

"Est-ce que je risque d'exploser?!"



Au revoir, la colère !

## Objectif

Savoir reconnaître la colère et la dompter afin de l'orienter vers une attitude constructive et positive.

## Pour préparer ce rendez-vous

PISTES DE RÉFLEXION  
POUR LES ANIMATEURS  
di Fiorella Sestigiani  
psychologue

## La rabbia

La colère est une réponse envoyée par notre corps face à des situations que nous jugeons menaçantes. C'est une réaction physique qui, dans un premier temps, ne fait pas appel aux fonctions les plus élaborées de la pensée : lorsque nous sentons que notre santé physique ou notre image sociale est en danger, nous choisissons de répliquer soit par la fuite, soit par l'attaque. La colère est surtout une attaque qui nous permet de nous « mettre en sécurité » lorsque nous percevons un risque. Il est important de reconnaître cette fonction car, si la colère ne se déclenche pas

naturellement chez une personne, cela signifie qu'au cours de son développement, quelque chose a bloqué cette réponse physiologique. À mesure qu'elle se construit, toute personne doit acquérir la capacité à tempérer ses réactions de colère grâce aux fonctions supérieures de son cerveau, qui coordonnent la réponse du corps (l'activation d'émotions douloureuses) et d'autres pensées ainsi que les informations fournies par le contexte : comprendre que l'autre n'agit pas intentionnellement, qu'il traverse une difficulté dont il n'est pas responsable et qu'il s'agit d'une situation accidentelle.

Pour prendre un exemple banal, lorsque quelqu'un nous bouscule ou nous marche sur les pieds dans le bus, notre réflexe immédiat est de nous défendre ou de rabrouer le perturbateur ; dans un deuxième temps, lorsque nous nous rendons compte que c'est une personne âgée qui a du mal à se tenir en équilibre ou que le conducteur a dû freiner brusquement, nous voyons bien que cette personne n'a pas agi intentionnellement, ce qui nous évite de nous mettre en colère. Les comportements coléreux mal maîtrisés ont souvent pour

origine des relations familiales défectueuses et permissives ou, parfois, des modes d'éducation qui imposent le respect des règles sans expliquer leur importance, qui vont jusqu'à recourir à la menace et à l'humiliation, ce qui place le jeune en position d'infériorité vis-à-vis de l'adulte.

La capacité à contrôler ses réactions de malaise et sa colère s'acquiert grâce à la présence d'un éducateur capable de rassurer et de consoler l'enfant. Si, d'une part, il importe de ne pas culpabiliser ni juger la personne qui entre en colère, d'autre part il est fondamental de savoir interpréter ce comportement chez soi et chez les autres, afin de mettre au point des moyens efficaces face à ces réactions physiologiques. La meilleure méthode consiste à s'appuyer sur des relations qui comptent pour les personnes en jeu. Lorsque, par exemple, un préadolescent se fâche contre un autre qui joue avec lui sans respecter les règles, à tel point qu'il interrompt brusquement le jeu, la médiation de l'éducateur peut favoriser la communication entre eux. Celui-ci peut notamment aider le premier à mettre des mots sur son besoin d'être reconnu, sans que sa relation avec le second s'en trouve compromise.

### Ouvrage de référence :

Sunderland M. et Armstrong N., Aider les enfants enfermés dans la colère ou la haine, De Boeck, Paris 2016



## Qui fait le plus de bruit ?

**OBJECTIF :** ne pas se laisser envahir par la colère et réussir à deviner le plus possible de phrases

**LIEU :** intérieur ou extérieur (avec suffisamment d'espace)

**NOMBRE DE JOUEURS :** 8 et plus, répartis en deux équipes

**MATÉRIEL :** un tissu pour se bander les yeux

**DURÉE :** environ 15 minutes

**DÉROULEMENT :** les jeunes se répartissent en deux équipes qui se disposent en deux rangées, l'une en face de l'autre, à 2 ou 3 mètres de distance. À tour de rôle, chaque joueur se place au centre, entre les deux rangées, et on lui bande les yeux. Son équipe devra choisir une phrase d'au moins cinq mots. L'un de ses coéquipiers la lui répétera au signal de départ donné par le meneur de jeu, sans quitter la rangée de son équipe. Pendant ce temps, l'équipe adverse devra tout faire pour perturber la transmission du message, en faisant du bruit et même en hurlant. Au bout de 15 secondes environ, tout le monde se tait et l'on demande au joueur qui se trouve au centre de prononcer la phrase que son coéquipier lui a répétée. Chaque phrase correctement devinée rapporte un point à son équipe.

Au revoir, la colère !

FICHE ANIMATEUR

**APRÈS LE JEU,** il sera utile de faire réfléchir les jeunes sur l'expérience qu'ils viennent de vivre, sur les émotions qu'ils ont ressenties durant ce moment et sur les stratégies qu'ils ont adoptées pour réussir à comprendre les phrases prononcées par leurs coéquipiers.

- Quels sentiments avez-vous éprouvés pendant que l'équipe adverse vous perturbait en faisant beaucoup de bruit ?
- À quel moment avez-vous réussi malgré tout à comprendre la phrase de votre équipe ?
- Qu'est-ce qui vous a aidés à la comprendre ? Quelles stratégies avez-vous adoptées ? (ex. : se concentrer, ignorer le bruit des perturbateurs...)



## Ce qu'exprime L'IMAGE

À présent, nous vous proposons une activité qui permettra aux jeunes de découvrir avec nous le message contenu dans le dessin de l'animal représentant la COLÈRE.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** reproduction agrandie du dessin (vous trouverez, en pièce jointe, le fichier PDF à imprimer), photocopie de la fiche de travail à donner aux jeunes (en autant d'exemplaires qu'il y a de participants), crayons de couleur.

**DÉROULEMENT :** on distribuera à chaque jeune une fiche au centre de laquelle figure le dessin de l'animal en noir et blanc. Puis on leur demandera de colorier l'animal dans les couleurs qui, selon eux, reflètent le mieux ses émotions et ses sentiments.

Autour du dessin figurent plusieurs cases contenant de nombreux mots-clés. On demandera aux participants d'entourer ou de colorier les mots qui décrivent le mieux les états d'âme de l'animal (furieux, beau, calme,

respiration saccadée, triomphant, fort, impétueux, faible, prêt à exploser, patient, éclairs dans les yeux, tranquille, hurler, défaitiste, dents serrées, réfléchi, colère, pensif, très tendu...).

Les jeunes devront justifier le choix de leurs couleurs à travers un dialogue collectif. On recopiera ensuite sur un grand panneau les mots-clés qu'ils auront choisis afin d'engager une discussion entre eux :

- Avec quels mots êtes-vous tous d'accord ?
- Sur quels mots avez-vous des avis différents ? Éclaircissons ensemble les divers points de vue (p. ex., les oppositions défaitistes/triomphant et fort/faible peuvent encourager le dialogue).
- Sur quels mots avez-vous des doutes ? Quelqu'un souhaite-t-il répondre ?
- Quels autres mots vous viennent à l'esprit pour décrire l'animal ?

### LA COLÈRE au cinéma

On se rendra sur le site <http://assistantigen3.focolare.org> où l'on téléchargera le court-métrage « **Donald Duck Selfcontrol** » (langues : EN - IT - ES). Une histoire amusante vécue par Donald Duck, le personnage mythique et coléreux imaginé par Walt Disney. Le visionnage servira à engager un dialogue sur les stratégies réellement efficaces pour contrôler sa colère.

**DURÉE DE LA VIDÉO :** 8'29''



## Quelques expériences

Un jour, à l'école, une de mes camarades s'est fait voler son bracelet. Je me suis bien sûr tout de suite mise à le chercher mais, voyant que je me démenais autant, mes autres camarades ont pensé que la voleuse, c'était moi. Ils ont réussi à le faire croire même à ma professeure et moi, en plus d'être très contrariée, j'avais envie d'abandonner les recherches, pensant qu'ils pouvaient bien se débrouiller sans moi. **Pourtant, je savais que, par amour**

**pour cette camarade, je ne pouvais pas tout laisser tomber : je devais continuer à chercher.** Entre-temps, le bruit au sujet du vol et de la personne suspectée s'était répandu dans toute l'école. Deux jours et demi plus tard, un jeune d'une autre classe vient me trouver pour me remettre le bracelet, s'excuse et me demande pardon. **Sans hésiter, j'ai pardonné, à lui et à tous les autres qui m'avaient fait du mal.**

G. [Argentine]



J'étais en CM2 quand un nouvel élève est arrivé dans une classe du même niveau. Paul, c'est son nom, a un caractère très fort. Très vite, plusieurs de mes camarades se sont mis à l'admirer et à lui tourner autour. Sa façon de se comporter donnait l'impression qu'il estimait avoir le droit de commander tout le monde. Comme je suis très attentif à ce genre de choses, je trouvais une telle attitude injuste et je le lui faisais bien comprendre, ce qui, évidemment, ne lui plaisait pas.

Nous avons commencé à nous disputer de plus en plus souvent et, plus le temps passait, plus la situation empirait. Parfois, nous en venions même aux mains. Je dois bien avouer qu'au bout d'un certain moment, j'en étais venu à le détester.

Vers la fin de l'année suivante, avant de changer d'école, j'ai appris que je serais justement dans la même classe que Paul. J'étais d'abord triste et en colère, mais je me suis finalement dit que cela ne pouvait pas continuer ainsi. Grâce, entre autres, aux conseils des autres (Gen 3, j'ai décidé de faire un pas vers Paul. Je cherchais toutes les occasions de lui parler, de me montrer sous mon meilleur

jour, de telle façon que Paul revoie lui aussi son attitude envers moi.

**Peu à peu, nous avons abandonné nos préjugés l'un envers l'autre et tissé de vrais liens d'amitié. Cela fait maintenant six mois que nous sommes ensemble dans notre nouvelle école et, depuis, nous ne nous sommes plus disputés. Cette expérience m'a fait comprendre que cela vaut la peine de faire le premier pas pour aimer.**

S. F. [Allemagne]



## LA COLÈRE

Vous avez vu cette espèce de porc-épic, avec ses piquants en fer dressés parce qu'il est fâché contre quelqu'un ? C'est la colère.

Sa tête est surmontée d'un champignon nucléaire. Gare à celui qui s'approcherait trop, parce que le coléreux pourrait bien lui nuire et même le tuer. Cela arrive souvent, il n'y a qu'à lire les faits divers.

*Chiara*

**Chiara Lubich,**  
congrès gen 3, 1973, Rocca di Papa :  
« NON AUX VICES, OUI AUX VERTUS »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Chiara Lubich, *Génération arc-en-ciel*,  
Nouvelle Cité, 1996, pp.31-39.

Voir le site :  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
Vidéos en IT – EN – ES  
et PPT, version internationale

*Nous avons encore  
du mal à vivre l'Idéal.  
Cela t'arrive-t-il  
aussi ? Chacune  
d'entre nous fait  
parfois des erreurs  
ou se met en colère.  
Toi, comment  
fais-tu pour garder  
ton calme ?*

Voici comment je fais : quand je sens une sorte de colère monter en moi, immédiatement je me rends compte que ce n'est pas bien. Alors, j'étreins Jésus abandonné, toujours et avec joie.

Parfois, je me laisse aller à une petite colère. Alors, j'ai compris que la réaction la plus intelligente à avoir, c'est de se remettre toujours à aimer. Désormais, c'est devenu une sorte de marotte pour moi : oui, toujours recommencer, toujours s'y remettre. J'ai compris que c'est cela, le plus important. C'est comme cela que l'on se met de moins en moins souvent en colère. C'est clair ?

*Chiara*

**Chiara Lubich,**  
Ai Gen 3 1981-1995, Città Nuova,  
Roma 2010 p.16

Vidéo disponible sur le site  
<http://assistentigen3.focolare.org>

## Pistes de dialogue

Après avoir présenté le vice de la colère, on pourra engager avec les jeunes un dialogue pour les inciter à réfléchir sur leur comportement au quotidien : la colère ou la patience.



Cela servira surtout si les animateurs et assistants font part de leurs expériences personnelles lors desquelles ils ont essayé de vaincre leur colère.

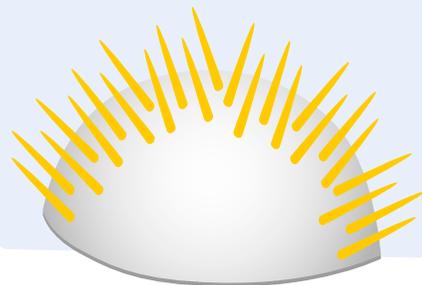
Pour faciliter le dialogue, on peut écrire quelques questions sur un panneau. Chaque jeune a la possibilité de répondre par écrit, sur un post-it, aux questions de son choix, et d'accrocher le post-it à côté de la question correspondante. Quelques exemples :

- Quelles sont les trois choses qui te mettent le plus en colère ?
- Que fais-tu lorsque tu es en colère ? Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux ?
- Essaie de te souvenir de la dernière fois où une personne de ton entourage (un ami, un membre de ta famille, un enseignant) s'est mise en colère. Qu'as-tu alors ressenti, et comment as-tu réagi ?
- As-tu vécu des expériences où ta réaction instinctive, la colère, t'a aidé(e) à résoudre une situation ? Raconte.

## ESSAYONS !

Dans les jours qui viennent, entraînons-nous avec "Plus un seul piquant"

Nous allons confectionner une petite « boule à piquants » que nous emporterons chez nous et qui nous aidera à nous exercer pour résister au vice de la colère. Pour cela, il nous faut une demi-boule en polystyrène ou dans un autre matériau (argile, liège, pâte à modeler etc.), dans laquelle on puisse introduire les cure-dents ou les retirer. On introduira plusieurs cure-dents dans le polystyrène, de façon à former une cuirasse de piquants. Cette boule symbolisera le personnage imaginaire du vice de la colère.



### MATÉRIEL

- un bloc de polystyrène (si possible rond), de pâte à modeler ou d'argile,
- des cure-dents,
- un feutre noir ineffaçable

Chacun s'engage pour les jours à venir à enlever un piquant chaque fois qu'il aura réussi à ne pas se mettre en colère, à retrouver son calme après s'être fâché, ou encore, chaque fois qu'il aura essayé d'aider quelqu'un qui s'est mis en colère. Quel est celui qui aura le moins de piquants lors de notre prochain rendez-vous ? Chaque piquant enlevé lui permettra de raconter une expérience.