02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

LES PAROLES VALIDÉES

Parfois, ça ne va pas comme je veux.
Je sens quelque chose changer…
Mon corps se tend,
J'ai envie de crier.

Cette émotion a un nom.
Écoute…

Ma construction vient de tomber,
Je voulais encore la regarder.
Je serre les poings, je fronce les sourcils,
Je sens la colère arriver ici.

Tu peux reconnaître cette émotion,
Et doucement lui donner son nom.

Je suis en colère !
Voilà ce que je peux dire.

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Dans un jeu, je dois patienter,
Et moi, je voudrais commencer.
Je sens parfois mon corps se tendre,
J'ai du mal à rester et attendre.

La colère peut arriver,
Mais tu peux choisir quoi en faire.

Je peux dire : « Je suis en colère. »
Et garder mes mains près de moi.

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Je peux poser ce que je tiens,
Desserrer doucement mes mains.
Je peux prendre un peu de distance,
Et demander un petit moment.

« J'ai besoin d'aide, s'il te plaît. »
« Je voudrais pouvoir expliquer. »
Un adulte peut m'accompagner,
Même si je suis encore fâché.

Maintenant, à toi de jouer !

Dans cette chanson,
L'émotion que nous apprenons s'appelle…
La colère !
Pour la nommer, je peux dire…
Je suis en colère !

Pour demander de l'aide, je peux dire…
Aide-moi, s'il te plaît !

Écoute et choisis.
Quand je suis en colère,
Est-ce que cela me donne le droit de taper ?

Non !

Est-ce que je peux dire ce qui ne va pas ?
Oui !

Est-ce que je peux demander de l'aide ?
Oui !

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Je reconnais la colère.
Je connais son nom.
Je peux utiliser des mots…

Et demander de l'aide !