



### Objectifs de l'atelier :

- Nommer et nuancer les émotions du registre de la colère.
- Observer les indices spécifiques de la colère.
- Déterminer l'intensité de l'émotion pour l'accueillir et mieux la gérer.
- S'entraîner à accueillir et transformer sa colère.

### Messages à en retenir par les enfants :

- La colère est un état de stress instinctif très puissant, parce qu'il peut sauver la vie.
- Quand notre vie n'est pas en danger, l'émotion de colère indique une frustration, une injustice.
- Prendre le temps d'explorer ce qui est touché en moi me permet de demander ce dont j'ai vraiment besoin.

### Point théorique pour l'enseignant :

A l'origine, la colère est un état instinctif qui signale que notre vie est en danger. Cet état déclenche des réactions physiologiques qui impressionnent l'adversaire ou facilitent le combat. Quand il n'y a pas de réel danger, l'émotion indique une frustration, une injustice ou le non-respect de nos valeurs. Le problème, c'est que la réaction instinctive est une énergie difficile à contrôler, on se montre agressif, violent, parfois vulgaire. Le cerveau du petit enfant n'est pas encore neurologiquement capable de la gérer. Cela vient progressivement. N'oublions pas que la colère a sa raison d'être. Il n'est pas opportun de la raisonner ou de culpabiliser l'enfant. Il suffit de la reconnaître avec bienveillance et d'entendre son message. A noter : la crise de fin de journée correspond à une décharge des tensions accumulées par l'enfant, il est inutile d'en chercher la cause, le déclencheur est souvent anodin !

## Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

### Accueil des enfants

### Présentation des objectifs aux enfants

### Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

**Discussion** : amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu.

20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

1. Que s'est-il passé ?
2. Que ressentent les personnages ?
3. Que pensent-ils ?
4. Comment réagissent-ils ?
5. Que font-ils ?

Questions pour faire le lien avec leur vie et associer un maximum d'enfants à la discussion :

1. Et toi ? As-tu vécu une situation comme celle-là ?
2. Comment te sentais-tu ? Qui se sentait comme cela aussi ?
3. Que se passait-il dans ton corps ? Qui d'autre a senti cela dans son corps ?
4. Que pensais-tu ? D'autres pensaient-ils comme cela ?
5. Qu'as-tu fait ? Qui a fait la même chose ?
6. Que s'est-il passé ensuite ?

## Activités - Atelier 3

### La colère, c'est comment ? Que faire ?

---

#### Le thermomètre de la colère (cfr fiche 3)

10' à 20'

Les enfants vont enrichir leur vocabulaire sur l'émotion de la colère. Ils apprennent à mettre des nuances et à repérer un petit niveau émotionnel qui permet de continuer à faire ce qu'on fait, par rapport à un niveau plus intense, qui devient stressant et empêche un bon fonctionnement.

Le thermomètre leur permet de visualiser l'intensité de l'émotion, avec la question « comment te sens-tu ? ». La 1<sup>e</sup> zone est une zone de confort. La 2<sup>e</sup> zone est celle de la maîtrise. Le «ok» montre le point à partir duquel c'est difficile. Ensuite, c'est une zone critique. Avant d'entrer dans une zone de turbulence, très difficile à contrôler.

#### La colère, c'est comment ? Tableau des indices (cfr fiche 3A)

20'

Les enfants explorent les 3 registres dans lesquels la colère s'exprime : les ressentis, le physiologique et les pensées.

A l'aide du tableau prévu à cet effet, ils classent et collent les mots découpés, en fonction de l'intensité des indices de la colère, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, soit individuellement, soit en petits groupes.

Les résultats du tableau peuvent varier légèrement d'un enfant à l'autre, ce sont des indices subjectifs.

#### Moi, quand je suis en colère... (cfr fiche 3B)

20'

A l'aide des personnages, les enfants s'entraînent à reconnaître et nommer les indices verbaux et non verbaux de la colère. Ils intègrent la grille d'observation qui leur a été proposée (cfr Super observateur ! fiche 1A) et peuvent l'utiliser pour analyser leurs propres émotions. Les enfants sont invités à dessiner le visage et à compléter le schéma avec leurs propres indices.

#### Retrouver mon calme (cfr fiche 3C)

5' à 10'

En suivant les étapes proposées sur l'échelle, les enfants s'entraînent à accueillir leur émotion pour aller progressivement vers le calme.

#### Pêle-mêle des émotions

20'

Reprendre le stock d'images de l'activité 1 (complété au besoin). Rassembler les photos et les mots qui représentent la colère et, avec l'aide de l'adulte si nécessaire, en discuter et les coller :

- soit sur un grand panneau par émotion pour un travail collectif en groupe,
- soit sur une feuille par émotion pour un travail plus individuel.

Selon l'âge des enfants, proposer un scrap booking ou d'autres activités artistiques.

#### Balance ta colère ! - L'exercice du spaghetti (cfr fiches 3D et 3E)

5' à 10'

La respiration et la conscience de son corps permettent de maîtriser ses émotions. Ces deux activités apprennent aux enfants comment décharger la colère et les tensions corporelles, pour stabiliser leur état. Proposer d'abord de pratiquer chaque exercice en groupe, pour créer l'habitude. Prendre un temps pour leur demander ce que cela leur fait. Puis, en fonction des besoins, inviter les enfants à les pratiquer seuls.

### Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « Moi, je décide ... », « Moi, je vais faire .... »