

Elizabeth Verdick & Marjorie Lisovskis

GRRR!!!

**Comment
surmonter
ta colère**



Elizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis

GRRR!!!

Comment surmonter ta colère

GUIDE PRATIQUE POUR ENFANTS COLÉRIQUES

Traduit de l'anglais par Denis Poulet

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

Verdick, Elizabeth

Grrr!!! : comment surmonter ta colère : guide pratique pour enfants colériques

Traduction de: How to take the grrrr out of anger.

ISBN 978-2-923827-14-8

1. Colère - Ouvrages pour la jeunesse. 2. Maîtrise de soi - Ouvrages pour la jeunesse. 3. Colère - Problèmes et exercices - Ouvrages pour la jeunesse. I. Lisovskis, Marjorie. II. Titre. III. Titre: Comment surmonter ta colère.

BF575.A5V4714 2011

j152.47

C2011-940803-1

VERSION FRANÇAISE

Édition et mise en page : Éditions Midi trente

Traducteur : Denis Poulet

VERSION ORIGINALE :

Couverture et conception graphique : Marieka Heinlen

Illustrations : Mike Gordon



Tous droits réservés

© Éditions Midi trente

650, av. Monk, Québec (Québec) G1S 3M3

www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-14-8

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2^e trimestre 2011

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

Édition originale publiée en 2003 par Free Spirit Publishing Inc., 217 Fifth Avenue North, suite 200, Minneapolis, MN 55401-1299, www.freespirit.com, sous le titre *How to Take the Grrr Out of Anger*. Tous droits réservés selon les conventions internationales et panaméricaines.

Original edition published in 2003 by Free Spirit Publishing Inc., 217 Fifth Avenue North, suite 200, Minneapolis, MN 55401-1299, www.freespirit.com, under the title *How to Take the Grrr Out of Anger*. All rights reserved under international and Pan-American Copyright Conventions.

À Dan, qui m'a enseigné que la colère ne règle rien,
alors que l'espoir et l'optimisme peuvent faire toute
la différence.

E. V.

À George, avec toute ma reconnaissance pour sa
patience et son calme.

M. L.



Au moment de la publication en français de cet ouvrage, tous les faits et chiffres mentionnés étaient les plus récents. Tous les numéros de téléphone, adresses et adresses de sites Internet sont pertinents et exacts. Les publications, organisations et sites Internet mentionnés correspondent aux descriptions qu'on en fait dans ce livre; et tous ont été vérifiés en mai 2011. Les auteures et l'éditeur ne peuvent cependant garantir l'exactitude des informations fournies par les organisations ou offertes sur les sites Internet, et nous ne sommes aucunement responsables de tout changement qui aurait pu survenir après la publication. Si vous trouvez une erreur ou croyez qu'une référence donnée dans ce livre est inexacte, veuillez en faire part à l'éditeur. Nous recommandons fortement aux parents, enseignants et autres adultes de surveiller les enfants quand ils naviguent dans Internet.

Le paragraphe intitulé «Relaxe-toi en 10 étapes faciles» (pages 15 et 16) est tiré de *Stress Can Really Get on Your Nerves!*, écrit par Trevor Romain et Elizabeth Verdick (Minneapolis, Free Spirit Publishing, 2000), pages 76-77. Il a été reproduit avec l'autorisation des auteures et de l'éditeur.

Remerciements

Nos plus sincères remerciements à tous les adultes et à tous les enfants qui ont partagé avec nous des idées, des anecdotes, ainsi que leur inspiration et leur sagesse pendant la préparation de ce livre.

Nous aimerions également remercier les spécialistes du développement de l'enfant, les enseignants, les parents et les grands-parents qui ont lu ce livre en cours d'élaboration et qui ont bien voulu partager avec nous leurs conseils et multiples commentaires pertinents: Karen Ireland Dahlen, Vian Gredvig, Thomas S. Greenspon, Ph. D., Alice Hansbarger, M. Éd., Bob Schwalm et Cady Schwalm.

Merci aussi à Judy Galbraith pour son dévouement envers les enfants, à Crysten Puszczykowski et Marieka Heinlen pour leur travail créatif de conception et de production et à Mike Gordon pour ses illustrations pleines de vie!

Elizabeth et Marjorie



Table des matières



Introduction : C'est quoi le rapport... entre toi et la colère?	1
Chapitre 1: Les signes de la colère	4
Chapitre 2: Comment « faire sortir le méchant »	11
Chapitre 3: Les visages de la colère	17
Chapitre 4: Les gens en colère n'ont pas d'allure!	26
Chapitre 5: Cinq étapes pour modérer ta mauvaise humeur	32
Chapitre 6: Le pouvoir des mots	46
Chapitre 7: Six étapes pour résoudre les problèmes de colère	54
Chapitre 8: Le radar de la colère	71
Chapitre 9: Que faire si...?	79
Chapitre 10: Rester <i>cool</i> , c'est GRRRratifiant!	90

Mon engagement face à la colère	99
Parents et enseignants : nous avons un message pour vous	100
Un coup de pouce supplémentaire?	
Livres	109
Outils	110
Ressources	111
Index	112
Un p'tit mot à propos des auteures	117



C'est quoi le rapport . . . entre toi et la colère?

Tout le monde se met en colère. Il n'y a pas un être humain sur Terre qui n'a jamais été en rogne. Certains maîtrisent bien leur colère, tandis que d'autres ne semblent pas capables de se contrôler du tout.

Même si ce n'est pas le cas, la colère peut te laisser croire que tu es un vrai monstre!



Quand tu es colérique, ton esprit et ton corps peuvent se comporter « monstrueusement » :

- * Des pensées affreuses surgissent dans ta tête.
- * Tu as envie de hurler, de crier à tue-tête.
- * Tu grinces des dents.
- * Tu regardes tout le monde d'un air menaçant.
- * Tu serres les poings.
- * Ton cœur bat très fort.
- * Tu as l'estomac noué.
- * Tu as envie de donner des coups de pied.
- * Tu as chaud.



Il y a une bonne et une mauvaise nouvelle au sujet de la colère. Voyons d'abord la mauvaise nouvelle (pour nous en débarrasser). Tu peux être en colère longtemps, très longtemps. Ça peut être difficile à croire, mais il y a des adultes dans ton entourage qui sont encore en colère pour des raisons qui remontent à leur enfance. Comme ils n'ont jamais su quoi faire de leur colère, elle est toujours restée avec eux comme une mauvaise odeur. Ce n'est probablement pas ce que tu désires!

Voici maintenant la bonne nouvelle: tu es capable de surmonter ta colère!



**Ce livre va t'aider
à te débarrasser
du GRRR de ta colère!**

Si tu apprends à maîtriser ta colère, tu te sentiras plus calme et plus tranquille. Ce sera plus facile pour toi à la maison, à l'école et partout ailleurs. Tes parents et tes amis seront épatés. Plus que ça, tu te sentiras mieux avec toi-même. Tu seras quelqu'un de plus fort, de plus sain, c'est garanti!

Les signes de la colère

Comment savoir que tu es en colère? Certains jeunes décrivent leur colère ainsi :

C'est comme si j'étais incapable de contrôler les battements de mon cœur.

C'est comme si j'avais des nœuds dans l'estomac.

Je me sens tellement « fru » que j'ai l'impression que ma tête va exploser.

Ça bouillonne à l'intérieur, comme si ça voulait sortir!

Je ne veux voir personne.

Je suis tellement TENDU!

J'ai le goût de m'en prendre à quelqu'un d'autre.

J'ai juste envie de casser quelque chose.

Mes mains commencent à trembler.

Si tu avais quelque chose à dire quand tu es colérique, ce serait probablement **GRRR!!!**

Te sens-tu en colère la majeure partie du temps? Et si tu disposais d'un thermomètre indiquant ton niveau de colère à chaque heure du jour? Que pourrais-tu y lire? Combien de fois atteindrait-il le niveau critique (rouge de colère)?

LE COLÉROMÈTRE



Tu es peut-être parmi ceux qui ne se mettent pas en colère très souvent. Bravo! Mais il est quand même important que tu connaisses des moyens de te maîtriser quand ça se produit. Nous t'invitons donc à consulter les pages 32 à 45, qui présentent les «Cinq étapes pour modérer ta mauvaise humeur».

D'un autre côté, tu es peut-être comme ces gens qui se lèvent le matin presque toujours en colère. Es-tu du genre à faire fuir tout le monde autour de toi ?



Ou peut-être crois-tu que les gens font toujours des choses qui ont le don de te tomber sur les nerfs. Tu te surprends alors à penser — ou à dire — de bien vilaines choses.

Par exemple . . .

Si ta sœur a laissé la chambre en désordre :



Ou . . .

Si un élève a eu une meilleure note que toi :



Ou . . .

Si ton amie t'interrompt quand tu essaies de parler:



Ou . . .

Si quelqu'un te bouscule par mégarde alors que tu t'en vas en classe:



Bien sûr, il arrive parfois que des gens le font exprès pour te faire enrager. Souvent, c'est dans leur nature (ils sont nés comme ça!) ou encore, ils veulent te faire marcher ou ils font des gaffes. Il est possible qu'ils ne sachent même pas qu'ils t'ont mis en colère.

Comment te sens-tu quand tu as des pensées agressives et quand tu dis de vilains mots?

Il y a de bonnes chances que tu te sentes...



EN COLÈRE!

(Ça te surprend?)



Savais-tu qu'un « air bête » peut suffire à te mettre en colère? Des scientifiques ont fait cette expérience: ils ont demandé à des personnes de penser à un moment où ils se sont déjà mis en colère, puis à d'autres personnes de simplement prendre un air bête et menaçant.

Sais-tu quoi? Les deux groupes ont eu la même réaction de colère. Les scientifiques l'ont découvert parce qu'ils ont mesuré l'accélération des battements cardiaques et l'augmentation de la température corporelle. De plus, les gens eux-mêmes ont dit qu'ils se sentaient vraiment furieux.

Donc . . .

un air bête et menaçant,
des pensées agressives
et de vilains mots

amplifient souvent le sentiment de colère. C'est aussi simple que ça!



Lire cela te rend-il furieux? Veux-tu savoir ce qu'il faut faire tout de suite pour empêcher que la colère monte en toi? Lis le chapitre 2 pour en avoir une idée.