

# CHAMINOU



## CHANTE les ÉMOTIONS

Quel bonheur de vous offrir neuf chansons de Chaminou!  
Chantez-les en famille pour vous amuser, mais aussi pour aider  
votre enfant à comprendre ses émotions.

Écoutez les chansons et chantez avec Chaminou!



### Je suis content

Je suis content  
Le soleil me sourit  
Je suis ravi  
Je suis tout pétillant

Quand la bonne humeur  
S'empare  
De mon p'tit cœur  
Moi, j'ai envie de chanter  
CHANTER  
C'est... plus fort que moi

Je suis content  
Le soleil me sourit  
Je suis ravi  
Je suis tout pétillant

Quand tous mes amis  
Me voient  
Et qu'ils sourient

Ça me donne l'envie de jouer  
JOUER  
C'est... plus fort que moi

Je suis content  
Le soleil me sourit  
Je suis ravi  
Je suis tout pétillant

Et quand mes parents  
Me proposent  
Une sortie

Ça y est moi, j'ai envie de crier  
CRIER  
Que... j'suis content!

### Je suis excité

Mon corps veut jouer,  
Courir, sauter  
Et moi je ne peux  
Pas l'arrêter

C'est parce que je suis  
Excité! Excité  
Mon corps a besoin  
D'gigoter de gigoter!

Il n'y a rien à faire  
Quand j'suis comme ça  
J'peux pas arrêter  
D'bouger, voilà!

C'est parce que je suis  
Excité! Excité  
Mon corps a besoin  
D'gigoter de gigoter

J'ai de l'énergie  
Pour deux, pour trois  
Mes parents sont essoufflés  
Pour moi!

C'est parce que je suis  
Excité! Excité  
Mon corps a besoin  
D'gigoter de gigoter

C'est parce que je suis  
Excité! Excité  
Et maintenant je suis  
Épuisé, épuisé!





## Je suis fâché

Y'a un tonnerre  
Qui gronde dans mon petit cœur  
Y'a un éclair  
Qui risque de frapper la terre

Mes mains sont toutes crispées  
Mon ventre est tout noué  
Je me sens vraiment fâché

Mais je ne vais pas le laisser faire  
Je prends une grande bouffée d'air  
Et je souffle sur tous ces nuages  
Ça y est, je vais mieux!

Y'a un chaudron  
Qui bout dedans mon petit cœur  
Y'a un bouillon  
Qui risque de déborder par terre

Mes mains sont toutes crispées  
Mon ventre est tout noué  
Je me sens vraiment fâché

Mais je ne vais pas le laisser faire  
Je prends une grande bouffée d'air  
Et je compte lentement un, deux, trois!  
Ça y est, je vais mieux!

Y'a un volcan  
Qui gronde dans mon petit cœur  
Y'a un volcan  
Qui veut entrer en éruption

Mes mains sont toutes crispées  
Mon ventre est tout noué  
Je me sens vraiment fâché

Mais je ne vais pas le  
laisser faire  
Je prends une grande  
bouffée d'air  
Et je l'arrose comme un  
vrai pompier  
Ça y est, je vais mieux!



## Je suis gêné

Des fois j'suis gêné  
De devoir parler  
Devant plein de gens  
Qui j'ai jamais vus avant

On m'dit Chaminou  
Vas-y montre-nous  
On va bien t'écouter  
Et t'encourager

Mais dans ma gorge, c'est noué  
J'ai des larmes dans les yeux  
J'ai juste envie de pleurer  
Je suis gêné

J'aime pas ça  
Être gêné  
Non  
J'aime pas ça

Alors je me parle  
J'me dis : j'suis capable  
J'prends une grande bouffée  
D'air pour me lancer

Et puis tu sais quoi  
Comme au cinéma  
Je deviens la vedette  
Et c'est super chouette

Ma gorge n'est plus nouée  
J'ai plus d'larmes dans les yeux  
J'ai plus envie de pleurer  
J'suis plus gêné

Non  
Je n'suis plus  
Plus gêné  
Non  
Je n'suis plus

Non  
Je n'suis plus  
Plus gêné  
Non  
Je n'suis plus

## Je suis surpris

Je me rends dans la cuisine  
Me faire une petite tartine  
Je ne pensais jamais  
Que maman serait là!

(sursaut) AH!!!

J'suis surpris, j'suis étonné  
J'm'y attendais pas  
J'suis surpris, j'suis étonné  
Ça m'a même fait sursauter!

Je me rends dans le salon  
Devant la télévision  
Je ne pensais jamais  
Que le son serait si fort!

(sursaut) Aye!

J'suis surpris, j'suis étonné  
J'm'y attendais pas  
J'suis surpris, j'suis étonné  
Ça m'a même fait sursauter!

Je me dirige vers l'entrée  
Car ça vient juste de sonner  
Je ne pensais jamais  
Que Tibou viendrait coucher!

(Sursaut) YÉÉÉ!

J'suis surpris, j'suis étonné  
J'm'y attendais pas  
J'suis surpris, j'suis étonné  
Ça m'a même fait rigoler!



## Je suis triste

Aujourd'hui mon cœur est bien gris  
Comme un gros nuage tout gonflé de pluie  
Je sens qu'il va pleuvoir en arrosoir  
Ce soir

J'ai perdu mon toutou préféré  
J'ai eu beau chercher je l'ai pas retrouvé  
Et maintenant j'ai juste une envie c'est  
Pleurer

Et comme si ce n'était pas assez  
Ensuite je me suis cogné  
Mon genou était tout éraflé  
Et j'me suis mis à pleurer

J'aime pas ça quand j'me sens comme ça  
Heureusement mes parents sont là pour moi  
Ils savent m'écouter, me câliner  
Me consoler

Et ça va déjà beaucoup mieux  
Mon cœur a dégonflé il est lumineux  
Il ne va pas pleuvoir en arrosoir  
Ce soir



## Je suis effrayé

Parfois moi j'ai peur  
Des bruits que  
Je n'connais pas

Ça m'arrive aussi  
De voir des ombres  
Dans la nuit

Et quand ça m'arrive  
Je ferme  
Les yeux  
J'ai beaucoup trop peur de voir

Un monstre à trois yeux  
Qui n'a plus  
Aucune dent

Un loup affamé  
Qui veut croquer  
Mes doigts d'pieds

Et quand ça m'arrive  
J'appelle mes parents  
Pour qu'ils fassent fuir les méchants

Mon imagination  
Me joue  
De vilains tours

Quand j'suis effrayé  
J'ai juste envie  
De crier

Et quand ça m'arrive  
J'me dis que je suis grand  
Que j'peux faire comme mes parents

« Allez-vous-en ! »



## Je suis fier

Quand j'enfile mes souliers  
Sans rien demander  
Je suis fier  
De moi

Quand je dis bonjour/merci  
Qu'on me trouve poli  
Je suis fier  
De moi

Mon cœur-montgolfière  
S'envole dans les airs  
Crie à toute la terre  
Que je suis fier!

Quand je me brosse les dents  
Que je suis un grand  
Je suis fier  
De moi

Quand vient l'heure de chanter  
Que j'suis pas gêné  
Je suis fier  
De moi

Mon cœur-montgolfière  
S'envole dans les airs  
Crie à toute la terre  
Que je suis fier!

Ta maman ou ton papa  
Disent : tu fais bien ça  
Sois donc fier  
De toi

Ton cœur-montgolfière  
S'envole dans les airs  
Crie à toute la terre  
Que tu es fier... De toi!



## Je suis calme

Des fois ça m'arrive  
De me sentir  
Plus léger qu'une feuille  
De papier

Et quand ça m'arrive  
Le jour, la nuit  
Je laisse mon cœur  
Flotter et s'envoler

Mon corps est en pause  
Pas question d'gigoter

Mon corps aime bien  
Quand j'le laisse relaxer

Mon corps se repose  
Pour mieux recommencer

Et mon corps me dit :  
Merci!

Des fois ça m'arrive  
De me sentir  
Plus léger qu'un nuage  
Gonflé

Et quand ça m'arrive  
Le jour, la nuit  
Je laisse mon cœur  
Flotter et s'envoler

Mon esprit est calme  
Faut pas le déranger



Mon esprit aime bien  
Quand j'le laisse relaxer

Mon esprit s'envole  
J'ai plein d'nouvelles idées

Mon esprit me dit :  
Merci!

Des fois ça m'arrive  
De me sentir  
Plus léger qu'un baiser  
Soufflé

Et quand ça m'arrive  
Le jour, la nuit  
Je laisse mon cœur  
Flotter et s'envoler

Tout en moi est calme  
Mon souffle est une brise

Tout en moi aime bien  
Quand je peux relaxer

Tout en moi est doux  
Mon cœur me fait la bise

Et moi je me dis :  
Merci!

