

# COLÈRE

**1** Observe l'illustration de la colère (pages 16-17 d'*Au fil des émotions*) et réponds aux questions.

\* À ton avis, comment se sent l'oiseau ?

---

\* Qu'est-ce qui a bien pu lui arriver ?

---

\* Selon toi, que peut-il faire pour se sentir mieux ?

---

---

---

**2** Observe attentivement l'oiseau de l'illustration et décris son expression.

---

---

---

**3** Coche les mots qui signifient la même chose que « colère ».

rage

fureur

patience

rogne

sagesse

respect

passion

emportement

**4** Lis le texte de la page 16 d'*Au fil des émotions* et écris V (vrai) ou F (faux) à côté des phrases suivantes :

Avant de ressentir de la colère, il est possible d'éprouver de l'irritation. \_\_\_\_

La colère est utile pour la civilisation. \_\_\_\_

Quand nous nous laissons emporter par la colère, nous réagissons comme des animaux. \_\_\_\_

La colère survient peu à peu ; tu la vois venir. \_\_\_\_

Quand quelque chose te fait te sentir mal, tu peux ressentir de la colère. \_\_\_\_

**Maintenant, corrige les phrases qui étaient fausses.**

---

---

---

---

---

**5** D'après ce texte, la colère peut provoquer une mauvaise réaction. Qu'est-ce que c'est une « réaction » ? Choisis.

- C'est une action qui se fait en réponse à une autre action.
- C'est une action qui se répète plusieurs fois.
- C'est une action qui est réalisée de façon involontaire.

**Maintenant, écris une phrase en employant le mot « réaction ».**

---

---

**6** D'après le texte de la page 16 d'*Au fil des émotions*, il y a des situations qui portent atteinte à ton bien-être. Qu'est-ce que cela signifie ? Souligne les mots qui signifient la même chose.

porter atteinte >

apporter de l'aide

porter secours

attaquer

bien-être >

richesse

confort

luxe

## 7 Écris J (juste) ou I (injuste) à côté de chaque phrase.

Tu es puni(e) pour quelque chose que ta sœur a fait. \_\_\_\_

Tu ne peux pas aller jouer dehors parce que tu n'as pas terminé tes devoirs. \_\_\_\_

Les enfants roux ont dix minutes de récréation de plus. \_\_\_\_

Seuls les élèves qui réussissent seront admis dans la classe supérieure. \_\_\_\_

Tu ne peux pas jouer parce que tu t'es mal comporté. \_\_\_\_

Tu ne peux pas jouer parce que tu t'es bien comporté. \_\_\_\_

**Explique pourquoi tu considères injustes les situations où tu as indiqué un I.**

---

---

## 8 Remets les lettres dans l'ordre pour compléter la phrase, puis réécris-la.

Jean ressent de la colère. Jean est EXIUFRU.

---

## 9 Lis ce qui arrive à Frédéric et Jasmine, puis réponds aux questions.

*Jasmine et Frédéric sont frère et sœur. Ils adorent tous les deux les frites.*

*Un jour, ils sont dans la cuisine pour aider à mettre la table. Jasmine voit un plat avec des frites qui viennent d'être cuites et en chipe quelques-unes sans que ses parents s'en rendent compte.*

*Plus tard, à table, le papa de Jasmine et Frédéric leur sert la même quantité de frites à chacun.*

*Frédéric ne trouve pas cela juste, mais ne dit rien.*

**\* Qu'est-ce qui ne paraît pas juste à Frédéric ? Pourquoi ?**

---

**\* À ton avis, pourquoi est-ce que Frédéric ne proteste pas ?  
Son attitude te semble-t-elle bonne ?**

---

---

**\* Qu'est-ce que tu ferais si tu étais à la place de Frédéric ?**

---

**10** Souligne, pour tous les cas, le nom de la personne qui réagit avec colère.  
Ensuite, écris une autre réaction possible pour chaque situation.

Sara est assise sur un banc. Michel, qui arrive en patinant, se cogne à elle.  
Sara pousse Michel, qui tombe.

---

---

Sara est assise sur un banc. Michel la pousse. Sara lui demande qu'il s'écarte.  
Michel lui répond en criant qu'il n'en a pas envie.

---

---

Sara tire les cheveux de Michel pour blaguer. Michel lui crie d'arrêter  
et se met à lui casser son sac à dos.

---

---

**11** Écris cinq choses que tu peux faire pour dominer la colère.

---

---

---

---

---



## COLÈRE

**1** Observe l'illustration de la colère (pages 16-17 d'*Au fil des émotions*) et réponds aux questions.

\* À ton avis, comment se sent l'oiseau ?

Il paraît très fâché.

\* Qu'est-ce qui a bien pu lui arriver ?

Peut-être que quelqu'un lui a fait du mal, à lui, à sa famille ou à sa maison.

\* Selon toi, que peut-il faire pour se sentir mieux ?

Suggestion de réponse : il faut qu'il essaie de se calmer.

**2** Observe attentivement l'oiseau de l'illustration et décris son expression.

Ses yeux brillent avec une grande intensité et son regard n'annonce rien de bon.

D'autre part, il a le bec ouvert comme s'il était en train de crier.

De plus, il a les ailes ouvertes en position menaçante et ses pattes sont tendues.

**3** Coche les mots qui signifient la même chose que « colère ».

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> rage  | <input type="checkbox"/> fureur                 | <input type="checkbox"/> patience |
| <input checked="" type="checkbox"/> rogne | <input type="checkbox"/> sagesse                | <input type="checkbox"/> respect  |
| <input type="checkbox"/> passion          | <input checked="" type="checkbox"/> emportement |                                   |

**4** Lis le texte de la page 16 d'*Au fil des émotions* et écris **V** (vrai) ou **F** (faux) à côté des phrases suivantes :

Avant de ressentir de la colère, il est possible d'éprouver de l'irritation. **V**

La colère est utile pour la civilisation. **F**

Quand nous nous laissons emporter par la colère, nous réagissons comme des animaux. **V**

La colère survient peu à peu ; tu la vois venir. **F**

Quand quelque chose te fait te sentir mal, tu peux ressentir de la colère. **V**

**Maintenant, corrige les phrases qui étaient fausses.**

La colère n'est pas utile pour la société.

La colère est très rapide ; elle arrive sans que tu t'en rendes compte.

Note: les réponses sont données à titre indicatif.

**5** D'après ce texte, la colère peut provoquer une mauvaise réaction. Qu'est-ce que c'est une « réaction » ? Choisis.

- C'est une action qui se fait en réponse à une autre action.
- C'est une action qui se répète plusieurs fois.
- C'est une action qui est réalisée de façon involontaire.

Maintenant, écris une phrase en employant le mot « réaction ».  
Quand on fait une blague à Jean, sa réaction est d'éclater de rire.

**6** D'après le texte de la page 16 d'*Au fil des émotions*, il y a des situations qui portent atteinte à ton bien-être. Qu'est-ce que cela signifie ? Souligne les mots qui signifient la même chose.

porter atteinte >      apporter de l'aide      porter secours      attaquer  
bien-être >      richesse      confort      luxe

**7** Écris J (juste) ou I (injuste) à côté de chaque phrase.

- Tu es puni(e) pour quelque chose que ta sœur a fait. **I**
- Tu ne peux pas aller jouer dehors parce que tu n'as pas terminé tes devoirs. **J**
- Les enfants roux ont dix minutes de récréation de plus. **I**
- Seuls les élèves qui réussissent seront admis dans la classe supérieure. **J**
- Tu ne peux pas jouer parce que tu t'es mal comporté. **J**
- Tu ne peux pas jouer parce que tu t'es bien comporté. **I**

Explique pourquoi tu considères injustes les situations où tu as indiqué un I.

Ce sont des situations injustes parce que la réaction ou la règle n'est pas adéquate ou n'est pas la même pour tout le monde.

**8** Remets les lettres dans l'ordre pour compléter la phrase, puis réécrit-la.

Jean ressent de la colère. Jean est EXIUFRU.  
Jean est furieux.

Note: les réponses sont données à titre indicatif.

## 9 Lis ce qui arrive à Frédéric et Jasmine, puis réponds aux questions.

Jasmine et Frédéric sont frère et sœur. Ils adorent tous les deux les frites.

Un jour, ils sont dans la cuisine pour aider à mettre la table.

Jasmine voit un plat avec des frites qui viennent d'être cuites et en chipe quelques-unes sans que ses parents s'en rendent compte.

Plus tard, à table, le papa de Jasmine et Frédéric leur sert la même quantité de frites à chacun.

Frédéric ne trouve pas cela juste, mais ne dit rien.

\* Qu'est-ce qui ne paraît pas juste à Frédéric ? Pourquoi ?

**Frédéric ne trouve pas juste d'avoir la même quantité de frites que Jasmine alors qu'elle en a déjà pris quelques-unes dans la cuisine.**

\* À ton avis, pourquoi est-ce que Frédéric ne proteste pas ? Son attitude te semble bonne ?

**Peut-être qu'il ne proteste pas parce qu'il ne veut pas accuser sa sœur d'avoir pris des frites dans la cuisine.**

\* Qu'est-ce que tu ferais si tu étais à la place de Frédéric ?

**Réponse libre.**

## 10 Souligne, pour tous les cas, le nom de la personne qui réagit avec colère. Ensuite, écris une autre réaction possible pour chaque situation.

Sara est assise sur un banc. Michel, qui arrive en patinant, se cogne à elle.

Sara pousse Michel, qui tombe.

**Sara essaie d'éviter qu'ils tombent tous les deux et se fassent mal.**

Sara est assise sur un banc. Michel la pousse. Sara lui demande qu'il s'écarte.

Michel lui répond en criant qu'il n'en a pas envie.

**Michel s'écarte et demande à Sara de lui faire une place.**

Sara tire les cheveux de Michel pour blaguer. Michel lui crie d'arrêter et se met à lui casser son sac à dos.

**Michel dit à Sara qu'il n'aime pas qu'on lui fasse ça.**



# 11

Écris cinq choses que tu peux faire pour dominer la colère.

### Suggestions de réponses :

- \* Compter jusqu'à dix en respirant lentement.
- \* Essayer de penser à de belles choses liées à ce qui provoque notre colère.
- \* Frapper un coussin ou quelque chose qui ne te fera pas de mal.
- \* Chanter.
- \* Fermer les yeux et te parler à toi-même calmement.