

# COLÈRE

## Le jeu pour accueillir les émotions des enfants

L'expression de la colère est le moment où l'enfant passe à la digestion de la contrariété.



### 1. Dessiner la colère (et déchirer la feuille !)

Le parent prend des crayons pour refléter ce que l'enfant a l'air de ressentir avec intensité : Tu es fâché comme ça ? Si l'enfant dit non, le parent ajoute des traits rouges pour retranscrire une colère plus forte ou alors l'enfant dessine lui-même. Il a le droit de fouetter le papier, déchirer le papier en petit morceau et de le mettre en boule. L'adulte peut décrire : "Waou, tu es fâché à ce point !".

### 2. Le jeu des bêtises

On a le droit pendant un moment précis, bien déterminé et limité dans le temps de dire toutes les bêtises qu'on veut. On commence notre phrase par : « Espèce de... » et on doit trouver la bêtise la plus marrante à dire à l'autre ! Ces mots peuvent refléter ce que les enfants ont envie de dire à la (ou aux) personne(s) contre lesquelles leur colère est dirigée.

- Espèce de tranche de pâté en croûte !
- Espèce de tarte aux crottes de nez !



### 3. Le cri libérateur

Choisir un endroit à l'extérieur où le fait de crier ne dérangera personne et se donner la main, courir et crier. S'il n'est pas possible de crier à l'extérieur, on pourra crier dans un coussin. Le fait de le faire ensemble renforce l'effet libérateur.

On pourra demander aux enfants s'il reste de l'énergie de colère à l'intérieur d'eux. Si c'est le cas, alors ils recommencent à crier.

### 4. Le cercle libérateur

On matérialise un cercle avec des cailloux, des galets ou des branches. Puis chaque membre de la famille va déposer virtuellement à tour de rôle ce qui le met en colère en verbalisant ce qu'il dépose à chaque fois : les mauvaises notes, la petite soeur, les disputes avec les parents... tout ce qui se passe par la tête et dont on voudrait se débarrasser.



C'est un espace de liberté qui sert à se libérer des colères et jalousies sans censure.

Faire discuter des peluches entre elles : elles aimeraient bien faire un câlin à l'enfant parce qu'il est triste et en colère, mais elles ont peur de voler à travers la pièce.

### 5. Les peluches médiatrices

Une peluche plus courageuse va tenter une approche. Elle risque effectivement de voler à travers la pièce. Mais à force d'insistance et de chuchotis, les peluches s'approchent et l'enfant finira par les prendre et les serrer pour se sentir mieux.

