

<b>Réfléchir sur des stratégies pour contrôler la colère</b>		<b>CE1 CE2</b>	<b>Séance 1 / 1 1 heure</b>
<b>Domaines :</b> Instruction civique et morale, Français-oral			
<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- élaborer, en communauté de recherche, des stratégies pour contrôler les manifestations de la colère, lorsque c'est nécessaire</li> </ul> <p><b>Compétences :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- écouter l'autre</li> <li>- énoncer son point de vue, même s'il est différent de ceux des autres</li> <li>- justifier ses opinions</li> <li>- respecter les différences de points de vue</li> <li>- entrer en dialogue avec les pairs (argumentation coopérative)</li> <li>- négocier un compromis avec les pairs</li> <li>- formuler une question à propos de l'état émotionnel de nos proches</li> <li>- co-construire des stratégies visant à gérer la colère</li> </ul>			
<b>Déroulement</b>	<b>Organisation</b>	<b>Matériel</b>	<b>Durée</b>
<p><u>1/ Communiquer pour résoudre un conflit</u></p> <p>Demander aux élèves de transformer chacune des interrogations suivantes en questions : <i>(les formulations sont notées au fur et à mesure)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me demande pourquoi mon ami Kader est en colère. (→ « Kader, pourquoi es-tu en colère après moi ? » ou « Est-ce que j'ai fait quelque chose qui aurait pu te fâcher, Kader ? »)</li> <li>- Je me demande pourquoi Jeanne a tiré les cheveux de ma poupée.</li> <li>- Je me demande si Nacho sait que ça me met en colère quand il se moque de moi.</li> <li>- Je me demande pourquoi mes camarades de classe ne veulent pas jouer avec moi. On dirait qu'ils sont fâchés.</li> <li>- Je me demande si maman sait que ça me fâche quand elle embrasse mon petit frère et pas moi.</li> <li>- Je me demande si ma meilleure copine est fâchée parce que je ne lui ai pas offert de cadeau pour son anniversaire.</li> <li>- Je me demande si mes copains sont fâchés après moi : ils ne m'écoutent pas quand je leur parle.</li> </ul> <p><i>Etc... questions en fonction de la vie de la classe</i></p>	collectif oral	Bloc-notes et feuille-affiche	10 minutes
<p><u>2/ Jeux de rôle</u></p> <p>A partir de chacune des situations précédentes, faire jouer une scène à 2 élèves. (→ Par exemple « Pourquoi vous ne m'écoutez pas quand je parle, vous êtes fâchés après moi ? - Non, on ne savait pas que tu avais parlé : on ne l'avait pas entendu. - Ah ! Je vais parler plus fort la prochaine fois. »)</p>	groupes de 2 et collectif oral		10 minutes

<p><u>3/ Faire rire pour diminuer les tensions</u></p> <p>Un enfant fait semblant d'être fâché et crie après l'autre. Le 2<sup>ème</sup> doit essayer de faire rire le 1<sup>er</sup>.</p>	groupes de 2 et collectif oral		5 minutes
<p><u>4/ Des stratégies pour gérer les petites et les grosses colères</u></p> <p>Citer les principales sources de colère évoquées par les élèves dans les fiches de l'atelier précédent.</p> <p>« Est-ce que tout le monde ressent de la colère ? Pourquoi ?</p> <p>Est-ce normal de ressentir de la colère de temps en temps ? Pourquoi ?</p> <p>Quelles sont les différences entre une petite colère et une grosse colère ?</p> <p>Quelles sont les ressemblances entre une petite colère et une grosse colère ?</p> <p>Est-il possible de transformer une grosse colère en petite colère ? Comment ?</p> <p>Quand nous sommes très fâchés, que faisons-nous pour que la colère passe ?</p> <p>Noter les stratégies mentionnées par les enfants. Les faire classer de la plus à la moins efficace en justifiant le classement.</p> <p>Si elles ne sont pas proposées, ajouter les stratégies suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier les causes de la colère en pensant à la situation qui a provoqué la colère.</li> <li>- utiliser la communication, en disant de façon adéquate pourquoi nous sommes fâchés.</li> <li>- techniques cognitives : pour oublier la colère et se distraire, penser à une chose jolie, drôle, qui provoque des émotions positives.</li> <li>- techniques de relaxation lex : s'imaginer en train de flotter comme si on était couché sur un gros nuage blanc)</li> </ul>	collectif oral	fiches du carnet de l'apprenti philosophe de l'atelier 5  feuille-affiche et bloc-notes	30 minutes
<p><u>5/ Conclusion, en fonction de ce qu'ont dit les enfants.</u></p> <p>(Trame :</p> <p>Il y a des petites et des grosses colères.</p> <p>Il existe des stratégies pour contrôler ses colères.</p> <p>On peut réfléchir à leur cause.</p> <p>On peut parler : dire pourquoi on est fâché, ou demander à l'autre pourquoi il l'est.</p>	collectif oral	feuille-affiche et bloc-notes	5 minutes

## Bilan :

### Prolongements :

- 1/ Réalisation d'un affichage-référent des différentes stratégies, illustrées par les élèves.
- 2/ Fiche du carnet de l'apprenti-philosophe.
- 3/ Sur volontariat des parents : fiche de suivi à la maison.
- 4/ Introduction dans les responsabilités de la classe du métier de médiateur. Discussion autour de son rôle, ses limites et les stratégies de résolutions de conflits possibles (contrôle de la tristesse, la colère, ...)