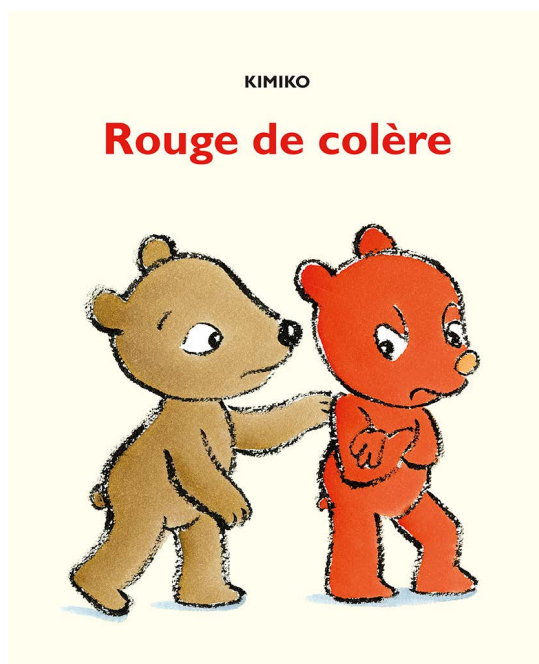


# Rouge de colère

Kimiko



Malo et Lola vont goûter mais les gâteaux ont disparu... ce qui met Lola très en colère. Tellement en colère qu'elle en devient toute rouge ! Malo l'emmène dehors pour se calmer. Peut-être qu'ils vont découvrir comment les gâteaux ont disparu ?

↳ [Présentation du livre sur le site de l'école des loisirs](#)

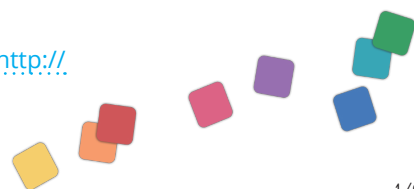
## SOMMAIRE DES PISTES

1. [Deux marottes "Fâché ? Pas fâché ?"](#)
2. [Pour aller plus loin](#)
3. [L'avis des spécialistes](#)
4. [On se calme !](#)

✉ Contactez-nous : [web@ecoledesloisirs.com](mailto:web@ecoledesloisirs.com)



Ce document est sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Pas de Modification CC BY-NC-ND, disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



## 1. Deux marottes « Fâché ? Pas fâché ? »

Pour confectionner ces deux marottes « indicateurs d'humeur », il vous suffit d'imprimer ces dessins de Kimiko (cf [annexe](#)) et de glisser une tige de bois (pique, abaisse-langue, baguette chinoise, voire paille) entre les deux faces collées dos à dos.

Pour solidifier l'ensemble, vous pouvez glisser un carton découpé entre les deux dessins.

Ces deux marottes vous serviront à « surligner » certains passages de l'album lors d'une deuxième lecture à voix haute. Glissées dans le livre laissé en libre accès, elles aideront l'enfant à s'approprier l'histoire et à se la raconter avec ses mots.

Les marottes pourront l'accompagner dans la journée, elles l'aideront à exprimer ses propres sentiments, à indiquer qu'il commence à être en colère, quand il sent que « ça monte », ou au contraire à montrer que tout va bien, qu'il retrouve son calme.

### Pour aller plus loin

Ce [dossier](#) réalisé par l'académie de Versailles, sur l'utilisation des marottes en petite section de maternelle.

## 2. Pour aller plus loin

### À lire

D'autres livres sur la colère. Pas si nombreux finalement, alors que la colère est une émotion souvent éprouvée à cet âge.

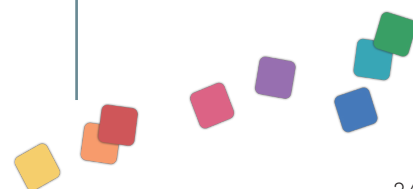
[Le livre en colère !](#), de Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau (avec [dossier pédagogique](#))

[Nao est en colère](#), de Kimiko

Pour les plus grands :

[Grosse colère](#), de Mireille d'Allancé (avec dossier pédagogique)

[Nina en colère](#), de Christine Naumann-Villemin et Marianne Barcion



## À chanter

La chanson [Pas content](#), de Canchounette :

*Quand je ne suis pas content,  
Moi, je crie : « Non, non, non ! »  
Quand je suis en colère,  
Moi, je jette tout par terre !  
  
Petite misère ou gros chagrin,  
Je n'y penserai plus demain.  
Petite misère ou gros chagrin,  
Tout sera oublié demain.*

## 3. L'avis des spécialistes

Sur le site *Les Pros de la petite enfance* [une interview](#) d'Isabelle Filliozat, psychothérapeute, auteure du livre *Au cœur des émotions de l'enfant* (Marabout).

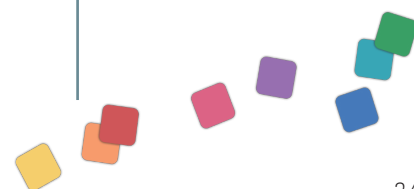
Isabelle Filliozat conseille aux professionnels de la petite enfance d'**adapter leur réponse** en fonction du **registre sensoriel** de l'enfant. Est-il tactile ? auditif ? visuel ? Si l'on demande à un enfant tactile de mettre des mots sur son émotion, cela ne fonctionnera pas. Mieux vaut le prendre dans les bras, par exemple.

**Il faut agir vite.** Chez un enfant, l'expression d'une émotion (colère, joie) dure quatre-vingt-dix secondes au maximum. Au-delà, il peut s'agir d'une émotion parasite.

L'adulte peut aussi montrer comment lui-même gère sa colère. **Souffler** ostensiblement, par exemple, peut devenir un truc, une méthode, pour exprimer une émotion tout en la canalisant. L'enfant apprend et s'habitue à souffler quand il est furieux.

*Comment canaliser l'agressivité des enfants ?* [Un reportage](#) de l'émission La Maison des maternelles.

Pour éviter les tensions et l'agressivité à la crèche, les professionnels préconisent de mettre des mots sur une situation conflictuelle, d'enseigner des **règles de vie** en société, de **dégrouper** les enfants, de prévoir des moments **calmes** (musique, lecture), mais aussi des moments pour **se défouler** (avec des instruments de musique).



Sur le site « Apprendre et éduquer », un [article](#) sur les neurosciences et ce qu'elles nous apprennent sur le cerveau des enfants.

Jusqu'à l'âge de 5 ans, l'enfant est dominé par son cerveau **archaïque** où siègent les émotions, les réactions spontanées, les réflexes de survie. Il ne fait pas encore le lien avec le cerveau supérieur (la raison, le langage). Il subit donc des **orages émotionnels**.

## 4. On se calme !

### Petite liste d'activités calmes, après la tempête :

- Lecture d'un livre
- Peinture à doigts
- Pâte à modeler
- La pâte à sel à patouiller
- Musique à écouter
- Le dessin
- Un évier, une bassine avec de l'eau et des gobelets

### Petite liste d'activités de défoulement, pour éviter la tempête :

- Jouer au jeu du déménagement avec des boîtes à transporter
- Faire des percussions sur des instruments (tambourin, xylophone, castagnettes, djembé), des casseroles ou des boîtes en plastique...
- Activités de psychomotricité (jeux de ballon, petits parcours)
- La piscine à balles
- Sortir, aller dehors pour sauter, courir, faire du tricycle...

