**Atelier sur la colère**

Pour les groupes avec des enfants qui vivent de la colère et ont de la difficulté à se calmer.

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | -Apprendre à reconnaître qu’on est en colère.  -Trouver et commencer à mettre en pratique des stratégies pour se calmer.  *Note: Il est important de nommer les objectifs aux enfants.*  Par exemple: “Aujourd’hui, on va apprendre ensemble des trucs pour se calmer quand on est en colère et se sentir mieux.” |
| Matériel | * Livre “La couleur des émotions” (version 3D) ou un dessin à colorier du monstre “colère” (ou marionnette représentant la colère) * Illustrations à imprimer de stratégies pour se calmer * Volcan de la colère (à imprimer, 1 par enfant) * Crayons à colorier * Ruban adhésif transparant |
| Âge cible | 5-7 ans |
| Durée | 45 minutes |

**Déroulement de l’activité**

1. Nommer les objectifs de l’atelier
2. *Activité expression émotions (reconnaissance):* faire mimer différentes émotions aux enfants (Ex. Tu es un souris un peu fâchée, tu es un enfant content, tu es un crocodile très en colère, etc.). Terminer par expression colère + leur demander s’ils ont des trucs pour se calmer quand ils sont en colère.
3. *Retour en groupe. Présenter la colère* (utiliser le livre “La couleur des émotions”, version 3D).
   1. Se questionner : c’est quoi la colère ? Est-ce que tu es en colère parfois au camp ? Comment te sens tu quand tu es en colère?
   2. *Si les enfants ont de la difficulté à identifier ce qu’est la colère (comment on se sent, comment cela se manifeste, etc.)*: [Bonhomme de la colère](https://drive.google.com/drive/folders/1SYQm3FxZ71W1HsQsxddAidWZOJnP6TfN) pour identifier les signaux de colère. / Métaphore du volcan de la colère
4. *Stratégies pour se calmer.* Créer une boîte d’idées sur les stratégies pour se calmer. Cliquez [ICI](https://drive.google.com/drive/folders/1SYQm3FxZ71W1HsQsxddAidWZOJnP6TfN)  et [ICI](https://drive.google.com/drive/folders/1SYQm3FxZ71W1HsQsxddAidWZOJnP6TfN) pour les dessins à colorier. Dessiner les stratégies et les coller bien à la vue sur la boîte.
5. Identifier un lieu où on peut aller quand on est en colère (ex. un arbre dans la cours, un coin tranquille, etc.)

Outils et ressources connexes:

* Thermomètre de la colère
* Volcan de la colère
* Livres

Conseils aux animateurs:

* Pratiquer ces stratégies (modelage)
* Garder la boîte et la prêter aux enfants quand ils en ont besoin (référentiel de stratégies)
* Attendre que l’enfant soit calme avant d’amorcer une discussion
* Ne pas renforcer le comportement négatif (donner de l’attention à l’enfant quand il est en colère) mais renforcer les comportements adéquats (quand il utilises des stratégies de retour au calme, ou de gestion de sa colère, ou de reconnaissance)