

Bonjour, chers parents !

Il est difficile de parler de conflit sans mentionner la colère.

Développer des habiletés de gestion de la colère s'avère nécessaire pour le succès de la résolution pacifique de conflits.

Ce sentiment légitime est souvent difficile à maîtriser et peut parfois nous amener à adopter des comportements violents et regrettables.

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.

Mots mystères

Moyens pour calmer sa colère

Trouvez les mots en gras dans la grille

R	E	C	R	I	R	E	P
D	E	S	S	I	N	A	F
R	U	S	D	I	R	R	C
E	Q	R	P	L	O	E	O
L	I	E	E	I	D	L	U
O	S	R	D	I	R	I	R
S	U	E	A	R	E	E	I
I	M	A	R	C	H	E	R

- Aller **MARCHER**
- **COURIR**
- **ÉCRIRE**
- **RESPIRER** profondément
- En **PARLER** à quelqu'un
- Faire un **DESSIN**
- Écouter de la **MUSIQUE**
- S'**ISOLER** un moment
- Demander de l'**AIDE** à quelqu'un
- Se passer de l'eau **FROIDE** sur le visage

À l'aide des lettres restantes dans la grille, trouvez deux autres moyens pour calmer sa colère :

On peut aussi le _____ à quelqu'un ou prendre le temps de _____ un livre.

Quels moyens voulez-vous utiliser à la maison ?

Parent

Enfant

Réponses :

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 - 3^e cycle

Vers le pacifique



La colère