pouvons ressentir de la **honte**.



## La honte

La honte apparaît par surprise.  
Elle s'empare de toi quand tu sais  
que tu as commis une faute  
ou quand tu crois qu'on va se moquer de toi.

Même si cela paraît étonnant,  
il est possible de ressentir de la honte  
pour ce que fait quelqu'un d'autre.

### Est-ce que la honte est discrète ?

Non. Malheureusement,  
la honte est très voyante.  
Elle a la mauvaise habitude  
de montrer aux autres  
que tu es conscient de ta faute  
en te faisant rougir.

Si tu as l'impression  
que les autres savent que tu as honte,  
cela peut provoquer l'**insécurité**.



## L'insécurité

L'insécurité est un manque  
de confiance en soi ou envers les autres.

Imagine que tu embarques sur un voilier  
alors que la mer est très agitée.  
Si tu penses que tu ne nages pas bien,  
tu ne te sentiras pas en sécurité.  
Et ce sera pareil si tu ne fais pas confiance  
au capitaine du bateau.

### Que se passe-t-il quand tu ressens de l'insécurité ?

Quand tu ressens de l'insécurité,  
tu adoptes des mécanismes de défense.  
Si tu ne te sens pas sûr de ta capacité  
à nager, tu gesticuleras beaucoup plus  
(même si ce n'est pas nécessaire).  
Si tu n'as pas confiance en un ami,  
tu voudras t'isoler pour te sentir en sécurité.  
Parfois, par insécurité,  
tu te comportes avec **timidité**.



## La timidité

La timidité est un blocage qui nous empêche de nous comporter avec naturel.

La timidité nous domine généralement quand nous sommes confrontés à des inconnus, des personnes en qui nous n'avons pas confiance ou qui nous paraissent menaçantes.

### Que ressent une personne timide ?

Une personne timide se sent mal à l'aise et maladroite. Par peur de se tromper, elle cesse de parler, de bouger, et tente de passer inaperçue.

Imagine que tu es invité chez des voisins plus âgés. Même s'ils sont affectueux avec toi, il est possible que tu restes sans rien dire dans un coin du canapé.

Tu as du mal à être spontané.

Il est même possible que tu ressentes de la **confusion**.



## La confusion

La confusion est un mélange désordonné de sentiments.

Imagine que ton chaton ait fait pipi sur ton jouet préféré : tu ressentiras peut-être de la colère, mais peut-être aussi de la tendresse.

Nous ressentons de la confusion face à un désordre ou un mélange que nous ne parvenons pas à comprendre. Et cela nous paralyse. Est-ce que je ressens de la colère ou de la tendresse ? Je sens à la fois de l'admiration et de la tristesse. Serait-ce de la jalousie ?

### Comment savoir si tu éprouves de la confusion ?

Si tu éprouves de la confusion, tu ne comprends pas vraiment ce qui t'arrive. Ne t'inquiète pas, cela arrive à tout le monde par moments : essaie de découvrir quelles émotions composent ta confusion.

La confusion, imprévisible et chaotique, peut conduire à la **peur**.



## La peur

Elle est aussi appelée « crainte ».

La peur apparaît quand tu crois qu'il va t'arriver du mal.

Si la peur grandit trop, elle se transforme en terreur et te fait perdre le contrôle.

La peur peut être utile pour rester aux aguets face à un danger, mais la terreur te paralyse et t'empêche de réfléchir.

### Que se passe-t-il quand tu ressens de la peur ?

Tes yeux s'agrandissent pour mieux voir. Ton cœur envoie plus de sang aux jambes pour que tu puisses fuir. Par exemple, si tu es poursuivi par un dragon.

Tu peux ressentir de la peur face à l'inconnu, mais aussi de la **stupéfaction**.



## La stupéfaction

Nous ressentons de la stupéfaction quand quelque chose qui nous semblait impossible se réalise. La stupéfaction nous apprend que le monde est un univers à découvrir, qu'il y a de la place pour l'inconnu, la magie. Elle nous rappelle que nous sommes entourés de personnes et de choses fascinantes.

### D'où vient la stupéfaction ?

La stupéfaction vient de l'innocence et de la curiosité. Quand tu es stupéfait, tu crois d'abord que quelque chose est impossible. Ensuite, tu te rends compte que c'est bien réel et tu te sens émerveillé. Tu te demandes alors : « comment est-ce possible ? »

La stupéfaction, accompagnée d'une sensation de rejet, peut se transformer en dégoût.



## L'hostilité

Nous ressentons de l'hostilité quand quelqu'un s'oppose à nous ou à nos désirs. Par exemple, tu veux à tout prix sortir jouer au parc alors que tes parents ne t'y autorisent pas.

En éprouvant de l'hostilité, nous avons envie de contredire l'autre. Si quelqu'un dit « blanc », je dirai « noir ». Si quelqu'un dit « j'aime l'ananas », je répondrai « moi, je déteste ça ».

### **A quoi mène l'hostilité ?**

L'hostilité nous conduit à rejeter l'autre, à le mettre mal à l'aise, à l'attaquer, à le déranger, à l'insulter...

Si au lieu de nous montrer hostile envers quelqu'un, nous l'acceptons dans notre vie, nous faisons preuve d'**acceptation**.



## L'acceptation

Nous ressentons de l'acceptation quand on nous aime comme nous sommes, avec nos qualités et nos défauts à corriger. Nous nous sentons aussi acceptés quand les autres reconnaissent et valorisent nos capacités et nos actions.

### **Quels gestes transmettent l'acceptation ?**

Les applaudissements, les paroles chaleureuses, un sourire, un signe d'affection ou tout autre geste qui manifeste notre appréciation.

Quand nous ne sommes pas acceptés, nous nous sentons **incompris**.



## L'incompréhension

L'incompréhension naît de l'absence d'entente avec l'autre. Nous essayons d'expliquer ce qui nous arrive ou ce que nous pensons, mais l'autre ne nous comprend pas.

Parfois, nous nous sentons incompris parce que nous faisons une chose qui ne paraît pas cadrer avec l'opinion des autres. Ne t'inquiète pas : pense à Léonard de Vinci et à d'autres génies. Ils ont tous dû affronter l'incompréhension. Leurs pensées ne concordaient pas avec l'époque à laquelle ils vivaient.

### Comment survient l'incompréhension ?

L'incompréhension survient d'un décalage entre la façon dont tu vois le monde et la façon dont les autres croient que tu le vois.

C'est un mélange de frustration et de détresse.



## La détresse

La détresse t'envahit quand tu te sens pas protégé, quand tu ne peux compter sur le soutien de personne.

C'est une sensation où se mêlent chagrin et tristesse. Elle se produit, par exemple, si tes amis ne te soutiennent pas ou t'abandonnent.

### Que crois-tu quand tu te sens en détresse ?

Par erreur, tu imagines que si tu demandes de l'aide, personne ne viendra à ton secours.

Tu peux être entouré de beaucoup de gens, mais si personne n'est là pour te protéger, tu finis par ressentir de la **solitude**.



## La solitude

La solitude est l'absence de compagnie. Elle est très commode, par exemple, si tu ne veux pas qu'on te dérange. Mais elle peut être angoissante si tu crois que tu n'as personne vers qui te tourner ou avec qui partager ce que tu ressens.

### Est-ce que c'est possible de se sentir seul en étant avec des gens ?

Oui. Quand tu ne peux pas compter sur ceux qui t'entourent ou quand ces personnes te laissent de côté. Imagine que tes amis parlent d'un film que tu n'as pas vu. Comme tu ne peux pas participer à la conversation, tu te sens seul.

Pour vaincre la solitude, il est très important de communiquer.

Si les moments où tu n'étais pas seul te manquent, tu ressens de la **nostalgie**.



## La nostalgie

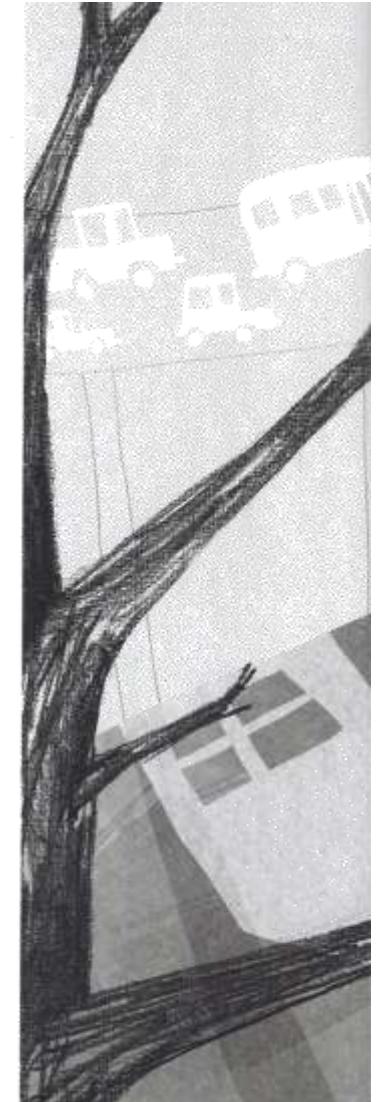
La nostalgie provoque un vide dans notre cœur et, presque au même moment, l'arrose de gouttelettes de peine.

Quand nous sommes nostalgiques, nous avons l'impression que quelqu'un ou quelque chose nous manque : un ami, un membre de la famille, un lieu, un jouet. Immédiatement, cette absence nous attriste.

### Comment l'identifier ?

La nostalgie, c'est ressentir de la tristesse en se remémorant quelque chose.

Quand la nostalgie se met à faire partie de ta vie au quotidien, tu finis par être la proie de la **mélancolie**.



## La mélancolie

La mélancolie est une forme accentuée de nostalgie. Quand nous sommes mélancoliques, nous sentons que le monde dans lequel nous aimerions vivre est un lieu lointain, difficile à atteindre.

### Quand apparaît la mélancolie ?

La mélancolie nous assaille face aux changements. Nous sommes tristes et résignés lorsqu'une activité ou un moment agréable prennent fin. Par exemple, quand le dimanche après-midi s'achève.

Une personne mélancolique aime à flotter dans sa propre mélancolie, sans rien faire d'autre.

Quand ce plaisir s'évapore, l'**ennui** surgit.



## L'ennui

Aussi appelé « désœuvrement » ou « lassitude ».

L'ennui est un mélange de découragement et de fatigue qui surgit quand nous ne faisons rien ou quand ce que nous faisons ne nous satisfait pas. C'est un parasite qui dévore notre capacité à passer de bons moments.

### Quel est le lien entre l'ennui et le temps qui passe ?

Quand nous nous ennuyons, le temps semble passer plus lentement. Il s'étire.

Un excellent remède contre l'ennui est de lancer des idées pour déclencher le **rêve**.



## Le rêve

Le rêve est l'espérance que ce que nous désirons se produise. Avoir des rêves est une des meilleures manières de profiter de la vie et d'être enthousiaste.

### De quoi pouvons-nous rêver ?

Nous pouvons rêver d'avoir un petit frère ou de célébrer notre anniversaire, d'aller à l'école ou de jouer avec des amis... Le rêve est un ingrédient qui donne du goût à la vie.

Quand nous rêvons, nous sommes emportés par l'**enthousiasme**.



## L'enthousiasme

L'enthousiasme est le réveil d'un dieu que nous avons en nous. Quand nous nous laissons porter par l'enthousiasme, nous nous sentons tout-puissants, capables de n'importe quoi.

### À quoi ressemble l'enthousiasme ?

L'enthousiasme ressemble à une musique : ton cœur bat soudain à un rythme particulier... Essaie d'entendre la chanson de l'enthousiasme dans ton corps. Son rythme commence dans ton cœur, il prend de la force petit à petit, il monte par les bras et descend par les jambes...

C'est une énergie qui monte de l'intérieur et te pousse à agir.

Encouragés par cette musique, nous arrivons facilement à l'**euphorie**.

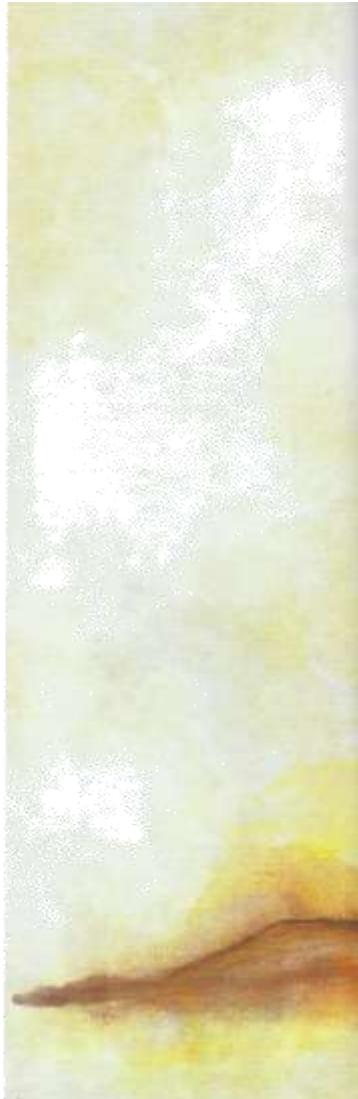


## Le découragement

Nous ressentons du découragement précisément quand nous manquons de courage pour continuer, quand nous commençons à ressentir de la fatigue, quand ce que nous avons entre les mains ne nous paraît plus si facile.

### Que se passe-t-il quand le découragement s'installe ?

Imagine cette situation: tu es dans une forêt et tu veux rentrer à la maison. Tu emprunes un chemin et ce n'est pas le bon. Tu reviens au point de départ, tu cherches une autre route. Ce n'est pas la bonne non plus. Tu persévères. Tu te trompes à nouveau. Au quatrième essai, tu sens que tes forces t'abandonnent, tu es abattu. C'est cela, le découragement. Quand le découragement prend le dessus et que nous baissions les bras, nous ouvrons la voie à la **déception**.



## L'euphorie

L'euphorie est un débordement d'énergie positive. Elle t'offre la force pour affronter des moments d'adversité ou pour faire la fête avec un enthousiasme beaucoup plus grand que d'habitude.

### Qu'est-ce qui caractérise l'euphorie ?

L'extraordinaire bien-être que nous ressentons. C'est pour cela que tu te montres aussi optimiste et que tu te crois capable de surmonter n'importe quel défi.

L'euphorie est le contraire du **découragement**.



## La déception

C'est le poids qui t'envahit  
quand tu apprends  
que ce que tu croyais n'est pas vrai.

Tu peux aussi ressentir de la déception  
quand les espoirs que tu avais placés dans  
quelque chose ou quelqu'un s'effondrent.

**Est-ce qu'il est possible de ne jamais  
être déçu ?**

Cela ne pourrait arriver que si tu savais  
déjà tout. Absolument tout: combien de fois  
ta maman te sourira tous les matins . . .  
ou la taille exacte de l'Univers. Or, si tu peux  
encore être surpris, tu peux aussi être déçu.  
Ces deux émotions impliquent que certaines  
choses ne sont pas comme nous le pensions  
ou nous le croyions. Dans le cas de la déception,  
ce déséquilibre nous contrarie. Mais courage!  
Ces expériences nous permettent aussi  
d'apprendre.

Comme tu vois, ne jamais être déçu est  
pratiquement impossible. Tu peux tout de  
même éviter de tomber dans la **frustration**.



## La frustration

C'est le mal-être et la colère  
qui se produisent quand tu n'arrives pas  
à ce que tu voulais ou ce que tu espérais.

**Qu'est-ce qui produit généralement  
la frustration ?**

- Nos propres limites, comme ne pas avoir l'âge requis pour participer à une compétition.
- Les limites ou les décisions d'une autre personne, comme ne pas pouvoir participer à une activité extrascolaire amusante parce qu'elle est annulée.
- Les conditions météo, comme un orage en été qui t'empêche de profiter de la plage.

Devant une même situation,  
certains sont frustrés, alors que d'autres  
cherchent des solutions.

Ces derniers suscitent notre **admiration**.



## L'admiration

L'admiration est l'appréciation que nous ressentons pour quelqu'un qui a des qualités extraordinaires ou pour quelque chose qui est hors du commun.

Par exemple :

- Un athlète qui tente de se dépasser.
- Un explorateur qui arpente une jungle inconnue.
- Une amie qui dessine particulièrement bien.

### Est-ce que tout le monde a quelque chose d'admirable ?

Oui, mais il faut arriver à le percevoir. Quelques personnes possèdent des qualités rares ou font des choses dont nous ne sommes pas capables. C'est pour cela que nous les admirons.

Pour admirer les autres, nous devons être conscients de nos limites.

Cependant, si ces limites nous attristent et nous empêchent d'apprécier l'autre, la **jalousie** apparaît.



## La jalousie

Certains disent que la jalousie et l'envie sont la même chose, mais ce n'est pas exact. Ces deux émotions vont pourtant de pair, elles se mélagent et s'avivent mutuellement. Ce sont des parasites qui dévorent ta joie. Cela ne les intéresse pas que tu ailles mieux : elles souhaitent que l'autre aille moins bien.

### En quoi la jalousie se différencie-t-elle de l'envie ?

À cause de la jalousie, tu as du mal à partager ce qui t'appartient à tes yeux, comme l'amour d'un être cher. L'envie, en revanche, ne naît pas de ce que tu as, mais de ce qu'a l'autre : c'est la tristesse que tu ressens quand quelqu'un possède ce que tu désires.



## Le désir

Le désir est un élan qui nous pousse vers quelque chose que nous souhaitons. Nous désirons ce que nous n'avons pas et cela nous conduit à tenter de l'obtenir. Le désir est un moteur pour nos actions. Tu peux ressentir toutes sortes de désirs : le désir de grandir, d'apprendre à nager, de passer du temps avec papy ou mamie, de devenir pompier...

### Est-ce que tous les désirs sont égaux ?

Non. Certains désirs sont très forts, très profonds. Si tu veux devenir médecin, tu devras étudier des années pour y arriver. D'autres désirs sont passagers : ce sont des caprices. Tu regardes la photo d'une fête de Pâques et tu as tout à coup très envie de manger du chocolat.

Un désir réalisé entraîne la **satisfaction**.



## La satisfaction

Combler un besoin déclenche de la satisfaction.

Ce besoin peut être physique ou émotionnel : calmer la faim ou peindre un paysage. En mangeant ou en terminant le tableau, tu ressens de la satisfaction.

### Est-ce que ta confiance en toi augmente ?

Oui, tu as plus confiance en toi. Surtout quand ce sont tes propres capacités ou ton comportement qui déclenchent la satisfaction. Tu te sens alors doublement satisfait. Par exemple, quand tu combles ton appétit avec les tomates que tu as aidé à cultiver.

Il est également possible de ressentir de la satisfaction même dans la défaite. Si tu réussis à améliorer un résultat antérieur, même si tu n'as pas remporté la compétition, c'est déjà une grande victoire.

Cette amélioration constante te remplit de **fierté**.



## La fierté

C'est une estime très haute de toi-même... elle peut te faire du bien ou du mal.

### Quel genre de fierté existe-t-il ?

– La fierté égocentrique : à cause d'elle, tes objectifs se réduisent à un seul but, être le héros. Par conséquent, tu tombes dans la pédanterie, la supériorité ou l'arrogance.

– La fierté vertueuse : elle te pousse à ce que ton objectif principal soit de toujours améliorer ce que tu as entre les mains. Elle te permet de découvrir et de valoriser tes qualités. Cette fierté peut t'aider à surmonter de grands défis.

Te dépasser t'apporte du **plaisir**.



## Le plaisir

Le plaisir est la satisfaction et la joie que produit en nous une chose qui nous plaît beaucoup. Tu peux trouver du plaisir dans des activités très différentes : en imaginant d'autres mondes, en regardant de jolies choses, en résolvant des problèmes difficiles, en jouant, en te sentant aimé...

### Comment apprécier le plaisir ?

Pour sentir le plaisir, tu dois te concentrer. Imagine que tu aies un jus de fruit devant toi. Tu peux le boire rapidement pour étancher ta soif. Mais tu peux aussi te concentrer sur son goût pour en profiter sans te presser, pour ressentir pleinement le plaisir qu'il te procure.

Vivre une vie plaisante nous procure de la **gratitude**.



## La gratitude

La gratitude est l'âme du mot « merci »,  
Et elle se multiplie à chaque fois que tu es  
capable de voir au quotidien un cadeau:  
dans le sourire d'un ami, dans une chanson,  
dans un repas...

La gratitude t'apprend à mieux profiter de la vie.  
C'est la porte d'entrée du bonheur.

Quand j'avais dix ans, ma grand-mère  
m'a donné un « Journal de la gratitude »  
et m'a dit à l'oreille :

« J'ai le même. Tous les soirs, j'écris dedans  
ce pour quoi j'éprouve de la gratitude.  
Puis, je le glisse sous mon oreiller et il se passe  
une chose extraordinaire : le contenu du journal  
s'introduit dans mes rêves pour les transformer  
en un lieu magique, un palais heureux... et son  
bonheur m'accompagne jusqu'au lendemain. »

Qu'allons-nous noter aujourd'hui ?

– Merci à tous ceux qui ont partagé leur magie  
dans ce livre !

– Merci à la personne qui te l'a offert !

– Et surtout, merci à toi de susciter  
tant d'**EMOTIONS** !



## PRÉFACE D'ALEXANDRE JOLLIEN

texte de Cristina Núñez Pereira et Rafael R. Valcárcel



Gautier Languereau