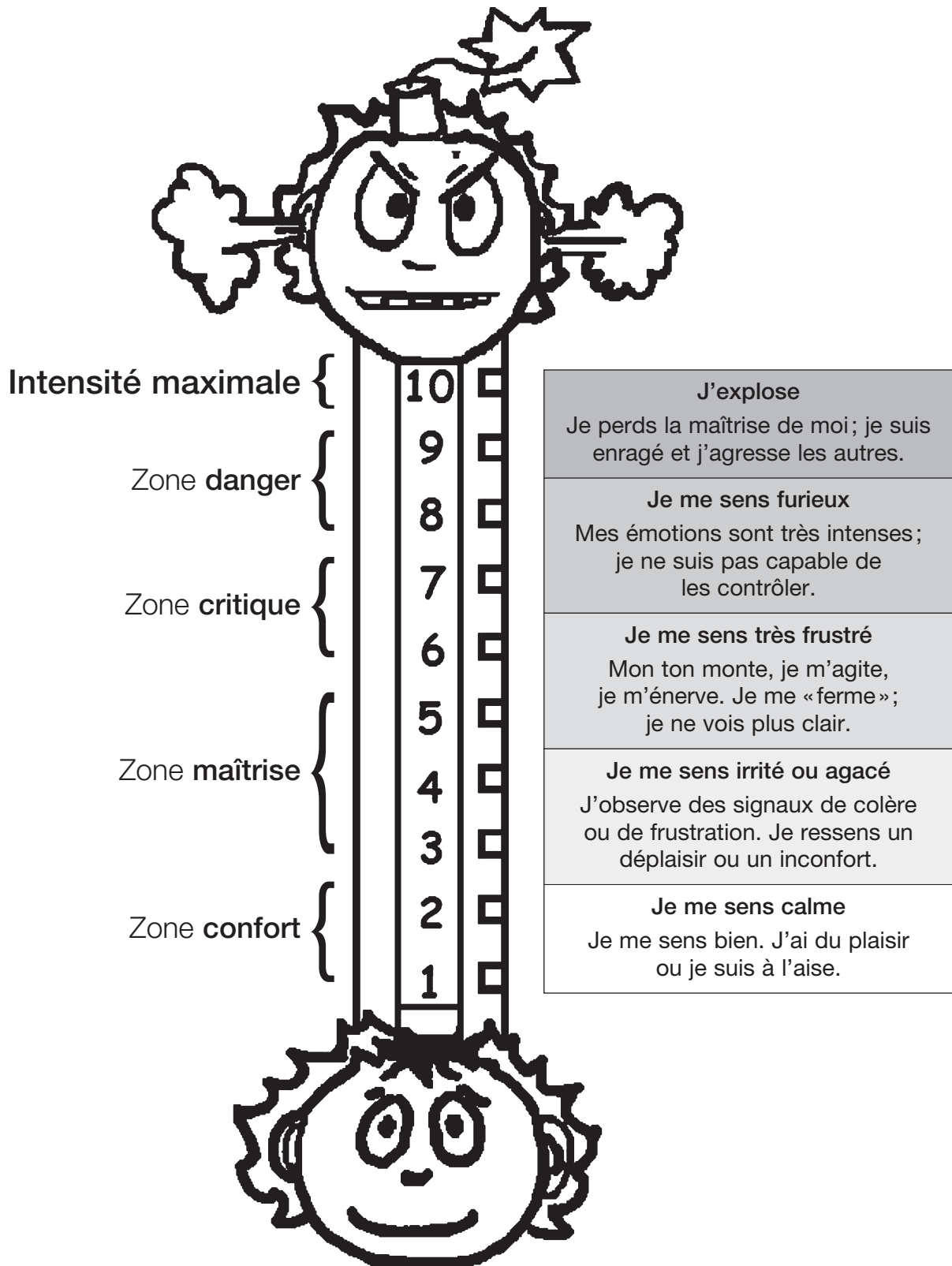
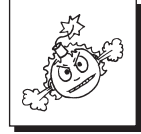




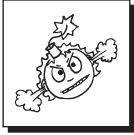
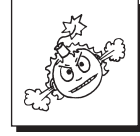
Fiche 2.1
Mon thermomètre de la colère





Fiche 2.2

Je trouve mes signaux personnels de colère



1. Qu'est-ce qui te met en colère ?

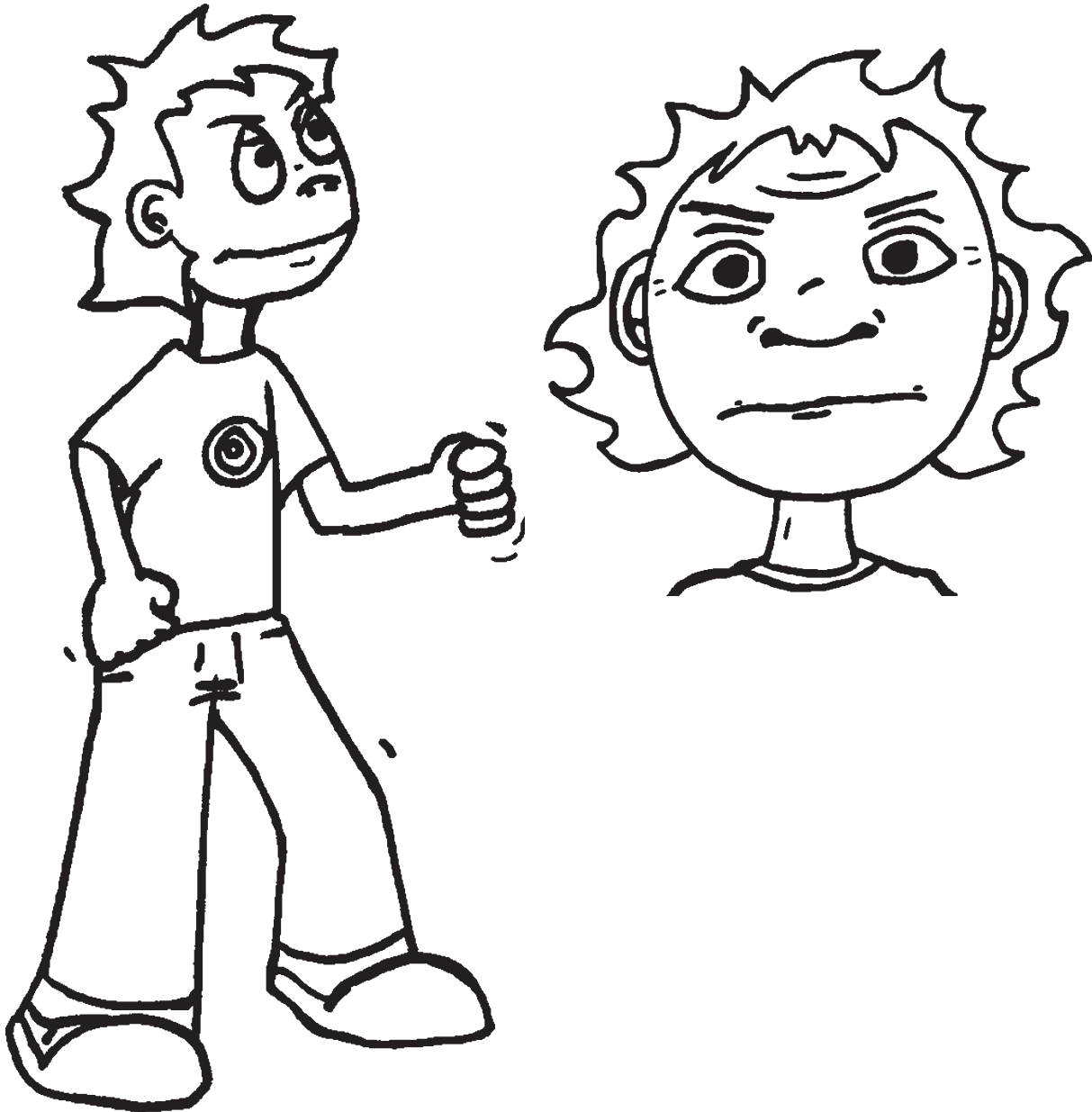
Coche les raisons qui peuvent habituellement te mettre en colère parmi les suivantes.

- Lorsque tu ne fais pas ce que tu veux.
- Lorsque tu ne peux pas décider par toi-même, ce sont les adultes qui décident pour toi.
- Lorsque les gens ne t'écoutent pas.
- Lorsque tu attends trop longtemps pour avoir ce que tu veux.
- Lorsqu'une tâche ou un devoir sont trop difficiles ou trop longs.
- Lorsqu'une personne t'insulte ou te crie des noms.
- Lorsqu'une personne te critique ou te montre tes erreurs ou tes défauts.
- Lorsqu'une personne est injuste envers toi.
- Lorsque quelqu'un t'accuse à tort de quelque chose que tu n'as pas fait.
- Lorsque c'est seulement toi qui es chicané alors que d'autres personnes faisaient la même chose que toi.
- Lorsque quelqu'un te demande de faire quelque chose que tu n'aimes pas faire.
- Lorsqu'une personne te refuse une permission.
- Lorsque quelqu'un te pousse.
- Lorsque quelqu'un triche.
- Lorsque quelqu'un t'embête.
- Lorsqu'une personne se tient trop près de toi.
- Lorsque quelqu'un parle dans ton dos.
- Lorsque quelqu'un fait exprès de te faire du mal.
- Autre, précise : _____
- Autre, précise : _____
- Autre, précise : _____



2. Comment ton corps exprime-t-il ta colère ?

Colorie les parties du corps et les parties du visage qui expriment ta colère.





3. Comment réagis-tu lorsque tu es en colère ?

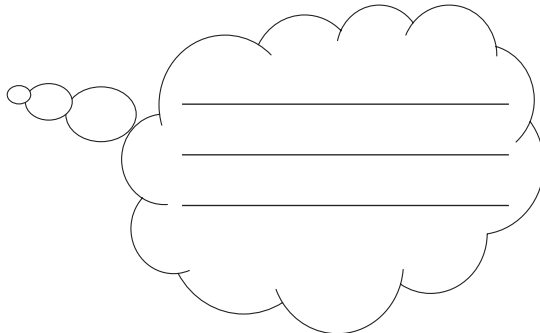
Parmi les comportements ci-dessous, coche ceux que tu adoptes à l'occasion lorsque tu es en colère.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Parler très fort | <input type="checkbox"/> Tirer sur les bras ou les vêtements de quelqu'un |
| <input type="checkbox"/> Crier | <input type="checkbox"/> Donner une jambette |
| <input type="checkbox"/> Pleurer | <input type="checkbox"/> Faire tomber quelqu'un |
| <input type="checkbox"/> Ne pas tenir en place, s'agiter beaucoup | <input type="checkbox"/> Lancer des objets sur une personne |
| <input type="checkbox"/> Trembler | <input type="checkbox"/> Jeter des objets par terre |
| <input type="checkbox"/> Courir | <input type="checkbox"/> Cracher sur les personnes |
| <input type="checkbox"/> Se retirer ou s'éloigner | <input type="checkbox"/> Détruire ses propres biens ou ceux des autres |
| <input type="checkbox"/> Se cacher | <input type="checkbox"/> Menacer ou intimider |
| <input type="checkbox"/> Se taire ou refuser de parler | <input type="checkbox"/> Insulter ou crier des noms |
| <input type="checkbox"/> Refouler ses émotions | <input type="checkbox"/> Faire des reproches violents |
| <input type="checkbox"/> Frapper ou taper | <input type="checkbox"/> Claquer la porte |
| <input type="checkbox"/> Donner un coup de pied | <input type="checkbox"/> Déchirer quelque chose |
| <input type="checkbox"/> Mordre | <input type="checkbox"/> Jouer l'indifférent |
| <input type="checkbox"/> Donner une claque | <input type="checkbox"/> Boudier |
| <input type="checkbox"/> Pousser | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise: _____ | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise: _____ | |
| <input type="checkbox"/> Autre, précise: _____ | |



4. Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête lorsque tu es en colère ?

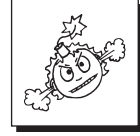
Pense à une situation qui t'a mis en colère dernièrement, qu'est-ce que tu te disais dans ta tête à ce moment ? Inscris tes pensées dans la bulle.





Fiche 2.3

J'observe une situation où j'ai ressenti de la colère



Date: _____ Moment: matin après-midi soir

1. Où étais-tu ?

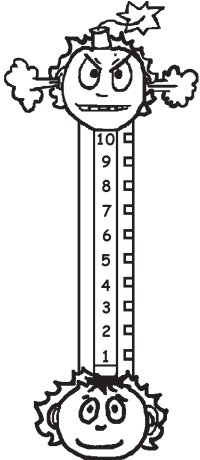


- salle de classe cour d'école parc chez un ami
 service de garde maison autre (précise): _____

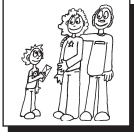
2. Qui était l'autre personne impliquée ?

- un ami un autre élève un enseignant
 un frère ou une sœur mon père ou ma mère autre (précise): _____

3. Qu'est-ce qui t'a mis en colère ?

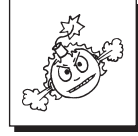
4. Remplis le tableau ci-dessous en répondant aux questions.

Quelle était l'intensité de ta colère ? Colorie le thermomètre.	Quels étaient tes signaux corporels ? Coche les signaux que tu as reconnus chez toi.	Quelles étaient tes pensées ?	Qu'est-ce que tu as fait ?
	<input type="checkbox"/> Lèvres serrées <input type="checkbox"/> Nez retroussé <input type="checkbox"/> Front plissé <input type="checkbox"/> Dents serrées <input type="checkbox"/> Yeux plissés <input type="checkbox"/> Visage rougi <input type="checkbox"/> Poings serrés <input type="checkbox"/> Boule dans le ventre <input type="checkbox"/> Respiration plus rapide <input type="checkbox"/> Battements du cœur rapides <input type="checkbox"/> Transpiration <input type="checkbox"/> Autre (précise): _____ _____ _____	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 80%;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 80%;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 80%;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 80%;"></div> </div> 	 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____



Fiche 2.4

Aider son enfant à reconnaître les signaux de sa colère



Pour mieux gérer sa colère, votre enfant doit d'abord reconnaître qu'il est en colère. Afin de prévenir les explosions de rage, il est important d'amener l'enfant à reconnaître ses propres signaux et ce qui déclenche ses accès de colère. Il existe trois types de signaux : les signaux corporels, les signaux liés aux pensées et les signaux liés aux actions (comportements).



Les signaux corporels

La colère se manifeste surtout dans certaines parties du visage : lèvres serrées, ailes du nez et lèvre supérieure haussées, arête du nez plissée, front plissé verticalement qui se creuse de rides profondes autour des sourcils, dents serrées, visage tendu vers l'avant, haussement des paupières accompagné de la contraction des muscles oculaires. Le visage peut également rougir, car le sang y circule davantage lors d'une émotion forte.

Les mains démontrent de l'agressivité (poings serrés ou gestes des poings). Elles peuvent aussi devenir froides, moites, humides ou chaudes. Si la personne est debout, ses pieds sont souvent écartés, l'un précédant l'autre. Les muscles sont tendus. La personne peut ressentir un nœud à l'estomac ou une boule dans le ventre. Le rythme cardiaque augmente ; la respiration se fait plus rapide. La transpiration peut également être plus abondante. On peut ressentir une grande chaleur dans son corps ou une bouffée d'énergie qui pousse à l'action. Le champ de vision peut se brouiller (comme si l'on ne voyait que ce qui nous met en colère et qu'on oubliait le reste). On peut aussi ne plus entendre clairement ce qui se passe autour de soi (par exemple, les personnes qui essaient de nous calmer).



Les signaux liés aux pensées

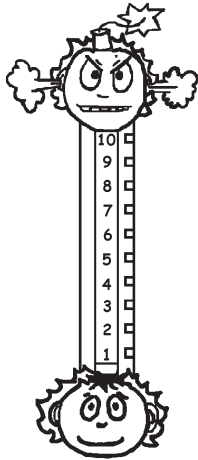
Il arrive que ce que votre enfant pense ou se dit dans sa tête augmente la colère ressentie ou même la déclenche. En voici quelques exemples : « Tout le monde est toujours sur mon dos », « Je suis nul », « Je déteste faire ça », « Je le déteste », « C'est toujours ma faute », « Il m'écoeure », « Je vais le frapper », « Elle le fait exprès », « Qu'il est stupide ! »



Les signaux liés aux actions

Plusieurs comportements sont associés à l'expression de la colère, notons entre autres : parler très fort, pleurer, se sentir mal, ne pas tenir en place, trembler, courir, se retirer ou s'éloigner, se taire, frapper ou taper, donner un coup de pied, mordre, donner une claque, pousser, tirer sur les vêtements de quelqu'un, donner une jambette, faire quelque chose qui a pour conséquence de faire tomber quelqu'un, lancer des objets sur une personne, cracher sur les personnes, crier, lancer les biens de quelqu'un, briser ou détruire ses propres biens ou ceux des autres, agir contre l'environnement physique (par exemple : faire du vandalisme, frapper sur les chaises, les bureaux ou les murs, lancer des objets, cracher, etc.),

faire des gestes de menace, intimider, insulter, bouder, crier des noms, « engueuler », faire des remarques blessantes, claquer la porte, déchirer son travail, jouer l'indifférent, refouler ses émotions, etc.



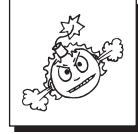
Le thermomètre de la colère

Proposez à votre enfant d'utiliser son thermomètre imaginaire de la colère pour noter son degré de colère sur une échelle de 0 à 10 (*voir la fiche 2.1, dans son journal de bord*). Dites-lui que, lorsque le degré de colère est très élevé (6 à 9), il peut essayer de le diminuer d'au moins deux degrés pour éviter d'exploser en s'efforçant de se calmer. De 3 à 5, il peut avertir les personnes de son entourage de ce qu'il ressent et de ce que celles-ci devraient faire pour que sa colère n'augmente pas.



Fiche 2.5

Aider l'élève à reconnaître les signaux de sa colère



Pour mieux gérer sa colère, l'élève doit d'abord reconnaître qu'il est en colère. Afin de prévenir les explosions de rage, il est important d'amener l'élève à reconnaître ses propres signaux et ce qui déclenche ses accès de colère. Il existe trois types de signaux : les signaux corporels, les signaux liés aux pensées et les signaux liés aux actions (comportements).



Les signaux corporels

La colère se manifeste surtout dans certaines parties du visage : lèvres serrées, ailes du nez et lèvre supérieure haussées, arête du nez plissée, front plissé verticalement qui se creuse de rides profondes autour des sourcils, dents serrées, visage tendu vers l'avant, haussement des paupières accompagné de la contraction des muscles oculaires. Le visage peut également rougir, car le sang y circule davantage lors d'une émotion forte.

Les mains démontrent de l'agressivité (poings serrés ou gestes des poings). Elles peuvent aussi devenir froides, moites, humides ou chaudes. Si la personne est debout, ses pieds sont souvent écartés, l'un précédant l'autre. Les muscles sont tendus. La personne peut ressentir un nœud à l'estomac ou une boule dans le ventre. Le rythme cardiaque augmente ; la respiration se fait plus rapide. La transpiration peut également être plus abondante. On peut ressentir une grande chaleur dans son corps ou une bouffée d'énergie qui pousse à l'action. Le champ de vision peut se brouiller (comme si l'on ne voyait que ce qui nous met en colère et qu'on oubliait le reste). On peut aussi ne plus entendre clairement ce qui se passe autour de soi (par exemple, les personnes qui essaient de nous calmer).



Les signaux liés aux pensées

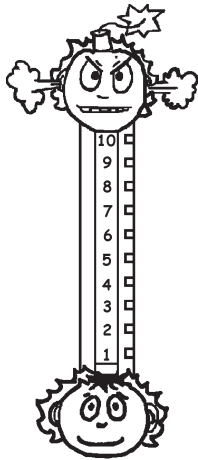
Il arrive que ce que l'élève pense ou se dit dans sa tête augmente la colère ressentie ou même la déclenche. En voici quelques exemples : « Tout le monde est toujours sur mon dos », « Je suis nul », « Je déteste faire ça », « Je le déteste », « C'est toujours ma faute », « Il m'écoeure », « Je vais le frapper », « Elle le fait exprès », « Qu'il est stupide ! »



Les signaux liés aux actions

Plusieurs comportements sont associés à l'expression de la colère, notons entre autres : parler très fort, pleurer, se sentir mal, ne pas tenir en place, trembler, courir, se retirer ou s'éloigner, se taire, frapper ou taper, donner un coup de pied, mordre, donner une claque, pousser, tirer sur les vêtements de quelqu'un, donner une jambette, faire quelque chose qui a pour conséquence de faire tomber quelqu'un, lancer des objets sur une personne, cracher sur les personnes, crier, lancer les biens de quelqu'un, briser ou détruire ses propres biens ou ceux des autres, agir contre l'environnement physique (par exemple : faire du vandalisme, frapper sur les chaises, les bureaux ou les murs, lancer des objets, cracher, etc.), faire

des gestes de menace, intimider, insulter, bouder, crier des noms, «engueuler», faire des remarques blessantes, claquer la porte, déchirer son travail, jouer l'indifférent, refouler ses émotions, etc.



Le thermomètre de la colère

Proposez à l'élève d'utiliser son thermomètre imaginaire de la colère pour noter son degré de colère sur une échelle de 0 à 10. Dites-lui que, lorsque le degré de colère est très élevé (6 à 9), il peut essayer de le diminuer d'au moins deux degrés pour éviter d'exploser en s'efforçant de se calmer. De 3 à 5, il peut avertir les personnes de son entourage de ce qu'il ressent et de ce que celles-ci devraient faire pour que sa colère n'augmente pas.