

# La colère

T'arrive-t-il parfois de te sentir en colère? La colère est une émotion qui est utilisée comme signe de protestation contre quelque chose. Il est normal de se sentir parfois en colère. Tu as le droit d'être en colère. Cependant, ce qui cause souvent problème, ce n'est pas de ressentir la colère, mais la façon de l'exprimer. Aristote, un grand sage grec, disait qu'il est facile de se mettre en colère, mais qu'être en colère contre la bonne personne, au bon moment, à la bonne intensité, pour les bonnes raisons et de la bonne façon, c'est beaucoup moins facile!

**LORSQU'UNE PERSONNE EST EN COLÈRE, NOUS POUVONS OBSERVER CHEZ ELLE LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES OU COMPORTEMENTALES SUIVANTES :**

*Les sourcils froncés  
Les poings serrés  
Taper du pied*

*Crier  
Briser des objets  
S'emporter*

**CERTAINES EXPRESSIONS VERBALES OU INTENTIONS SONT AUSSI DES INDICES DE LA MANIFESTATION DE LA COLÈRE :**

*Je suis fâché  
Je vis de la colère  
Cela m'agace  
Je suis irrité par la situation  
Je ressens de la frustration  
Cela m'exaspère*

*Je vis des contrariétés  
J'éprouve de l'irritabilité  
Je suis furieux  
Je veux tout casser  
Je suis prêt à exploser!  
Ça m'ennuie de...*

**DÉFI**

Le défi de cette section consiste à identifier de bonnes façons d'exprimer ta colère parmi les exemples offerts. Souviens-toi : tu as le droit d'être en colère. Lorsque tu la ressens, que fais-tu pour apaiser cette colère?

