Bonjour chers parents,

Dans le cadre de sa participation au programme d’éducation émotionnelle « LES PETITS CŒURS RIEURS » offert dans notre école grâce à la FONDATION DES PETITS CŒURS RIEURS[[1]](#footnote-1), votre enfant participe actuellement à des activités pour l’aider à mieux identifier et gérer l’émotion de **COLÈRE** ainsi que ses émotions associées, dont **l’agacement**, **l’impatience** et **l’irritation**.

Dans cette étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du conte du livre « Sophia et les paroles magiques » qui s’intitule « Le petit camion vert ». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif lié à l’émotion de **colère** et à mettre en pratique la parole magique pour la contrer : **« Je n’aime pas ça, mais c’est comme ça! »**

Pour en savoir plus sur la colère, consultez le verso de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi un petit livre de conte « Le petit camion vert » ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera la parole magique : « Je n’aime pas ça, mais c’est comme ça! ».

Nous vous suggérons de refaire la lecture de ce conte à votre enfant à la maison.

Si vous avez des questions au sujet de ce programme ou de son contenu, n’hésitez pas à me contacter. Je me ferai un plaisir de vous répondre.

Bien à vous,

Inscrire votre nom

**LA COLÈRE[[2]](#footnote-2)**

La colère est une émotion négative et désagréable incluant dans sa famille les émotions suivantes : agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, hostilité, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, ressentiment et vexation.

La colère est engendrée par la pensée suivante : « Cette personne aurait dû agir autrement ou n’aurait pas dû agir ainsi ». Dans le cas où la colère est ressentie envers une chose ou une situation, on parlera alors de révolte, mais la pensée sera similaire. Saviez-vous aussi que la pensée qui cause la colère est presque identique à celle qui crée la culpabilité et la révolte? En effet, seuls les pronoms changent :

* Hostilité : **Il** n’aurait pas dû faire ce qu’il a fait.
* Culpabilité : **Je** n’aurais pas dû faire ce que j’ai fait.
* Révolte : **Cela** n’aurait pas dû arriver.

C’est pourquoi certains disent qu’ils sont en colère envers eux-mêmes. Il serait alors plus judicieux de dire qu’ils ressentent de la culpabilité et non de la colère. Comme la colère est une des émotions les plus destructives lorsqu’elle est vécue intensément, l’exprimer ou la refouler cause des inconvénients autant à ceux qui la ressentent qu’à ceux qui la subissent. Le meilleur moyen de s’en libérer est de se questionner sur les pensées qui la créent. Voici des exemples de questions qu’on peut se poser pour changer la pensée erronée en pensée réaliste :

* Dans la réalité existe-t-il une loi qui aurait pu interdire à cette personne d’agir ainsi ou qui aurait pu l’obliger à agir d’une autre manière?
* Même si cela vous déplaît, cela peut-il empêcher les personnes d’agir à leur guise?
* Est-ce que les autres sont obligés de répondre exactement à vos désirs?
* S’il a été possible à cette personne d’agir comme elle l’a fait, cela ne démontre-t-il pas qu’aucune loi humaine n’empêche les humains d’agir comme ils le font?
* Alors, pourquoi ne pas accepter que les autres aient pleinement le droit d’agir selon la vision de leurs avantages et que, s’ils ont posé des gestes qui vous déplaisent, c’est qu’ils leur a été impossible d’agir autrement au moment où ils ont agi?

Par le biais de ces questions, il est possible d’arriver à accepter que les individus agissent toujours selon leurs pensées et émotions du moment et qu’au même instant, il leur soit tout à fait impossible d’agir autrement. Ceci est aussi vrai pour vous-même. Ce faisant, la colère fait place à l’acceptation, une émotion positive qui engendre le bien-être.

Comme cette démarche de questionnement est trop ardue pour les enfants, le conte « Le petit camion vert » lui permettra de comprendre la colère et ses conséquences et le rappel de la parole magique **: « Je n’aime pas ça, mais c’est comme ça! »** lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion de colère. C’est pourquoi nous vous invitons à la lui rappeler le plus souvent possible.

1. [www.lespetitscoeursrieurs.fr](http://www.lespetitscoeursrieurs.fr) [↑](#footnote-ref-1)
2. Ce texte est tiré du livre *PETIT DICTIONNAIRE DU BONHEUR*, Diane Borgia, Éditions Nouvelle Lumière, 2012 : [www.dianeborgia.com](http://www.dianeborgia.com) 819 384-0884 [↑](#footnote-ref-2)