

QUAND JE SUIS EN COLÈRE



La colère est une émotion normale.

Elle veut me dire que quelque chose ne va pas ou que j'ai besoin d'aide.

1. CE QUI PEUT DÉCLENCHER MA COLÈRE

Coche ce qui peut parfois me mettre en colère.

Quand on me dit non


☐

Quand on me coupe


☐

Quand on me taquine


☐

Quand je perds à un jeu


☐

Quand mes choses sont prises


☐

Quand c'est injuste


☐

Quand je suis fatigué(e)


☐

Quand j'ai faim ou soif


☐

Quand il y a trop de bruit


☐

Autre :


☐

2. COMMENT MA COLÈRE SE MANIFESTE

Coche ce que je ressens ou ce que je fais quand je suis en colère.

Mon cœur bat vite


☐

Je serre les poings


☐

Je crie


☐

Je pleure


☐

Je lance des choses


☐

Je me ferme et je m'isole


☐

QU'EST-CE QUI M'AIDE À VOIR VENIR MA COLÈRE ?

Dessine ou écris les signes qui me montrent que je commence à me fâcher.



POUR MES PARENTS

Aider l'enfant à reconnaître les signes physiques et émotionnels de sa colère lui permet d'agir plus tôt et de se sentir compris.

3. CE QUE JE PEUX FAIRE

Quand je sens que la colère monte, je choisis une solution qui m'aide à me calmer sans blesser les autres ni moi-même.

Prendre de grandes respirations


☐

Compter jusqu'à 10


☐

Aller dans mon coin calme


☐

Boire un verre d'eau


☐

Faire un câlin ou demander de l'aide


☐

Serrer un coussin très fort


☐

Écouter une musique calme


☐

Bouger mon corps (sauter, courir, danser)


☐

Dessiner ou colorier


☐

Écrire ou parler de ce que je ressens


☐
☐

Autre idée qui m'aide : _____

4. APRÈS MA COLÈRE

Quand je suis calmé(e), je peux...

M'excuser



Réparer ce que j'ai fait



Parler de ce qui ne va pas



Chercher une solution avec quelqu'un



Me féliciter pour l'effort que j'ai fait pour me calmer



CE QUE JE RETIENS AUJOURD'HUI :



POUR MES PARENTS



Valoriser les efforts plutôt que la perfection aide l'enfant à développer sa confiance et de meilleures stratégies pour gérer sa colère.

