

Elizabeth Verdick
Marjorie Lisovskis
Illustrations de Steve Mark

GRRR!!!

Comment surmonter ta colère



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

Titre: Grrrr!!! : comment surmonter ta colère / Elizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis.

Autres titres: How to take the grrrr out of anger. Français | Comment surmonter ta colère

Noms: Verdick, Elizabeth, 1967- auteur. | Lisovskis, Marjorie, auteur.

Description: Nouvelle édition. | Traduction de : How to take the grrrr out of anger.

Identifiants: Canadiana 20200090046 | ISBN 9782924804452

Vedettes-matière: RVM: Colère chez l'enfant—Ouvrages pour la jeunesse.

Classification: LCC BF723.A4 V4714 2020 | CDD j152.4/7—dc23

Auteures : Elizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis

Illustrations : Steve Mark

Traduction et adaptation : Jacinthe Cardinal



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-45-2
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4^e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Copyright © 2020 par les Éditions Midi trente, Québec, Canada. Version anglaise originale publiée en 2015 par Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, États-Unis, <http://www.freespirit.com> sous le titre *How to Take the Grrrr Out of Anger*. Tous droits réservés selon les conventions internationales et panaméricaines du droit d'auteur.

Copyright © 2020 by Éditions Midi trente, Québec, Canada. Original edition published in 2015 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: *How to Take the Grrrr Out of Anger*. All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation. (Ceci exclut les fiches désignées comme étant reproductibles.)

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Table des matières

Introduction.....	5
Chapitre 1 * Les signes de la colère	8
Chapitre 2 * Urgence ! Astuces pour faire sortir le méchant.....	16
Chapitre 3 * Les visages de la colère.....	23
Chapitre 4 * Les idioties que la colère nous fait faire	31
Chapitre 5 * Cinq étapes pour calmer ta colère.....	37
Chapitre 6 * Le pouvoir des mots	50
Chapitre 7 * Six étapes pour résoudre les conflits	58
Chapitre 8 * Le radar de la colère.....	74
Chapitre 9 * Que faire si...?	81
Chapitre 10 * Rester <i>cool</i> , c'est grrratifiant !	91
Mon engagement personnel	102
Message pour les parents et les enseignants.....	103
Ressources.....	111
Un p'tit mot sur les créateurs.....	113
Nos sincères remerciements.....	115



INTRODUCTION

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



Tout le monde se met en colère. Il n'y a pas un être humain sur Terre qui n'ait 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 en colère, 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 serres les 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 chaud.
- * Tu as envie de donner des coups de pied.

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 sur eux, comme une mauvaise odeur. Ce n'est probablement pas ce que tu désires!

Voici maintenant la bonne nouvelle: **tu as le pouvoir de surmonter 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. Mieux encore, tu te sentiras mieux avec toi-même. Tu seras quelqu'un de plus fort, de plus sain, c'est garanti!

CHAPITRE I

Les signes de la colère



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

Je suis
tellement TENDU!

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

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

Mes mains
commencent
à trembler.

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

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

J'ai juste envie de
casser quelque chose.

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

Je ne veux
voir personne.

Si tu avais quelque chose à
dire quand tu es en colère,
ce serait probablement ceci :

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

ROUGE de colère (attention!) —

Enragé —

Fru —

Furieux —

Exaspéré —

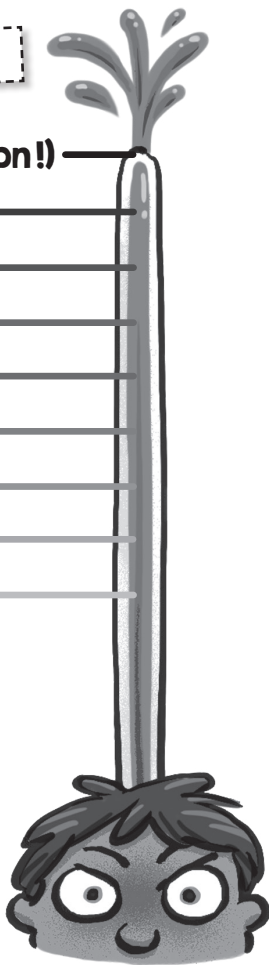
Irrité —

Grognon —

Bougonneux —

Agacé —

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 37 à 49, qui présentent les « Cinq étapes pour calmer ta colère ».



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 :

