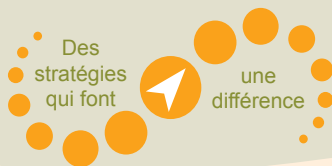


Gérer sa colère



Les élèves qui possèdent les stratégies nécessaires pour gérer leur colère profitent de leurs interactions positives avec les autres élèves et participent pleinement aux activités d'apprentissage.

Sélectionner l'énoncé qui décrit le mieux l'habileté de l'élève à gérer sa colère. Cela vous aidera à déterminer de quel niveau de la pyramide d'interventions vous devriez choisir vos stratégies (p. ex. : 1 = spécialisé, 2 = visé et 3 = universel).

- 1. Les emportements de l'élève nuisent à son apprentissage au moins une fois par semaine ou posent un risque pour sa sécurité ou la sécurité d'autrui.
- 2. L'élève a besoin d'interventions plusieurs fois durant un mois concernant des emportements ou des explosions de colère.
- 3. L'élève peut avoir besoin de rappels occasionnels (p. ex. : moins d'une fois par semaine) pour gérer ses émotions (p. ex. : répond à des signaux verbaux, comme « reste calme » ou « calme-toi »).



Tous les élèves profitent des appuis universels.

- À partir de discussions en classe et d'exemples tirés de la littérature enfantine ou de la littérature jeunesse, définir avec les élèves ce que signifie l'expression « être en colère ».
- Aider les élèves à **reformuler** leurs descriptions des situations qu'ils associeraient au sentiment de colère afin de redéfinir leur perception de ces situations.
- Aider les élèves à nommer les signes avant-coureurs de la colère tels que le serrement de dents, l'accélération des battements du cœur et les bouffées de chaleur.
- Enseigner **des stratégies de gestion de la colère** que les élèves pourront utiliser lorsqu'ils commenceront à se sentir en colère :
 - se servir de la visualisation positive avant d'entamer une activité ou en préparation à une certaine situation;
 - reconnaître les signaux de stress envoyés par notre corps et prendre le temps de se calmer;
 - utiliser **le monologue intérieur** pour se calmer (se dire : *je suis calme* ou encore compter jusqu'à 10).
- Enseigner, revoir et pratiquer les stratégies de gestion de la colère en début d'année et lors des moments plus stressants au cours de l'année.
- Aménager **un coin de sécurité** dans la classe où les élèves peuvent aller, un à la fois, pour se calmer, pour se détendre et pour faire le point avant de revenir dans le groupe. Afficher des indices visuels de certaines stratégies qui pourraient aider l'élève à préparer son retour dans le groupe.
- Afficher **des rappels visuels** afin de rappeler aux élèves quelles sont les stratégies pour gérer la colère. Lorsque cela est approprié, demander à l'élève de participer à l'élaboration des indices visuels.



- Enseigner et souligner **les habiletés de résolution de conflits**.
- Utiliser de la rétroaction de nature descriptive afin d'encourager les élèves qui démontrent qu'ils sont capables de gérer leur colère.



Les élèves qui ont des besoins plus spécifiques profitent des appuis visés.

- Jumeler un élève qui a de la difficulté à gérer sa colère avec un autre élève qui en a moins. Ce dernier tirera profit du fait de voir un autre élève modeler les stratégies de gestion de la colère. Les partenaires de jumelage devraient être changés régulièrement au cours de l'année.
- Se placer à proximité d'un élève qui a besoin d'appui et d'encouragement dans les situations où il est possible de se mettre en colère.
- Alternier les activités pour lesquelles un élève éprouve du succès et celles qui sont susceptibles de lui causer de la frustration afin de lui permettre de retrouver son calme.
- Choisir, avec l'élève, **des indices et des incitatifs discrets** qui pourront l'aider à se souvenir d'utiliser des stratégies de gestion de la colère.
- Pour les élèves qui ont beaucoup d'énergie, **prévoir plusieurs moments dans la journée où ils pourront bouger**. Ceci les aidera à se libérer de leur frustration et ils seront plus disposés à reconnaître les signes avant-coureurs de la colère.
- Utiliser des techniques bien planifiées pour détourner l'attention de l'élève. Utiliser des questions ouvertes afin d'attirer leur attention vers des sujets plus positifs.
- Personnaliser les stratégies afin d'aider à atténuer la colère (lorsque le travail en groupe est source de stress, le limiter aux tâches courtes et structurées).
- Pour les élèves qui ont besoin de plus d'encadrement, élaborer ensemble **des scénarios sociaux** décrivant les différentes façons de gérer les situations qui déclenchent la colère.
- Pratiquer la gestion de la colère par l'entremise **des jeux de rôles**.
- Élaborer **un système d'autosurveillance** permettant aux élèves de réguler et d'évaluer leur habileté à gérer leur colère tout au long de la journée.
- Mettre en place **un système de renforcement positif** des comportements attendus afin d'aider les élèves à améliorer leur gestion de la colère.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant un aperçu de ce qui peut être fait pour appuyer le bien-être émotionnel et social de celui-ci.

Collaborer afin de trouver des stratégies qui pourront être utilisées à la maison, à l'école et dans la communauté peut être très avantageux.



Un petit nombre d'élèves ayant des besoins sensoriels, physiques, cognitifs ou comportementaux profitent des appuis spécialisés.

- Envisager la possibilité de limiter le temps de participation d'un élève à une activité qui semble déclencher sa colère.
- Élaborer, avec l'élève, sa famille et les intervenants pertinents, **un plan simple** visant à aider l'élève à gérer sa colère. Le plan devrait comporter **un système de renforcement positif** approprié et signifiant pour l'élève.

Pour obtenir de plus amples renseignements et stratégies :
Renforcer le comportement positif dans les écoles albertaines : une méthode intensive et personnalisée,
 page 30.

