

Mes petits
ateliers
du bien-être

CONSTRUIS TES ROUES
BYE-BYE COLÈRE

je
dompte

mes

COLÈRES

PLUS DE
60 ACTIVITÉS
POUR APAISER
TON CERVEAU
ET TON CORPS

Hatier
jeunesse

je
dompte

mes

COLÈRES



Texte
Frédérique Corre Montagu

Illustrations
**Aurélia-Stéphanie
Bertrand**



Hatier
jeunesse

Bienvenue !

Parmi toutes les émotions qui nous traversent, l'une des plus fortes et des plus désagréables est la colère. Forte parce qu'elle est difficile à contrôler. Désagréable parce qu'elle nous fait faire, penser ou dire des choses qu'on regrette.

Tout le monde ne ressent pas et n'exprime pas sa colère de la même façon.

Chez certains, c'est spectaculaire : hurlements, grands gestes, gros mots...

(En lisant ça, tu penses sans doute à quelqu'un car tout le monde connaît au moins un grand colérique !). Chez d'autres, c'est beaucoup plus rare et discret, ce qui n'est pas bon non plus. En effet, si on ne laisse pas sortir sa colère, elle s'accumule comme la lave d'un volcan et finit par exploser !

La colère peut être provoquée par des situations et des émotions différentes, qui changent, là encore, d'une personne à l'autre. Elle peut être aggravée par la fatigue, la réaction des gens autour de nous, un sentiment de déception, d'injustice...

La colère est donc quelque chose de très complexe et de très personnel !

Heureusement, grâce à ce cahier d'activités, tu vas devenir un(e) grand(e) spécialiste de la colère et de ta colère.

- La première partie t'aidera à étudier de près la colère.
- La seconde partie t'apprendra à mieux contrôler la tienne pour ne plus la laisser faire ce qu'elle veut.

Il est donc préférable que tu réalises les activités de ce livre dans l'ordre, page après page. Mais si tu veux faire autrement, rassure-toi, personne ne se mettra en colère contre toi !

Sommaire

1 Bonjour, colère!

- 6-7 • Vive les émotions!
- 8-9 • Les mots de la colère
- 10-11 • Tous et toutes concerné(e)s!
- 12-13 • Les raisons de la colère
- 14-15 • La colère dans le cerveau
- 16-17 • La colère dans le corps
- 18-19 • Transformation!
- 20-21 • Ta colère et les autres
- 22-23 • Bonne nouvelle!
- 24-25 • Moins bonne nouvelle
- 26-27 • Les colères muettes
- 28-29 • Sous haute surveillance
- 30-31 • Portrait-robot
- 32-33 • Les suspects
- 34-35 • Scène de crime

2 Au revoir, colère!

- 38-39 • C'est toi qui commandes
- 40-41 • Un temps de réflexion
- 42-43 • Respire!
- 44-45 • Calmos!
- 46-47 • Ouvre ton cœur
- 48-49 • Les besoins et les envies
- 50-51 • Non, c'est non!
- 52-53 • Oups, désolé(e)!
- 54-55 • Champion(ne) du monde
- 56-57 • Savoure la vie!
- 58-59 • Tes progrès
- 60-61 • La colère des autres
- 62-63 • Solutions
- 64 • Construis tes roues
Bye-bye colère!



Info



À faire seul(e)



Astuce



Définition



À méditer



1

Bonjour

COLÈRE!

Vive les émotions!

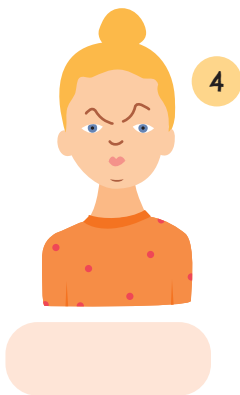
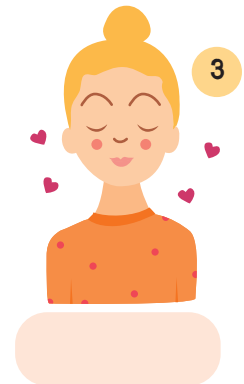
Nous sommes tous et toutes traversé(e)s sans cesse par des émotions. Les filles comme les garçons, les bébés comme les adultes... Elles sont fabriquées par notre cerveau en réaction à certaines situations et s'accompagnent de sensations psychiques (dans le cerveau) et physiques (dans le corps). Dans certains cas, ces émotions sont agréables et dans d'autres beaucoup moins.



Toutes les émotions ne nous traversent pas à la même vitesse. Certaines traînent et finissent par s'installer en nous. Si ce sont des émotions positives, c'est super ! Mais si elles sont négatives et qu'elles s'accumulent, c'est bien d'apprendre à les contrôler.

Associe chacune de ces expressions du visage à l'émotion qui lui correspond.

amour ⚡ tristesse
colère ⚡ honte
joie ⚡ peur
dégoût



Entoure en bleu les émotions que tu trouves agréables. Entoure en vert celles que tu trouves désagréables.



Tous les êtres vivants ont des émotions, même les animaux !

Je raconte ou je dessine...



Quelles émotions connais-tu ?
Note-les toutes sur une feuille
et dessine la tête que tu fais
quand elles te traversent.

MA PLUS GRANDE JOIE

MA PLUS GRANDE PEUR

Et moi,
dans tout ça ?

MA PLUS GRANDE HONTE

Colorie chaque nuage
de la couleur de ton choix,
correspondante à l'émotion
que tu as ressentie ce jour-là.

Les mots de la colère

La colère est une émotion, souvent intense, que nous ressentons tous plus ou moins régulièrement, plus ou moins fortement, et que nous exprimons de différentes manières. Il y a donc **plein de mots pour en parler !**

Il existe de nombreuses expressions pour décrire la colère. Pour les découvrir, place les bons mots dans les bulles.

gonds ⚡ moutarde ⚡ sang ⚡ vert ⚡ entrer ⚡ rouge

sortir de
ses _____

avoir
le _____

qui monte
à la tête

être

de rage

se fâcher tout

LA COLÈRE
EN IMAGES

avoir
la _____

qui monte
au nez

dans une
colère noire



Quelle expression
te ressemble le plus ?
Pourquoi ?