

PERFORMS AT:
INDOOR SWIMMING POOL NEUFELD
Neubrückstrasse 133

BERN



ART IN *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 coeur, 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 coeur 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



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



05

La Joie

La joie est contagieuse, merveilleuse.

Elle brille comme le soleil, elle fait vibrer le coeur
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 coeur 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
coeur 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



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



08

La Colère

La colère est dévastatrice.

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

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

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

09

La Sérénité

La sérénité nous berce.

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

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

Tout semble facile.

10

L'Amour

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

L'amour ?

Fin

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS

