

Nathalie Couture et Geneviève Marcotte,
psychologues

Illustrations de Nadia Berghella

Fantastique Moi calme sa colère



Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Couture, Nathalie, 1971-, auteur

Fantastique Moi calme sa colère / Nathalie Couture, Geneviève Marcotte ; illustrations, Nadia Berghella.

Public cible : Pour enfants de 6 ans et plus.

ISBN 978-2-924804-13-1 (couverture souple)

1. Colère chez l'enfant - Ouvrages pour la jeunesse. I. Marcotte, Geneviève, 1975-, auteur. II. Berghella, Nadia, illustrateur. III. Titre.

BF723.A4C68 2018 j155.4'1247 C2018-941460-X

Auteurs : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

Illustrations : Nadia Berghella

Édition et conception graphique : Éditions Midi trente



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-13-1
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 3^e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC



TABLE DES MATIÈRES

Mot à l'accompagnateur du super héros	5
Partons à l'aventure!	8
SECTION UN	
PLEINS FEUX SUR TA COLÈRE	10
SECTION DEUX	
APPRENDS À CALMER TON COMPORTEMENT	22
SECTION TROIS	
EXPLORE LES ÉMOTIONS DERRIÈRE LA COLÈRE	26
SECTION QUATRE	
CALME TES PENSÉES	32
Bravo, super héros!	44
Pour aller plus loin	45
Ressources utiles	47

MOT À L'ACCOMPAGNATEUR DU SUPER HÉROS

(parent ou intervenant)

Si vous vous êtes procuré ce livre, c'est qu'un enfant éprouve des difficultés avec la gestion de sa colère et que vous désirez l'aider. Vous êtes possiblement tenté de vous rendre directement à la première section, mais les informations qui suivent sont pertinentes. Prenez le temps de bien lire avant de commencer.

Ce livre constitue un guide d'intervention pour les enfants âgés de six ans et plus. Il leur permet de trouver une foule de solutions pour mieux gérer leur colère. Bien que ce livre s'adresse à des enfants d'âge scolaire, il est possible que les plus jeunes d'entre eux rencontrent certaines difficultés et aient du mal à maîtriser tous les concepts. Dans ce cas, nous vous proposons de poursuivre la lecture en vous permettant de suggérer des pistes de réponses à l'enfant. Ce dernier pourra ainsi assimiler ce dont il

est capable. Notez que ce livre n'est pas un outil diagnostique, ni un outil d'intervention professionnel. Il ne remplace en aucun cas une consultation auprès d'un professionnel.

Ce livre a été conçu pour être lu avec l'enfant, par l'enfant lui-même s'il le désire ou par l'adulte. La lecture doit respecter l'ordre des chapitres et il est préférable que vous en lisiez un seul à la fois. Dans chaque chapitre, vous trouverez une section adressée à l'adulte, laquelle ne doit pas être lue à l'enfant, et une section s'adressant directement à l'enfant. Les activités destinées à l'enfant nécessitent une participation active de sa part. Toutefois, l'adulte peut alléger la tâche en inscrivant lui-même les réponses de l'enfant.

Nous souhaitons que ce livre vous permette de vivre des moments agréables et de mieux connaître l'enfant que vous accompagnez dans cette démarche. Vous constaterez certainement que ses ressources personnelles sont tout simplement... fantastiques.

Bonne lecture !

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE ?

Avant toute chose, il est essentiel de mentionner que la colère est une émotion parmi tant d'autres. **Elle est normale et essentielle.** En effet, cette émotion constitue un bon indicateur de frustration, d'irritabilité, de déception ou de blessure, en plus d'être le signe qu'un besoin n'a pas été comblé ou qu'un objectif n'a pas été atteint, par exemple. Cette émotion, bien exprimée, permet l'affirmation de soi et peut constituer un « moteur de changement » intéressant. Ce n'est donc pas la colère en soi qui est problématique, mais la façon dont cette émotion s'exprime parfois. La colère accumulée ou mal gérée peut notamment s'exprimer en agressivité ou par une certaine violence.

Pour sa part, l'impulsivité est un trait qui se définit par la mise en place rapide d'une action ou d'une réaction, sans réflexion préalable et sans anticipation des conséquences associées. L'impulsivité, dans la colère, peut parfois mener à des comportements agressifs ou de nature violente. En bas âge, les enfants sont généralement tous impulsifs. Avec le temps et la maturation cognitive, ils acquerront des capacités d'autocontrôle qui devraient leur permettre une meilleure planification de leurs actions et de leurs réactions. En effet, le « siège » de l'autocontrôle se situe dans le lobe frontal, une partie du cerveau qui se développe jusqu'au milieu de la vingtaine. Les jeunes demeurent donc sujets à l'impulsivité pendant de nombreuses années !

Il semble donc primordial que l'adulte contextualise les « crises de colère » de l'enfant. À la base, ces crises ne sont pas volontaires et elles n'ont pas pour objectif de provoquer l'adulte. L'enfant étant encore en développement, l'adulte peut donc agir de manière à lui servir de modèle ou de guide dans la gestion de ses émotions et dans la façon d'exprimer sa colère.

Dans cette optique, ce livre permettra à l'enfant de mieux se connaître, de mieux comprendre comment se manifeste sa colère, de mieux exprimer ses besoins et ses émotions et ainsi de développer des stratégies de gestion de colère plus adéquates. Si, malgré tous les efforts et les moyens mis en place à la suite de la lecture du livre, l'enfant continue à avoir du mal à gérer sa colère, il pourrait être pertinent de consulter un professionnel. Il est à noter que certaines difficultés (comme des conflits familiaux, des conflits sociaux ou de l'intimidation) et certaines conditions (par exemple l'anxiété, un trouble d'apprentissage, un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, un trouble du spectre de l'autisme ou le syndrome de Gilles de la Tourette) peuvent rendre la gestion de la colère plus difficile pour certains enfants.

Cette première section est conçue pour aider l'enfant à mieux comprendre les mécanismes impliqués dans la colère. Il pourra reconnaître les situations qui le mettent en colère, ainsi que la façon dont s'exprime la colère dans son corps, dans ses pensées et dans ses comportements. Comme adulte, il est également possible que votre attitude puisse contribuer à l'augmentation ou au maintien de la colère chez l'enfant, par exemple si vous imposez des conséquences d'une ampleur excessive, si vous réagissez à la colère de l'enfant par une colère personnelle ou si vous attribuez des intentions malveillantes à l'enfant... De nombreux ouvrages existent et pourraient vous aider à ce sujet. Vous pouvez faire équipe avec l'enfant en lui servant de modèle, en l'encourageant ou en lui rappelant les outils qui lui seront présentés dans ce livre.

MAINTENANT,
PARTONS À L'AVENTURE!



Salut ! Je m'appelle

FANTASTIQUE MOI.

Je suis un enfant bien ordinaire. Cependant, je me surprends parfois à être fantastique. Comme toi, d'ailleurs ! Tu te demandes en quoi je suis si particulier ? En fait, **je suis capable de gérer ma colère comme un vrai super héros.**

Toi aussi, tu sais, tu as un « Fantastique Moi » à l'intérieur de toi. Il ne tient qu'à toi de le découvrir et de l'exercer. Tu pourras ainsi devenir un champion pour gérer ta colère ! C'est exactement ce que je vais t'aider à faire.

Laisse-moi te
présenter **FRÜ**.
Tu apprendras un
peu plus tard à mieux
le connaître.

