

**RALPH**  
présente

# DOMINOS

## Gestion de la colère et des conflits



Guide de l'intervenant  
Âge primaire

Par Anne-Julie Gagnon  
et Stéphanie Roy



DOMINOS - Gestion de la colère et des conflits © 2015  
L'Avenue, Justice alternative  
50, rue Thouin, bureau 200, Repentigny, Québec, J6A 4J4

## TABLE DES MATIÈRES

Petite histoire du projet .....	5
La trousse de prévention <i>DOMINOS – Gestion de la colère et des conflits</i> .....	6
L'histoire de Ralph.....	7
Distinguer les concepts: la colère, la violence et l'agressivité.....	8
Présentation du Guide de l'intervenant.....	10
Liste des thèmes .....	11
Lettre aux parents – <i>DOMINOS – Gestion de la colère et des conflits</i> .....	12
<b>Thème 1 • La colère, c'est quoi ?</b> .....	17
À retenir! .....	18
La colère, c'est quand?.....	19
Signes que je suis en colère .....	20
La violence c'est quoi?.....	21
Attention! Mes boutons «Colère» .....	22
Comment mon corps réagit à la colère?.....	23
<b>Thème 2 • Le Colèromètre</b> .....	24
<b>Thème 3 • J'enferme ma rage dans une cage!</b> .....	26
Des traces de clous sur la clôture.....	27
L'impulsivité, c'est quoi?.....	29
J'enferme ma rage dans une cage! .....	30
Je laisse la pression retomber.....	31
Pour éviter que ça déborde .....	32
Pour ne pas exploser .....	33
Je m'engage à gérer ma colère .....	34
<b>Thème 4 • Régler mes conflits</b> .....	35
Le cycle du conflit .....	36
3 étapes pour régler mes conflits.....	37
Je lâche le foulard! .....	38
Le jeu des dés.....	39
<b>Thème 5 • Comment je m'exprime ?</b> .....	40
Exprimer ce que je ressens.....	41
Vers une bonne communication .....	42
Je me sens... ..	43
Le message «JE» .....	44
<b>Thème 6 • Vers le changement</b> .....	45
Les conséquences légales.....	46
Mesures en faveur d'un changement.....	47
Quoi faire pour rester cool? .....	48
Mon engagement face à la colère.....	49
Références bibliographiques.....	50

Je vous présente le Guide de l'intervenant qui sert de phare et qui, bien sûr, accompagne les autres outils pédagogiques que composent cette trousse *DOMINOS – Gestion de la colère et des conflits*.



## GUIDE DE L'INTERVENANT

Le Guide de l'intervenant est votre outil pour l'ensemble des activités de la trousse. Il propose six thèmes qui sont présentés dans un ordre logique et naturel. Il est fortement suggéré de respecter cet ordre dans l'animation des activités. Ces thèmes correspondent à ceux présentés aux enfants dans *Mon cahier d'activités*. Pour chaque thème, les symboles suivants seront utilisés :



La cible représente l'objectif général du thème à atteindre.



La boîte à outils décrit les moyens utilisés pour atteindre l'objectif, et par conséquent, les habiletés que la trousse de prévention souhaite développer chez les enfants.



La boîte aux lettres représente le message principal à véhiculer tout au long du thème. Ce discours est à la base du ou des concepts qui sont abordés.



Ralph indique les outils pédagogiques qui se retrouvent dans le cahier remis aux enfants. Il vous accompagne dans la description de l'animation de chaque fiche.



Le point d'exclamation signifie que l'activité à réaliser est une technique d'impact. Celle-ci correspond à utiliser des objets, des modes d'expression ou des mouvements afin de créer un code, une association mentale entre un objet concret et un concept à véhiculer.



### Voici le Thème 3 : J'enferme ma rage dans une cage!

Parfois, il est plus prudent d'y  
jeter la clé! Ce thème permettra  
aux enfants d'identifier un objectif personnel  
et de travailler sur leur contrôle de soi.



- Aider l'enfant à connaître des moyens pour éviter d'agir avec impulsivité
- Amener l'enfant à s'approprier des moyens pour se calmer lorsqu'il vit de la colère



- Déterminer avec l'enfant ses propres objectifs de gestion de la colère et l'aider à élaborer un plan d'actions pour y arriver
- Amener l'enfant à comprendre ce qu'est l'impulsivité
- Démontrer aux enfants différentes stratégies adéquates à la gestion de la colère



Ce thème permet d'aborder la maîtrise de soi sous différents angles et activités. Le message à véhiculer aux enfants est que lorsque la colère les gagne, ils doivent mettre en place une stratégie pour réussir à s'éloigner d'une situation problématique et à trouver des moyens pour faire diminuer la tension.



### Fiche 12 : Je laisse la pression retomber...



#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Canette de boissons gazeuse

#### RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ :

- Avec la canette en main, demander aux enfants de nommer une situation qui les met en colère.
- Sans donner d'explication, brasser la canette à chaque réponse donnée.
- Lorsque vous avez fait le tour de chacun, faites semblant de vouloir ouvrir la canette en direction d'un enfant.
- La réaction sera immédiate. Il réagira dans le but de se protéger. Il ne voudra pas que vous ouvriez cette canette vers lui.
- Demander alors pourquoi il réagit ainsi ?
- Qu'est-ce qu'il doit alors faire s'il veut ouvrir sa canette?  
Réponse : attendre que la pression diminue.

#### INTERVENTIONS SUGGÉRÉES :

Demander aux enfants d'imaginer qu'ils ont une canette de boisson gazeuse à l'intérieur d'eux. Lorsqu'ils se mettent en colère, la pression monte de la même façon qu'elle monte dans la canette. S'ils l'ouvrent immédiatement lorsqu'ils se sentent «brassés», ils risquent fortement d'exploser.

C'est pourquoi il est important de trouver des moyens pour se calmer. Cela permet de faire face aux situations sans exploser.