

ME CALMER

Écrit par Katrina, élève de 6^e année à l'école du Nouveau-Monde—classe de Mme Stéphanie

Je me fâche
Je me cache
Je crie
Je suis pris

Je pleure
Ça brise mon cœur

Je dois me calmer
À quoi penser?
Rien, du calme, rien
Ou des chiens, de gentils chiens

Ça ne fonctionne pas
Peut-être des chats?

Je dois me relaxer
Peut-être que la musique peut me calmer?

Je me sens un peu mieux
Peut-être me faire les cheveux?

Non, pourquoi ça ne fonctionne pas?
Peut-être parler à mes amis
Pourquoi pas?
Je ris, mes amis sont tellement gentils

Je suis tellement rigide
Et, je me sens vide
Je dois m'étirer
Je me sens libéré

La gymnastique?
C'est magique
Dans l'air, tout est différent
Je vais très haut en sautant

L'exercice va prendre toute mon énergie
Je n'aurai plus de soucis
Je ne pourrai rien briser
Je serai trop fatigué

Je suis trop fatigué pour être fâché
Et, je n'ai plus envie de pleurer

Je vais faire une sieste
Sans de stress
Je suis calmé maintenant
Oh! Que je suis content!