



# LA COLÈRE

SÉQUENCE  
**3/5**

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

✓ **Durée : 30 à 60 minutes**

📍 **Lieu : salle conviviale**



**PUBLIC : 6 - 11 ANS**

› Aucun pré-requis



**ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2**

**Prérequis :**

› Bien maîtriser l'histoire avant la séance



**SUPPORT.S ET MATÉRIEL**

› Livre

› Tableau



**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

› Savoir identifier et reconnaître la colère

› Découvrir et analyser l'origine de sa colère (composante interne et externe)

› Gérer sa colère et avoir des techniques pour la maîtriser

› Savoir que la colère est une émotion normale ›

CPS : Avoir conscience de soi

## RESSOURCES

› « 15 histoires qui intriguent pour comprendre tes émotions », Auzou, 2017

## ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler d'une émotion en particulier, la colère.

## EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

Proposer aux enfants de se présenter avec la technique d'animation : « si j'étais un animal, je serais ... parce que... »

Donner un exemple aux enfants afin de les aider.



**CONSIGNE**

Nous allons nous présenter chacun notre tour mais au lieu de dire votre nom et votre âge, vous allez vous présenter de la façon suivante : « si j'étais un animal, je serais (un lion), parce qu'il est (fort et courageux) ».

Choisissez un animal qui représente une de vos qualités.



# LA COLÈRE

SÉQUENCE  
3/5

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

- › Identifier, savoir reconnaître la colère
- › Découvrir et analyser l'origine de sa colère



### CONSIGNES

*L'animateur-riche fait lire l'histoire aux enfants puis leur pose quelques questions afin de vérifier qu'il-elle-s aient bien compris.*

*(Possibilité de faire une copie pour que les enfants puissent suivre et/ou regarder les images)*

*Je vais vous lire une histoire, soyez attentif, je vais vous poser quelques questions ensuite.*



### QUESTIONS

*Qu'avez-vous compris de l'histoire ?*

*Qui sont les personnages ?*

*Que font-ils ?*

*A votre avis, quelle émotion ressent David ?*

*Les enfants racontent ce qu'ils ont entendu, vu et compris de l'histoire. L'animateur-riche note les mots clés sur un paperboard.*

*Il est important d'apprendre aux enfants à reconnaître les signes annonciateurs de la colère.*

*Avez-vous repéré des signes annonciateurs de la colère de David dans l'histoire ? Est-ce qu'il y a des signes qui montraient que David commençait à être en colère ?*

*Il peut également les interroger s'ils connaissent d'autres signes annonciateurs de colère.*

*› Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête quand tu es en colère ?*

*Par exemple: palpitations, rougeur du visage, poings ou dents serrés, sueurs, tremblements, respiration qui s'accélère, envie d'être seul, que tout le monde vous laisse tranquille, envie de frapper, difficultés à se concentrer...*

Les pensées qui viennent à l'esprit quand on est en colère peuvent être: sentiment d'injustice, de manque, de frustration...

Par exemple: Lorsqu'on est en colère, on peut être impulsif et avoir envie de se faire du mal à soi ou aux autres

2) Le deuxième point important est de reconnaître les situations pouvant provoquer de la colère.

Comme dans la première partie de cette étape, l'animateur interroge les enfants sur la situation à l'origine de la colère dans l'histoire puis il leur demande de citer des exemples de situations pouvant entraîner la colère.

› Qu'est ce qui a entraîné la colère de David?

Les situations pouvant provoquer de la colère sont multiples et peuvent être variables d'une personne à l'autre.

› Et vous qu'est-ce qui vous met en colère ?

Par exemple lors d'une dispute, d'une punition, lorsqu'on perd un être cher ou un objet d'attachement...

### MESSAGE

La colère est une émotion naturelle. C'est comme un volcan en éruption lorsqu'elle arrive. Il est important de reconnaître les signes avant d'exploser !



# LA COLÈRE

SÉQUENCE  
3/5

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

## ÉTAPE 02



### OBJECTIFS

› Connaître les conséquences physiques et psychiques d'une mauvaise gestion de sa colère



### CONSIGNES

L'animateur-riche interroge les enfants sur les expressions de la colère, notamment ce que cela produit dans le corps comme effets mais aussi ce que la colère a comme effet sur les autres.



### QUESTIONS

› Comment David exprime sa colère dans l'histoire et qu'est-ce que cela provoque ?

› Et vous, qu'est-ce que vous faites quand vous êtes en colère ?

› Comment réagit le copain de David ?

› Quelles sont les conséquences sur les autres quand on est en colère ?

Il interroge ensuite les enfants sur ce qui se passe quand on perd le contrôle.

L'animateur-riche note les réponses sur le paper-board en faisant deux colonnes: la première concerne les conséquences pour soi-même et la deuxième les conséquences pour les autres. Il pourra préciser que les conséquences peuvent être immédiate ou survenir plus tard.

Par exemple: Conséquences pour soi-même:

› immédiates: on peut se blesser, se sentir mal...

› plus tard: on peut avoir honte, se sentir coupable, être rejeté...

Conséquences pour les autres:

› immédiates: blesser quelqu'un physiquement ou psychologiquement...

› plus tard: ne plus vouloir être amis, être triste, en colère...

## ÉTAPE 03

### OBJECTIFS

› Gérer sa colère et avoir des techniques pour la maîtriser

› Apprendre à se calmer



### CONSIGNES

L'animateur-riche demande va tenter de trouver des solutions avec le groupe pour calmer une colère.



### QUESTIONS

A votre avis :

› Que peut-on faire pour dépasser note colère ?

› Comment réussir à s'apaiser ?

› Avez-vous des techniques ?

› Comment sait-on que la colère est redescendue ?

Par exemple : sortir de la pièce, aller dehors ou dans sa chambre, courir, avoir un coussin de la colère, respirer fort, parler de sa colère, dire ce qu'on ressent, parler, s'excuser, réfléchir à ce qui a entraîné la colère...

De même, pour calmer la colère de quelqu'un d'autre, on peut dire des mots apaisants, éloigner la personne du lieu de sa colère, se taire...

### MESSAGE

Même si la colère est naturelle, elle doit être passagère. A chacun sa technique pour retrouver son calme.



# LA COLÈRE

 SÉQUENCE  
**3/5**

**La émotions du corps comporte 5 séquences :**

Les émotions 1 et 2, la colère, l'amitié et le sentiment amoureux.

## INTRODUIRE LA NOTION DE HANDICAP ET DE TOLÉRANCE

Parfois, le corps marche moins bien quelques fois ce n'est pas grave et d'autres fois, c'est plus grave. Par exemple quand les yeux ne voient pas clair, que l'on a une mauvaise vue, alors on porte des lunettes.

Si on entend mal, on peut porter des appareils auditifs. Les personnes aveugles sont guidées par leur chien.

Et pour les personnes qui ne peuvent plus marcher, elles se déplacent en fauteuil roulant.

Le handicap, la maladie, risquent d'isoler les personnes parce que les autres ne prennent pas le temps de les rencontrer.

## FIN DE SÉANCE

### RETOUR AU CALME

*Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.*



### QUESTIONS

L'animateur-riche demande aux enfants ce qu'ils ont retenu de la séance ? A-t-on le droit d'être en colère ? et comment réagir quand on se sent en colère?"

› Obtenir un résumé de leur perception et de leur compréhension de la séance avec leurs mots.



### CONSIGNE

Demander à un ou plusieurs enfants de résumer ce que l'on a vu pendant la séance.

Proposer les smileys pour demander aux enfants comment ils se sont sentis pendant la séance puis conclure en les remerciant de leur participation.

## NOTIONS CLÉS À ABORDER

La colère est une émotion de base, souvent perçue comme négative mais elle est tout à fait normale et il est nécessaire de la prendre en compte.

Elle indique que quelque chose ne va pas.

Elle survient lorsqu'une situation donnée ne satisfait pas les besoins de la personne. Il y a donc une composante externe (la situation à l'origine de la colère) et une composante interne (le ressenti) à la colère.

Il faut apprendre à reconnaître la colère, comprendre son origine et apprendre à la gérer afin d'éviter les comportements inadaptés comme la violence.

Si on ne maîtrise pas sa colère, il peut y avoir des conséquences négatives pour soi et/ou pour les autres.

Plusieurs solutions existent pour exprimer de façon appropriée sa colère : Exprimer sa colère avec des mots, respirer profondément avant d'agir pour apaiser sa colère, quitter la pièce...