

LALI DUGELAY

# BRIGITTE

*et les montagnes russes*

DU RIRE AUX LARMES :  
BIEN VIVRE AVEC SON HYPERSENSIBILITÉ

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Brigitte à la mer*, Mathilde Blancal

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-903-1

Maquette de couverture : Éditions Jouvence, Adobe

Stock © GraphicArtist

Illustration de couverture : Piment Martin

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en pages : Tréma Print

Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



# SOMMAIRE

## **Introduction** 09

Test : Quel est ton état  
d'esprit aujourd'hui ? 12

Pause yoga 14

## **ENCORE UN MATIN :** 17 *insomnies et autres joies nocturnes*

Test :  
Quel animal nocturne es-tu ? 19

Exercice : Relaxation pour  
Exploratrices en Quête de  
Sommeil Perdu (aka EQSP) 23

Jeu : Le mandala soporifique 25

## **WAKE UP!** 29 *Et que ça saute !*

Jeu : Es-tu logique et réfléchie ? 31

Test :  
Quelle psycho(f)rigide es-tu ? 33

Pause yoga 36

## **LA GRANDE** *vadrouille*

39

Exercice : Routine matinale  
pour être fraîche et dispose

40

Jeu : Le *Dicofoque*  
du développement personnel

44

Exercice :  
Respire !

46

Mots croisés  
des modulations sensorielles

49

Exercice :  
Journal des émotions

53

## **TOURNEZ,** *manèges !*

57

Jeu : Mystère  
et boule de chewing-gum

59

Pause yoga

61

**Le chamboule-tout**

63

Exercice :  
La pyramide de Maslow

64

Jeu : La roue  
des pauses émotionnelles

67

# S O M M A I R E

# SOMMAIRE

Le labyrinthe du palais des glaces	68
Jeu : Retrouve le Poteau rose	70
Pause yoga	71
<b>Les montagnes russes</b>	72
Jeu : Le méli-mêle-mots	75
Exercice : Apprendre à revenir au calme	76
<b>Les miroirs déformants</b>	79
Exercice : Mantras pour booster ta confiance en toi	81
<b>La rivière désenchantée</b>	82
Test : Avec quelle dose d'humour affrontes-tu tes peurs ?	84
<b>Au pays des <i>candies</i></b>	86
Exercice : La mailloche de la joie	88
Jeu : Le labyrinthe gourmand	90
<b>Conclusion</b>	93
<b>Solutions</b>	97
<b>Remerciements</b>	103
<b>Bibliographie/ Sitographie</b>	107

# Introduction

- Découvrir ses émotions plurielles
- Devenir la reine des atypiques
- Faire le plein d'énergie positive

Salut à toi, ô merveilleuse lectrice ! Si tu as ouvert ce cahier d'activités, c'est que la thématique évoquée dans le titre fait écho à ta situation de **femme en proie aux émotions plurielles**. Tu ris, tu pleures, tu pleures de rire, tu cries de joie ou de colère, tu t'exaltes, tu t'effondres, tu te relèves... parfois tout ça dans la même journée !

Pour notre héroïne Brigitte, décomplexée, bourrée de complexes, c'est pareil ! Au pays des atypiques, c'est Brigitte la reine (même si elle n'ose se l'avouer) ! À travers les péripéties de cette journée dans un parc d'attractions la plongeant dans un ascenseur vers l'échafaud émotionnel, on découvre une jeune femme sensible, déterminée, en proie aux doutes et bourrée d'humour bien malgré elle, qui cherche à garder la *poker face* en toute circonstance.

Bienvenue dans sa tête, qui pourrait tout aussi bien être la tienne, avoue ! Attache ta ceinture : tes émotions et sensations vont être mises à douce épreuve tout au long de ces pages ponctuées d'activités, conseils et exercices de développement personnel pour **t'aider toi aussi à appréhender les situations pouvant au quotidien mettre à mal tes émotions et ton émotivité...**

Une fois ce cahier refermé, tu te sentiras reboostée et déterminée comme jamais à affronter un monde où l'atypie a toute sa place.



## TEST

## QUEL EST TON ÉTAT D'ESPRIT AUJOURD'HUI ?



**1** *Quelle est ta relation avec le café le matin ?*

A. Askip, le café est censé réveiller et booster. Chez moi, ça ne fait même pas un petit effet placebo avec un semblant de vitalité. Que dalle !

B. Café ? C'est mon meilleur ami, je suis la caféine personnifiée ! Une tasse et hop, c'est parti !

**2** *Quel est ton niveau de motivation pour faire du sport aujourd'hui ?*

A. Que les choses soient claires : la seule course que je ferai sera pour sortir acheter de la litière à mon chat.

B. J'ai déjà mes baskets aux pieds, prête à conquérir le monde, vers l'infini et au-delàààà !

**3** *Si des imprévus surviennent aujourd'hui, comment penses-tu les gérer ?*

A. Les imprévus, c'est comme une montagne russe émotionnelle, je ne sais jamais quels effets ils vont provoquer. Rien que d'y penser, ça me stresse, j'ai le cœur qui palpite et je me sens défaillir. Question suivante, vite !

B. J'ai mon couteau suisse de solutions pour chaque imprévu imaginable. *Call me Lara Croft, please.*

**4** *Comment réagiras-tu aujourd'hui si ta meilleure amie te faisait une blague médiocre ?*

A. Je me ferais violence et rirais malgré tout pour faire plaisir à ma copine.

B. Je ne me force jamais à rire juste pour faire plaisir : je lui offrirais un paquet de Carambar® en lui suggérant de me donner les friandises et de garder pour elle les emballages avec les fameuses blagues.

**5** *Comment envisages-tu la journée qui se dessine ?*

A. Comme une marche tranquille vers l'inconnu, avec quelques pauses. Un peu comme la marche des éléphants dans *Le Livre de la jungle*. Rien ne sert de courir...

B. Comme une aventure excitante et pleine de possibilités, une piste de danse où je suis prête à improviser mes pas ! Travolta, dégage Uma Thurman et Olivia Newton-John de la piste, j'arriive !

6 *Quelle est ta vision globale de la journée qui se profile ?*



- A. Un marathon de séries Netflix® au fond de mon lit avec des pauses pour des snacks.
- B. Une aventure pleine de péripéties et de rires, comme toujours ! Pas de temps à perdre avec de la mélancolie !

7 *Quel est ton niveau de confiance en toi aujourd'hui ?*

- A. J'ai des moments où je doute un peu, mais je garde le cap... Vert ou Canaille, en fonction de mes rêveries géographiques.
- B. Je suis au sommet de ma confiance ! *Don't stop me now*, j'ai rendez-vous avec Freddy Mercury !

8 *Comment te décrirais-tu émotionnellement en ce moment ?*

- A. J'ai une palette émotionnelle variée, un peu comme une playlist aléatoire, avec des morceaux éclectiques plus ou moins adaptés à mes goûts. Des hauts, des bas...
- B. Joyeuse comme un chat qui a découvert une boîte vide !



9 *Quel est ton niveau de patience en ce moment ?*

- A. J'ai de la patience, mais pas de quoi écrire un livre à ce sujet, je laisse cela aux fabuleux auteurs de Jouvence.
- B. Passe... quoi ? J'ai installé une tente et je l'attends avec des marshmallows !

## Réponses

**Max de A :** tu es dans une phase où le *chill* est la clé. Café, pyjama, et Netflix® sont ton trio gagnant. Les imprévus peuvent te déstabiliser, mais tu as une manière unique de les gérer : chocolat et spéléologie sous les couvertures ! Tu as bien fait d'ouvrir ce cahier d'activités qui va t'aider à booster ta confiance en toi et à apprivoiser tes émotions.

**Max de B :** tu es la dynamo du jour ! Motivée et prête à conquérir le monde, tu es pleine d'énergie et de positivité. Tu prends les imprévus comme des défis à relever et tes idées créatives fusent à tout moment. Ton état d'esprit est celui d'une tornade colorée, prête à tout surmonter ! Tu as bien fait d'ouvrir ce cahier d'activités qui va t'aider à gagner en zénitude quand tes émotions débordent.



# ENCORE UN MATIN :

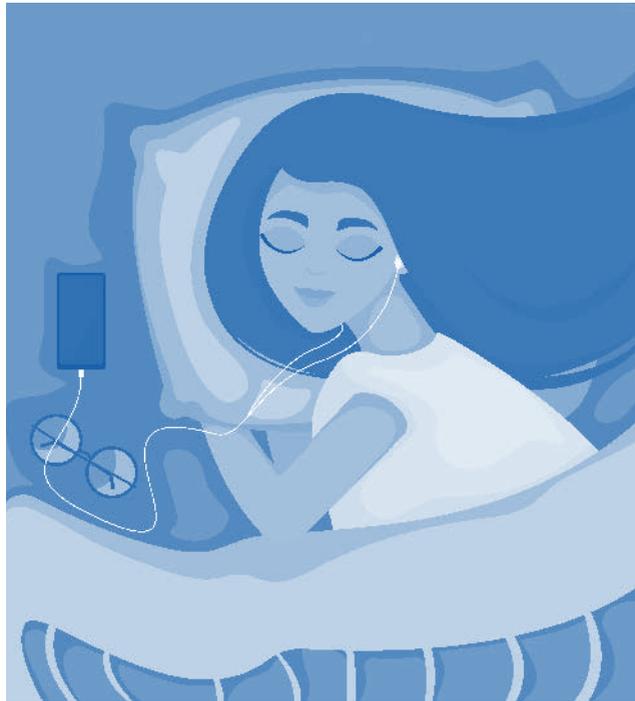
*insomnies  
et autres joies  
nocturnes*

- Endormir ses insomnies
- Découvrir son animal totem nocturne
- Se rêver exploratrice émotionnelle

Quand le réveil sonne, à 7 h, cela fait déjà 1 h 28 que Brigitte est réveillée. Fut un temps où elle se levait en pleine nuit pour vaquer à ses occupations lorsque l'insomnie s'invitait à la fête : broderie Hardanger de coiffes bretonnes, lecture de son horoscope chinois en mandarin, perfectionnement de sa technique de jongle avec des tubes de rouge à lèvres, rédaction de son blog décrivant l'art de tricoter des vêtements pour figurines Pop!®... Autant employer son temps intelligemment, et traîner au lit quand on ne parvient pas à dormir ne relève d'aucune forme d'intelligence du point de vue de Brigitte.

18

Depuis quelque temps, elle s'efforce cependant de suivre les conseils de son médecin en s'obligeant à rester au lit, quelle que soit l'heure de réveil nocturne : d'après le praticien, les nuits tronquées à répétition finiront par avoir raison de sa raison. Après tout, Brigitte avait lu un jour que « l'insomnie est la seule forme d'héroïsme au lit », alors elle respecte scrupuleusement ces recommandations pour superhéroïne tout en ruminant, ce qui semble logique tant cet état la rend chèvre : on voit bien que ce n'est pas son psy qui doit passer des heures allongé à attendre bêtement



(forcément, quand on rumine...) que la nuit passe. Il ne doit pas être en proie aux émotions plurielles qui l'assaillent, elle, à tout moment de la journée et de la nuit sans prévenir : **ceux qui conseillent la femme à haut potentiel émotionnel sans vivre cet état eux-mêmes ne sauront jamais comment parfaitement endiguer le tsunami interne qu'elle vit.** Que tu sois du genre à te lever 40 minutes en avance comme Brigitte ou à reculer ton réveil 10 fois, je suis certaine que tu comprends cela.