

## UNE HISTOIRE

## DE COLÈRE



ÉCRIT ET ILLUSTRÉ  
PAR  
EMMANUEL VOLANT

Editions BILBOQUET  
Collection: Trésors Bilboquet  
Album cartonné 32 pages 25x18 cm

### Résumé :

« Je m'appelle Barnabé Albert.  
Chez les Albert, tout est histoire de colère, et cela depuis notre arrière, arrière, arrière, arrière, arrière grand-père.  
Il n'y a rien à faire, chez les Albert on se met tout le temps en colère.  
Et puis bah...moi, la colère, je n'aime vraiment pas ça ! »  
Mais Barnabé a une idée... devenir DOMPTEUR DE COLÈRE !

Qu'elle soit noire, qu'on en devienne rouge cramoisi, qu'elle soit spectaculaire ou d'enfer, la colère n'est pas un sentiment très plaisant !  
Mais comment s'en débarrasser, comment la dompter sans la réprimer ?  
Avec un peu d'inventivité, beaucoup de volonté et une certaine habileté, Barnabé va tenter de nous éclairer.

### Les thématiques :

La colère, les sentiments, les émotions, la différence, la famille

### Les illustrations :

l'ensemble des illustrations a été réalisé à l'aquarelle, ce qui apporte une grande douceur à l'histoire et contraste avec les colères, qui ont elles été dessinées au crayon graphite de différentes duretés.

### Le texte :

Il se compose d'une partie narrée par le personnage principal et d'annotations que ce dernier consigne dans son cahier de dompteur de colère.  
Le texte jouant sur les sonorités et les rimes, apporte du rythme à l'histoire.

# Pistes de réflexion, questions, débats

Définition du dictionnaire Larousse de la colère :

« État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales : Se mettre en colère. »

## Qu'est-ce que la colère ?

(avant ou/et après une première lecture)

Une observation de la couverture peut être un bon moyen d'aborder la question. Pour cela, ouvrir le livre de façon à voir les 1<sup>ère</sup> et 4<sup>ème</sup> de couverture ensemble et obtenir l'image entière.

- Observer attentivement l'ensemble de la couverture : de quoi cela va parler, à quoi peut-on s'attendre ?
- Lire le titre « Une histoire de colère »
- Est-ce que le personnage a l'air en colère ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'un élément de la couverture fait penser à de la colère, et lequel ?
- Lire le résumé sur le cahier de Barnabé (sur la 4<sup>ème</sup> de couverture) : qui est Barnabé ? Que va-t-il se passer ?

## Savoir reconnaître son émotion.

(après une première lecture)

Observation de la page de garde, la page de titre et des pages 1-2 :

- Est ce que les personnages ont l'air en colère ? Si oui, lesquels ?
- A quoi reconnaît-on qu'ils sont en colère ? Les comparer avec le personnage de la couverture.
- Qu'est ce qui change (dans les expressions du visage, dans la voix, dans l'attitude) quand on est en colère ? Qu'est-ce que l'on ressent ? Est-ce qu'on arrive à écouter les autres ? Est-ce qu'on arrive à rester calme ? Est-ce qu'une colère dure longtemps ?

Observation des pages 3-4 (la photo de famille) :

- Est ce que votre famille ressemble à celle décrite sur ces pages ?
- A quel personnage vous identifiez-vous ?
- Est ce que vous avez déjà été en colère ?
- Est ce que vous avez déjà subi la colère de quelqu'un ?
- Que ressent-on lorsqu'on est en colère ?
- On peut avoir envie de crier, casser, insulter, dire des gros mots, frapper... comme la colère de Barnabé (p. 21-22) ! Mais qu'est ce qui est autorisé et qu'est ce qui ne l'est pas ?

## Est-il possible de dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Dans le livre, le héros Barnabé veut devenir dompteur de colère.

-Quelles sortes de dompteurs existent (p. 11-12) ?

-On dompte surtout des animaux sauvages : peut-on comparer la colère à un animal sauvage ? Pourquoi ?

-Est ce qu'on peut dompter des colères ?

-Est-ce qu'on a le droit d'être en colère ?

-Est ce que votre colère vous a déjà fait faire des choses que vous avez regrettées ?

Dompter sa colère c'est apprendre à l'exprimer sans se faire mal ni faire de mal aux autres... mais comment faire ?

## Comment dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Créer un espace et des outils dédiés à la colère : il doit s'agir d'un lieu sécurisé dans lequel l'enfant peut faire sortir sa colère (crier, taper dans des coussins, gribouiller, déchirer des feuilles etc.) sans se faire mal, ni faire mal aux autres.

Il est important qu'un adulte soit à proximité pour pouvoir accompagner l'enfant une fois qu'il est un peu calmé, car après un accès de colère les enfants peuvent ressentir une grande tristesse ou de la peur : il est donc important de pouvoir les consoler.

Il est également important que l'enfant puisse exprimer ce qui l'a mis en colère et pourquoi, pour lui permettre d'identifier et de mieux comprendre ses émotions.

# Activités

Les activités proposées sont un prolongement, un approfondissement des discussions ayant eu lieu suite à la lecture. Elles vont permettre aux enfants de s'exprimer, d'exprimer leurs émotions au travers d'un processus créatif positif. L'objectif est de mieux reconnaître et appréhender les émotions : leurs propres émotions et celles des autres. Il s'agit aussi de se les approprier, mais également de mettre une distance avec elles, les « dédramatiser », ce qui est important pour des émotions souvent considérées comme négatives telles que la colère, la peur, la tristesse...

*(Les activités s'adressent essentiellement aux enfants de moyenne et grande sections (4/6 ans) ; cependant l'activité « Dessiner sa colère » peut être proposée à des petites sections).  
Chaque activité est accompagnée d'une fiche technique située à la fin du document.*

## Arts graphiques

### 1: Dessiner une colère

MS/GS

Sur des feuilles de papier de couleurs (type papier Canson) et avec des craies grasses, proposer aux enfants de dessiner une colère.

Suggérer de travailler sur les contrastes : si la couleur de la feuille choisie est claire, l'enfant peut choisir trois ou quatre couleurs foncées et vice versa.

Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère. Leur demander ensuite de dessiner, ce qui leur vient à l'esprit : leur dessin peut être tout petit ou très grand, être abstrait ou figuratif : tout est possible (dans le cadre défini par l'adulte bien sûr).

Ne pas hésiter à proposer aux enfants de dessiner debout pour qu'ils puissent jouir d'une plus grande liberté de mouvement.

Afficher ensuite tous les dessins et demander aux enfants de regarder les différentes colères ; leur proposer de s'exprimer à la fois sur ce qu'ils ont ressenti en dessinant et sur ce qu'ils ressentent en regardant les différentes colères.

### 2. Fabriquer un cahier de dompteur de colère

MS/GS

Ce cahier aura pour but de proposer un moyen d'exprimer sa colère : toutes les pages pourront être déchirées, gribouillées, griffonnées, froissées... il s'agit d'un moyen pour l'enfant en colère de se défouler.

Des feuilles au format A4 blanches et pliées en deux constitueront l'intérieur du cahier ; ajouter une feuille A4 plus épaisse pour la couverture etagrafer (généreusement) l'ensemble.

Proposer aux enfants de choisir une couleur de papier pour la couverture, puis de fabriquer une étiquette pour personnaliser leur cahier.

# Expression corporelle

## Mimer la colère

GS

Il convient de rappeler que le théâtre est l'art du jeu, du « faire semblant » et de la représentation. Il est donc très important de s'assurer que les enfants ont bien compris qu'il s'agissait justement d'un jeu et de prétendre être en colère.

*(Il est conseillé de réaliser cette activité avec 15 enfants maximum. Si cela n'est pas possible, séparer le groupe en deux : une moitié observe l' autre moitié en activité et inversement ; chaque enfant peut regarder précisément un autre enfant).*

### 1. Échauffement

**Échauffement du corps :** Debout et en cercle, mettre en mouvement le corps : commencer par faire des cercles au niveau des articulations du haut du corps (épaules, coudes, poignets, bras et cou), puis passer aux articulations du bas du corps (genoux, chevilles) en étant en appui sur une jambe, puis sur l'autre (changer régulièrement de jambe d'appui).

#### **Explorer les états de tension :**

Toujours debout, partir d'un état neutre (détente) puis contracter un petit peu tous les muscles du corps, augmenter encore peu à peu cette tension (observer ce qui change dans le corps) jusqu'à arriver au maximum de la tension (tétanie), puis relâcher tout le corps et revenir à un état neutre, détendu.

Il est important de ne pas faire durer l'exercice trop longtemps (quelques minutes), mais de le faire deux ou trois fois de suite.

#### **Échauffer le visage et la voix :**

Bailler plusieurs fois (en émettant des sons).

Toucher et compter ses dents avec la langue.

Puis faire bouger la mâchoire en mâchant, comme si l'on mastiquait un chewing-gum (plus on mâche, plus le chewing-gum grossit).

### 2. Marche active

Proposer aux enfants de marcher dans l'espace (avec une démarche normale) et leur demander de veiller à ce que tout l'espace soit occupé.

Puis insérer petit à petit les éléments suivants :

-lorsque vous tapez une fois dans les mains, ils doivent sauter le plus haut possible et reprendre la marche ;

-lorsque vous tapez deux fois, ils doivent se coucher par terre et se relever le plus vite possible, puis reprendre la marche ;

-lorsque vous dites « stop », ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues.

Leur demander d'accélérer petit à petit la marche (mais sans courir) jusqu'à ce que la cadence soit infernale !

Finir l'exercice par un « stop » : leur demander de ressentir dans cette immobilité comme le mouvement semble continuer à l'intérieur du corps.

### 3. Marche des émotions

Cet exercice peut être fait en musique (voir fiche technique).

Proposer aux enfants de reprendre une marche normale, en étant attentif à la musique.

Une fois bien imprégnés par la musique, leur proposer (de faire semblant) de se mettre en colère : pour les aider, il peut leur être suggéré de penser à quelque chose qui les mette en colère. Leur demander de faire grandir cette colère à l'intérieur, puis de la faire sortir (pour cela, ils peuvent crier, taper du pied... tout est autorisé sauf de se mettre en danger ou de mettre en danger un autre).

Puis, doucement, leur proposer de revenir à un état plus calme, de respirer profondément et de visualiser la colère qui s'éloigne.

Cette marche peut être accompagnée d'une petite histoire pour aider à la visualisation de la colère grandissante : l'enfant marche, il fait beau et tout va bien... mais petit à petit, le ciel se couvre et de gros nuages noirs arrivent... puis c'est l'orage, le tonnerre, les éclairs... jusqu'au déluge... la pluie commence à diminuer petit à petit... enfin elle s'arrête et le beau temps revient.

Il est important de proposer aux enfants à la fin de l'exercice de s'exprimer sur ce qu'ils ont ressenti.

### 4. Mimer la colère

En reprenant les questions de la partie ci-dessus « **Savoir reconnaître son émotion** »

-Est ce que les personnages ont l'air en colère ? Si oui, lesquels ?

-A quoi reconnaît-on qu'ils sont en colère ? Les comparer avec le personnage de la couverture.

-Qu'est ce qui change (dans les expressions du visage dans la voix, dans l'attitude) quand on est en colère ?

Proposer aux enfants d'observer tout ce qui change dans le corps lorsqu'on est en colère (ne pas hésiter à mimer vous-même la colère ou à utiliser des photos de personnes en colère).

- le visage : sourcils froncés, nez plissé, bouche contractée...

- le haut du corps : cou tendu, épaules remontées, poings serrés...

- Le bas du corps : envie de trépigner, de taper du pied...

Proposer ensuite aux enfants d'essayer à leur tour d'imiter, de mimer la colère, tout d'abord en groupe puis seul sur scène face au reste du groupe qui observe.

Il est toujours important de s'assurer que les enfants aient bien compris qu'il s'agit de faire semblant de se mettre en colère, de « jouer à », d'imiter la colère.

Qu'ont-ils ressenti en tant qu'acteur, en tant que public..?

Cette fiche pédagogique est destinée à toutes les personnes travaillant au contact d'enfants (professeurs des écoles, éducateurs, animateurs...)  
Elle a été conçue et réalisée par l'auteur Emmanuel Volant.  
Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à le contacter via son site internet : <http://emmanuelvolant.wix.com/site>  
ou à contacter les éditions Bilboquet : <http://www.editions-bilboquet.com>

## **Fiche technique « Dessiner sa colère » :**

### **Matériel :**

- Papiers de couleur (160g environ) de format A4 ou A3 (type papier Canson Mi-teintes)
- Craies grasses ou pastels

### **Étapes :**

- Demander aux enfants de choisir une couleur de feuille
- Installer les feuilles sur les tables
- Demander aux enfants (chacun leur tour) de choisir quatre couleurs (maximum) de craies grasses
- Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère
- Leur demander de dessiner leur colère
- Afficher les dessins
- Proposer un moment d'échange, de verbalisation autour des dessins et de l'activité

## **Fiche technique « Fabriquer un cahier de dompteur de colère »:**

### **Matériel :**

- Feuilles blanches format A4 (feuilles pour imprimante ou photocopieuse) : entre 5 et 10 par cahier
- Feuilles A4 de couleur (160g minimum) : 1 par cahier
- Feuilles blanches pour les étiquettes du cahier
- Craies grasses, crayons de couleurs ou feutres pour personnaliser l'étiquette et la couverture de chaque cahier
- Agrafeuse et agrafes ou ficelle et ciseaux

### **Étapes :**

- Plier les feuilles A4 blanches en deux (le nombre de feuilles déterminera l'épaisseur du cahier)
- Plier également la feuille de couleur plus épaisse en deux
- Insérer les feuilles les unes dans les autres en terminant par la feuille de couleur plus épaisse (la couverture)
- Agraffer l'ensemble en son centre (sur la pliure) et ne pas hésiter à être généreux en agrafes (5 ou 6 pour que le cahier soit solide)
- Si vous ne disposez pas d'agrafeuse vous pouvez relier les feuilles entre elles à l'aide d'une ficelle

## **Fiche technique « Mimer sa colère »:**

### **Matériel :**

- Un espace dégagé type gymnase, salle polyvalente...
- Poste de musique

### **Références musicales et bibliographiques:**

#### Compositeurs :

René Aubry : « La révolte des enfants » ; « Ne m'oublie pas » ; « Dérives »

Pascal Comelade : « Traffic d'abstraction » ; « Ragazzin' the blues »

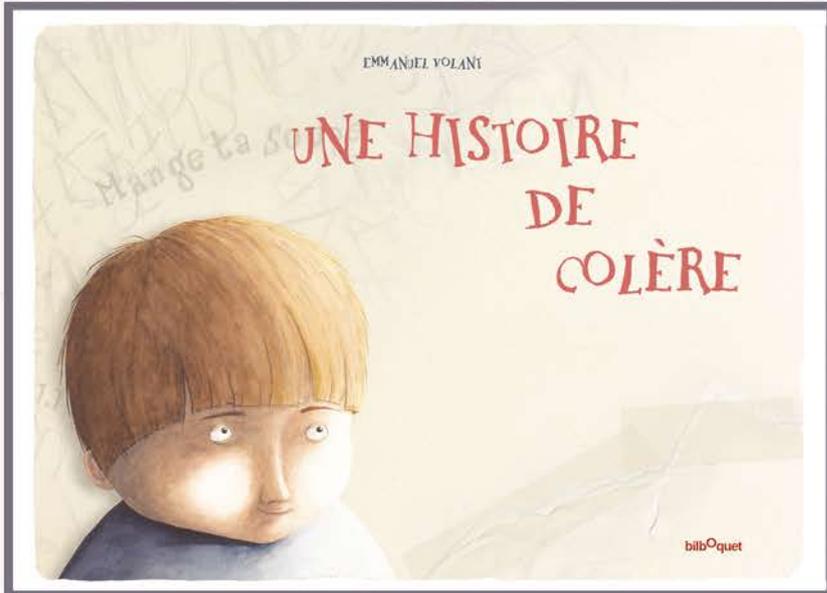
#### Ouvrage de référence:

« Calme et attentif comme une grenouille »

de Eline SNEL aux éditions Les Arènes

## UNE HISTOIRE

## DE COLÈRE



ÉCRIT ET ILLUSTRÉ  
PAR  
EMMANUEL VOLANT

Editions BILBOQUET  
Collection: Trésors Bilboquet  
Album cartonné 32 pages 25x18 cm

### Résumé :

« Je m'appelle Barnabé Albert.  
Chez les Albert, tout est histoire de colère, et cela depuis notre arrière, arrière, arrière, arrière, arrière grand-père.  
Il n'y a rien à faire, chez les Albert on se met tout le temps en colère.  
Et puis bah...moi, la colère, je n'aime vraiment pas ça ! »  
Mais Barnabé a une idée... devenir DOMPTEUR DE COLÈRE !

Qu'elle soit noire, qu'on en devienne rouge cramoisi, qu'elle soit spectaculaire ou d'enfer, la colère n'est pas un sentiment très plaisant !  
Mais comment s'en débarrasser, comment la dompter sans la réprimer ?  
Avec un peu d'inventivité, beaucoup de volonté et une certaine habileté, Barnabé va tenter de nous éclairer.

### Les thématiques :

La colère, les sentiments, les émotions, la différence, la famille

### Les illustrations :

l'ensemble des illustrations a été réalisé à l'aquarelle, ce qui apporte une grande douceur à l'histoire et contraste avec les colères, qui ont elles été dessinées au crayon graphite de différentes duretés.

### Le texte :

Il se compose d'une partie narrée par le personnage principal et d'annotations que ce dernier consigne dans son cahier de dompteur de colère.  
Le texte jouant sur les sonorités et les rimes, apporte du rythme à l'histoire.

# Pistes de réflexion, questions, débats

Définition du dictionnaire Larousse de la colère :

« État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales : Se mettre en colère. »

## Qu'est-ce que la colère ?

(avant ou/et après une première lecture)

Une observation de la couverture peut être un bon moyen d'aborder la question. Pour cela, ouvrir le livre de façon à voir les 1<sup>ère</sup> et 4<sup>ème</sup> de couverture ensemble et obtenir l'image entière.

- Observer attentivement l'ensemble de la couverture : de quoi cela va parler, à quoi peut on s'attendre ?
- Lire le titre « Une histoire de colère »
- Est-ce que le personnage a l'air en colère ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'un élément de la couverture fait penser à de la colère, et lequel ?
- Lire le résumé sur le cahier de Barnabé (sur la 4<sup>ème</sup> de couverture) : qui est Barnabé ? Que va-t-il se passer ?

## Savoir reconnaître son émotion.

(après une première lecture)

Observation de la page de garde, la page de titre et des pages 1-2 :

- Est ce que les personnages ont l'air en colère ? Si oui, lesquels ?
- A quoi reconnaît-on qu'ils sont en colère ? Les comparer avec le personnage de la couverture.
- Qu'est ce qui change (dans les expressions du visage, dans la voix, dans l'attitude) quand on est en colère ? Qu'est-ce que l'on ressent ? Est-ce qu'on arrive à écouter les autres ? Est-ce qu'on arrive à rester calme ? Est-ce qu'une colère dure longtemps ?

Observation des pages 3-4 (la photo de famille) :

- Est ce que votre famille ressemble à celle décrite sur ces pages ?
- A quel personnage vous identifiez-vous ?
- Est ce que vous avez déjà été en colère ?
- Est ce que vous avez déjà subi la colère de quelqu'un ?
- Que ressent-on lorsqu'on est en colère ?
- On peut avoir envie de crier, casser, insulter, dire des gros mots, frapper... comme la colère de Barnabé (p. 21-22) ! Mais qu'est ce qui est autorisé et qu'est ce qui ne l'est pas ?

## Est-il possible de dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Dans le livre, le héros Barnabé veut devenir dompteur de colère.

-Quelles sortes de dompteurs existent (p. 11-12) ?

-On dompte surtout des animaux sauvages : peut-on comparer la colère à un animal sauvage ? Pourquoi ?

-Est ce qu'on peut dompter des colères ?

-Est-ce qu'on a le droit d'être en colère ?

-Est ce que votre colère vous a déjà fait faire des choses que vous avez regrettées ?

Dompter sa colère c'est apprendre à l'exprimer sans se faire mal ni faire de mal aux autres... mais comment faire ?

## Comment dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Créer un espace et des outils dédiés à la colère : il doit s'agir d'un lieu sécurisé dans lequel l'enfant peut faire sortir sa colère (crier, taper dans des coussins, gribouiller, déchirer des feuilles etc.) sans se faire mal, ni faire mal aux autres.

Il est important qu'un adulte soit à proximité pour pouvoir accompagner l'enfant une fois qu'il est un peu calmé, car après un accès de colère les enfants peuvent ressentir une grande tristesse ou de la peur : il est donc important de pouvoir les consoler.

Il est également important que l'enfant puisse exprimer ce qui l'a mis en colère et pourquoi, pour lui permettre d'identifier et de mieux comprendre ses émotions.

# Activités

Les activités proposées sont un prolongement, un approfondissement des discussions ayant eu lieu suite à la lecture. Elles vont permettre aux enfants de s'exprimer, d'exprimer leurs émotions au travers d'un processus créatif positif. L'objectif est de mieux reconnaître et appréhender les émotions : leurs propres émotions et celles des autres. Il s'agit aussi de se les approprier, mais également de mettre une distance avec elles, les « dédramatiser », ce qui est important pour des émotions souvent considérées comme négatives telles que la colère, la peur, la tristesse...

*(Les activités s'adressent essentiellement aux enfants de moyenne et grande sections (4/6 ans) ; cependant l'activité « Dessiner sa colère » peut être proposée à des petites sections).  
Chaque activité est accompagnée d'une fiche technique située à la fin du document.*

## Arts graphiques

### 1: Dessiner une colère

CP/CE1/CE2

Sur des feuilles de papier de couleurs (type papier Canson) et avec des craies grasses, proposer aux enfants de dessiner une colère.

Suggérer de travailler sur les contrastes : si la couleur de la feuille choisie est claire, l'enfant peut choisir trois ou quatre couleurs foncées et vice versa.

Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère. Leur demander ensuite de dessiner, ce qui leur vient à l'esprit : leur dessin peut être tout petit ou très grand, être abstrait ou figuratif : tout est possible (dans le cadre défini par l'adulte bien sûr).

Ne pas hésiter à proposer aux enfants de dessiner debout pour qu'ils puissent jouir d'une plus grande liberté de mouvement.

Afficher ensuite tous les dessins et demander aux enfants de regarder les différentes colères ; leur proposer de s'exprimer à la fois sur ce qu'ils ont ressenti en dessinant et sur ce qu'ils ressentent en regardant les différentes colères.

### 2. Fabriquer un cahier de dompteur de colère

CP/CE1/CE2

Ce cahier aura pour but de proposer un moyen d'exprimer sa colère : toutes les pages pourront être déchirées, gribouillées, griffonnées, froissées... il s'agit d'un moyen pour l'enfant en colère de se défouler.

Des feuilles au format A4 blanches et pliées en deux constitueront l'intérieur du cahier ; ajouter une feuille A4 plus épaisse pour la couverture etagrafer (généreusement) l'ensemble.

Proposer aux enfants de choisir une couleur de papier pour la couverture, puis de fabriquer une étiquette pour personnaliser leur cahier.

# Expression corporelle

## Théâtraliser la colère

CP/CE1/CE2

Il convient de rappeler que le théâtre est l'art du jeu, du « faire semblant » et de la représentation. Il est donc très important de s'assurer que les enfants ont bien compris qu'il s'agissait justement d'un jeu et de prétendre être en colère.

*(Il est conseillé de réaliser cette activité avec 15 enfants maximum. Si cela n'est pas possible, séparer le groupe en deux : une moitié observe l' autre moitié en activité et inversement ; chaque enfant peut regarder précisément un autre enfant).*

### 1. Échauffement

**Échauffement du corps :** Debout et en cercle, mettre en mouvement le corps : commencer par faire des cercles au niveau des articulations du haut du corps (épaules, coudes, poignets, bras et cou), puis passer aux articulations du bas du corps (genoux, chevilles) en étant en appui sur une jambe, puis sur l'autre (changer régulièrement de jambe d'appui).

#### **Explorer les états de tension :**

Toujours debout, partir d'un état neutre (détente) puis contracter un petit peu tous les muscles du corps, augmenter encore peu à peu cette tension (observer ce qui change dans le corps) jusqu'à arriver au maximum de la tension (tétanie), puis relâcher tout le corps et revenir à un état neutre, détendu.

Il est important de ne pas faire durer l'exercice trop longtemps (quelques minutes), mais de le faire deux ou trois fois de suite.

#### **Échauffer le visage et la voix :**

Bailler plusieurs fois (en émettant des sons).

Toucher et compter ses dents avec la langue.

Puis faire bouger la mâchoire en mâchant, comme si l'on mastiquait un chewing-gum (plus on mâche, plus le chewing-gum grossit).

### 2. Marche active

Proposer aux enfants de marcher dans l'espace (avec une démarche normale) et leur demander de veiller à ce que tout l'espace soit occupé.

Puis insérer petit à petit les éléments suivants :

-lorsque vous tapez une fois dans les mains, ils doivent sauter le plus haut possible et reprendre la marche ;

-lorsque vous tapez deux fois, ils doivent se coucher par terre et se relever le plus vite possible, puis reprendre la marche ;

-lorsque vous dites « stop », ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues.

Leur demander d'accélérer petit à petit la marche (mais sans courir) jusqu'à ce que la cadence soit infernale !

Finir l'exercice par un « stop » : leur demander de ressentir dans cette immobilité comme le mouvement semble continuer à l'intérieur du corps.

### 3. Marche des émotions

Cet exercice peut être fait en musique (voir fiche technique).

Proposer aux enfants de reprendre une marche normale, en étant attentif à la musique.

Une fois bien imprégnés par la musique, leur proposer (de faire semblant) de se mettre en colère : pour les aider, il peut leur être suggéré de penser à quelque chose qui les mette en colère. Leur demander de faire grandir cette colère à l'intérieur, puis de la faire sortir (pour cela, ils peuvent crier, taper du pied... tout est autorisé sauf de se mettre en danger ou de mettre en danger un autre).

Puis, doucement, leur proposer de revenir à un état plus calme, de respirer profondément et de visualiser la colère qui s'éloigne.

Cette marche peut être accompagnée d'une petite histoire pour aider à la visualisation de la colère grandissante : l'enfant marche, il fait beau et tout va bien... mais petit à petit, le ciel se couvre et de gros nuages noirs arrivent... puis c'est l'orage, le tonnerre, les éclairs... jusqu'au déluge... la pluie commence à diminuer petit à petit... enfin elle s'arrête et le beau temps revient.

Il est important de proposer aux enfants à la fin de l'exercice de s'exprimer sur ce qu'ils ont ressenti.

### 4. Improvisations seul ou à plusieurs

Proposer aux enfants différentes situations dans lesquelles ils auront à se mettre en colère ou à subir la colère d'un autre.

Il est toujours important de s'assurer que les enfants aient bien compris qu'il s'agit de faire semblant de se mettre en colère, de « jouer à » se mettre en colère.

Vous pouvez leur proposer des situations dans lesquelles ils devront improviser seul, puis à deux, à trois ou à quatre. Ces situations peuvent être assez réalistes (inspirées de scènes vécues à l'école, à la maison ou autre) ou alors totalement imaginaires et farfelues.

Ne pas hésiter à proposer un échange à l'issue de ces différentes improvisations : qu'ont-ils ressenti en tant qu'acteur, en tant que public..?

Cette fiche pédagogique est destinée à toutes les personnes travaillant au contact d'enfants (professeurs des écoles, éducateurs, animateurs...)  
Elle a été conçue et réalisée par l'auteur Emmanuel Volant.  
Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à le contacter via son site internet : <http://emmanuelvolant.wix.com/site>  
ou à contacter les éditions Bilboquet : <http://www.editions-bilboquet.com>

## **Fiche technique « Dessiner sa colère » :**

### **Matériel :**

- Papiers de couleur (160g environ) de format A4 ou A3 (type papier Canson Mi-teintes)
- Craies grasses ou pastels

### **Étapes :**

- Demander aux enfants de choisir une couleur de feuille
- Installer les feuilles sur les tables
- Demander aux enfants (chacun leur tour) de choisir quatre couleurs (maximum) de craies grasses
- Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère
- Leur demander de dessiner leur colère
- Afficher les dessins
- Proposer un moment d'échange, de verbalisation autour des dessins et de l'activité

## **Fiche technique « Fabriquer un cahier de dompteur de colère »:**

### **Matériel :**

- Feuilles blanches format A4 (feuilles pour imprimante ou photocopieuse) : entre 5 et 10 par cahier
- Feuilles A4 de couleur (160g minimum) : 1 par cahier
- Feuilles blanches pour les étiquettes du cahier
- Craies grasses, crayons de couleurs ou feutres pour personnaliser l'étiquette et la couverture de chaque cahier
- Agrafeuse et agrafes ou ficelle et ciseaux

### **Étapes :**

- Plier les feuilles A4 blanches en deux (le nombre de feuilles déterminera l'épaisseur du cahier)
- Plier également la feuille de couleur plus épaisse en deux
- Insérer les feuilles les unes dans les autres en terminant par la feuille de couleur plus épaisse (la couverture)
- Agrafes l'ensemble en son centre (sur la pliure) et ne pas hésiter à être généreux en agrafes (5 ou 6 pour que le cahier soit solide)
- Si vous ne disposez pas d'agrafeuse vous pouvez relier les feuilles entre elles à l'aide d'une ficelle

## **Fiche technique « Mimer sa colère »:**

### **Matériel :**

- Un espace dégagé type gymnase, salle polyvalente...
- Poste de musique

### **Références musicales et bibliographiques:**

#### Compositeurs :

René Aubry : « La révolte des enfants » ; « Ne m'oublie pas » ; « Dérives »

Pascal Comelade : « Traffic d'abstraction » ; « Ragazzin' the blues »

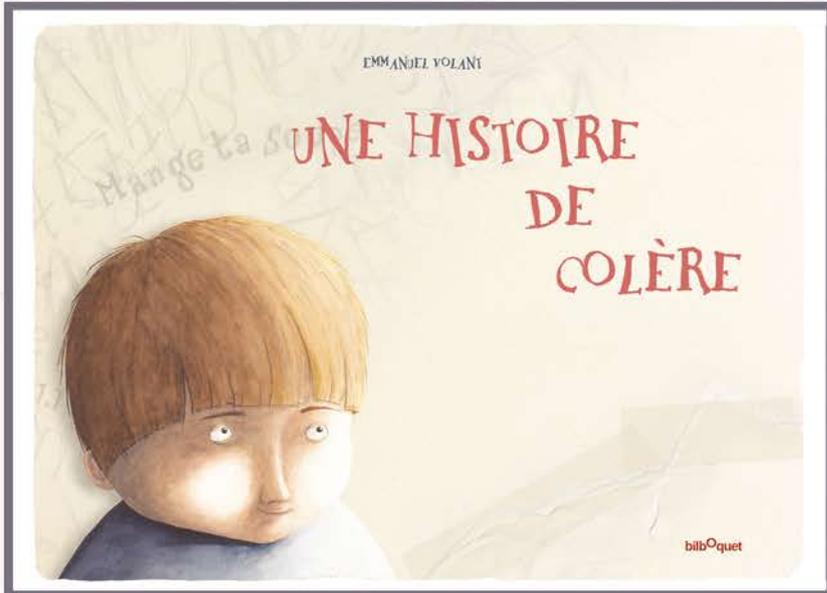
#### Ouvrage de référence:

« Calme et attentif comme une grenouille »

de Eline SNEL aux éditions Les Arènes

## UNE HISTOIRE

## DE COLÈRE



ÉCRIT ET ILLUSTRÉ  
PAR  
EMMANUEL VOLANT

Editions BILBOQUET  
Collection: Trésors Bilboquet  
Album cartonné 32 pages 25x18 cm

### Résumé :

« Je m'appelle Barnabé Albert.  
Chez les Albert, tout est histoire de colère, et cela depuis notre arrière, arrière, arrière, arrière, arrière grand-père.  
Il n'y a rien à faire, chez les Albert on se met tout le temps en colère.  
Et puis bah...moi, la colère, je n'aime vraiment pas ça ! »  
Mais Barnabé a une idée... devenir DOMPTEUR DE COLÈRE !

Qu'elle soit noire, qu'on en devienne rouge cramoisi, qu'elle soit spectaculaire ou d'enfer, la colère n'est pas un sentiment très plaisant !  
Mais comment s'en débarrasser, comment la dompter sans la réprimer ?  
Avec un peu d'inventivité, beaucoup de volonté et une certaine habileté, Barnabé va tenter de nous éclairer.

### Les thématiques :

La colère, les sentiments, les émotions, la différence, la famille

### Les illustrations :

l'ensemble des illustrations a été réalisé à l'aquarelle, ce qui apporte une grande douceur à l'histoire et contraste avec les colères, qui ont elles été dessinées au crayon graphite de différentes duretés.

### Le texte :

Il se compose d'une partie narrée par le personnage principal et d'annotations que ce dernier consigne dans son cahier de dompteur de colère.  
Le texte jouant sur les sonorités et les rimes, apporte du rythme à l'histoire.

# Pistes de réflexion, questions, débats

Définition du dictionnaire Larousse de la colère :

« État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales : Se mettre en colère. »

## Qu'est-ce que la colère ?

(avant ou/et après une première lecture)

Une observation de la couverture peut être un bon moyen d'aborder la question. Pour cela, ouvrir le livre de façon à voir les 1<sup>ère</sup> et 4<sup>ème</sup> de couverture ensemble et obtenir l'image entière.

- Observer attentivement l'ensemble de la couverture : de quoi cela va parler, à quoi peut on s'attendre ?
- Lire le titre « Une histoire de colère »
- Est-ce que le personnage a l'air en colère ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'un élément de la couverture fait penser à de la colère, et lequel ?
- Lire le résumé sur le cahier de Barnabé (sur la 4<sup>ème</sup> de couverture) : qui est Barnabé ? Que va-t-il se passer ?

## Savoir reconnaître son émotion.

(après une première lecture)

Observation de la page de garde, la page de titre et des pages 1-2 :

- Est ce que les personnages ont l'air en colère ? Si oui, lesquels ?
- A quoi reconnaît-on qu'ils sont en colère ? Les comparer avec le personnage de la couverture.
- Qu'est ce qui change (dans les expressions du visage, dans la voix, dans l'attitude) quand on est en colère ? Qu'est-ce que l'on ressent ? Est-ce qu'on arrive à écouter les autres ? Est-ce qu'on arrive à rester calme ? Est-ce qu'une colère dure longtemps ?

Observation des pages 3-4 (la photo de famille) :

- Est ce que votre famille ressemble à celle décrite sur ces pages ?
- A quel personnage vous identifiez-vous ?
- Est ce que vous avez déjà été en colère ?
- Est ce que vous avez déjà subi la colère de quelqu'un ?
- Que ressent-on lorsqu'on est en colère ?
- On peut avoir envie de crier, casser, insulter, dire des gros mots, frapper... comme la colère de Barnabé (p. 21-22) ! Mais qu'est ce qui est autorisé et qu'est ce qui ne l'est pas ?

## Est-il possible de dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Dans le livre, le héros Barnabé veut devenir dompteur de colère.

- Quelles sortes de dompteurs existent (p. 11-12) ?
- On dompte surtout des animaux sauvages : peut-on comparer la colère à un animal sauvage ? Pourquoi ?
- Est ce qu'on peut dompter des colères ?
- Est-ce qu'on a le droit d'être en colère ?
- Est ce que votre colère vous a déjà fait faire des choses que vous avez regrettées ?

Dompter sa colère c'est apprendre à l'exprimer sans se faire mal ni faire de mal aux autres... mais comment faire ?

## Comment dompter sa colère ?

(après une première lecture)

Créer un espace et des outils dédiés à la colère : il doit s'agir d'un lieu sécurisé dans lequel l'enfant peut faire sortir sa colère (crier, taper dans des coussins, gribouiller, déchirer des feuilles etc.) sans se faire mal, ni faire mal aux autres.

Il est important qu'un adulte soit à proximité pour pouvoir accompagner l'enfant une fois qu'il est un peu calmé, car après un accès de colère les enfants peuvent ressentir une grande tristesse ou de la peur : il est donc important de pouvoir les consoler.

Il est également important que l'enfant puisse exprimer ce qui l'a mis en colère et pourquoi, pour lui permettre d'identifier et de mieux comprendre ses émotions.

## La colère, une émotion positive ?

(après une première lecture)

- La colère peut-elle être une émotion positive ?
- Être en colère contre l'injustice, les inégalités, contre les pollueurs, la guerre... : cela est-il positif ?
- Est ce que cela a déjà permis un changement ?

# Activités

Les activités proposées sont un prolongement, un approfondissement des discussions ayant eu lieu suite à la lecture. Elles vont permettre aux enfants de s'exprimer, d'exprimer leurs émotions au travers d'un processus créatif positif. L'objectif est de mieux reconnaître et appréhender les émotions : leurs propres émotions et celles des autres. Il s'agit aussi de se les approprier, mais également de mettre une distance avec elles, les « dédramatiser », ce qui est important pour des émotions souvent considérées comme négatives telles que la colère, la peur, la tristesse...

*(Les activités s'adressent essentiellement aux enfants de moyenne et grande sections (4/6 ans) ; cependant l'activité « Dessiner sa colère » peut être proposée à des petites sections).  
Chaque activité est accompagnée d'une fiche technique située à la fin du document.*

## Arts graphiques

### 1. Dessiner une colère

CM1/CM2

Sur des feuilles de papier de couleurs (type papier Canson) et avec des craies grasses, proposer aux enfants de dessiner une colère.

Suggérer de travailler sur les contrastes : si la couleur de la feuille choisie est claire, l'enfant peut choisir trois ou quatre couleurs foncées et vice versa.

Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère. Leur demander ensuite de dessiner, ce qui leur vient à l'esprit : leur dessin peut être tout petit ou très grand, être abstrait ou figuratif : tout est possible (dans le cadre défini par l'adulte bien sûr).

Ne pas hésiter à proposer aux enfants de dessiner debout pour qu'ils puissent jouir d'une plus grande liberté de mouvement.

Afficher ensuite tous les dessins et demander aux enfants de regarder les différentes colères ; leur proposer de s'exprimer à la fois sur ce qu'ils ont ressenti en dessinant et sur ce qu'ils ressentent en regardant les différentes colères.

### 2. Fabriquer un cahier de dompteur de colère

CM1/CM2

Ce cahier aura pour but de proposer un moyen d'exprimer sa colère : toutes les pages pourront être déchirées, gribouillées, griffonnées, froissées... il s'agit d'un moyen pour l'enfant en colère de se défouler.

Des feuilles au format A4 blanches et pliées en deux constitueront l'intérieur du cahier ; ajouter une feuille A4 plus épaisse pour la couverture etagrafer (généreusement) l'ensemble.

Proposer aux enfants de choisir une couleur de papier pour la couverture, puis de fabriquer une étiquette pour personnaliser leur cahier.

# Expression corporelle

## Théâtraliser la colère

CM1/CM2

Il convient de rappeler que le théâtre est l'art du jeu, du « faire semblant » et de la représentation. Il est donc très important de s'assurer que les enfants ont bien compris qu'il s'agissait justement d'un jeu et de prétendre être en colère.

*(Il est conseillé de réaliser cette activité avec 15 enfants maximum. Si cela n'est pas possible, séparer le groupe en deux : une moitié observe l'autre moitié en activité et inversement ; chaque enfant peut regarder précisément un autre enfant).*

### 1. Échauffement

**Échauffement du corps :** Debout et en cercle, mettre en mouvement le corps : commencer par faire des cercles au niveau des articulations du haut du corps (épaules, coudes, poignets, bras et cou), puis passer aux articulations du bas du corps (genoux, chevilles) en étant en appui sur une jambe, puis sur l'autre (changer régulièrement de jambe d'appui).

#### **Explorer les états de tension :**

Toujours debout, partir d'un état neutre (détente) puis contracter un petit peu tous les muscles du corps, augmenter encore peu à peu cette tension (observer ce qui change dans le corps) jusqu'à arriver au maximum de la tension (tétanie), puis relâcher tout le corps et revenir à un état neutre, détendu.

Il est important de ne pas faire durer l'exercice trop longtemps (quelques minutes), mais de le faire deux ou trois fois de suite.

#### **Échauffer le visage et la voix :**

Bailler plusieurs fois (en émettant des sons).

Toucher et compter ses dents avec la langue.

Puis faire bouger la mâchoire en mâchant, comme si l'on mastiquait un chewing-gum (plus on mâche, plus le chewing-gum grossit).

### 2. Marche active

Proposer aux enfants de marcher dans l'espace (avec une démarche normale) et leur demander de veiller à ce que tout l'espace soit occupé.

Puis insérer petit à petit les éléments suivants :

-lorsque vous tapez une fois dans les mains, ils doivent sauter le plus haut possible et reprendre la marche ;

-lorsque vous tapez deux fois, ils doivent se coucher par terre et se relever le plus vite possible, puis reprendre la marche ;

-lorsque vous dites « stop », ils doivent s'arrêter net et se figer comme des statues.

Leur demander d'accélérer petit à petit la marche (mais sans courir) jusqu'à ce que la cadence soit infernale !

Finir l'exercice par un « stop » : leur demander de ressentir dans cette immobilité comme le mouvement semble continuer à l'intérieur du corps.

### 3. Marche des émotions

Cet exercice peut être fait en musique (voir fiche technique).

Proposer aux enfants de reprendre une marche normale, en étant attentif à la musique.

Une fois bien imprégnés par la musique, leur proposer (de faire semblant) de se mettre en colère : pour les aider, il peut leur être suggéré de penser à quelque chose qui les mette en colère. Leur demander de faire grandir cette colère à l'intérieur, puis de la faire sortir (pour cela, ils peuvent crier, taper du pied... tout est autorisé sauf de se mettre en danger ou de mettre en danger un autre).

Puis, doucement, leur proposer de revenir à un état plus calme, de respirer profondément et de visualiser la colère qui s'éloigne.

Cette marche peut être accompagnée d'une petite histoire pour aider à la visualisation de la colère grandissante : l'enfant marche, il fait beau et tout va bien... mais petit à petit, le ciel se couvre et de gros nuages noirs arrivent... puis c'est l'orage, le tonnerre, les éclairs... jusqu'au déluge... la pluie commence à diminuer petit à petit... enfin elle s'arrête et le beau temps revient.

Il est important de proposer aux enfants à la fin de l'exercice de s'exprimer sur ce qu'ils ont ressenti.

### 4. Improvisations seul ou à plusieurs

Proposer aux enfants différentes situations dans lesquelles ils auront à se mettre en colère ou à subir la colère d'un autre.

Il est toujours important de s'assurer que les enfants aient bien compris qu'il s'agit de faire semblant de se mettre en colère, de « jouer à » se mettre en colère.

Vous pouvez leur proposer des situations dans lesquelles ils devront improviser seul, puis à deux, à trois ou à quatre. Ces situations peuvent être assez réalistes (inspirées de scènes vécues à l'école, à la maison ou autre) ou alors totalement imaginaires et farfelues.

Ne pas hésiter à proposer un échange à l'issue de ces différentes improvisations : qu'ont-ils ressenti en tant qu'acteur, en tant que public..?

Cette fiche pédagogique est destinée à toutes les personnes travaillant au contact d'enfants (professeurs des écoles, éducateurs, animateurs...)  
Elle a été conçue et réalisée par l'auteur Emmanuel Volant.  
Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à le contacter via son site internet : <http://emmanuelvolant.wix.com/site>  
ou à contacter les éditions Bilboquet : <http://www.editions-bilboquet.com>

## **Fiche technique « Dessiner sa colère » :**

### **Matériel :**

- Papiers de couleur (160g environ) de format A4 ou A3 (type papier Canson Mi-teintes)
- Craies grasses ou pastels

### **Étapes :**

- Demander aux enfants de choisir une couleur de feuille
- Installer les feuilles sur les tables
- Demander aux enfants (chacun leur tour) de choisir quatre couleurs (maximum) de craies grasses
- Une fois les enfants face à leur feuille vierge, leur proposer de se remémorer un moment ou une situation qui pourrait les mettre en colère
- Leur demander de dessiner leur colère
- Afficher les dessins
- Proposer un moment d'échange, de verbalisation autour des dessins et de l'activité

## **Fiche technique « Fabriquer un cahier de dompteur de colère »:**

### **Matériel :**

- Feuilles blanches format A4 (feuilles pour imprimante ou photocopieuse) : entre 5 et 10 par cahier
- Feuilles A4 de couleur (160g minimum) : 1 par cahier
- Feuilles blanches pour les étiquettes du cahier
- Craies grasses, crayons de couleurs ou feutres pour personnaliser l'étiquette et la couverture de chaque cahier
- Agrafeuse et agrafes ou ficelle et ciseaux

### **Étapes :**

- Plier les feuilles A4 blanches en deux (le nombre de feuilles déterminera l'épaisseur du cahier)
- Plier également la feuille de couleur plus épaisse en deux
- Insérer les feuilles les unes dans les autres en terminant par la feuille de couleur plus épaisse (la couverture)
- Agrafes l'ensemble en son centre (sur la pliure) et ne pas hésiter à être généreux en agrafes (5 ou 6 pour que le cahier soit solide)
- Si vous ne disposez pas d'agrafeuse vous pouvez relier les feuilles entre elles à l'aide d'une ficelle

## **Fiche technique « Mimer sa colère »:**

### **Matériel :**

- Un espace dégagé type gymnase, salle polyvalente...
- Poste de musique

### **Références musicales et bibliographiques:**

#### Compositeurs :

René Aubry : « La révolte des enfants » ; « Ne m'oublie pas » ; « Dérives »

Pascal Comelade : « Traffic d'abstraction » ; « Ragazzin' the blues »

#### Ouvrage de référence:

« Calme et attentif comme une grenouille »

de Eline SNEL aux éditions Les Arènes