

PERFORMS AT:

INDOOR SWIMMING POOL NEUFELD

Neubrückstrasse 133

BERN

# ART ON the WATER

swiss aquatics +  
artistic swimming

6/DEC  
19:00

PRESENTS:

“THE COLOR OF EMOTIONS”

WRITTEN BY **VIRGINIE AMORETTI** COACH AT **LAUSANNE AQUATIQUE**

## 01

Voici le monstre des couleurs. Aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied.

Il se sent bizarre, perdu, désorienté...

Dans sa tête et son cœur, tout s'embrouille et se bouscule !

## 02

Mais qu'est-ce que tu fabriques ? Lui dit son ami la petite fille.

Te voici tout barbouillé.

Tu t'es encore emmêlé les pinceaux ?

Bon, allez, suis-moi.

## 03

Regarde-moi cette pagaille !

Tes émotions sont sans dessus dessous !

Ton cœur est un vrai fourre-tout.

Comment veux-tu t'y retrouver ?

## 04

Je vais te donner un conseil : tes émotions, commence par les séparer, puis range-les chacune dans un flacon étiqueté.

Ainsi, tu y verras plus clair. Si tu veux, je peux t'aider à les reconnaître et à mettre de l'ordre pour que tu retrouves ton bien-être.

D'accord ?



### SUPPLIERS



Myrtha  
Pools



arena

NOSER GROUP

### PARTNERS



Sporthilfe



SWISSLOS



LOTERIE  
ROMANDE

## 05 **La Joie**

La joie est contagieuse, merveilleuse.

Elle brille comme le soleil, elle fait vibrer le cœur telle une abeille.

Quand tu es joyeux, tu as envie de rire, de sauter, de jouer, de danser !

Et tu veux partager ta gaieté avec ceux que tu aimes, avec le monde entier !

## 06 **La Tristesse**

La tristesse nous accable.

Immense comme la mer, mélancolique comme un jour de pluie, elle refroidit notre cœur et l'engourdit.

Quand tu es triste, tu n'as envie de rien. Si quelqu'un te manque, tu te sens seul, abandonné.

Parfois des larmes coulent de tes yeux.

## 07 **La Peur**

La peur est lâche, sournoise. Elle étouffe notre cœur comme un serpent, elle se cache dans la nuit tel un voleur.

Quand tu as peur, tu te sens tout petit, faible, incapable d'agir posément.

Et tu peux devenir méchant.



### SUPPLIERS



NOSER GROUP

### PARTNERS



SWISSLOS



## La Colère

# 08

La colère est dévastatrice.

Elle éclate comme l'orage. Elle allume notre coeur et brûle tout sur son passage, telle une flamme destructrice.

Quand tu es en colère, tu as l'impression d'explorer.

Tu déverses ta rage sur les autres, parfois tu cries sans pouvoir t'arrêter.

## La Sérénité

# 09

La sérénité nous berce.

Elle est douce comme une maman, légère comme une feuille au vent.

Quand tu es apaisé, ton coeur respire lentement, la vie se déroule aisément.

Tout semble facile.

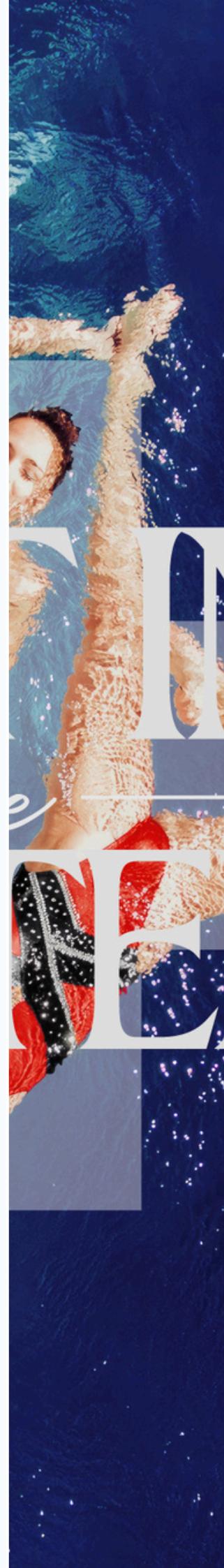
## L'Amour

# 10

Mais que t'arrive-t-il, à présent ? Voyons, peux-tu me dire ce que tu éprouves ?

L'amour ?

Fin



#### SUPPLIERS



Myrtha  
Pools



arena

NOSER GROUP

#### PARTNERS



Sporthilfe



SWISSLOS



LOTERIE  
ROMANDE