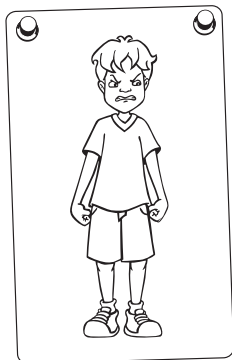


Je gère pacifiquement ma colère

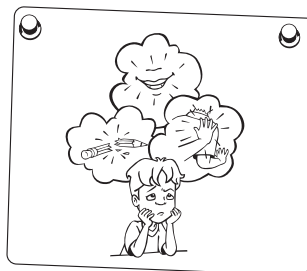
① Je réalise
que je suis en colère



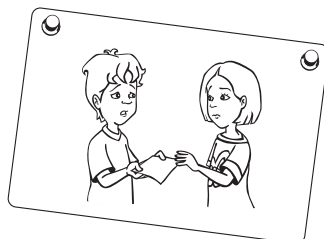
② Je prends
un moyen pour me calmer



③ Je trouve
la cause de ma colère



④ J'exprime
pacifiquement ma colère



Atelier 3 - 2^e cycle

Vers le pacifique



La colère

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, colère, prendre conscience, se calmer, l'exprimer, pacifique