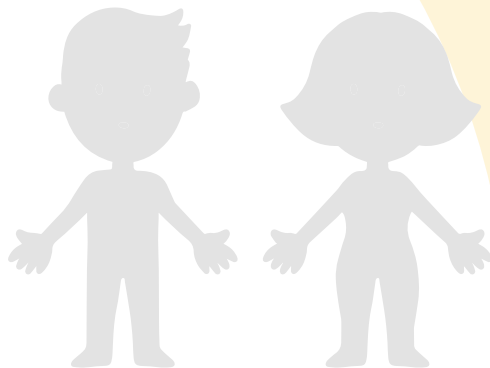




**1** Dessinez votre monstre de colère : à quoi ressemble-t-il ? Quel est son nom ?



**2** Prenez un moment pour réfléchir aux moments où vous vous sentez en colère. À quel endroit de votre corps vous sentez-vous en colère ? Coloriez cette zone en rouge.



**3** Dites ce que vous ressentez.

**4** Énumérez les raisons pour lesquelles il est bon de faire partir son monstre de colère avant de réagir.

---



---



---

### NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

1. Dessinez votre propre monstre de colère, pour leur montrer que tout le monde en a un.
2. Essayez de vous engager avec eux et avec l'histoire. Rappelez-leur leur monstre de colère lorsque des sentiments de colère apparaissent. Reproduire la stratégie pour se calmer et faire disparaître le monstre.

# L'apparition du monstre du volcan en colère



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1 Arghhh Je suis tellement en colère !!!! J'ai l'impression que je vais exploser !



2 Rien ne va jamais pour moi ! Ce n'est pas juste !



3 Je ne sais pas quoi faire ! J'ai envie de tout casser !

Ok, Thomas, je sais que tu es en colère, mais tu dois te calmer et respirer profondément.



4 Si tu n'inspires pas profondément, ta colère explosera comme la lave d'un volcan !

Qu'est-ce que tu veux dire ? Je ne suis pas un volcan !



5 Aujourd'hui, j'ai envie d'exploser comme un volcan !

Je sais que tu n'es pas un volcan, mais parfois nos émotions peuvent devenir trop fortes et exploser comme la lave d'un volcan.



6 La colère est un sentiment intense qui peut s'accumuler en nous



Lorsque notre colère grandit, elle doit être libérée d'une manière ou d'une autre. Si nous n'apprenons pas à la contrôler, elle peut nous amener à crier, à hurler et même à donner des coups de poing !

C'est ce que je ressens. J'ai envie de crier et de taper du pied.



8 Parfois, notre visage devient rouge et nous pouvons faire des choses que nous ne ferions pas normalement.

Parce que nous sommes tellement en colère !



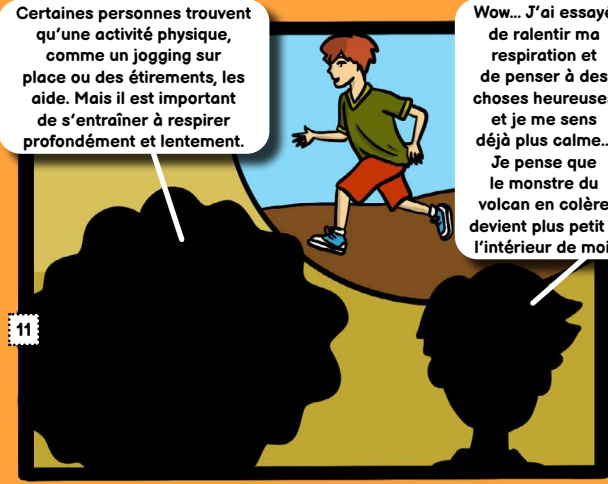
9 Oui, mais il n'est pas sain de laisser exploser sa colère comme cela. Nous devons nous arrêter quelques minutes et respirer profondément jusqu'à ce que nous nous sentions plus calmes.

J'ai essayé de le faire, mais c'est impossible !



10 Ce n'est pas impossible, mais c'est difficile. Tout d'abord, tu dois t'ARRÊTER ! Respirer profondément et penser à des choses qui vous te font du bien.

Ok...



Certaines personnes trouvent qu'une activité physique, comme un jogging sur place ou des étirements, les aide. Mais il est important de s'entraîner à respirer profondément et lentement.

Wow... J'ai essayé de ralentir ma respiration et de penser à des choses heureuses et je me sens déjà plus calme... Je pense que le monstre du volcan en colère devient plus petit à l'intérieur de moi.



12 Tu vois ! Lorsque nous ralentissons notre respiration, nous pouvons penser plus clairement et nous nous sentons moins en colère.

Oh oui, je peux penser beaucoup plus clairement sans que le monstre volcanique ne grandisse en moi. Merci, maman !