

UNE HISTOIRE DE FEU DE CAMP : Je compose avec la colère

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	Structurer son identité
Objectifs généraux	- Reconnaître l'émotion de la colère chez soi - Apprendre à composer avec l'émotion de la colère - Utiliser des moyens pour s'apaiser



MATÉRIEL

- Fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la colère* (facultatif)

EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS

L'atelier *Une histoire de feu de camp* permet aux élèves d'apprendre à composer avec la colère, tout en réinvestissant les objectifs des ateliers de base du préscolaire et du 1^{er} cycle. Cet atelier complémentaire est indépendant des autres ateliers et peut être utilisé au besoin, au moment le plus opportun pour votre groupe d'élèves.

C'est en développant leurs compétences émotionnelles que les élèves seront capables de mieux apprivoiser leurs émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. La compétence émotionnelle comprend 3 étapes : la connaissance des émotions, la régulation des émotions et l'expression des émotions. Par exemple, lorsque les élèves reconnaissent l'émotion ressentie dans une situation, elles et ils pourront plus aisément la moduler afin de retrouver un état de bien-être. Les élèves pourront ainsi plus facilement communiquer correctement l'émotion ressentie aux personnes impliquées (Vallerand, 2023). Dans le cadre de cet atelier, ces différentes étapes seront abordées en lien avec la colère.

L'élève qui compose avec ses émotions réagit mieux aux différentes situations rencontrées ; une bonne compétence émotionnelle est associée au maintien de relations sociales saines, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire (Naître et grandir, 2022d).

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Ce soir au camp HORS-PISTE, les élèves se racontent des histoires autour d'un feu de camp. Léo choisit de raconter une blague qui le fait bien rire : « Pourquoi les monstres ne jouent-ils jamais à cache-cache ? Parce qu'ils ont peur de se trouver eux-mêmes ! » Léo rigole, fier de son histoire. Charlie lui répond : « Elle n'est vraiment pas drôle ta blague. » Soudain, Léo se sent envahi par un grand feu intérieur : son visage devient tout chaud, ses poings et sa mâchoire se serrent, son cœur bat très fort et il a aussi envie de dire des mots qui font mal, des *mots roches*. Quelle émotion ressent Léo en ce moment ?

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Avant l'âge de 8 ans, il est normal que les élèves rencontrent des difficultés à faire des liens entre leurs états émotifs et les situations qui les suscitent. L'adulte peut donc agir à titre de guide pour les accompagner.

(Massé et Verret, s.d.)

La colère est une émotion normale qui fait partie des émotions désagréables pouvant être vécues. Les enfants qui sont en apprentissage de leurs compétences socioémotionnelles peuvent avoir de la difficulté à exprimer leur colère. Dans ce cas, l'enfant peut nécessiter l'aide de l'adulte pour reconnaître son émotion, mettre des mots sur ce qu'elle ou il ressent et utiliser des moyens pour favoriser un retour au calme. L'enfant qui, au contraire, accumule colères et frustrations sans parvenir à l'exprimer sainement pourrait en venir à manifester des comportements d'agressivité envers soi ou envers ses pairs, ce qui peut nuire à ses relations. Le fait de comprendre le besoin qui se cache derrière l'émotion et d'y répondre est un moyen favorisant la prévention des crises de colère (par ex. besoins physiologiques, besoin de justice, connexion, autonomie, sécurité, etc.).

(Naître et grandir, 2022b; Naître et grandir, 2023)

Il existe une diversité de moyens pour réguler l'intensité des émotions et s'apaiser pouvant être utilisés par les enfants. Certains vont préférer des stratégies plus actives comme l'exercice physique et d'autres des stratégies d'apaisement comme le contrôle de la respiration.

(Verret et Massé, s.d.)

1. Selon l'âge de vos élèves, vous pouvez leur demander d'expliquer ce qu'est la colère. Sinon, commencez l'atelier en décrivant la colère. Expliquez qu'il s'agit d'une émotion inconfortable et parfois désagréable. Elle peut apparaître lorsqu'une situation est frustrante ou injuste, par exemple, quand une amie ou un ami prend leur jouet sans demander, ou quand quelqu'un leur dit des mots blessants (« mots roches »). Utilisez la fiche complémentaire *Les sensations physiques possibles liées à la colère* ou le TNI pour aller plus loin avec vos élèves sur les sensations associées à la colère. Expliquez aux élèves que la colère peut amener à serrer les dents, à avoir le cœur qui bat très fort, à avoir envie de crier, etc.
2. Demandez aux élèves quels moyens Léo pourrait utiliser pour s'apaiser. Après quelques interventions, dites aux élèves que vous allez expérimenter quelques moyens pour se calmer pendant une forte montée de colère.
3. Expliquer aux élèves qu'il existe plusieurs moyens différents pour composer avec une émotion intense. Poursuivez en mentionnant que vous allez expérimenter ensemble deux stratégies. Demandez aux élèves de se lever debout et de sauter sur place à dix reprises pour expérimenter les bienfaits de l'activité physique. À la suite de cet exercice, demandez aux élèves comment elles ou ils se sentent. Prenez quelques réponses, puis expliquez aux élèves que l'activité physique est un bon moyen pour apaiser une grosse colère.
4. Expérimentez ensuite avec les élèves *La Respiration du feu de camp*. Demandez aux élèves de suivre vos consignes : « Imagine que tu es au camp HORS-PISTE et que le feu de camp est presque éteint. Tu dois le rallumer avec ton souffle magique. Pour raviver les flammes, tu dois souffler délicatement. Inspire profondément par le nez et souffle doucement par la bouche. Tu vois, les braises s'illuminent ! Fais-le quelques fois encore pour bien rallumer le feu ! » À la suite de cet exercice, demandez aux élèves comment elles ou ils se sentent. Prenez quelques réponses, puis expliquez aux élèves que la respiration est un bon moyen pour apaiser une grosse colère.
5. Dites aux élèves que c'est le temps de mettre en pratique *La respiration du feu de camp*. Expliquez aux élèves que lorsque les lumières seront allumées, elles et ils se transformeront en monstres furieux : encouragez-les à grogner et à bouger comme si elles ou ils étaient vraiment en colère, tout en respectant la bulle des autres. Quand les lumières s'éteindront, les monstres se calmeront : guidez-les à souffler doucement sur leur feu de camp pour s'apaiser. Répétez l'exercice quelques fois pour leur permettre de s'exercer à mieux composer avec la colère par la respiration.
6. Faites un retour sur l'expérience vécue avec les élèves à l'aide des questions suivantes :
 - Est-ce qu'il t'arrive parfois de te sentir en colère ? Si oui, peux-tu me donner un exemple ?
 - Dans ces moments, comment te sens-tu dans ton corps ?
 - Que fais-tu pour t'apaiser quand tu es très en colère ?
7. Concluez l'histoire : Léo a fait *La Respiration du feu de camp* quelques fois pour s'apaiser et est maintenant prêt à discuter avec Charlie. Il lui explique qu'il n'a pas aimé recevoir ses mots roches. Charlie s'excuse et lui dit qu'elle ne voulait pas le blesser. Les deux amis se font un câlin et continuent d'écouter les histoires des autres élèves.

P
ile
6-7

P
ile
8

P
ile
9

P
ile
10

P
ile
11

P
ile
12

P
ile
13

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, pratique l'exercice physique ou la *respiration du feu de camp* lorsque tu es en colère.



14

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe la fiche complémentaire *Sensations physiques possibles liées à la colère*. Lorsqu'une ou un élève vit une situation qui suscite de la colère, accompagnez l'élève dans l'identification de son émotion et de ses sensations physiques. Proposez à l'élève d'utiliser un ou plusieurs moyens pour composer avec la colère, comme l'a fait Léo.

Vous pouvez intégrer la *Respiration du feu de camp* ou d'autres stratégies vues dans les ateliers de base dans votre quotidien en classe afin que les élèves puissent pratiquer ces techniques sans se laisser envahir par la colère. En intégrant des moments spécifiques dans la routine pour pratiquer les stratégies, les élèves pourront plus facilement les utiliser en cas de besoin.

Si vous souhaitez aller plus loin avec vos élèves en lien avec la variation d'intensité des émotions, vous pouvez utiliser l'affiche *Les différentes intensités de la colère* [sur le site internet](#) dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves, Affiches et autre matériel de réinvestissement.

Sensations physiques possibles liées à la colère

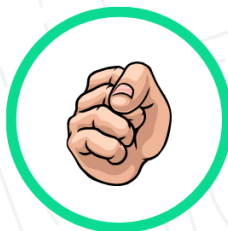
HORS

PISTE

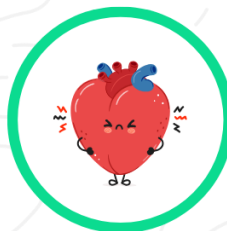
Il est aussi possible que tu
ressentes d'autres sensations
physiques



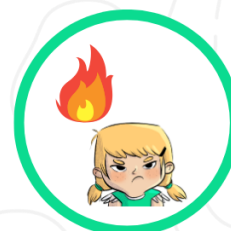
Mâchoire
serrée



Poings serrés



Coeur qui bat
fort



Visage qui
chauffe



Contenu écrit sous licence CC-BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur
© Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025). Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale