



Sarah Degonse  
Élodie Duhaméau

# Les ballons d'eau

Une histoire  
hypersensible

La Bagnole



# Les ballons d'eau



Une histoire  
hypersensible

Texte

Sarah Degonse

Illustrations

Élodie Duhaméau

La Bagnole



J'ai compris que j'étais hypersensible une fois devenue adulte. Ça a été une révélation qui a apporté beaucoup de réponses à mes questions... J'ai écrit cette histoire pour ma fille, qui partage cette hypersensibilité avec moi. Afin qu'elle chérisse cette part d'elle-même et qu'elle ne la masque jamais.

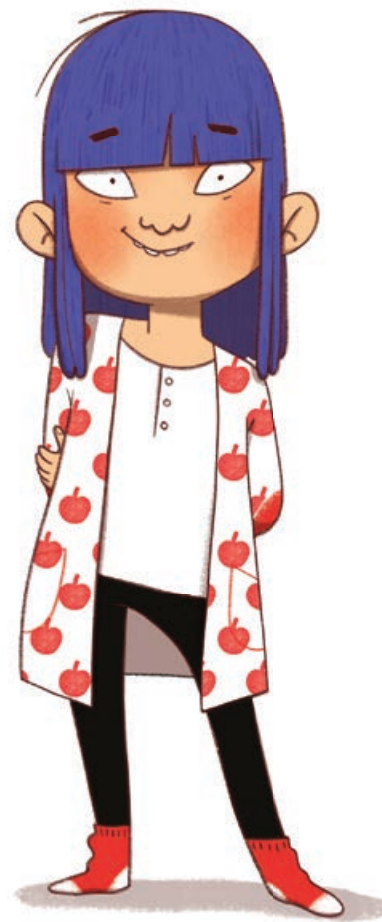


Ce livre n'est donc ni un documentaire ni un mode d'emploi. Il est basé sur mon vécu et sur celui de ma fille. Il expose une facette de l'hypersensibilité, mais celle-ci peut être propre à chaque personne.

Je souhaite que cet album apporte un réconfort à toutes celles et à tous ceux qui se sentent, parfois, sur un bateau en pleine tempête. Et qu'il permette de poser un regard bienveillant sur ce trait de personnalité qui nous rend unique... et qui peut aussi devenir notre force.

*Sarah*

Allô ! Je m'appelle Charlie.



Dans ma tête et dans mon cœur,  
il y a plein d'émotions qui se disputent  
pour prendre le plus de place possible.

doute  
excitation

peur

joie

tristesse

colère



Il y en a bien trop!  
Comment peuvent-elles toutes  
se faire une place?

J'aime imaginer mes émotions  
comme des ballons. Les émotions  
et les ballons, ça se ressemble  
beaucoup!

Certaines émotions sont légères  
et s'envolent dans les airs...








... tandis que d'autres sont beaucoup plus pesantes  
et restent à terre comme des ballons remplis d'eau.

Mes ballons, ils n'en font qu'à leur tête!

Certains jours, ils deviennent si gros que je me retrouve écrasée au milieu...





... sans que je sache  
vraiment pourquoi.

À l'aide!



Allô! Je m'appelle Charlie.

Dans ma tête et dans mon cœur,  
il y a plein d'émotions qui se disputent pour prendre  
le plus de place possible. Souvent, j'imagine  
que mes émotions sont des ballons,  
parfois si légers qu'ils s'envolent, parfois si lourds  
qu'ils paraissent remplis d'eau...

**LA VIE DEVANT TOI**

Les albums illustrés aux couleurs des émotions,  
des questions, des joies et des peines des enfants  
qui grandissent

**Thèmes abordés dans ce livre**

l'hypersensibilité – la gestion des émotions –  
l'acceptation de soi



ISBN 978-2-89714-616-0



Imprimé au Québec