

Table des matières

Qu'est-ce que la colère ?	7
Pour une colère responsable	8
Un livre qui vous propose	9
Objectifs généraux	10
Comprendre la colère	11
Dessin.....	12
Texte « C'est quoi une colère ? ».....	13
Questions et interventions.....	14
L'adrénaline	17
Dessin.....	18
Texte « Julie rencontre Adrénaline ».....	19
Schéma du mécanisme de la colère.....	20
Activité : « Qui commande ? ».....	21
Explications.....	22
Questions.....	23
La voix intérieure	25
Dessin.....	26
Texte « Les trucs de Julie et Xavier ».....	27
Le décompte.....	28
Prendre une grande respiration.....	29
Activités.....	30
Expression de la colère	31
Dessin.....	32
Texte « Une journée chez grand-papa ».....	33
Activités / interventions.....	34
Tableau de classification de gestes et paroles de colère..	35
Activités / interventions (suite).....	36
Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?	37
Dessin.....	38
Quand le corps réagit à la colère.....	39
Activité / discussion.....	40
La soupape de sécurité	41
Dessin.....	42
Texte « Comment évacuer la colère sans la laisser ... »..	43
Liste de gestes sans danger.....	44
Activités / interventions.....	45
Discussion.....	46

La peine après la colère.....	47
Dessin.....	48
Chicane entre sœurs.....	49
Activités / interventions.....	50
Tableau/ class. de gestes et paroles de réparation.....	51
Régler le conflit.....	53
Dessin.....	54
Texte « Régler le problème une fois pour toutes ».....	55
Schéma pour régler une situation conflictuelle.....	56
Discussion.....	57
Activités / interventions.....	58
Excuses et réparation.....	59
Dessin.....	60
Texte « La course à obstacles ».....	61
Discussion / activités /interventions.....	62
La colère des autres.....	63
Dessin.....	64
Texte « La colère de papa ».....	65
Questions.....	66
Questionnaire pour prendre conscience de notre façon de réagir face à la colère.....	67
DES HISTOIRES DE COLÈRE.....	69
Xavier et Julie en colère.....	70
L'heure du dodo.....	74
La collation de Xavier.....	78
Le casse-tête préféré.....	82
Un beau bricolage.....	86
La tour de blocs.....	90
Dans le carré de sable.....	94
Julie fait l'épicerie avec papa.....	98
Maman est au téléphone.....	102
À la quincaillerie.....	106

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE ?

La colère est une émotion. Elle nous indique que notre intégrité morale ou physique est menacée. Une frustration, un manque, une injustice, une insatisfaction ou une blessure (morale ou physique) nous appellent à l'action et à l'affirmation de soi pour préserver cette intégrité.

Il est important de faire la différence entre la colère (être en colère) et la crise de colère ou réaction colérique (faire une colère). La colère en soi n'est ni bonne, ni mauvaise au contraire de la crise de colère qui a un puissant effet négatif sur nos vies. Cette dernière est à proscrire, car elle fait appel à des comportements agressifs qui peuvent mettre la vie en danger et n'apportent aucune solution au problème.

Nous regrettons généralement ce que nous avons fait lors de la crise de colère parce qu'elle met en péril nos relations avec les autres ainsi que notre bien-être en plus de conduire à la violence.

La crise de colère génère des gestes et des paroles violentes en réaction à une émotion qui peut être la peur, la trahison, la douleur, l'injustice, la frustration ou l'insatisfaction. Il est important pour s'en débarrasser d'en examiner la source.

La violence est souvent la conséquence d'une colère non maîtrisée et mal analysée. Le développement de techniques permettant de maîtriser et de gérer sa colère est utile pour apprendre à agir et à s'affirmer sans violence.

POUR UNE COLÈRE RESPONSABLE

La liste des comportements agressifs est longue : mordre, griffer, pincer, tirer les cheveux, donner des coups de poing, faire mal, briser des objets, etc. Il ne faut pas oublier les propos offensants, menaçants, désobligeants et grossiers. Cependant, le résultat reste toujours le même : un être malheureux puisque son comportement le rend impopulaire.

- **Un acte agressif** est une action qui peut être néfaste à soi, à une autre personne, à un animal ou à un objet.
- **Une saine gestion de la colère** nous dirige vers une action qui nous permet de régler le problème d'une façon positive.

Le contrôle des réactions émotives s'apprend, tout comme le français ou les mathématiques. Il suffit :

- de prendre le temps;
- de donner le temps;
- de fournir un bon support;
- d'être constant;
- d'être à l'écoute.

Une colère responsable (bien gérée) permet :

- de régler le problème plutôt que de l'intérioriser, de le refouler ou de le laisser éclater en crise de colère;
- de parler et d'agir de façon constructive plutôt que destructive;
- d'obtenir des résultats positifs (règlement du conflit);
- de se sentir bien et fier de soi.

UN LIVRE QUI VOUS PROPOSE :

- des mises en situation,
- des questions,
- des activités,
- des explications,
- des discussions,
- des trucs et des solutions

pour amener les enfants à comprendre, gérer et canaliser positivement leur colère.

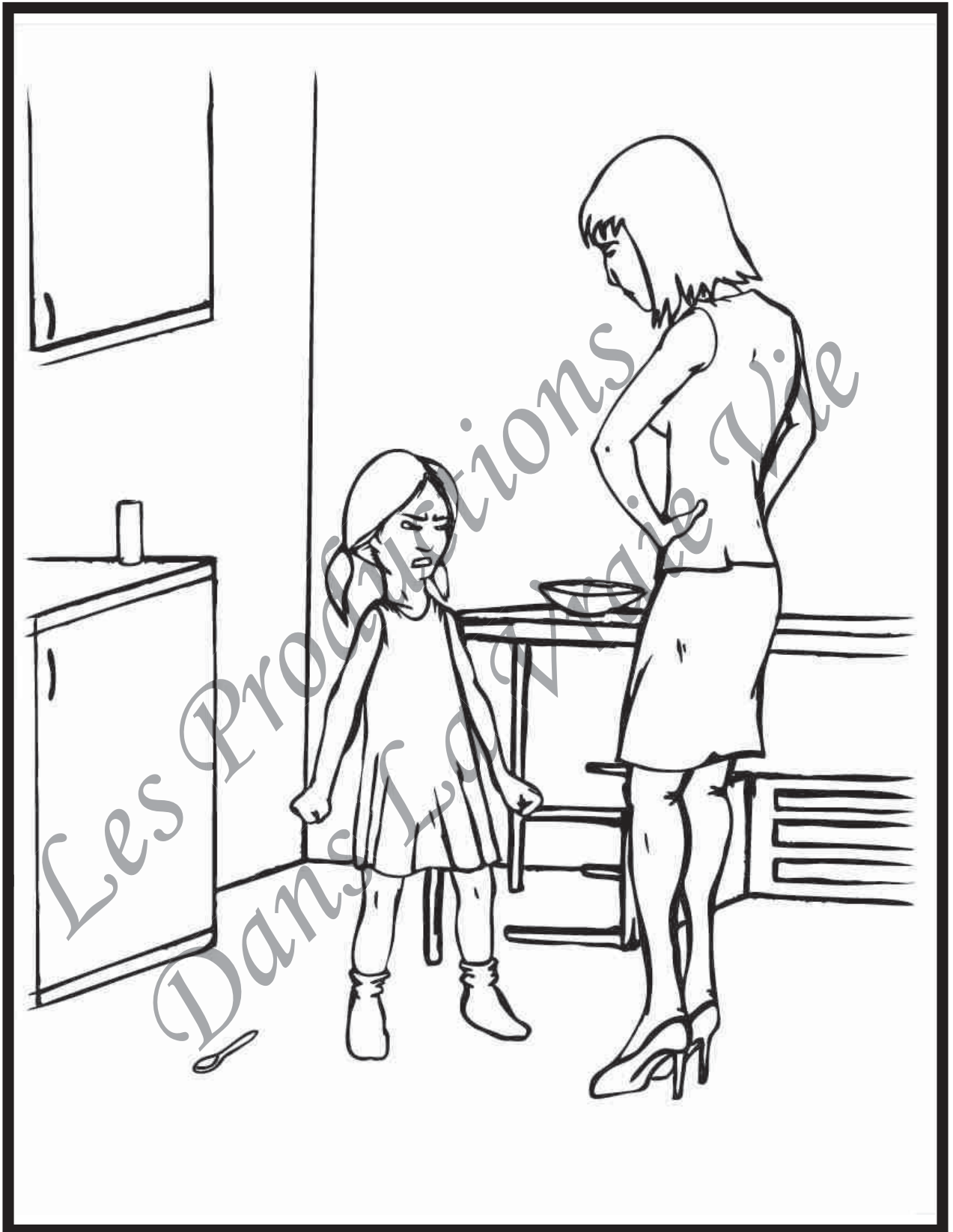
Chaque mise en situation est accompagnée d'une illustration ce qui permet aux enfants de visualiser ce qui est raconté. On vous suggère d'encourager les enfants à colorier les illustrations et à y ajouter tous détails qu'ils jugeraient pertinents.

Les questions et les activités permettent aux enfants d'analyser la situation, de prendre conscience de ce qu'est une colère, de ses impacts, de ses effets et de ses résultats. De plus, elles fournissent des outils pour l'exprimer positivement.

Il est très important d'éviter de réagir et de commenter négativement les réponses des enfants. Ce type de réactions les amènent à se fermer pour éviter d'être jugés ou pris en faute et ils n'osent alors plus s'exprimer.

Au contraire, en adoptant une attitude conciliante, on favorise la participation et on encourage les enfants à prendre conscience de leurs gestes et de leur impact sur leur environnement et, par le fait même, à modifier leur comportement.

Il est important de remarquer que les enfants sont capables de trouver les bonnes solutions aux questions posées. Ils apprennent de cette façon à développer leur confiance en eux et en leur capacité à trouver les réponses à leurs problèmes.



C'est quoi une colère ?

Julie voulait du gâteau au chocolat pour dessert, pas une compote de pommes. Mais, comme d'habitude, maman a dit non !

— C'est pas juste, hurle Julie en jetant sa cuillère sur le plancher de la salle à manger.

— Julie !, avertit maman de sa voix sévère.

Mais comme d'habitude, Julie saute en bas de sa chaise et d'un violent geste de la main pousse la chaise pour qu'elle tombe au sol. Et, quand maman s'avance vers elle, en fronçant les sourcils, elle hurle le plus fort qu'elle peut.

Comme d'habitude, maman dit : «Julie, ça ne sert à rien de te mettre en colère !»

Comme d'habitude, Julie lui jette un regard mauvais avant de claquer la porte de sa chambre.

Julie se jette sur son lit et martèle son matelas de coups de poing rageurs. Et puis, d'abord, c'est quoi une colère ?

Comme d'habitude, après quelques minutes, les coups de poing ont diminué, les larmes ont séché sur ses joues. Puis le calme est revenu dans le cœur de Julie.

Comme d'habitude, c'est à ce moment que maman vient lui parler dans sa chambre.

Mais, cette fois, Julie veut savoir.

— Maman, c'est quoi une colère ? demande-t-elle.

Maman s'assoit à côté de Julie sur le lit avant de répondre.

— Quand il y a une situation qui ne nous fait pas plaisir, explique maman, la colère nous envoie une grande quantité d'énergie pour nous aider à trouver une solution.

— Comme pour le dessert ? veut savoir Julie.

— Oui, comme pour le dessert, approuve maman.

— Alors, demande Julie, on a le droit de se mettre en colère ?

Maman hésite avant de répondre.

— Comment te sens-tu quand tu fais une crise de colère ?

— Mal, dit Julie, et triste, avec une grosse boule dans mon ventre. Alors, demande Julie, il ne faut pas se mettre en colère ?

— Il n'y a pas de mal à être en colère, mais crier et jeter des objets par terre ce n'est pas la bonne façon de l'exprimer, explique maman.

Julie regarde maman. La peur vient se loger dans son cœur : elle ne connaît pas d'autres façons de faire ! Vite, elle doit trouver une solution.

— Maman, comment on fait pour exprimer une colère sans crier, ni frapper ? demande-t-elle.

Maman réfléchit avant de répondre, elle sait bien que la colère est une émotion rebelle et difficile à maîtriser.

-Et, toi ? demande maman à Julie, as-tu des idées ?