

UN LIVRE  
POUR LES  
6-12 ANS SUR  
LA COLÈRE



# CHAMPION

pour maîtriser sa  
**colère**

Dawn Huebner,  
psychologue clinicienne

Illustrations  
de Bonnie Matthews



Éditions Enfants Québec



**Champion  
pour maîtriser  
sa colère**

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

Huebner, Dawn

Champion pour maîtriser sa colère : un livre pour les 6-12 ans sur la colère

Traduction de : What to do when your temper flares.

ISBN 978-2-92334-783-7

1. Colère-Ouvrages pour la jeunesse. 2. Maîtrise de soi-Ouvrages pour la jeunesse.  
I. Matthews, Bonnie, 1963-. II. Titre.

BF575.A5H8314 2009                    j152.4'7        C2009-941812-6

Aucune édition, impression, adaptation ou reproduction de ce texte, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou microfilm, ne peut être faite sans l'autorisation écrite de l'APA et des Éditions Enfants Québec.

© Chronos Magazines inc., 2009 pour la traduction française

Les Éditions Enfants Québec sont une division de Chronos Magazines inc.  
Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié en langue anglaise sous le titre ***What to do when your temper flares. A kid's guide to overcoming problems with anger*** par Magination Press.

© 2008 Magination Press (American Psychological Association). L'ouvrage a été traduit et publié en langue française avec la permission de Magination Press.

© 2008 Bonnie Matthews pour les illustrations.

Directrice éditoriale : Claire Chabot  
Traduction : Marie-Noël Laporte  
Révision : Céline Vangheluwe  
Correction d'épreuves : Danielle Patenaude  
Droits et permissions : Barbara Creary  
Graphisme de la couverture et infographie : Nancy Jacques

Dépôts légaux : 4<sup>e</sup> trimestre 2009  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC  
300, rue Arran  
Saint-Lambert (Québec)  
J4R 1K5  
Canada

Téléphone : 514 875-9612  
Télécopieur : 450 672-5448  
editions@enfantsquebec.com  
www.enfantsquebec.com

Imprimé au Canada

# **Champion pour maîtriser sa colère**

**Un livre sur la colère  
pour les 6 -12 ans**

Dawn Huebner,  
psychologue clinicienne

Traduction de Marie-Noël Laporte

Illustrations de Bonnie Matthews



Éditions Enfants Québec



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	7
Chapitre 1 <b>Derrière le volant</b> .....	12
Chapitre 2 <b>Un secret concernant la colère</b> .....	17
Chapitre 3 <b>La colère attire-t-elle les amis?</b> .....	26
Chapitre 4 <b>Au feu!</b> .....	30
Chapitre 5 <b>Technique d'arrosage n° 1 : Je prends une pause</b> .....	34
Chapitre 6 <b>Technique d'arrosage n° 2 : Je garde la tête froide</b> .....	42
Chapitre 7 <b>Technique d'arrosage n° 3 : Je me libère de ma colère</b> .....	51
Chapitre 8 <b>Technique d'arrosage n° 4 : Je résous le problème</b> .....	64
Chapitre 9 <b>Voir venir les étincelles</b> .....	78
Chapitre 10 <b>Laisse tomber</b> .....	83
Chapitre 11 <b>Petite mèche deviendra grande</b> .....	90
Chapitre 12 <b>Adieu, colère!</b> .....	94





# Pour vous, les parents

**Les** feux d'artifice... On a si hâte d'aller les voir chaque année. On retient son souffle dans l'attente du coup sec qui éclate subitement, juste avant l'explosion de lumière. On anticipe le prochain, et l'autre, et celui d'après. Les yeux levés vers le ciel, le corps un peu tendu, on scrute, on attend... puis ça y est : on en a plein la vue !

C'est une chose de regarder les feux d'artifice de son coin de jardin, le cou tendu pour mieux voir, sachant que les explosions et leurs débris fumants resteront au loin. C'en est une autre d'assister, dans sa propre maison, jour après jour, à de telles explosions, d'autant que celles-ci peuvent provoquer des brûlures. C'est pourtant ce que vivent les parents dont l'enfant a un tempérament coléreux.

Si vous lisez ce livre, c'est sans doute que la colère de votre petit amour vous préoccupe. Votre enfant est soupe au lait et se fâche à la moindre provocation ? Son agressivité s'exprime par des coups de poing ou des mots violents ? Vous ne voyez pas comment il parviendra un jour à faire face aux contrariétés, à

cesser d'envenimer des situations déjà difficiles et à éviter de se mettre à dos sa famille et ses amis?

Votre inquiétude se comprend. Pour les enfants qui sont prompts à la colère, les choses ne s'arrangeront pas nécessairement avec le temps. Combinés ensemble, le bagage génétique, le tempérament et les habitudes acquises concourent à mettre en place des comportements pouvant mener à un profil d'irascibilité qui peut durer toute la vie. Personne ne souhaite cela à son enfant.

Étouffer la colère de votre enfant pourrait être tentant. Pourtant, ce n'est pas la solution que vous trouverez dans ces pages. Après tout, la colère est une émotion normale et saine. Même si elle n'est pas particulièrement plaisante, la colère agit comme une alarme dans notre corps en présence d'un problème. C'est un carburant qui donne toute l'énergie nécessaire pour affronter l'adversité. Cependant, comme chacun le sait, la colère présente un inconvénient majeur. Elle peut grandir et échapper à notre contrôle très rapidement. Elle peut être mal dirigée ou exprimée d'une façon blessante. En tant que parent, au lieu de condamner les emportements de notre enfant, il serait préférable de lui



apprendre à maîtriser sa colère et à l'utiliser de façon constructive plutôt que destructive.

Les enfants ont tendance à ressentir la colère comme quelque chose d'extérieur à eux. Ils n'apprécient pas une parole ou un geste, et BOUM! ils se mettent en colère. Ce livre offre des outils conçus pour apprendre aux enfants colériques à refroidir leurs ardeurs et à mieux réagir quand quelque chose ne fait pas leur affaire.

Les techniques décrites dans cet ouvrage sont basées sur des principes de l'approche cognitivo-comportementale. La partie cognitiviste permettra aux enfants de comprendre et de mieux maîtriser leurs pensées. La partie comportementale leur enseignera une série de techniques constructives. Pour apprendre à gérer la colère, une simple lecture ne peut suffire, il faut passer à l'action. Ce livre part des connaissances, des forces et de la motivation que les enfants possèdent déjà pour que, d'emblée, ils se sentent compétents. Peu à peu, de nouveaux concepts viendront se greffer aux concepts appris. Des séances d'entraînement ont été prévues au programme pour que les enfants assimilent sans difficulté les différentes techniques tout en s'amusant.

Votre implication est essentielle pour aider votre enfant à apprendre et à utiliser les techniques décrites dans ce livre. Prenez le temps de feuilleter ce dernier. Vous serez un guide plus efficace si vous savez où vous allez. Même si votre enfant est en âge de lire, le fait

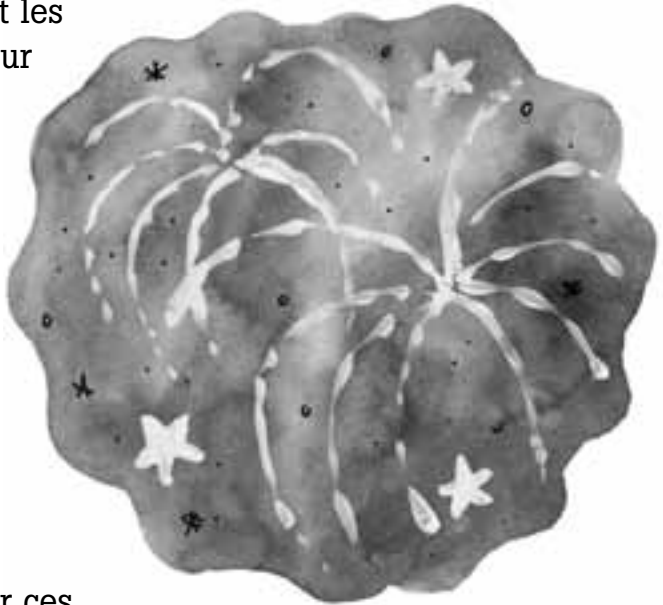
qu'un parent ou un proche l'accompagne dans sa lecture lui sera d'une grande aide. Avec votre enfant, lisez les paragraphes à tour de rôle. Prenez des pauses pour lui permettre de faire les exercices proposés. Évitez toute distraction et faites de ce travail une priorité.

Vous avez certainement très hâte que votre enfant en sache plus sur la colère. Toutefois, résistez à la tentation de lui faire lire ce livre à toute vitesse. Les enfants tireront davantage profit de la lecture de cet ouvrage s'ils ont le temps d'absorber les idées et de mettre en pratique les techniques qui y sont présentées. Donc, lisez lentement, en vous contentant d'un ou deux chapitres à la fois. Entre les séances de lecture, faites souvent allusion aux métaphores contenues dans ce livre et employez les mots que vous et votre enfant avez appris pour que celui-ci puisse les rattacher à ses propres expériences. En vous inspirant du présent ouvrage, ayez recours à l'humour, mais avec douceur, et en prenant toujours le parti de votre enfant. Armez-vous de patience : cela lui demandera beaucoup de temps et de pratique pour se rappeler les nouvelles techniques et pour bien les utiliser.

Pour aider efficacement votre enfant à acquérir les techniques d'arrosage qui constituent le cœur de ce livre, le mieux est de les mettre en pratique vous-même : ces techniques sont aussi pertinentes pour les adultes

que pour les enfants. En fait, la vie sera plus facile et plus agréable si tous les membres de votre famille décident d'utiliser ces techniques. Toutefois, si l'un de vous a du mal à garder son calme devant les colères de votre enfant, il serait préférable de demander l'aide d'un professionnel afin de vous guider.

Les enfants (et les adultes) ont à leur disposition tout un éventail de techniques pour maîtriser leur colère : se calmer, garder la tête froide, résoudre les problèmes et, éventuellement, passer à autre chose. Enseigner ces



techniques aux enfants s'avère d'une importance capitale. Une bonne maîtrise de soi améliorera leurs relations avec les autres, leurs résultats scolaires et leur humeur. Sans compter que ça les rendra plus heureux ! Cet ouvrage aidera votre enfant à remettre ses feux d'artifice à leur place, c'est-à-dire dehors, dans le ciel étoilé, où ils pourront éclater de mille feux multicolores.

# Derrière le volant

## As-tu déjà conduit une auto ?

Si ta réponse est « oui », tu dois faire référence à la fois où tu as conduit une auto tamponneuse dans un parc d'attractions, ou une voiturette électrique dans ta cour, ou encore une de ces autos téléguidées, qui roulait à toute allure sur le plancher de ta maison. Un jour, tu



apprendras à conduire une vraie voiture. Imagine-toi au volant de la voiture de tes rêves, celle que tu aimerais avoir plus tard.

Conduire, c'est agréable. On choisit une destination, puis on prend toutes les décisions et les directions pour y arriver !

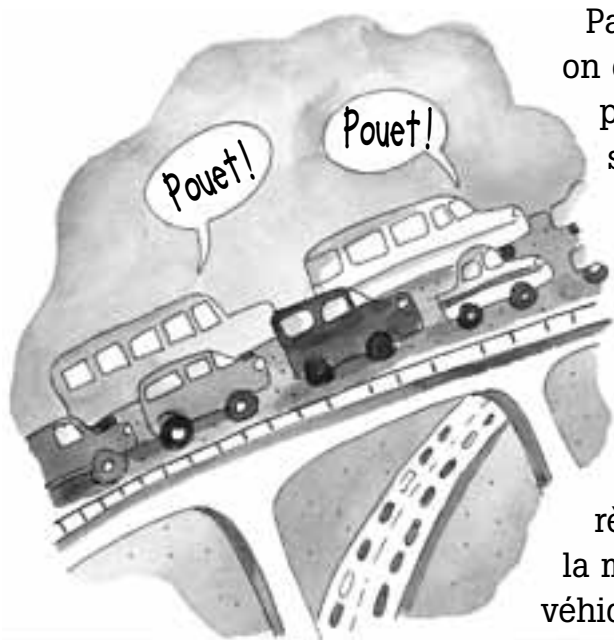
C'est aussi une tâche délicate. Cela demande beaucoup d'attention. On doit bien tenir le volant, tourner ni trop ni trop peu, accélérer juste ce qu'il faut, éviter tous les autres véhicules, respecter les règles du code de la route... On peut facilement perdre le contrôle et avoir un **ACCIDENT** !



Foncer dans des autos tamponneuses, c'est amusant. De toute façon, elles sont faites pour ça. Et provoquer des accidents avec une auto téléguidée, surtout si c'est le modèle qui peut rouler sur le mur et repartir dans l'autre sens, ça aussi, c'est amusant.

Mais dans une vraie voiture, un accident n'a rien d'amusant. Ça fait peur, c'est dangereux et ça peut avoir des conséquences graves. C'est pourquoi il faut suivre des cours avant de conduire une vraie voiture. Et l'une des principales choses qu'on apprend dans ces cours, c'est de garder la maîtrise de son véhicule.

Notre corps ressemble un peu à une auto. Il a besoin de carburant pour fonctionner. Il doit être bien entretenu et examiné régulièrement. Et puis, nous devons aussi suivre des règles de sécurité.



Parfois, quand on conduit, il n'y a personne d'autre sur la route, on sait exactement où l'on va et la route est bien droite. Dans ces conditions, c'est facile de suivre les règles et de garder la maîtrise de son véhicule.



Mais parfois, il y a des embouteillages, et la route est défoncée ou remplie de courbes. Parfois, on est pressé, fatigué ou perdu. Parfois, il y a du vent, du brouillard ou il fait très noir. Même avec les phares allumés, on ne voit pas bien.

Les bons conducteurs savent que, dans des conditions difficiles, même s'ils sont de mauvaise humeur, que leur téléphone sonne, que leurs enfants se disputent, et même si d'autres conducteurs les suivent de trop près ou leur coupent la route, même s'il pleut ou s'il neige, bref, quoi qu'il arrive, ils doivent toujours garder la maîtrise de leur véhicule pour éviter la catastrophe.



Tu as encore plusieurs années devant toi avant de te retrouver derrière le volant d'une vraie voiture, mais tu peux déjà apprendre à bien conduire. Tu peux déjà t'y entraîner avec toi-même.

**Dès maintenant,  
tu peux être au volant de ta propre vie.**

Parfois, il est facile d'avoir le contrôle, et c'est même agréable. C'est toi qui décides avec quelle intensité tu chantes, à quelle hauteur tu sautes, ou bien quel livre tu prends à la bibliothèque. Mais parfois, tu dois suivre des règles que tu n'as pas du tout envie de suivre. Tu veux quelque chose que tu ne peux pas obtenir. Ou les autres font ou disent des choses qui te contrarient.



Malgré tout, c'est toi qui conduis. Tu n'es pas responsable des autres. Par contre, tu es responsable de bien te conduire et de bien te maîtriser. Et comme le conducteur d'une vraie voiture, tes comportements et tes décisions vont déterminer quel genre de voyage tu feras.

Le voyage est mouvementé et plein d'imprévus? Pas facile dans ces conditions de garder le contrôle. Peut-être que tu es le genre d'enfant qui surchauffe quand ça va mal. Même si tu essaies de refroidir tes ardeurs, tu finis quand même par exploser. Eh bien, devine quoi... Tu n'as plus à être ce genre d'enfant !

Si à présent tu souhaites apprendre à conduire ta propre vie et à te maîtriser, même si c'est difficile, ce livre est pour toi. Tu y découvrirás comment on peut éviter les accidents et réussir à se rendre où l'on veut.

# Un secret concernant la colère

**Tout** le monde se met en colère de temps en temps. En fait, la colère est une émotion si commune qu'il existe de nombreux mots pour la décrire. Voici des mots qu'on utilise pour dire qu'une personne est en **colère**. Essaie d'en trouver quelques autres.



Pense à ce que tu ressens quand tu es en colère. Prends un air fâché pour t'aider à te remettre dans cette humeur et à retrouver les sensations dans tout ton corps. Ce n'est pas très agréable, n'est-ce pas ?



Maintenant, pense à toutes les fois où quelqu'un s'est mis en colère contre toi. Ça non plus, ce n'est pas très agréable. Tout compte fait, la colère apparaît plutôt comme quelque chose qu'on préférerait éviter.

La colère est une bonne chose, en réalité. C'est la façon qu'a ton corps de te faire sentir que tu n'aimes pas ce qui se passe.

Le problème, c'est que la colère peut vite devenir **énorme**.

La colère peut te faire dire des choses que tu ne penses pas réellement ou te faire faire des choses que

tu ne ferais jamais autrement. Quand la colère devient si grande, ça peut empirer une situation déjà difficile et entraîner des tas de problèmes.

Qu'est-ce qui t'a mis en colère récemment? Penses-y bien. Était-ce à l'école ou à la maison? Avec ton petit frère ou avec ta grande sœur? Pense aux choses que tu désires, mais que tu ne peux pas avoir, et aux choses que les autres disent qui te rendent complètement fou. Pense à la dernière fois où tu as crié après ta mère ou ton père. Pense à toutes ces choses et fais-en une liste.

La liste des choses qui te mettent en colère est assez longue? En fait, c'est comme ça pour la plupart des enfants. Il y a tant de choses qui peuvent nous énerver.

Il y a un secret concernant la colère qui pourrait t'éviter d'exploser quand ça ne va pas comme tu veux. Quand tu le connaîtras, ta colère ne prendra plus des proportions si énormes, elle cessera de te faire peur et de te causer des ennuis. (En passant, de nombreux adultes ne connaissent pas non plus ce secret, c'est pour cela qu'ils se mettent souvent en colère eux aussi.)



Si tu es comme la majorité des enfants, tu ne vas certainement pas apprécier ce petit secret. Tu te diras : «Ce livre est stupide ! Je n'ai rien à voir avec ma colère ! C'est mon frère qui est une peste, mon professeur qui est méchant ou ma sœur qui monopolise toujours l'ordinateur.», et ainsi de suite.

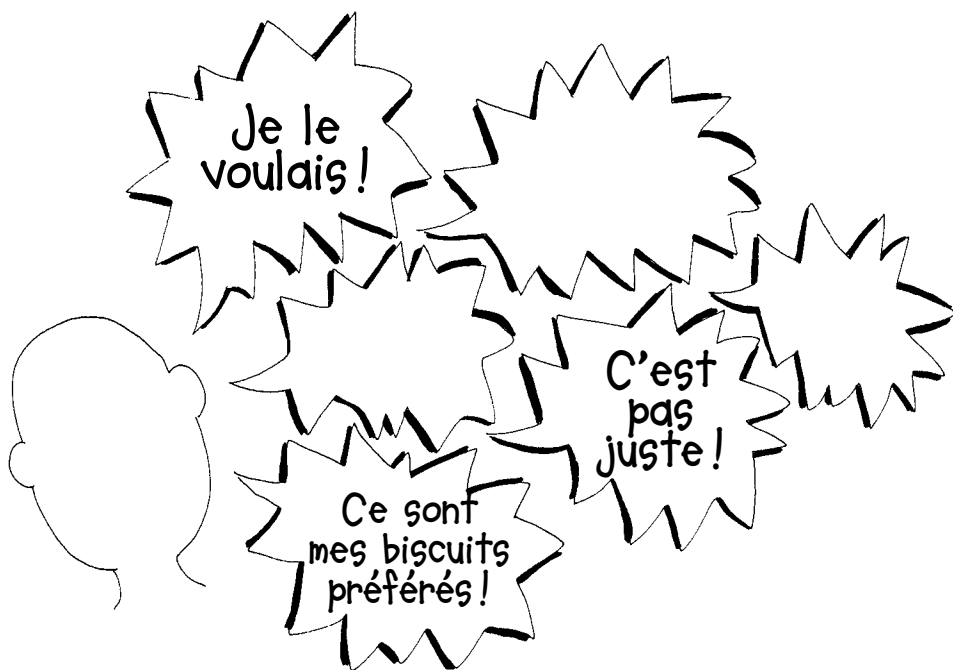
Ce n'est pas une raison pour abandonner ! Prends une grande respiration. Puis va chercher un crayon. Tu es sur le point d'apprendre quelque chose de très, très intéressant, et ça pourrait même changer ta vie.



Pense à quelqu'un (mais pas toi) en train de prendre le dernier biscuit d'une assiette.



**Tu te fâcherais, non ?  
Qu'est-ce que tu te dirais ?**



Dessine sur le visage ce que tu ressentirais.

**Et si ces autres pensées te traversaient l'esprit ?**



Dessine sur le visage les émotions ressenties.

**Si c'étaient tes pensées, comment te sentirais-tu ?**

Tu vois, ce n'est pas ce qui t'arrive qui te met en colère. Dans les deux cas, quelqu'un a pris le dernier biscuit. Ce sont plutôt les pensées que tu as qui te mettent soit en colère, soit de bonne humeur.



## Essaie encore.

Les vacances scolaires commencent la semaine prochaine. Ton enseignante craint que la classe ne prenne du retard, alors elle décide que la liste de vocabulaire à apprendre cette semaine comportera 30 mots au lieu des 20 mots habituels.

**Quelles pensées pourraient te mettre en colère ?**



## Trouves-en d'autres.

Très bien. Maintenant, voici exactement la même situation, mais avec des pensées différentes.

D'après toi, quelles pensées pourraient t'aider à accepter le fait d'avoir 10 mots de plus à apprendre ?



Bof, ça ne fait que deux mots de plus par jour, et en plus, il n'y en aura pas la semaine prochaine.

