

La colère



La **colère** est une **émotion** qui peut se manifester de différentes façons. Elle peut être maîtrisée et elle peut causer des ennuis. “La colère, c'est quand la bouche et les extrémités de notre corps commencent à bouger plus vite que notre esprit réfléchit”.

Est-ce que parfois, la colère de votre enfant vous fâche?

Il faut tout d'abord avoir le **contrôle** de nos propres émotions afin d'appuyer nos- enfants

- Comprendre la colère
- Accepter la colère
- Apprendre et pratiquer des stratégies efficaces pour se calmer
- Reconnaître et apprendre les déclencheurs de la colère
- Respecter l'espace personnel de l'autre
- Aider l'enfant à retrouver son calme
- Démontrer de l'empathie
- Faire un retour avec la personne une fois les émotions fortes passées.

Les adolescents et leur colère

▶ [Les émotions des adolescents](#)

▶ [Règles d'or pour une bonne relation parent-adolescent](#)

- [L'adolescent en colère, contre qui?](#)
- [Comprendre la colère et la gestion de la colère](#)
- [La colère, qu'est-ce que c'est au juste ?](#)

En pratique pour les parents

[Pour désamorcer la colère d'un ado, surprenez-le!](#)

- [Trucs pour gérer la colère de votre ado.](#)
- [Jeu de communication émotionnelle et relationnelle](#)

En pratique pour les adolescents

- [Comment apprendre à gérer sa colère quand on est adolescent](#)

Les enfants et leur colère



[Comment la colère se passe dans le cerveau de l'enfant](#)

- [Mieux cerner la colère des enfants](#)
- Instaurez les stratégies de [relaxation](#) et de [retour au calme](#) !!

En pratique



[La colère expliquée aux enfants](#)

- [20 outils pour apprivoiser la colère des enfants \(et la nôtre !\)](#)
- [Calmer la colère](#)
- [L'escalier de la colère : un outil pour évaluer la colère et la réguler](#)
- [Boîte à calme](#)



[Le dragon de la colère](#)

[Le dragon et le volcan de la colère](#)



[Quand je me sens en colère - retour au calme](#)



[Le volcan de la colère expliqué aux parents Le volcan des émotions](#)

[10 stratégies pour calmer les petits volcans As-tu ... Un volcan](#)

- [Activité à colorier](#)



Le problème persiste?

Allez chercher de l'aide dans une agence en santé mentale dans votre région.

[Boussole - Appui à la famille](#)

[Jeunesse, J'écoute](#)

[Association canadienne de la santé mentale](#)

[Ligne d'écoute pour les familles autochtones](#)

[Services aux familles d'Algoma](#)

[Programme d'aide aux employés](#)