

Sommaire

la joie

12

la colère

32

la jalousie

54

la peur

80

l'amour

104

la tristesse

124

la colère

Des mots autour de

la colère

Synonymes

Courroux, emportement, irritation, exaspération, fureur, rage, furie, rogne, animosité, aversion, énervement, impatience, insatisfaction, indignation, agressivité, violence, vengeance, hargne, dépit, mécontentement.

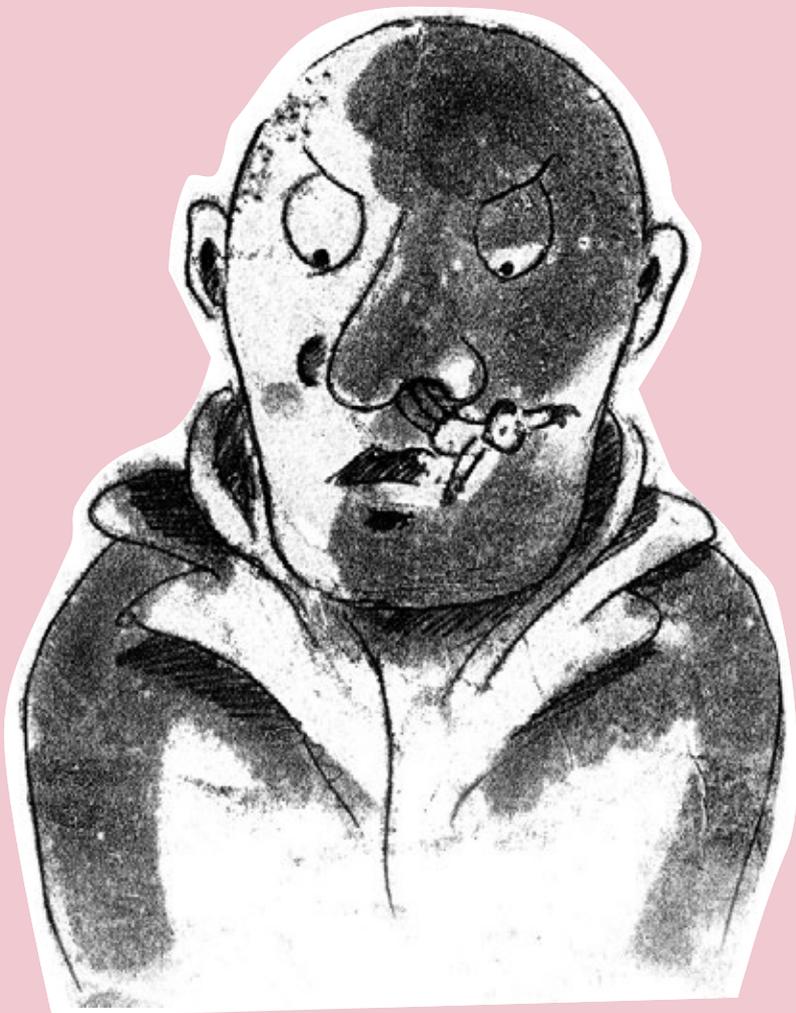
Expressions

- Monter sur ses grands chevaux
- Etre hors de ses gonds
- Etre hors de soi
- Quelle mouche te pique ?
- Se fâcher tout rouge
- Voir rouge
- Etre en pétard
- La moutarde me monte au nez
- Etre soupe au lait
- Se mettre en boule – Avoir les nerfs en boule
- En avoir par-dessus la tête
- Avoir quelqu'un dans le nez
- Faire du foin
- En avoir ras-le-bol
- Envoyer quelqu'un au diable
- Etre vert de rage
- Etre de mauvais poil
- Se lever du mauvais pied

Proverbes

- Au lieu de maudire les ténèbres, allume donc une petite lumière (Chine)
- La langue qui fourche fait plus de mal que le pied qui trébuche (Afrique noire)
- Si vous êtes patient un jour de colère, vous échapperez à cent jours de chagrin (Chine)
- Il ne faut pas jeter d'huile sur le feu
- C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase !
- Chien hargneux a toujours l'oreille déchirée
- Agir dans la colère, c'est s'embarquer durant la tempête
- La colère est mauvaise conseillère
- Passer sa colère sur (quelque chose ou quelqu'un)

Avoir
quelqu'un dans
le nez !



La colère

Toute personne peut avoir une colère passagère et anodine lorsqu'elle se trouve dans une situation où elle subit une frustration, voire une injustice, par exemple : rater son train ou son bus ; perdre un fichier informatique important à cause d'une fausse manœuvre ; subir un cambriolage ; voir un de ses objets de grande valeur affective cassé ou détruit par quelqu'un ; se cogner contre quelqu'un ou contre quelque chose, etc.

Quelques remarques

Que la colère soit tournée contre soi, contre les autres ou les choses, elle est une émotion négative et ne justifie pas que l'on puisse l'exprimer n'importe où et n'importe comment. Elle place l'individu dans une situation de désarroi et de déplaisir qui est une souffrance.

La colère n'est pas une solution aux désagréments, contrariétés et frustrations de la vie quotidienne, dont l'individu doit pouvoir supporter une certaine dose. Lorsqu'elle s'amplifie avec le temps et devient fréquente, la colère nécessite une réelle thérapie. En effet, la colère peut être un signe d'une fragilité émotionnelle qui cache une difficulté affective et relationnelle. Il faut voir dans la colère inappropriée et excessive deux aspects négatifs :

- le premier est dirigé contre le colérique lui-même et se traduit par une sorte d'autodestruction, ce qui peut l'exposer à des malaises sérieux au niveau de sa santé tant physique que psychique ;
- le deuxième aspect concerne l'entourage du colérique, qui souffre de l'agressivité de celui-ci et d'autant plus lorsqu'il s'agit d'enfants.

Didier Pleux dans son ouvrage *Exprimer sa colère sans perdre le contrôle* (Ed. Odile Jacob) affirme que « si la colère est excessive elle peut mettre en péril votre bien-être et vos relations

personnelles, sociales et professionnelles ». Pour ce docteur en psychologie du développement « bien gérer sa colère ne signifie pas renoncer à tout ou 'se faire avoir' par tout, mais apprendre à mieux vivre les inévitables frustrations du quotidien, à s'accepter et à tolérer que les autres ne soient pas exactement ce que nous aimerions qu'ils soient... ».

Parent colérique

Pour l'enfant d'un parent colérique, le danger est multiple. Le regard que l'enfant porte sur lui-même et sur le monde dépend surtout de la manière dont il est traité. L'enfant est exposé au sentiment d'être inutile, frustré et blessé injustement. Ses difficultés relationnelles se multiplieront, car il va à son tour finir par maltraiter les autres enfants et les accusera de ses propres erreurs. L'enfant qui vit dans un climat frustrant et injuste pense qu'il ne mérite ni amour ni respect et en vient à tolérer tous les abus sur lui-même.

Il est très important d'aider l'enfant à comprendre ses émotions négatives et à ne pas les refouler. En effet, le refoulement de ces émotions ferme la porte à toutes les autres. Ainsi, on s'interdit de se sentir bien, d'aimer et d'avoir confiance en le fait que, malgré les frustrations et les problèmes, la vie vaut la peine d'être vécue.



Martin

Que faire face à un enfant furieux?

Tout d'abord, ne pas minimiser ou ignorer une crise de colère, cela blesse davantage l'enfant et lui donne l'impression qu'il est déprécié et pris pour un idiot. L'écoute et le temps que l'on accorde à l'enfant afin qu'il confie ce qu'il a sur le cœur sont les meilleurs remèdes que l'adulte puisse offrir aux enfants colériques et frustrés, car l'enfant ne sera rassuré que s'il a senti que l'on comprenait son point de vue. Cela peut se faire en créant un climat de confiance dans lequel l'enfant n'aura pas peur de l'injustice et de l'incompréhension.

Eviter des formules qui blessent la sensibilité de l'enfant comme : « C'est ridicule ! », « Ce n'est pas la mer à boire ! », « Passe à autre chose ! », « Je ne te comprends pas ! », « Que veux-tu au juste ? », « Tu exagères ! ». Ces expressions peuvent être mal reçues et ont tendance à dénigrer les émotions de l'enfant, même si le but était de résoudre son problème. Une autre réaction à éviter est de vouloir trouver au plus vite une solution à la place de l'enfant, surtout quand ce dernier ne l'a pas demandé. C'est une réaction fréquente chez ceux qui ont tendance à éviter à tout prix les conflits.

Il serait utile de dire dans un premier temps à l'enfant furieux, sur un ton calme et ferme : « Je vois que tu es en colère et je veux bien t'écouter pour comprendre ce qu'il en est, mais il va falloir que tu te calmes pour mieux m'expliquer, dans un



Lucie-Diane

moment. » Ce délai est important et utile pour plusieurs raisons : il marque une limite entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas, l'aide à comprendre que ce mode d'expression lui nuit d'abord à lui-même en suscitant un rejet de la part de son interlocuteur ; il lui permet de maîtriser et de contenir sa colère. Et, sachant qu'il va être entendu par l'adulte, il peut faire appel à ses propres capacités pour tenter d'en formuler l'objet.

J'ai remarqué dans ma pratique de psychologue et art thérapeute que, lorsque l'enfant ou l'adulte sont trop frustrés pour parler de sa colère, il vaut mieux lui donner un grand papier assez solide et lui demander d'exprimer spontanément son ressenti avec les couleurs de son choix. La peinture aide beaucoup à faire baisser la tension du colérique qui va prendre conscience de ses émotions. Souvent ce genre d'exercice finit par des éclats de rire qui tonifient la personne et l'aident à relativiser sa colère excessive, que la peinture a actualisée.

La détente est importante et même conseillée pour les colériques. Quelques exercices de respiration et de relaxation produisent un bon résultat si l'adulte les explique bien.

COLÈRE

Etat violent et passager résultant du sentiment d'avoir été agressé ou offensé qui se traduit par des réactions agressives.

Définition du Petit Larousse



JAD

Laisser sa trace

Pour dire sa colère en image, il est important de travailler en grand. Cet exercice fait du bien, il permet de s'exprimer et de vider sa colère. De nombreux peintres ont utilisé de grands formats. Après l'exercice, vous pouvez présenter aux enfants les travaux de Pollock, Beuys, etc.



Préparation

Diluer de la gouache ou de l'encre dans différents récipients. Poser les feuilles ou le carton à même le sol. Le mieux est de travailler en plein air, au jardin. Une fois le matériel préparé, demander à l'enfant de se souvenir d'un moment de colère en fermant les yeux.



Technique

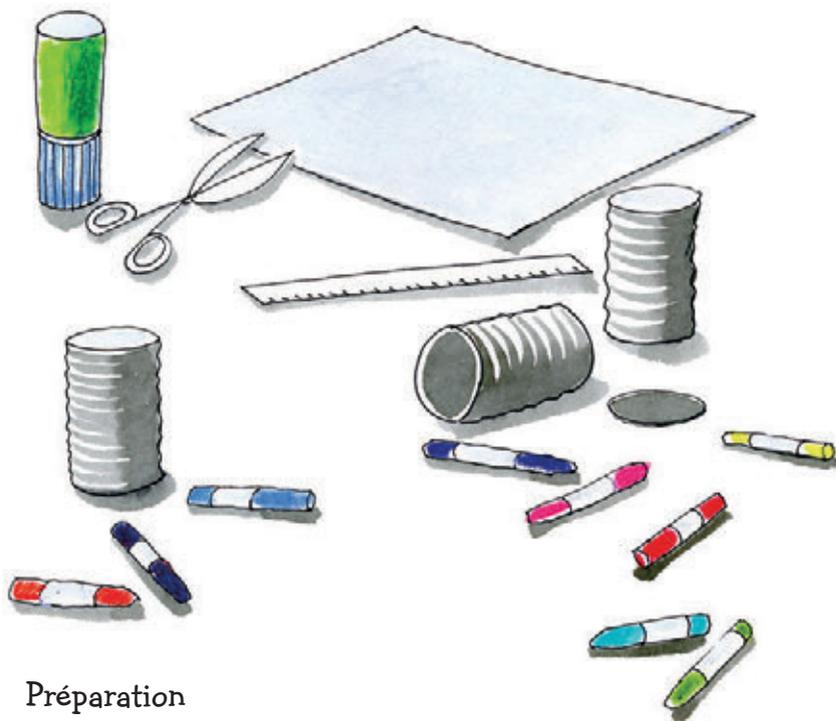
Avec un pinceau bien mouillé, l'inviter à laisser aller le mouvement sur le papier. Le résultat sera celui du mouvement exprimé. On peut travailler les yeux ouverts ou fermés, il est aussi intéressant de changer de main. On peut recommencer plusieurs fois. C'est à l'enfant de décider si son dessin est terminé.

Variante

La même expérience est possible avec de la craie sur le béton. C'est avec de grands gestes que l'enfant va s'exprimer par des formes abstraites ou non. Avec le temps, ou la pluie, le dessin disparaîtra et la colère aussi...

Chamboule-tout

Après avoir décoré les boîtes, il s'agit de se défouler en démolissant la pyramide avec un minimum de lancers de balle. Vous aurez bien expliqué qu'il s'agit d'un jeu ! Certains s'y prêteront, d'autres n'auront peut-être pas le courage. À la fin du jeu, il sera intéressant de dialoguer avec l'enfant sur ce qu'il a ressenti.



Préparation

Découper des feuilles dont la largeur dépassera de 2 cm le pourtour de la boîte.

Technique

Dessiner sur les feuilles le portrait d'un héros que l'on déteste ou de personnages imaginaires, et coller les feuilles sur les boîtes. Vous pouvez aussi travailler à partir d'une photocopie en noir et blanc et y ajouter de la couleur. Une fois le dessin terminé, coller la feuille sur la boîte.

Variante

Si vous réalisez ce jeu avec une classe, demander à chaque enfant de faire son portrait, ils pourront ainsi s'amuser encore plus.





Jouer la colère

D'où vient la colère • De 1 à 10 personnes

- > On demande aux enfants de marcher dans l'espace et de chercher à manifester leur colère (en trépigant, en tapant des pieds, en grognant, en serrant les poings, etc.).
- > On leur propose de prendre un moment pour se centrer sur eux, dans un coin, les yeux fermés. Le but est qu'ils retrouvent dans leurs souvenirs une situation, des images ou une sensation générant de la colère.
- > Chacun est alors appelé, à tour de rôle, à jouer sa colère, son émotion. L'exercice peut être accompagné de sons ou de grognements. Si l'enfant a de la peine à faire monter sa colère, on lui proposera des gradations : la contrariété apparaît, puis fait place à l'énervement qui engendre progressivement la colère.
- > Le reste du groupe observe chaque présentation et se pose les questions suivantes : « Est-ce que je ressens la colère de mon camarade ? Quels autres sentiments y a-t-il en moi ? De la colère, de la peur, de la tristesse ? Quelle partie de son corps mon camarade utilise-t-il pour exprimer son émotion ? Comment se déplace-t-il ? S'il s'arrête, que fait-il ? » Les expérimentations et les observations des enfants se font écho et s'enrichissent mutuellement.

Jouer l'énervement • De 2 à 10 personnes

- > On demande à deux enfants de se mettre l'un derrière l'autre. Le deuxième tire alors le premier par l'épaule pour lui demander de se retourner, mais celui-ci s'y refuse. Il insiste et tire de plus en plus fort, faisant naître chez le premier enfant un agacement, puis de la colère. Ce dernier choisira le moment pour se retourner vers le casse-pieds et lui exprimer sa colère.
- > La même scène peut être jouée sur d'autres registres : au lieu de tirer sur l'épaule, on peut proposer au deuxième enfant de chercher à irriter le premier en effleurant son dos, ses épaules, sa nuque ou ses oreilles du bout des doigts, comme une grosse mouche agaçante, ou en lui soufflant dans le cou, les cheveux ou les oreilles.

- > Le groupe qui observe la scène se pose les questions suivantes : « Comment se rencontrent les deux personnes ? »
La colère exprimée s'adresse-t-elle personnellement à la personne rencontrée ? S'agit-il d'un conflit, d'un règlement de compte ?

Vivre une histoire vécue • De 2 à 5 personnes

Improvisation sur une situation qui peut engendrer la colère.

- > Le bus ou le copain est en retard.
- > J'ai cassé ou tu m'as cassé quelque chose.
- > Un mensonge, tu ne m'as pas dit la vérité.
- > C'est ta faute...
- > J'arrive, la porte est fermée...
- > Utiliser des objets (c'est plus facile que de faire du mime).



Gâteau de semoule au lait, coulis de fruits rouges

Ingrédients

- 200 g framboises
- 70 g sucre glace
- 1 l lait
- 125 g semoule
- 150 g sucre semoule
- 3 cs noix de coco râpée
- 100 g raisins secs
- 1 gousse de vanille



- 1 Mets dans une casserole les framboises avec le sucre glace et laisse cuire pendant 10 min à feu doux.
- 2 Mixe le tout et passe-le au chinois pour enlever les pépins. Laisse refroidir avant de le mélanger.
- 3 Fais chauffer le lait avec la gousse de vanille grattée dans une grande casserole avec le sucre, verse la semoule en pluie et remue avec la cuillère en bois.
- 4 Dès que la semoule s'épaissit, retire-la du feu et ajoute les raisins ainsi que la noix de coco.
- 5 Débarrasse la semoule encore chaude dans un moule en verre et laisse refroidir à température ambiante, puis passe au réfrigérateur pendant au moins 1 h.
- 6 Démoule ton gâteau de semoule et arrose-le de coulis de framboises.



