

Bonjour, chers parents !

Nous voilà déjà au troisième atelier du programme *Vers le pacifique*. Cet atelier porte sur la gestion de la colère ; il nous enseigne des étapes indispensables afin d'exprimer pacifiquement notre sentiment de colère.

La colère est un sentiment légitime. Toutefois, si elle est mal exprimée, notre colère peut parfois nous amener à poser des gestes regrettables ou à prononcer des paroles blessantes.

### **ET À TOUS LES JOURS...**

- Soyez attentifs quant aux signes physiques que votre enfant manifeste lorsqu'il éprouve ou ressent de la colère afin de pouvoir les lui mentionner par la suite ;
- Aidez votre enfant à trouver par lui-même, des moyens pour apaiser sa colère ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des moyens adéquats pour apaiser sa colère et lorsqu'il en parle calmement avec la personne concernée.

### **Placez les mots dans le texte**

**l'exprimer – prendre conscience – normal  
colère – pacifique – se calmer**

Il est \_\_\_\_\_ d'éprouver de la  
\_\_\_\_\_. Cependant, il est important  
d'en \_\_\_\_\_  
et de trouver des moyens adéquats pour  
\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
à la personne concernée de façon  
\_\_\_\_\_.

**Quels moyens voulez-vous utiliser à la maison  
pour calmer votre colère ?**

Parent

Enfant

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Réponses :

Normal et prendre conscience, se calmer, l'exprimer, pacifique

# Je gère pacifiquement ma colère

① Je réalise  
que je suis en colère



② Je prends  
un moyen pour me calmer



③ Je trouve  
la cause de ma colère



④ J'exprime  
pacifiquement ma colère



Atelier 3 - 2<sup>e</sup> cycle

## Vers le pacifique



## La colère