



Le volcan de la colère

Vous savez à quel point il est difficile d'exprimer ses émotions, et c'est encore plus vrai quand on est petit. La colère est une émotion qui ne jaillit pas brusquement, d'un coup. C'est comme le magma dans le volcan : la colère s'accumule et au bout d'un moment, le trop plein nous fait exploser. Je vous propose donc un outil pour prendre conscience de l'intensité de la colère.

Imprimez un volcan et collez-le sur le frigo. Chaque personne va choisir un petit aimant pour se représenter sur le volcan :

- Quand on se sent bien, apaisé, on place l'aimant dans le vert.
- Et quand ça ne va plus du tout, que la colère est au maximum, on est dans le rouge.

Le but, c'est de discerner les évènements qui vont nous emmener petit à petit du vert vers le rouge.

Ainsi, on va prendre conscience de ce qui nous agace et crée en nous un sentiment négatif. On va le verbaliser. Et souvent, cela aide déjà à nous ramener dans le vert.

Si cela ne suffit pas de le verbaliser, on peut faire des petits exercices pour retrouver le calme :

- respirer en inspirant fort et en expirant lentement,
- boire un verre d'eau,
- se défouler (danser, sauter, courir),
- souffler fort,
- faire une activité manuelle (colorier, malaxer, découper),
- chuchoter,
- chanter,
- ...

Vous pouvez faire une boîte à idées répertoriant tout ce qui fonctionne dans votre famille.



Le volcan de la colère

