



Vert de rage

L'AVENTURE COMMENCE !



Bienvenue dans le Kit Émotion : La Colère

La colère est une émotion que tout le monde connaît : les enfants, les ados... et les adultes aussi!

Souvent redoutée parce qu'elle peut être bruyante ou explosive, elle est pourtant normale, utile et nécessaire.

La colère nous aide à défendre nos besoins, à fixer nos limites et à réagir face à l'injustice.

Mais quand elle déborde, elle peut aussi blesser, fatiguer et créer des conflits.

- Ce kit a été créé pour aider les adultes (enseignants, parents, professionnels) à comprendre la colère et à accompagner les enfants et adolescents dans leur apprentissage émotionnel.
- Il a aussi été conçu pour que les enfants deviennent acteurs de leur propre compréhension, en apprenant à reconnaître, exprimer et réguler leur colère.



Que trouverez-vous dans ce kit ?

- Un éclairage scientifique pour les adultes et une version adaptée pour les enfants.
- Des ressources pratiques à imprimer.
- Des mises en pratique : idées d'activités en classe et à la maison.
- Un espace "SOS adulte" : des repères rapides pour réagir sans ajouter de l'huile sur le feu.

Avec ce kit, la colère n'est plus un ennemi à combattre, mais une émotion à comprendre et apprivoiser.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Charlotte Lepagneau, je suis maman de deux enfants, de 17 et 10 ans.

Pendant 20 ans j'ai été enseignante en élémentaire. Et je me suis également formée aux neuro-atypies pendant trois ans.

Aujourd'hui j'aide les enseignants, les pros de l'enfance et les familles à accompagner les enfants avec ou sans neuro-atypie, grâce à des outils pédagogiques innovants et des formations pratiques.

Mon but : que chaque enfant trouve sa place tel qu'il est, sans chercher à le changer.

Les objectifs de ce kit sont les suivants :

- *comprendre scientifiquement la colère.*
- *expliquer cette émotion aux enfants de façon claire et ludique.*
- *fournir des outils concrets pour accompagner, canaliser et exprimer sainement la colère.*
- *mettre l'enfant au centre : observation de soi, expression, solutions.*



*Alors
prêts ?*

C'est parti !



Chapitre 1

Comprendre la colère pour les adultes.



La colère, une émotion normale

La colère est une émotion universelle.

Elle apparaît quand nous percevons une injustice, une frustration ou une menace.

Elle correspond à un besoin d'estime, et exprime une révolte face à un sentiment : -d'agression
-de refus
-d'injustice
-de non-respect de sa personne, de son "territoire", de ses droits.

Elle n'est pas "mauvaise" en soi : elle signale simplement que nos besoins ne sont pas respectés.



La colère, une émotion normale

Ce qui se passe dans le cerveau

- **L'amygdale** : c'est l'alarme.

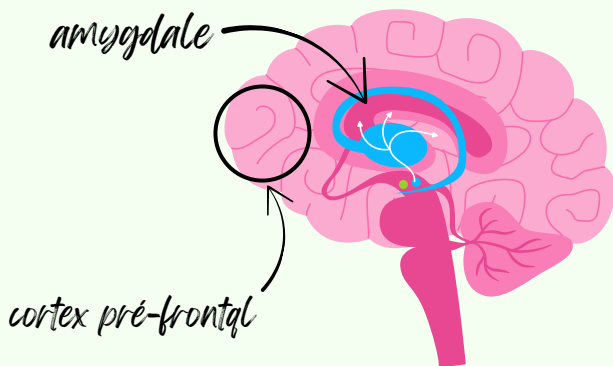
Elle détecte une menace et déclenche la réaction émotionnelle.

- **Le corps** : c'est celui qui délivre le message.

Accélération du cœur, tension musculaire, chaleur.

- **Le cortex préfrontal** : c'est le chef d'orchestre.

Il est celui qui peut calmer l'amygdale, mais... il est parfois "déconnecté" quand l'émotion est trop forte (surtout chez l'enfant dont le cerveau est encore en construction).



La colère, une émotion normale

1/ Les formes de colère

- explosive : cris, coups, colères soudaines.
- contenue : colère gardée à l'intérieur, qui ressort plus tard ou par le corps (maux de ventre, maux de tête).
- passive : comportements ironiques, bouderies, provocations.

2/ La fonction de la colère

- défendre ses limites.
- réagir face à une injustice.
- donner l'énergie pour changer une situation.

3/ Les risques si elle est mal gérée

- relationnels : conflits, isolement.
- santé : stress chronique, tensions musculaires.
- apprentissage : baisse de concentration, inhibition.



Chapitre 2

Comprendre la colère pour les enfants.



La colère, une émotion normale

La colère, c'est comme un volcan.

Quand quelqu'un fait quelque chose qui ne nous plaît pas, le volcan chauffe à l'intérieur. Si on garde tout, BOUM, il explose !



Mais si on apprend à ouvrir une petite soupape, on peut éviter d'exploser et de casser autour de nous.

La colère, c'est une émotion normale : elle est là pour dire qu'on a besoin de quelque chose ou que quelque chose n'est pas juste



Chapitre 3

Mises en pratique

En classe (20min)

1/Discussion guidée (5 min)

Objectif : amorcer une réflexion collective.

L'enseignant(e) pose des questions ouvertes :

- Qu'est-ce qui vous met en colère ?
- Comment ça se passe dans votre corps quand vous êtes en colère ?

Les élèves répondent librement, lèvent la main, donnent un exemple.

On reste dans l'échange verbal, sans jeu.
C'est le moment de poser des mots et de se rendre compte que tout le monde connaît la colère.

2/Jeu du volcan (10 min)

Objectif : rendre la discussion concrète et ludique.

- Matériel : une affiche ou un dessin de volcan (avec de la lave prête à déborder).
- Les élèves tirent au sort ou proposent une "situation déclencheuse"

Ex : "quelqu'un m'a pris ma place", "on s'est moqué de moi"



- Chaque élève dit si cette situation chauffe beaucoup ou un peu son volcan.

➡ On peut utiliser un thermomètre de la colère ou des cartes de couleur (jaune = un peu chaud, rouge = très chaud).

- Variante : les élèves miment un volcan qui "chauffe doucement" ou "explose".

Ici on joue et on mesure l'intensité de la colère grâce à des supports visuels ou corporels.

3/ La boîte à solutions de la classe (5 min)

Objectif : transformer l'expérience en outil collectif.

- Une boîte (réelle ou en papier) est installée.
- Chaque élève propose une solution pour calmer son volcan (respirer, s'isoler, demander de l'aide, dessiner, etc.).
- L'enseignant(e) note les idées sur des petits papiers et les glisse dans la boîte.

➡ La classe dispose d'une boîte à solutions utilisable toute l'année : si un élève se sent en colère, il peut venir chercher une idée dedans.



A la maison (20min)

1/ Parole partagée

Objectif : créer un moment d'échange sécurisant.

Le parent pose une question ouverte :

- Qu'est-ce qui t'énerve le plus dans la vie quotidienne ?
- Comment tu sens ton corps quand tu es en colère?

Chacun (parent inclus !) peut donner un exemple afin que l'enfant voit que la colère existe aussi chez les grands.

➡ Ici, le but est de normaliser la colère et de montrer que personne n'est "méchant" parce qu'il ou elle est en colère.

2/ Le volcan de la maison (10 min)

Objectif : rendre concret ce qui se passe.

- Dessiner ensemble un volcan sur une feuille.
- L'enfant choisit des situations

Ex: "tu m'interromps quand je joue", "on ne veut pas que je regarde un dessin animé"



→ il place chaque situation sur le volcan, à différents niveaux :

- bas : colère légère
- milieu : colère qui monte
- cratère : explosion

- On peut ajouter des couleurs ou des flammes pour rendre ça plus visuel.

 Cela permet à l'enfant d'identifier l'intensité de sa colère selon les situations.

3/ La boîte ou le sac à solutions (5 min)

Objectif : transformer la colère en apprentissage concret.

- Fabriquer une petite boîte ou un sac (décoré avec l'enfant).
- Ensemble, écrire ou dessiner des solutions possibles :

Ex : "je vais dans ma chambre 5 min", "je respire comme un dragon", "je serre mon coussin fort", "je viens te dire que je suis en colère".

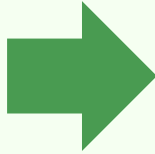
- Chaque fois qu'une colère arrive, l'enfant peut aller tirer une solution dans la boîte/sac.

 Résultat : au lieu d'être subi, le moment devient une opportunité d'expérimenter.



ASTUCE BONUS

- Si l'enfant le souhaite, il peut tenir un petit "Carnet de ma colère" (quelques pages blanches ou un cahier) : il dessine ou écrit ce qui a déclenché la colère et note ensuite la solution qui l'a aidé.
- Cela développe à la fois la conscience de soi et la mémoire des stratégies efficaces.



Chapitre 4

Espace de l'enfant

• Ma colère ressemble à (dessine ou écris) :



• Dans mon corps ça me fait :

.....

.....

.....

.....

• Les choses qui m'aident :

.....

.....

.....

.....



Bonus

fiche SOS adultes



Fiche SOS colère pour les adultes

Observer les signes avant-coureurs

Le corps : respiration rapide, rougeurs, crispation des poings, agitation.

Le comportement : hausse du ton, refus d'écouter, provocations, isolement soudain.

Chez les plus jeunes : pleurs, jet d'objets, morsures, roulades au sol.

Plus on repère tôt, plus on peut agir avant l'explosion.



Utiliser une voix calme, mais ferme. Le ton fait autant que les mots.



Dire des phrases qui calment

Au lieu d'ordonner : "Arrête !", "Calme-toi !", proposer des mots qui valident l'émotion :

- Je vois que tu es très en colère.
- C'est normal de ressentir ça, mais voyons comment t'aider.
- Ta colère me dit que quelque chose n'est pas juste pour toi.
- Tu as le droit d'être en colère, mais pas de frapper/casser. On cherche une autre solution.

Éviter les réactions qui aggravent

- Hurler → la colère de l'adulte nourrit celle de l'enfant.
- Punir sur le moment → la régulation émotionnelle passe avant la sanction.
- Ridiculiser → risque de honte, fermeture de la communication.
- Rationaliser trop vite (Ce n'est pas grave, ça ne vaut pas la peine) → l'enfant se sent incompris.

Une fois la crise passée, on peut discuter et chercher des solutions ensemble.



Fiche SOS colère pour les adultes



- Rester physiquement proche mais sécurisant (à distance si besoin).
- Offrir un objet pour décharger (coussin, balle anti-stress).
- Proposer un choix simple :
"Tu veux respirer un coup ou aller marcher un peu ?"
- Attendre le retour au calme avant de discuter.

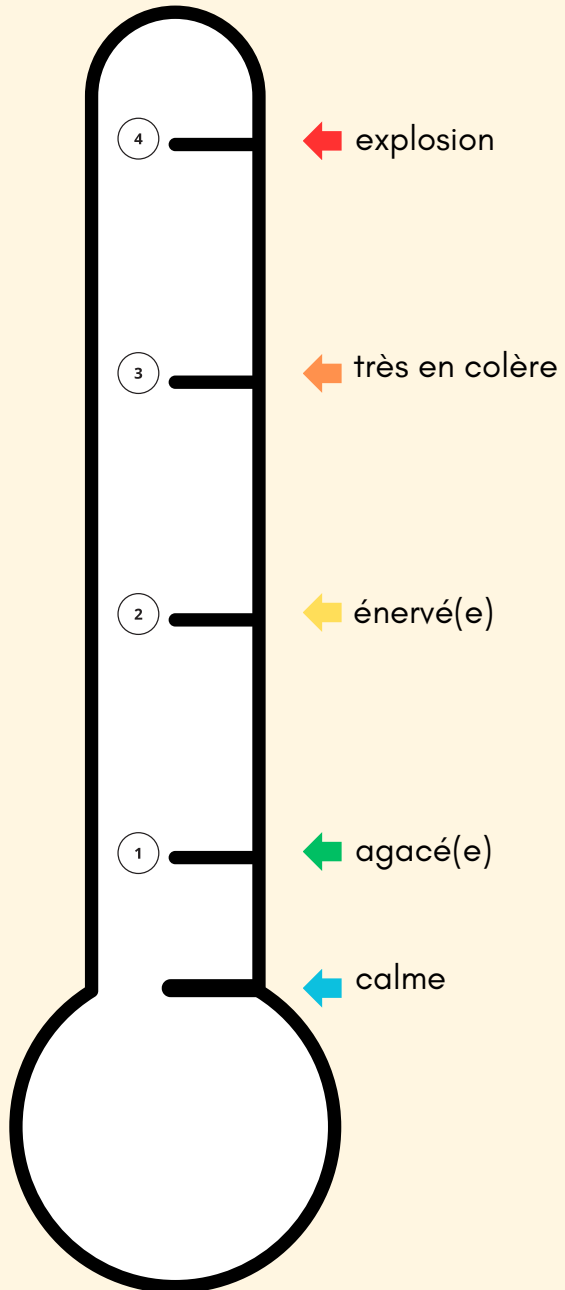


On ne cherche pas à supprimer la colère, mais à la traverser en sécurité, pour qu'elle redevienne une alliée.

Les ressources

Ressources

1/ Le thermomètre de la colère



2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.

Jeu : l'enfant pioche une carte et dit ce qu'il ressent puis ce qu'il pourrait faire.



Quelqu'un a pris ma place !



2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.



Je perds à un jeu !



2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.



On m'interrompt
quand je parle.



2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.



On me dit que je dois
arrêter une activité
que j'aime.

2/ Cartes situations déclencheuses : apprendre à identifier la cause.



On se moque de moi.

3/ Cartes solutions possibles.

Apprendre des alternatives aux cris et aux coups.



Je respire
profondément 3 fois.



3/ Cartes solutions possibles.



3/ Cartes solutions possibles.



3/ Cartes solutions possibles.



Je parle de ce que je ressens.

3/ Cartes solutions possibles.



Je dessine ma colère.

4/ Affiche "5 choses à faire quand je suis en colère"

Quand je suis en colère, je peux...



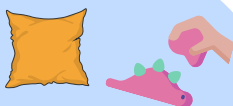
Respirer comme un dragon : j'inspire et j'expire très fort !



Compter jusque 10.



Demander une pause.



Utiliser un objet pour décharger (pâte à malaxer, coussin).



Dire avec des mots ce qui ne me va pas.

5/ Quizz pour discuter

- Être en colère, c'est interdit. → **VRAI ou FAUX (FAUX)**
- Mon corps change quand je suis en colère. → **VRAI ou FAUX (VRAI)**
- Je peux choisir quoi faire de ma colère.” → **VRAI ou FAUX (VRAI)**





Tous droits réservés.
©copyrightLarchedesatypiques2025

