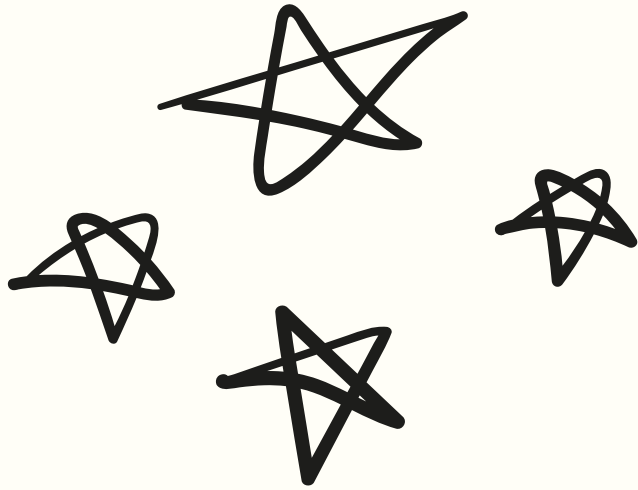


EDITIONS EMANCIPE

# LA TEMPÊTE DE LOU C'EST QUOI LES ÉMOTIONS PAPA ?

« C'est dur d'être parent, et c'est encore plus dur d'être enfant. On porte en nous tellement d'être du passé. Tous ces êtres morts qui continuent de vivre en nous. »  
Hervé Mazurel, historien



# La tempête après l'école



Il suffit parfois d'un rien pour que tout bascule. Et c'est bien là l'injuste problème. La joie ne fait pas de bruit ; le malheur, si. Un vacarme qui monopolise toute notre attention, qui occupe toute notre pensée. Un disque rayé qui tourne en boucle, encore et encore, jusqu'à nous donner la nausée.

Plus encore, la vie est mauvaise en mathématiques. Elle additionne mal, ne soustrait rien, et perd tous les excédents de bonheur. Elle n'est pas un bilan comptable. Les moments d'allégresse ne s'additionnent pas dans une colonne destinée à compenser les peines de l'autre côté. Cinq sourires ne compensent pas toujours une blessure. Cinq réussites n'effacent pas forcément une déception. Certains chagrins pèsent plus lourd que toutes les bonnes nouvelles accumulées dans la journée.

Et ce soir-là, justement, Lou était rentrée de l'école comme un ciel chargé d'orage qui ne savait plus où faire tomber la pluie, ni où faire éclater le tonnerre. Son cartable "Reine de neiges" avait furieusement atterri sur le carrelage — boum — avant même qu'elle n'ait fermé la porte. Ses chaussures avaient suivi, l'une dans l'entrée, l'autre avait mystérieusement atterri dans la cuisine.

Lou, cinq ans et demi, s'était ensuite écrasé sur le canapé en serrant très fort son lapin en peluche, celui qui s'appelle Noisette et qui, lui, ne pose jamais de questions. Noisette écoute et console.

Son papa s'était approché doucement. Comme on approche un animal blessé sans vouloir lui faire peur.

— Ça va, ma puce ?

La question était hasardeuse et maladroite. Le nez enfoui dans Noisette, Lou avait répondu par un drôle de bruit. Quelque chose entre le grognement, les borborygmes et le soupir.

Fin stratège, Papa avait essayé autrement. Une autre approche: la distraction.

— Tu veux goûter ? J'ai fait des tartines au miel.

— Non.

— Tu veux regarder un dessin animé ?

— Non.

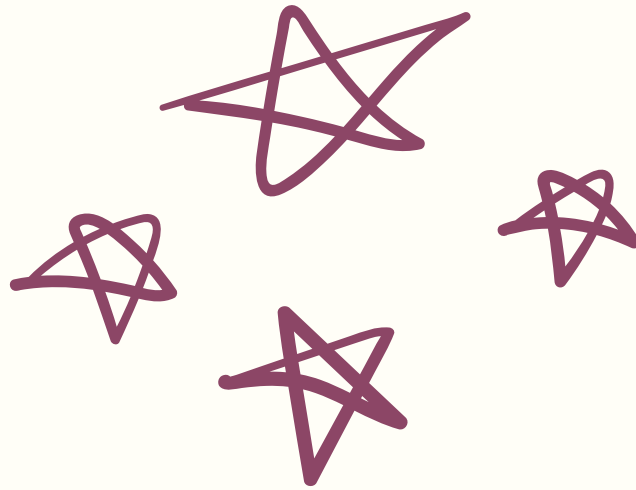
— Tu veux me raconter ta journée ?

— Non.

Tout était non. Un non massif. Un non-château-fort. Un non qui disait, entre les lignes, en réalité quelque chose de beaucoup plus complexe et que Lou ne savait pas encore nommer.

Au fond d'elle, quelque chose faisait du bruit. Quelque chose tournait ou tourbillonnait trop vite. Comme une météo devenue folle.

A cinq ans, on ne sait pas toujours dire : "Je suis triste." "Je me sens rejetée." "J'ai honte." "Je suis débordée." Alors on dit juste "non". Et on résiste, et on court, et on crie et on s'agite.



# La bataille du soir



Puis vint l'heure du rituel du soir: Dents / Pyjama / Lit. Trois petits mots simples. Trois petits mots qui, ce soir-là, allaient déclencher une guerre.

- Lou, on va se brosser les dents.
- Non !
- Lou, c'est l'heure.
- J'veux pas !

Papa avait pris une grande inspiration. Puis une deuxième. Sa journée avait été longue. Le travail avec des dossiers pas terminés, le boucan qu'avait orchestré ses collègues autour d'un débat sur le concours de l'Eurovision, une dispute avec un client. Bref, une fatigue empilée couche après couche, comme des vêtements qu'on dépose sur une chaise en se disant qu'on s'en occupera demain.

Et au milieu de tout ça : une petite fille qui refusait tout. Alors quelque chose avait commencé à chauffer dans sa poitrine, puis dans son ventre et patatra, le "jeu" de la guerre avait été lancé.

- Lou, je ne plaisante pas. Ne m'oblige pas à te le redire.
- Lou avait serré Noisette encore plus fort. Son menton tremblait. Ses yeux brillaient et puis des larmes se mirent à dégouliner sur ces petites joues. Une véritable et tonitruante cascade.

Ce n'était pas des larmes tristes. C'était des larmes-chaudes-de-colère. Celles qui coulent quand on se sent incompris. Quand quelque chose déborde à l'intérieur sans trouver la sortie.

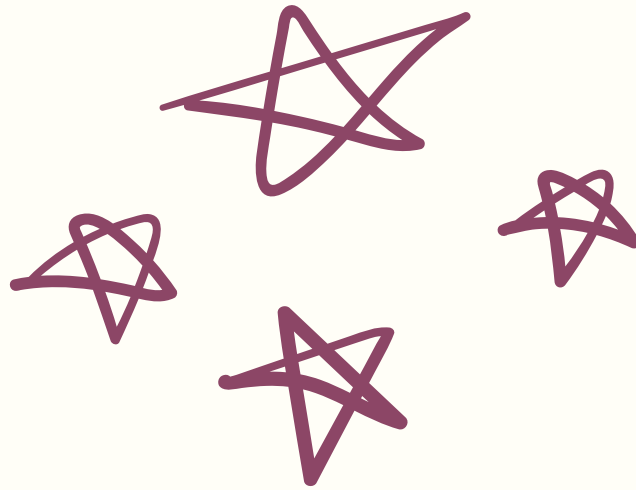
Le pyjama avait suivi le même chemin.

- Non ! Non ! ET NOOOOON !

La tableau était celui-là: une petite fille plantée au milieu de la salle de bain comme un arbre dans la tempête. Et un papa qui sentait, lui aussi, monter un feu dans son ventre.

Et boum, c'est arrivé: des voix trop fortes pour la taille de la pièce. Des mots trop brusques pour la taille du cœur de Lou.

Puis le silence. Puis la gêne. Puis la honte. Ce silence étrange qui arrive après les orages. Quand plus personne ne sait vraiment pourquoi tout a explosé.



# La chambre étoilée



Lou était maintenant dans son lit. Son pyjama était mis, finalement. Ses dents étaient brossées et Noisette était coincé sous son bras.

Elle regardait les étoiles phosphorescentes collées à son plafond. La chambre sentait la la cannelle (Lou prenait tous les soirs un petit verre de lait à la cannelle) et le propre. Papa s'était assis au bord du lit et le Petit Prince reposait sur la table de nuit. Le vieux livre à la couverture un peu abîmée. Celui qu'ils lisaient souvent ensemble.

Papa l'avait pris et avant qu'il ouvre la première page, Lou avait murmuré :

- Papa...
- Oui, mon cœur ?
- C'est quoi les émotions ?

Papa s'était arrêté. Il avait regardé sa fille. Ses joues encore un peu rouges. Ses yeux encore un peu humides. Et ses petits doigts agrippés à Noisette, son doudou confident et protecteur. Le livre reposé:

- Tu sais, je crois qu'une émotion, c'est un message.
- Lou avait cligné des yeux.
- Comme un message Whatsapp ?

Papa avait souri.

- Oui. Mais un message Whatsapp qui est envoyé par le corps.

Lou réfléchit sérieusement.

- Alors aujourd'hui, mon corps il envoyait plein de messages ?
- Ah oui.
- Pourquoi, Papa, ça faisait mal dans mon ventre ?

Papa réfléchit quelques secondes. Puis il lui demanda :

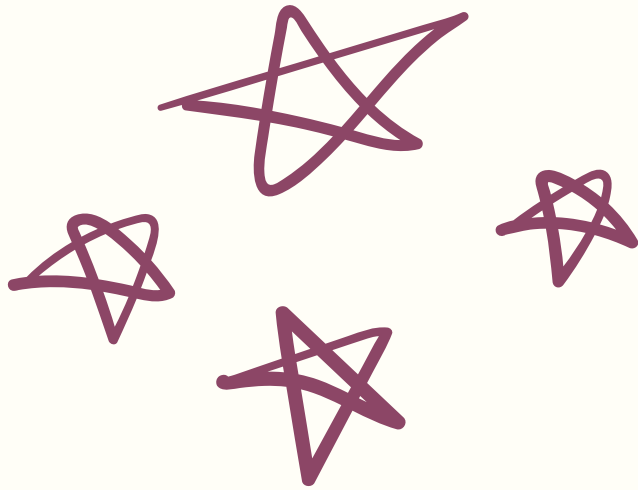
- Tu veux une image pour que je t'explique ?
- Oui.
- Imagine que dedans toi, à l'intérieur de ton petit corps, il y a une météo.

Lou ouvrit grand les yeux.

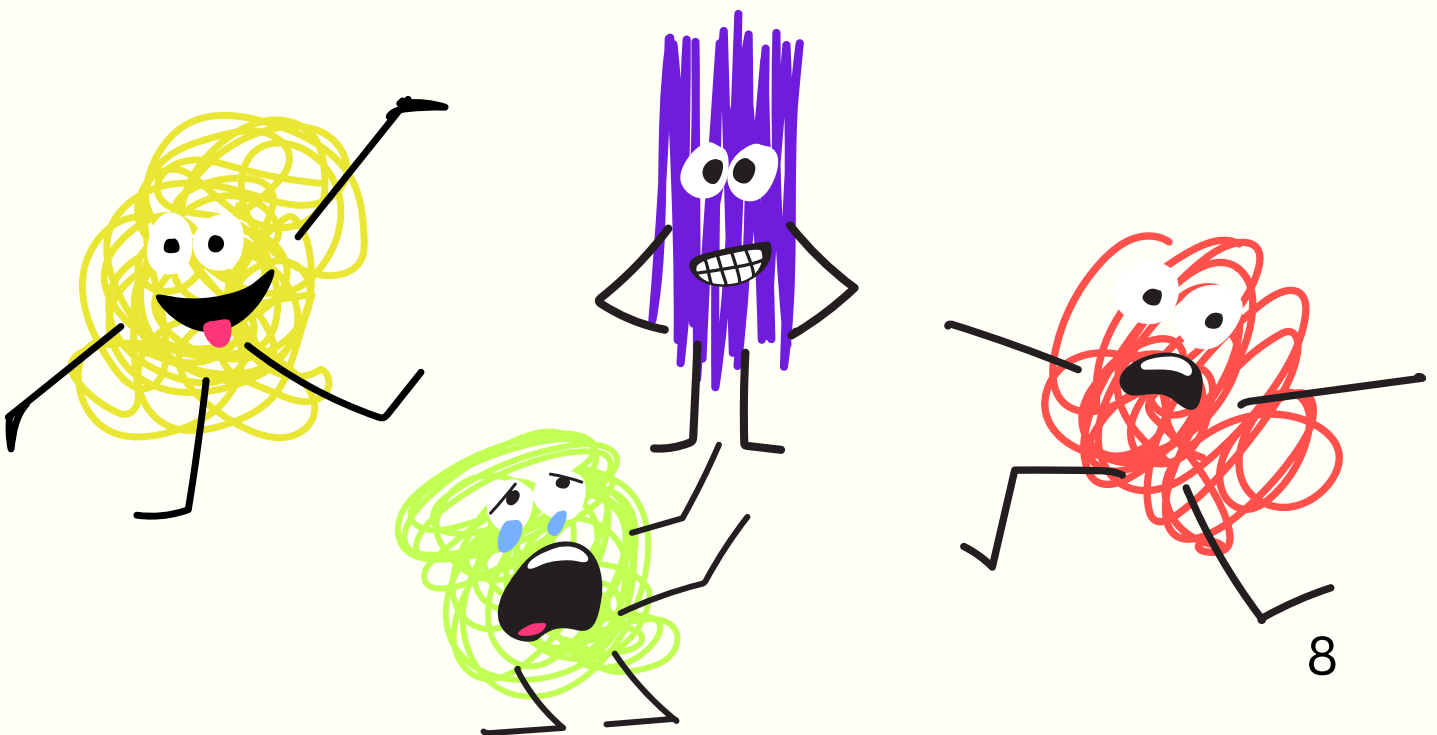
- Dans mon corps ?
- Oui, exactement. Parfois il fait soleil. Parfois il pleut. Et parfois, il y a des tempêtes.

Lou regarda pensivement les étoiles au plafond.

- Et aujourd'hui y avait-il une tempête ?
- Oui, je crois.



# Les messagers



Papa s'installa un peu plus confortablement contre le mur.

— En fait, les émotions c'est une météo et c'est comme des petits messagers qui vivent à l'intérieur de toi.

— Des messagers ?

— Oui, comme des petits bonhommes dont le rôle est de porter une nouvelle à quelqu'un. Comme des facteurs, si tu veux. Ils attendent sagement dans une grande cour intérieure, à la poste. Et quand quelque chose d'important se passe, ils courent jusqu'à toi et y dépose la lettre sur laquelle il est écrit: URGENT

— Pour quoi faire ?

— Pour te prévenir.

Lou fronça les sourcils. Et Papa leva les yeux vers les étoiles phosphorescentes.

— La joie, par exemple c'est comme un soleil dans le ventre. Tu la reconnais parce que tout devient léger. Tu as envie de rire, de courir, de chanter.

— Ouiiiiii, dit Lou. Comme quand on mange des crêpes chez Papy et Mamie.

— Exactement.

— Et la tristesse ?

Papa réfléchit.

— La tristesse, c'est comme un nuage gris qui vient doucement couvrir le ciel.

Elle dit : "Quelque chose est abîmé." "Quelque chose me manque." Elle demande souvent des câlins et du repos.

— Et la colère ?, demandé Lou en serrant Noisette

Papa prit une petite inspiration, et une grosse voix.

— La colère c'est un dragon.

Lou ouvrit la bouche.

— Un vrai dragon ?

— Un dragon dans le ventre. Quand quelque chose nous semble injuste, le dragon se réveille.

— Et il crache du feu ?

— Oui. Parfois avec des cris. Parfois avec des mots. Parfois avec des portes qu'on claque.

Lou baissa les yeux.

— Comme moi...

— Comme toi. Et comme moi aussi.

Elle releva brusquement la tête.

— Toi aussi t'as un dragon ?

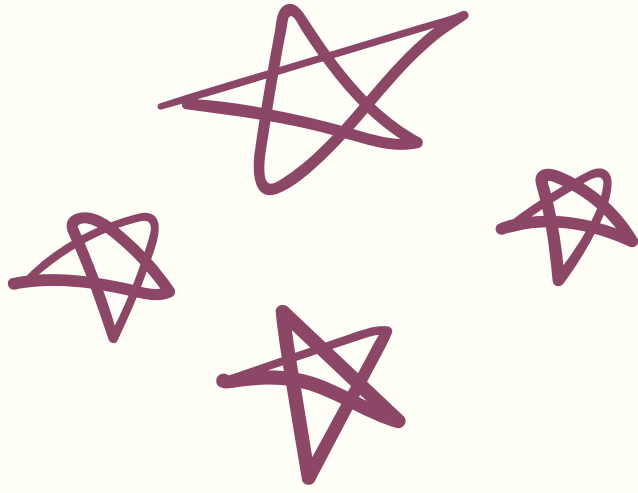
Papa éclata de rire.

— Oh oui. Et il est énorme.

Lou eut un petit sourire. Le premier vrai sourire de la soirée. Puis elle demanda tout bas :

— Pourquoi ton dragon il a crié tout à l'heure ?

— Parce que parfois les grands oublient qu'ils ont des émotions eux aussi.



**Ce qui s'était  
passé à  
l'école**



Le silence revint doucement dans la chambre. Puis Lou murmura :

— Aujourd’hui Emma elle ne voulait pas jouer avec moi.

Papa ne dit rien. Il écoutait attentivement, c’est-à-dire en ne souhaitant pas chercher une réponse ou une solution. Il était là, bien présent et esgourdes bien ouvertes. Alors elle continua, en confiance et en sécurité.

— Et après j’ai fait tomber mon goûter. Et des enfants ont rigolé. Et la maîtresse a dit que j’écoutais pas...mais j’écoutais, Papa. J’écoutais vraiment.

Elle avait dit tout ça d’une seule traite. Comme si les mots attendaient depuis des heures derrière une porte fermée. Papa sentit son cœur se serrer. Cette petite fille avait porté tout ça toute seule toute la journée. Dans son ventre. Dans son cartable. Dans ses non-non-non.

— Tu as eu beaucoup de messagers aujourd’hui, dit-il doucement.

Lou hocha la tête.

— Mais je savais pas leurs noms. C’était tout mélangé dedans. Comme une bouillie.

Papa sourit tristement.

— Oui. Quand les émotions arrivent toutes ensemble ça ressemble à une tempête. Il marqua une pause.

— Et dans une tempête on n’arrive plus très bien à écouter. Ni à parler. Ni à comprendre ce qui se passe.

Lou regardait son père très attentivement.

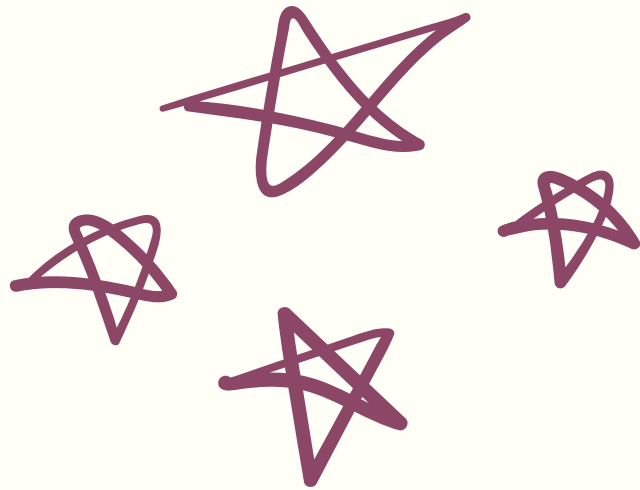
— C’est pour ça que j’ai dit non à tout ?

— Ok

Puis, après un silence :

— Et moi aussi j’aurais dû mieux écouter tes messagers avant de hausser la voix. Pardon, Lou.

Lou ne répondit pas. Et elle glissa doucement sa petite main dans celle de son père. Cela voulait dire beaucoup plus qu’un pardon.



# Comment apprivoiser la tempête



— Papa est-ce qu'on peut faire partir les émotions qui font mal ?

Papa réfléchit longtemps avant de répondre.

— Non. Et ce ne serait pas une bonne idée. Toutes les émotions sont utiles.

— Pourquoi ?

— Parce que chaque émotion veut prendre soin de toi. Même celles qui sont inconfortables. Elles ont un message, une information à te transmettre. Il est essentiel de les écouter.

Il réfléchit encore. Puis il dit :

— Les émotions sont un peu comme des invités.

— Même les invités pénibles ?

— Même eux.

Lou sourit.

— Alors faut ouvrir la porte ?

— Oui. Et leur demander : “Qu'est-ce que tu veux me dire ?”

— Et après ?

— Souvent, quand elles se sentent écoutées, elles se calment toutes seules.

Lou réfléchit sérieusement.

— Et si elles ne se calment pas ?

— Alors on peut les aider.

— Comment ?

— La tristesse aime les câlins. La colère aime courir, dessiner, taper dans un coussin. La peur aime qu'on lui explique qu'on est en sécurité.

Lou regarda Noisette.

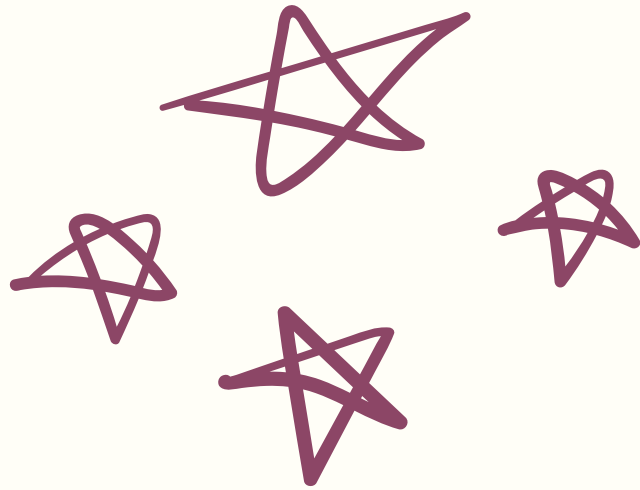
— Noisette il aide, pour mes émotions.

— Je crois que oui. Fidèle Noisette.

— Il ne parle pas beaucoup par contre.

— Les meilleurs écouteurs parlent rarement beaucoup.

Lou eut un petit rire fatigué.



# Le Petit Prince



Papa reprit enfin le livre. Le Petit Prince. Sa voix devint plus lente. Plus ronde. Comme si les mots avaient besoin de place pour respirer. Il lut les grandes personnes qui ne comprennent jamais rien. La rose. Les étoiles.

Lou écoutait les yeux mi-clos. Et quand Papa lut : “On ne voit bien qu’avec le cœur...”  
Lou murmura à moitié endormie :

— C’est comme les émotions.

Papa regarda sa fille. Puis il répondit tout bas :

— Oui, ma puce. Exactement comme les émotions.

Dans la chambre, les étoiles phosphorescentes continuaient de briller doucement. Lou s’était endormie contre Noisette.

Papa resta encore un peu assis dans le silence.

Il pensait à la soirée difficile. Aux cris. À la fatigue. Aux dragons. À cette question immense sortie de la bouche d’une enfant de cinq ans : “C’est quoi les émotions ?”

Puis il embrassa doucement le front de sa fille et éteignit la veilleuse avant de fermer la porte, il murmura :

— Bonne nuit, ma petite tempête d’amour.

Et il avait refermé la porte. Pas claqué: refermé. Ce tout petit geste qui dit je fais attention. Dans le couloir, il était resté immobile quelques secondes. La maison était calme.

Il était allé à la cuisine. S’était servi un verre d’eau. S’était assis à la table ; cette même table qui avait vu tant de petits déjeuners, tant de devoirs, tant de repas où Lou avait refusé les brocolis avec une conviction admirable.

Et il avait pensé à ce soir étrange: à la tempête, aux non-non-non, à ses propres éclats de voix dont il n’était pas fier. Et puis à cette question posée dans le noir, sous les étoiles phosphorescentes : c’est quoi les émotions ? Il s’était rendu compte de quelque chose.

Lou lui avait appris quelque chose ce soir. Pas l’inverse. Ou plutôt, les deux à la fois. Comme toujours avec elle. En cherchant les mots pour lui expliquer la colère, il avait compris la sienne. En lui disant ce que c’était la colère, il s’était entendu lui-même. Lui, adulte, qui n’avait pas su orienter sa colère ce soir.

Quelle manque d'alignement ou de cohérence. Il avait expliqué la théorie à sa fille pendant qu'il en ratait lui-même la pratique. Il y avait quelque chose d'un peu drôle là-dedans. Et quelque chose d'un peu bouleversant et déroutant...

Il pensait aussi à la façon dont Lou avait porté et supporté sa journée. Sans mots. Dans son corps ; dans le cartable jeté, dans les chaussures éparpillées, dans les non à tout. Elle n'avait pas su dire j'ai été exclue, j'ai eu honte, j'ai été incomprise. Alors elle avait dit non à la brosse à dents. Non au pyjama. Non au goûter. Parce que c'était les seuls non à sa portée. Et lui. Lui qui avait lu des livres sur les émotions, lui qui savait le mot contagion émotionnelle, lui qui connaissait l'échelle de conscience de tout ça; lui n'avait pas vu. Il n'avait que vu l'enfant qui résistait, pas ce qui se passait en coulisse.

Ah, ce sont cela, les enfants. Ils sont nos miroirs les plus honnêtes. Ils nous montrent, sans le vouloir, sans le savoir, tout ce qu'on a appris, pour quelques raisons que ce soit, à cacher, à planquer sous le tapis. Ils n'ont pas encore faussement appris que certaines émotions ne sont pas présentables. Que certains messagers doivent entrer par la porte de service.

Ils n'ont pas encore appris tout ça. Et tant mieux. Ils restent dans le vrai, dans la vérité et l'authenticité. Et c'est précisément pour ça qu'ils nous enseignent.

On croit qu'on leur transmet le monde. Qu'on leur apprend les règles, les mots, les codes, comment se brosser les dents et pourquoi les brocolis sont importants. Et c'est vrai : on leur apprend tout ça, tant bien que mal. Et eux, en retour, nous rappellent des choses qu'on avait occultés. Il n'est pas de pire aveugle que celui qui refuse de voir. Et il n'est pire sourd que celui qui ne veut pas entendre.

Son verre déposé sur la table, il s'était projeté. Il avait pensé à demain matin. Au petit déjeuner. Il demanderait à Lou comment elle se sentait. Pas un "ça va ?" lancée comme une formule de politesse. Non. Il lui demanderait si ses messagers étaient plus calmes. Il lui proposerait peut-être de dessiner sa journée d'hier avec des couleurs: la tristesse en bleu, la colère en rouge, comme le monstre dans le livre qu'on lui avait offert.

Dans le couloir, en passant devant la chambre de Lou, il avait entendu sa respiration régulière, envoûtante et hypnotisante: ce souffle d'enfant endormi qui est peut-être la plus belle musique du monde. Il avait souri dans le noir.

Hier, il était père et il voulait lui apprendre le monde. Ce soir, il était élève. Et demain, sans doute, les deux en même temps. C'est ça, aussi, être parent. Construire et déconstruire, et recréer ensemble.

**EMANCÍPE**  
DU JE AU NOUS

# LA TEMPÊTE DE LOU

**Ouvrage réalisé le 3 juin 2026**

**Emancipe**

**52 Rue Luther, 1000 Bruxelles**

**[www.emancipe.be](http://www.emancipe.be)**

**[info@emancipe.be](mailto:info@emancipe.be)**

**Editée au format numérique**

*La tempête de Lou*

# LES ÉMOTIONS EXPLIQUÉES À MA FILLE

---

## Une nouvelle inspirée du livre blanc: Émotions : messages, leviers, limites et discernement (EMANCIPE)

---

Une soirée ordinaire. Une petite fille débordée par ce qu'elle ressent.  
Un papa fatigué qui perd patience.  
Et au milieu des cris, des "non", des larmes et du silence; une question immense : "Papa c'est quoi les émotions ?"

Dans la douceur d'une chambre étoilée, commence alors une conversation simple et profonde sur la colère, la peur, la tristesse, la honte et la joie. Une traversée tendre où les émotions deviennent des messagers, des dragons, des tempêtes, des soleils intérieurs.

À travers le regard de Lou, cette nouvelle nous rappelle que les enfants ne sont pas seulement ceux à qui l'on apprend à vivre. Ils sont aussi ceux qui nous réapprennent à ressentir, écouter et aimer autrement.



### Emancipe

Emancipe est un centre de formation et d'accompagnement d'équipes. Depuis plus de 70 ans, nous accompagnons des professionnels qui ont choisi de mettre leur engagement au service des autres.

