



La colère

Dans le jardin, Baptiste joue avec ses figurines de super-héros. Il explique à Papa : « lui, c'est un monsieur normal comme toi. Mais quand il est en colère, paf, il se transforme en monstre tout vert ! »

Baptiste a raison de dire PAF.

Car la colère c'est comme une explosion : une explosion de force. C'est une émotion dure à maîtriser.

Et quand la colère nous dépasse ...gare à la casse !

« Au bain ! » appelle Maman pour la troisième fois.

Mais Baptiste n'en fait qu'à sa tête. Il crie : « Non, pas question ! » Alors papa prend les figurines en disant : « Je te les rendrai quand tu seras lavé. »

Le plus souvent, la colère vient d'une frustration : quand on veut quelque chose très fort et qu'on ne peut pas l'avoir.

Aujourd'hui, ce que Baptiste veut, c'est jouer plus longtemps, ici et maintenant !

Questions de lecture n°1

Réponds aux questions par une phrase ou entoure la bonne réponse

1. Comment s'appelle le petit garçon de l'histoire ?

Bachir – Babacar – Balian – Baptiste - Barnabé

2. Avec qui est -il ?

Papa – Maman – Tonton – Tata – Mamie – Papi

3. Que fait-il ?

il danse – il marche – il court – il joue – il travaille

4. A quoi ressemble la colère ?

Une interrogation – une explosion – une opération
une évaluation - une collection

5. Qui appelle Baptiste ?

Papa – Maman – Tonton – Tata – Mamie – Papi

6. Où Baptiste doit-il aller ?

A l'école – à la bibliothèque – dans sa chambre
dans la salle de bain - dans le salon

7. Qu'est-ce que la frustration ?

.....
.....

8. Que veut Baptiste maintenant ?

danser –marcher –courir –jouer –travailler



La colère

Aujourd'hui, ce que Baptiste veut, c'est jouer plus longtemps, ici et maintenant !

Les sourcils de Baptiste se froncent.

Sa mâchoire se serre. Son visage devient tout rouge.

Baptiste sent ses muscles se contracter et son cœur cogner dans sa poitrine.

Puis Baptiste donne un grand coup de pied dans la table de jardin.

Pourtant il le sait bien : casser quelque chose ou faire mal à quelqu'un, c'est interdit !

Cette règle s'applique à tout le monde, qu'on soit petit ou grand.

La colère de Baptiste monte, monte et monte encore.

A tel point qu'il n'arrive plus à parler.

Baptiste en a même oublié ce qui l'a tant énervé

Quand on n'arrive plus à maîtriser sa colère, elle devient de plus en plus violente.

On l'appelle alors la rage ou la fureur.

Dans ce cas rien de bon ne peut arriver.

Pourquoi ? Parce qu'on n'est plus en état de dire ce qui ne va pas.

Finalement, Papa prend Baptiste dans ses bras pour l'aider à se calmer.

Questions de lecture n°2

Réponds aux questions par une phrase ou entoure la bonne réponse

1. Que se passe-t-il sur le visage de Baptiste quand il se met en colère ?

Ses sourcils

Son visage

Sa mâchoire

2. Que se passe-t-il dans le corps de Baptiste quand il se met en colère ?

Ses muscles

Son cœur

3. Qu'est-ce qui est interdit ?

se laver – faire mal à quelqu'un – faire des blagues

casser quelque chose – ranger ses affaires – faire un câlin

4. Pourquoi Baptiste n'arrive-t-il plus à parler ?

il n'a plus de langue – il est trop fatigué – il a trop parlé

il est trop en colère – il a mal à la bouche

5. Qu'est-ce que la fureur ?

une petite colère – une douce colère – une colère violente

6. Que se passe t'il quand on est très en colère ?

.....

.....

7. Qui calme baptiste ?

Papa – Maman – Tonton – Tata – Mamie – Papi

8. Comment fait papa pour calmer Baptiste ?

.....

.....



La colère

Le cycle de la colère est en trois parties : l'alerte, l'action et la récupération.

Baptiste s'est senti frustré de devoir arrêter de jouer : c'est l'alerte. Il a crié et tapé : c'est l'action.

Maintenant, il pleure dans les bras de son papa : c'est la récupération.

Quand la colère est partie, Baptiste rejoint Maman à la salle de bain.

« Je suis désolé », bredouille Baptiste, un peu gêné. Cette fois-ci, Maman n'est pas fâchée.

La colère n'est pas mauvaise. Il faut juste arriver à dire ce qui ne va pas sans tout casser autour de soi !

Baptiste aurait pu essayer de demander gentiment de jouer plus longtemps.

En attendant le dîner, Baptiste récupère ses figurines. Mais maintenant, il est trop fatigué pour jouer. Il préfère s'allonger et regarder un livre.

La colère est une émotion qui utilise beaucoup d'énergie : encore plus qu'une longue séance de sport ! C'est pour ça que certains enfants s'endorment juste après s'être calmés. Ils reprennent des forces...

Questions de lecture n°3

Réponds aux questions par une phrase ou entoure la bonne réponse

- Quelles sont les 3 parties du cycle de la colère ?
action – réaction – récupération – alerte – opération
- Quelle a été l'alerte pour Baptiste ?
récitation – contemplation – observation – frustration – opération
- Quelle a été l'action pour Baptiste ?
Crier – taper – chanter – lancer – rire – voler
- Quelle a été la récupération pour Baptiste ?
Crier – taper – chanter – lancer – rire – voler
- Que fait Baptiste quand la colère est partie ?
il s'excuse – il range – il nettoie – il répare – il s'assoit
- Que faut-il faire pour éviter de se mettre en colère ?
Crier – taper – dire – lancer – rire – voler
- Pourquoi Baptiste est-il très fatigué après sa colère ?
.....
.....
- Que doit-on faire après ?
reprendre du dessert – reprendre sa température
reprendre des forces -



La colère

Ce matin, Baptiste est de très bonne humeur.
Mais ce n'est pas le cas de la maîtresse !
Elle gronde Bastien parce qu'il n'écoute rien.
Elle fait les gros yeux à Léa et Carole parce qu'elles rigolent.
Alors, quand Gaëtan renverse le pot de peinture sur le sol, la maîtresse se met dans une colère noire.
La colère, ce n'est pas une émotion réservée aux enfants : les adultes la ressentent aussi.
D'ailleurs, de quelle couleur est la colère ?
Pourquoi dit-on qu'on est vert ou rouge de colère ?
Ou qu'on entre dans une colère noire ?
« Moi, je sais, dit Baptiste. On est vert comme mon super-héros préféré quand il est énervé. Et on est rouge comme notre visage quand on est prêt à hurler.
- Et la colère noire ? demande Gaëtan.
- C'est la couleur du ciel d'orage, juste avant qu'éclate le tonnerre », propose la maîtresse.

Au centre de loisirs, après la classe, deux enfants se disputent un déguisement. Ils crient et disent des mots pas beaux.
La colère est là, et personne ne sait comment l'arrêter.
Personne ? Si ! L'animateur a même deux propositions.
Taper fort dans un coussin en faisant de grands gestes : la colère sort du corps sans faire de mal.
Ou encore : respirer profondément pour aider le corps à se calmer.

Questions de lecture n°4

Réponds aux questions par une phrase ou entoure la bonne réponse

- Baptiste est de bonne humeur. Qui ne l'est pas ?
.....
.....
- Pourquoi la maîtresse gronde-elle Bastien ?
.....
.....
- Pourquoi la maîtresse gronde-elle Léa et Carole ?
.....
.....
- Pourquoi la maîtresse gronde-elle Gaëtan ?
.....
.....
- De quelles couleurs la colère peut-elle être ?
Jaune – rouge – verte- bleu – noir – gris – violet
- A quoi peut nous faire penser la colère noire ?
.....
.....
- Comment sait-on que les deux enfants du centre de loisirs sont en train de se disputer ?
ils jouent - ils rient – ils disent des vilains mots
ils chantent – ils crient
- Que propose, alors, l'animateur ?
.....
.....



La colère

Sur le chemin de la maison, Baptiste et son papa assistent à une scène pas drôle du tout.

Un vilain monsieur arrache le sac d'une vieille dame. Puis il part en courant. Papa sent la colère monter.

Constaté une injustice peut mettre très en colère.

C'est ce qui arrive à Papa : il ne comprend pas qu'on puisse voler.

Encore moins une personne âgée, pour qui il est plus dur de se défendre.

En une seconde, Papa décide de faire ce qu'il faut.

Il laisse Baptiste près de la vieille dame et, zou, se lance à la poursuite du voleur.

Ouf ! Au bout de quelques mètres, le voleur finit par lâcher le sac à main.

Parfois, la colère peut être très utile. Elle donne de la force et du courage.

Quelle journée ! A la maison, Baptiste confie à sa maman : « quand je serai grand, je serai plus fort que ma colère.

- Et ça me rendra très fière ! », dit maman en le prenant dans ses bras.

Dans le cerveau d'un enfant, la zone qui permet de maîtriser ses émotions n'a pas encore tout à fait fini de se développer.

C'est une des raisons pour lesquelles les émotions sont plus explosives chez les petits.

Pour devenir le chef de ses émotions, une seule solution : s'entraîner !

Questions de lecture n°5

Réponds aux questions par une phrase ou entoure la bonne réponse

1. Que se passe-t-il sur le chemin de la maison ?

.....
.....

2. Quelle injustice met Papa en colère ?

le vol - la violence – la pauvreté – la méchanceté – la jalousie

3. Que fait Papa ?

.....
.....

4. Pourquoi la colère peut-elle être utile parfois ?

Elle donne des couleurs – elle donne des bons points
elle donne du courage – elle donne du dessert – elle donne de la force

5. Que fera Baptiste quand il sera grand ?

.....
.....

6. Pourquoi les émotions sont-elles plus explosives chez les enfants ?

.....
.....

7. Que faut-il faire pour être maître de ses émotions ?

S'énerver – crier – réfléchir – s'entraîner – regarder - obéir

8. Et toi, qu'est-ce qui te met en colère ?

.....
.....