

RECADRER LES PENSÉES EN CAS DE COLÈRE

1

QUELLE EST LA SITUATION QUI TE MET EN COLÈRE ?

- Exemple : Ma sœur ne veut pas jouer avec moi.
- Aider l'enfant à formuler une phrase en commençant par : Je suis en colère quand ... [ma sœur ne veut pas jouer avec moi].

2

QUAND TU PENSES À ÇA, TU ES EN COLÈRE CONTRE QUI ?

- Aider l'enfant à formuler : Je suis en colère contre ... [ma sœur].

3

QU'EST-CE QUE TU TE DIS ET QUI TE MET EN COLÈRE ?

- Compléter cette phrase type : Je ne suis pas en colère contre (réponse 2), je suis en colère parce que quand (réponse 1), alors je me dis que...
- Lister des propositions parmi lesquelles l'enfant pourra choisir s'il hésite :
 - Je ne peux jamais faire ce que je veux.
 - Je suis nul(le).
 - C'est injuste.
 - Je suis rejeté(e).
 - Pour une autre raison : _____

Au final, on aidera l'enfant à mettre de l'ordre dans ses pensées et ses émotions en aboutissant à une phrase sur ce modèle : Je suis en colère parce que, quand ma sœur ne veut pas jouer avec moi, alors je... [ne sais pas quoi faire et je m'ennuie].