

Le volcan de la colère



La colère, c'est comme un volcan : elle monte petit à petit avant d'exploser.
Mais bonne nouvelle : on peut apprendre à la reconnaître avant l'éruption et utiliser des outils pour la calmer.



Astuce

Quand tu sens que la colère monte, montre ta carte à l'adulte pour qu'il sache où tu en es.

Tu peux aussi la poser sur ton bureau et pointer le niveau avec ton doigt pour exprimer ton ressenti sans parler.

Plus tu repères tôt ce que tu ressens, plus il est facile d'éviter que ton volcan n'explose ! 🌋

Niveau de colère	Ce que je ressens	Ce que je peux faire
💣 À bout / Explosion	Je ne peux plus gérer, je crie, je tape, je pleure.	🙋 Je demande à l'autre de prendre le relais : "J'ai besoin d'être seul, reviens me parler quand je serai calmé." L'adulte peut ensuite m'aider à nommer, respirer, puis revenir sur ce qui s'est passé.
😡 Furieux	Je ne me contrôle plus, je suis trop en colère.	📅 Je demande un time-out . Je m'éloigne calmement pour me calmer, seul, dans un endroit tranquille.
😠 Énervé	J'ai envie de crier, je bouillonne.	💨 Je souffle fort , je fais une crise de calme : souffler dans mes mains comme pour éteindre des bougies, ou dans une paille.
🤔 Tendu	Je sens mon corps se crispier, mes muscles se contractent.	🧘 Je me relaxe : étirer les bras, secouer les mains, écouter de la musique apaisante ou aller boire un verre d'eau.
😞 Irrité	Ça m'énerve un peu, je sens la tension arriver.	🧘 Je prends une pause respiration ou méditation : fermer les yeux, inspirer profondément 3 fois, ou faire un petit exercice de pleine conscience.
😬 Agacé	Quelque chose me dérange, mais je peux encore en parler.	🗣️ Je verbalise ce que je ressens ou ce qui me gêne ("Je n'aime pas quand tu..."). Objectif : évacuer avant que ça ne monte.