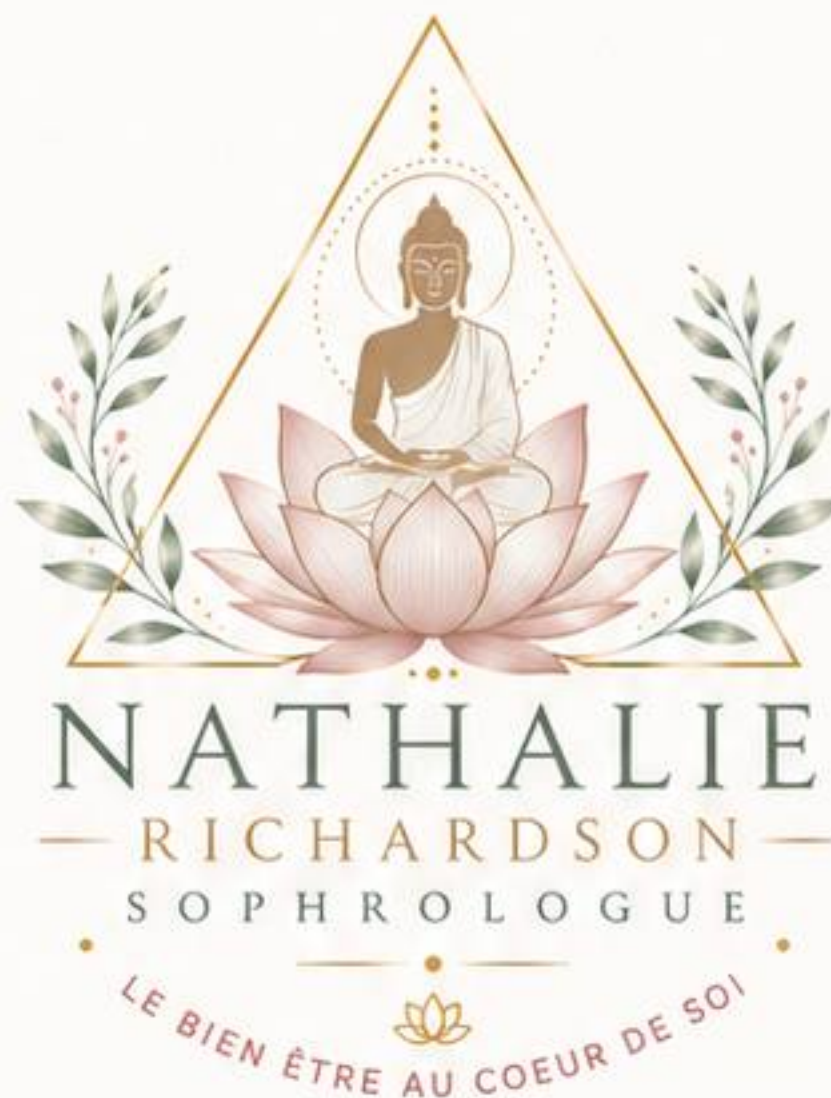


ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

Mon enfant apprend à gérer sa colère

Un cahier complet et bienveillant pour
aider l'enfant à comprendre, exprimer
et apaiser sa colère.



Comprendre sa colère



Reconnaître les signes



Retrouver le calme



Faire des activités simples



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •



2. C'est quoi la colère ?

Comprendre cette émotion pour mieux l'apprivoiser



La colère est une émotion normale.

Elle apparaît quand quelque chose semble injuste, difficile ou frustrant.

Elle nous donne de l'énergie, mais nous avons besoin d'apprendre à l'exprimer sans blesser.



La colère est normale



Elle me donne un message



Je peux apprendre à la calmer

Quand je suis en colère...



je ressens... ..



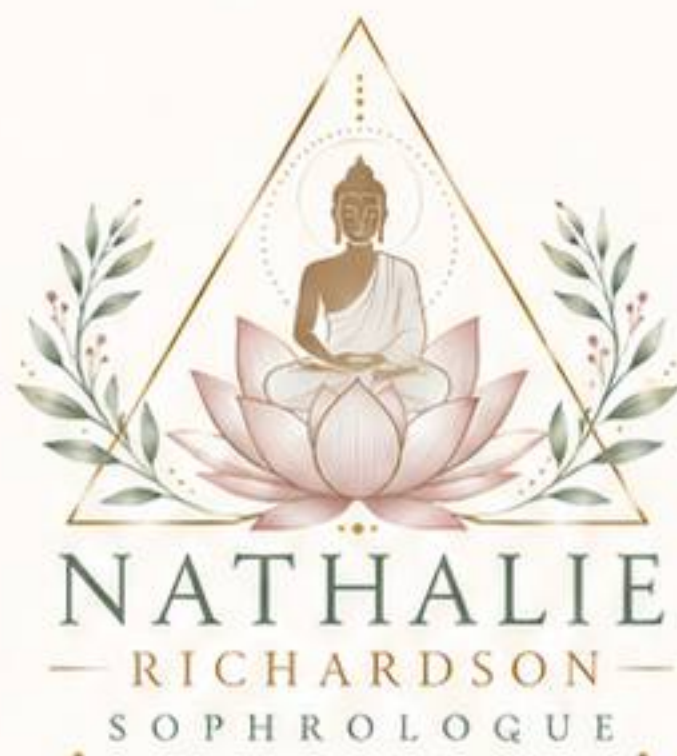
j'ai envie de... ..



ce qui m'aide un peu... ..



ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

3. Le volcan de la colère

Ma colère peut monter petit à petit

4



EXPLOSION

Très fort

3



COLÈRE

Fort

2



AGACEMENT

Moyen

1



CALME

Calme



La colère ne passe
pas de 0 à très fort
d'un coup.

Plus je peux
la repérer tôt,
plus j'ai de chances
de me calmer.



Aujourd'hui, je me sens plutôt...



1 - Calme

☐

2 - Agacé(e)

☐

3 - En colère

☐

4 - Explosion

☐

Qu'est-ce qui peut faire monter ta colère ?



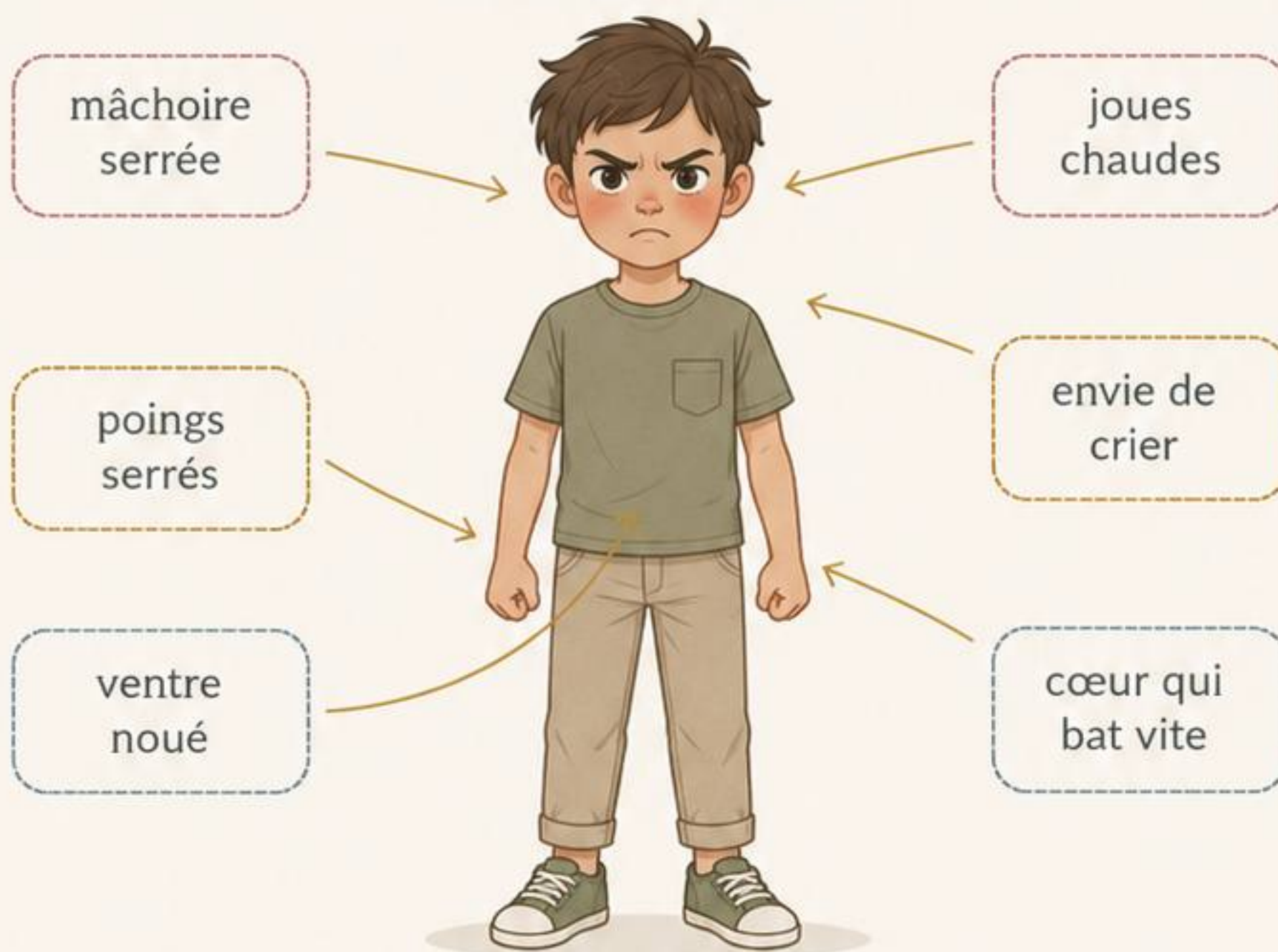
Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

4. Les signes dans mon corps

Apprendre à repérer ma colère

Mon corps m'envoie souvent des signaux avant que ma colère devienne très forte.



Colorie ce qui t'arrive le plus souvent



mâchoire
serrée



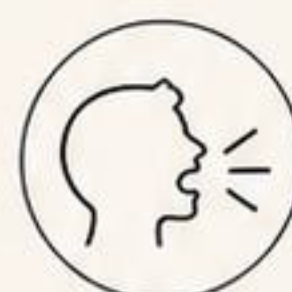
joues
chaudes



poings
serrés



ventre
noué



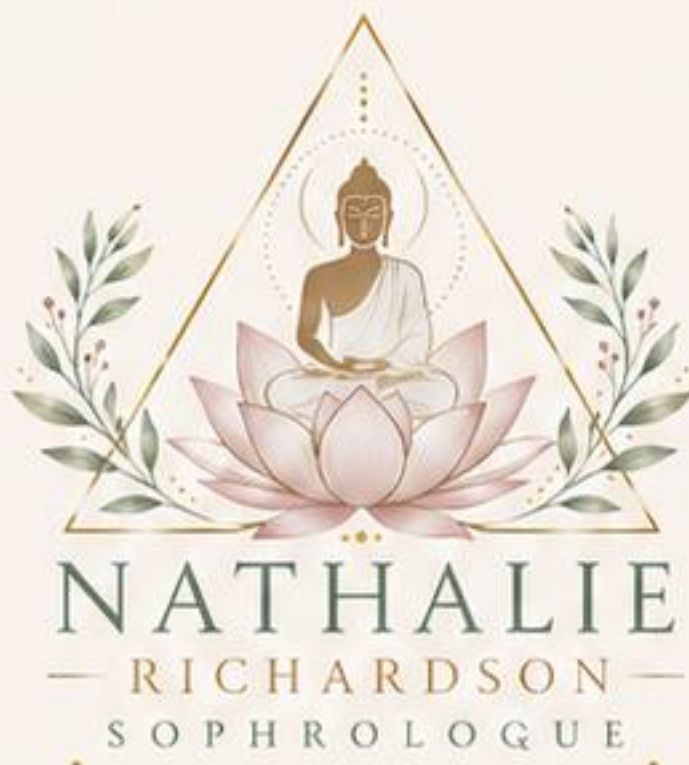
envie de
crier



cœur qui
bat vite



ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

5. Le feu tricolore

Une méthode simple pour me pauser

Quand je sens ma colère arriver, je peux utiliser le feu tricolore pour m'aider à réagir calmement.



1

STOP – Je m'arrête

Je sens la colère monter,
je ne fais rien tout de suite.

2

JE RESPIRE – Je reprends mon souffle

3 grandes respirations pour faire
redescendre un peu ma tension.

3

J'AGIS – Je choisis une bonne action

Je parle, je m'éloigne, je demande de l'aide
ou je fais une solution calme.



Je peux utiliser le feu tricolore
quand je sens ma colère arriver.



Nathalie Richardson – Sophrologue

— • Le Bien-Être au Cœur de Soi • —

6. Mes outils pour me calmer

Je découvre ce qui m'aide

1



Le souffle du ballon

Je prends une grande inspiration par le nez et je souffle doucement.

2



Je serre, puis je relâche

Je serre fort mes mains ou mes épaules, puis je relâche doucement.

3



Mon coin calme

Je vais dans un endroit tranquille où je me sens bien.

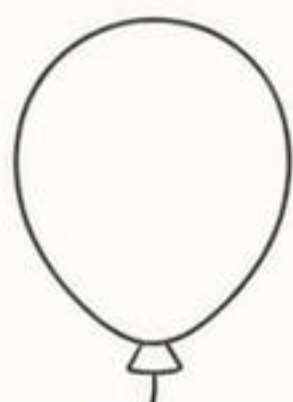
4



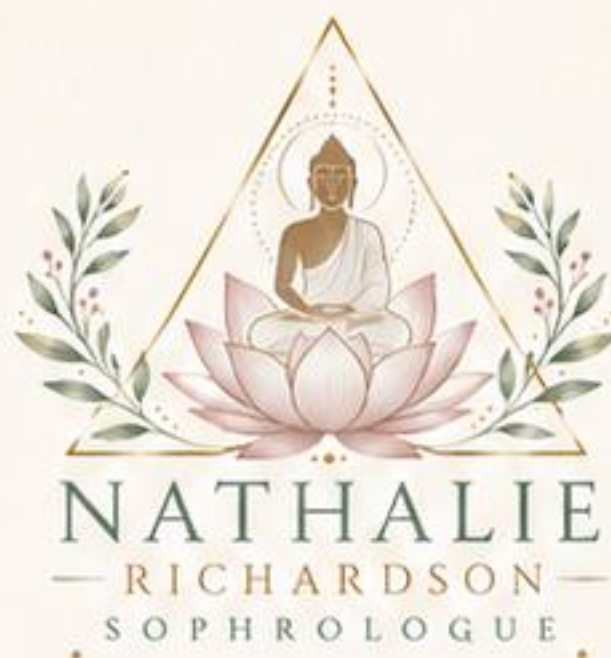
Je demande un câlin ou de l'aide

Je parle à un adulte de confiance pour me sentir soutenu(e).

... Mes outils préférés ...



ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

7. Mon plan anti-colère

Je prépare mon chemin vers le calme



1



Quand je sens la colère arriver...

.....
.....

2



Je peux aller...

.....
.....

3



Je peux demander de l'aide à...

.....
.....

4



Je peux utiliser...

.....
.....

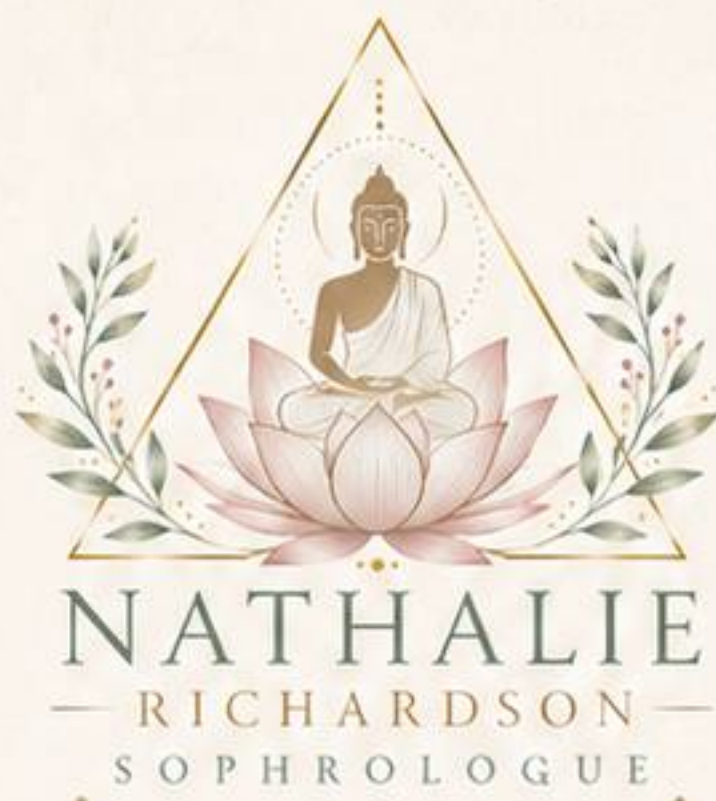
Ma phrase calme est...

.....



Avoir un plan m'aide à réagir plus doucement.

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

8. Ma boîte retour au calme

Je rassemble mes idées qui me font du bien

Dans ma boîte, je peux mettre des choses qui m'aident à me calmer.

Respirer



Écrire



Colorier



Écouter une
musique douce



Sentir une
odeur agréable



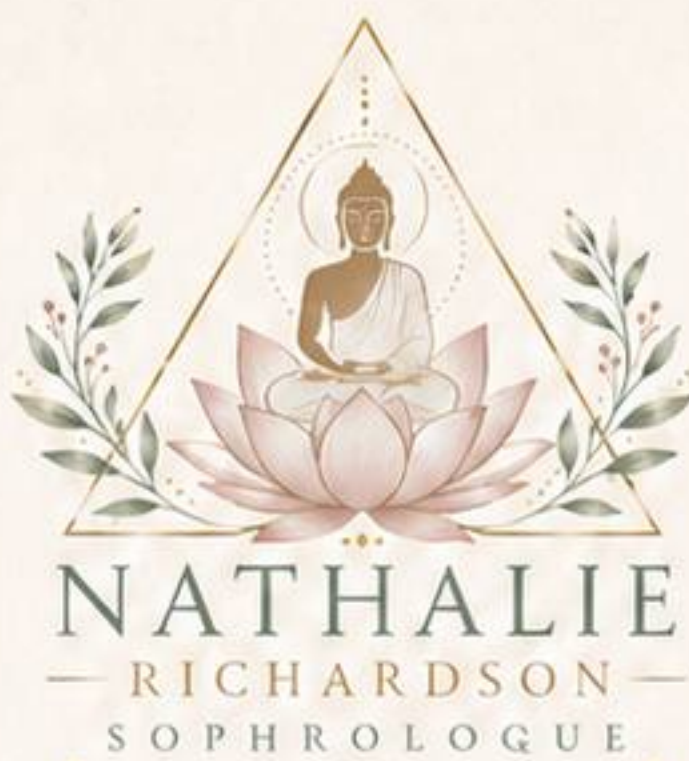
Prendre un
doudou



Mon objet préféré pour me calmer :



ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier parent
6 – 12 ans

9. Pour les parents

Accompagner la colère avec douceur



À FAIRE

- ✓ accueillir sans juger
- ✓ mettre des mots sur l'émotion
- ✓ rester calme
- ✓ proposer un temps de pause
- ✓ valoriser les progrès



À ÉVITER

- ✗ crier plus fort
- ✗ humilier
- ✗ forcer à parler tout de suite
- ✗ punir l'émotion
- ✗ menacer



La colère a besoin d'être comprise
avant d'être corrigée.



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

10. Mes déclencheurs de colère

Je repère ce qui allume l'étincelle

La colère arrive souvent après une situation précise. Reconnaître mes déclencheurs m'aide à agir avant que la colère devienne trop forte.

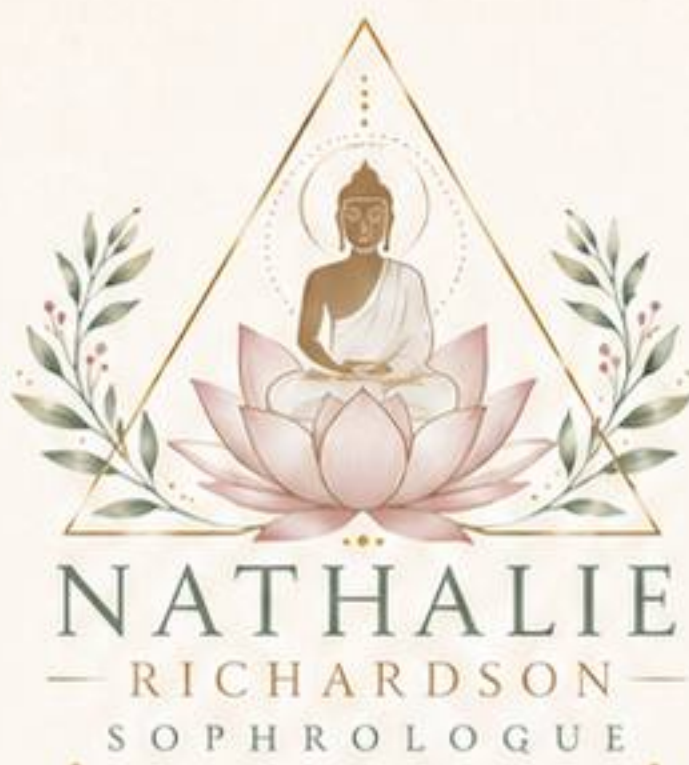
- ☐ On me dit non
- ☐ Je dois attendre
- ☐ Je perds ou je me trompe
- ☐ On touche à mes affaires
- ☐ Je me sens incompris(e)
- ☐ Je suis fatigué(e), affamé(e) ou pressé(e)



Mes 3 déclencheurs

1.
2.
3.

ÉDITION
COMPLÈTE

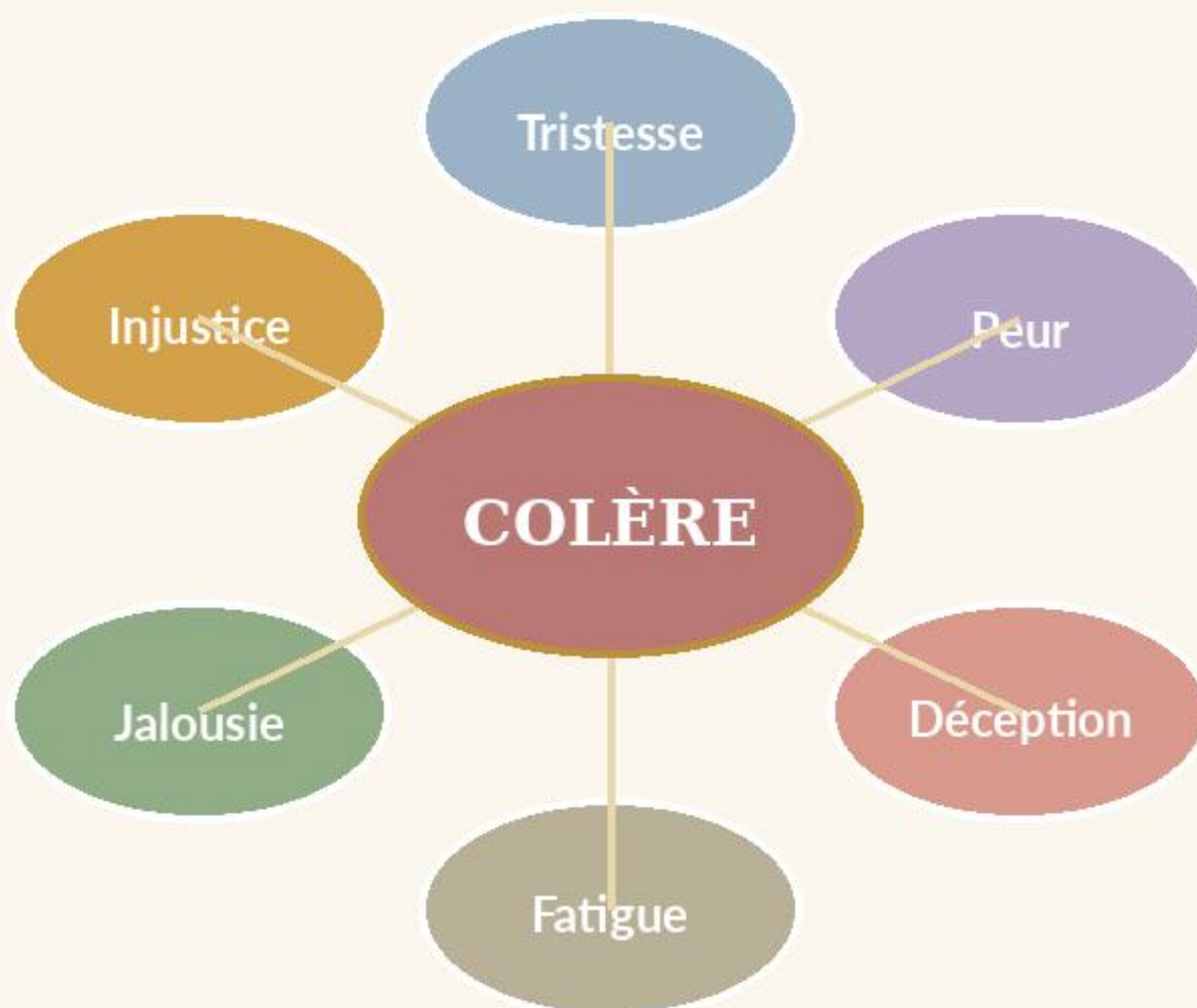


Cahier enfant
6 – 12 ans

11. Sous ma colère...

Il y a parfois une autre émotion à écouter

La colère peut protéger une émotion plus fragile. La découvrir ne rend pas faible : elle aide à comprendre ce dont j'ai besoin.



Aujourd'hui, sous ma colère, je ressens peut-être :

☐ tristesse

☐ peur

☐ déception

☐ fatigue

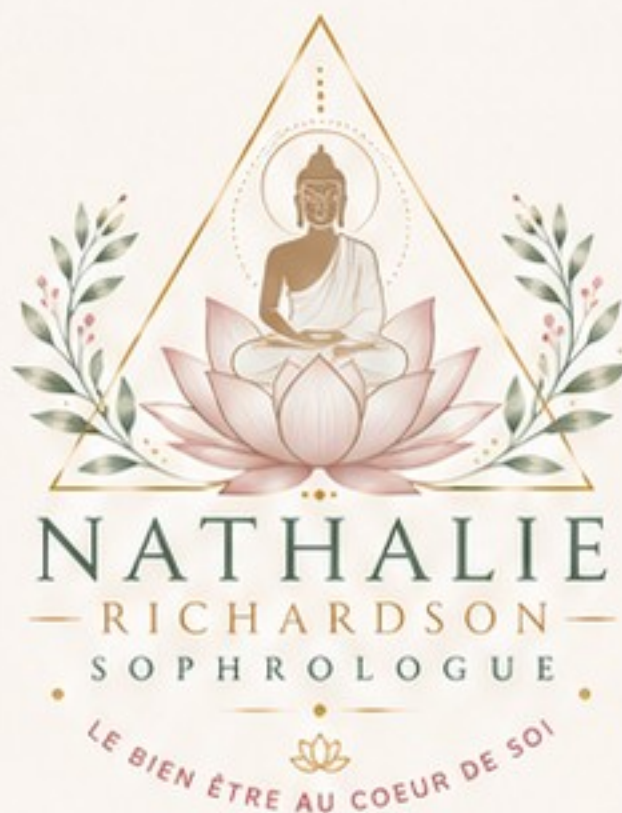
☐ autre :



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

12. La roue de mes besoins

Ma colère essaie parfois de me dire quelque chose

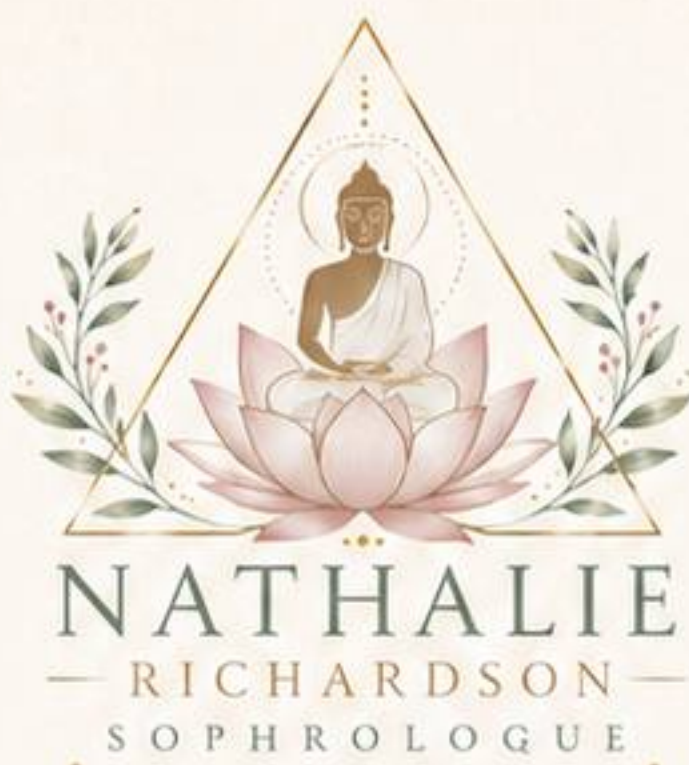
Quand je reconnais mon besoin, je peux demander de l'aide
avec des mots plutôt qu'avec des cris ou des gestes.

Entoure le besoin qui te ressemble le plus.



Mon besoin du moment : _____

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

13. Je parle sans blesser

Une phrase simple pour dire ce qui se passe

Je peux être en colère et rester respectueux(se). Les mots m'aident à me faire comprendre et à chercher une solution.

1

JE ME SENS...

en colère, frustré(e), triste...

2

PARCE QUE...

je voulais..., je pensais..., il s'est passé...

3

J'AI BESOIN DE...

calme, aide, respect, espace...

4

JE PROPOSE...

une pause, une solution, en reparler...

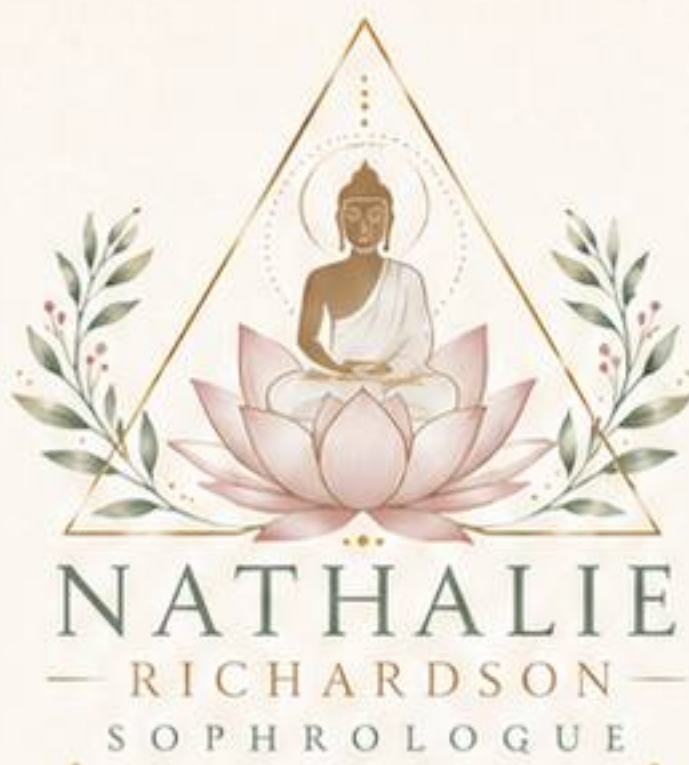
J'essaie ma phrase :



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

14. Mon défi 7 jours du calme

Je m'entraîne un petit peu chaque jour

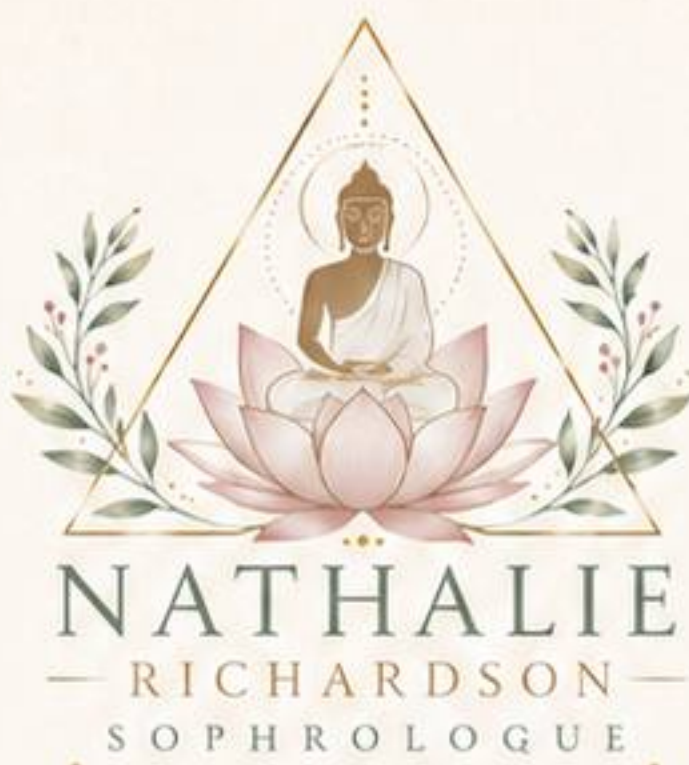
Je colorie une étoile chaque fois que j'ai repéré ma colère, utilisé un outil ou parlé sans blesser.

Jour	J'ai repéré	J'ai utilisé un outil	J'ai parlé calmement	Mon étoile
Lundi	☐	☐	☐	☐
Mardi	☐	☐	☐	☐
Mercredi	☐	☐	☐	☐
Jeudi	☐	☐	☐	☐
Vendredi	☐	☐	☐	☐
Samedi	☐	☐	☐	☐
Dimanche	☐	☐	☐	☐

Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

15. Mon carnet de victoires

Chaque petit progrès compte

Je note les moments où j'ai réussi à mieux vivre ma colère. Même un tout petit changement mérite d'être célébré.

1

Ma victoire

Ce qui s'est passé :

Ce que j'ai réussi à faire :

Ce dont je suis fier/fière :

2

Ma victoire

Ce qui s'est passé :

Ce que j'ai réussi à faire :

Ce dont je suis fier/fière :

3

Ma victoire

Ce qui s'est passé :

Ce que j'ai réussi à faire :

Ce dont je suis fier/fière :

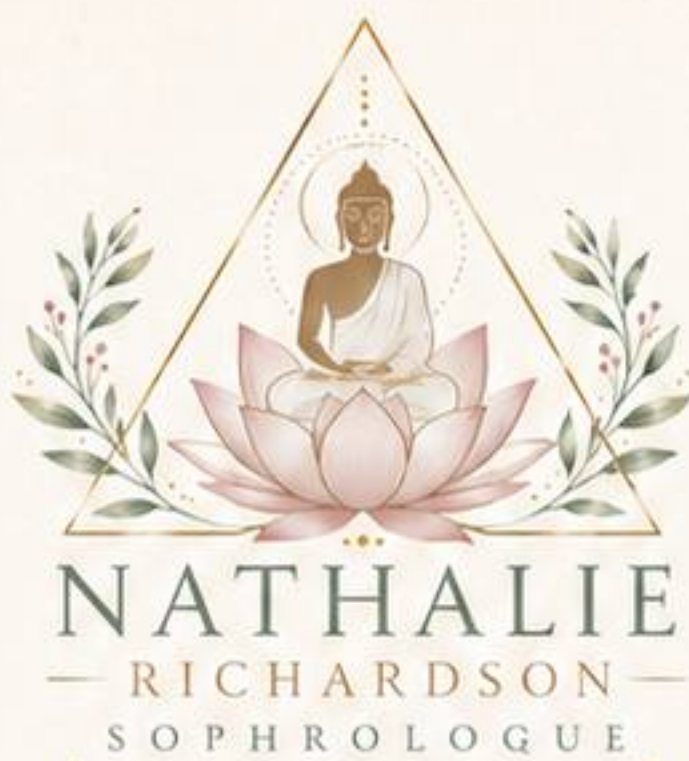
Je progresse à mon rythme, et c'est déjà une réussite.



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

16. Notre charte familiale du calme

Des règles simples pour se respecter

Cette charte est à lire et à compléter ensemble. Elle rappelle que toutes les émotions sont permises, mais que certains gestes ne le sont pas.



Nous avons le droit d'être en colère.



Nous ne nous faisons pas mal et nous ne cassons rien.



Nous pouvons demander une pause pour nous calmer.



Nous nous écoutons quand chacun est prêt.



Nous cherchons une solution ensemble.

Signatures de notre famille :

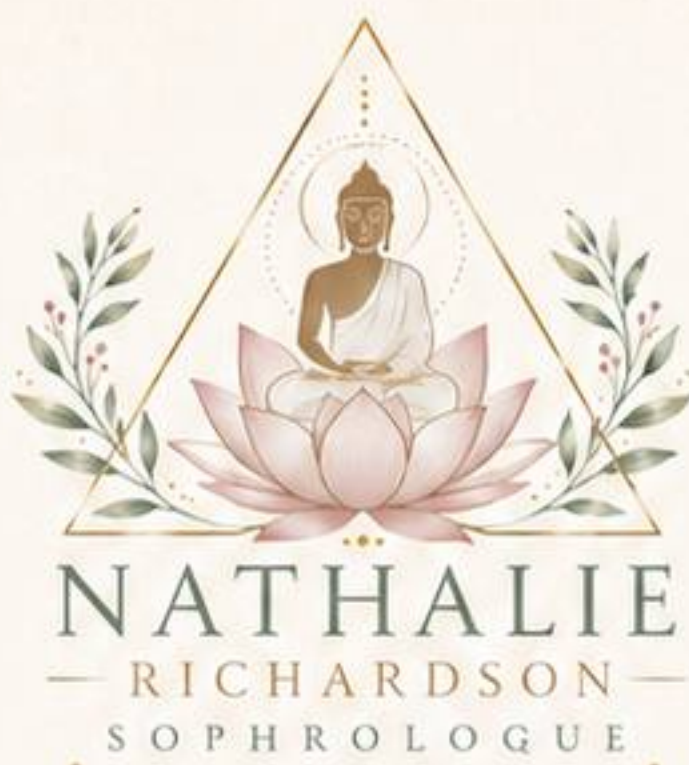
.....



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

17. Ma carte SOS colère

À découper et à garder près de moi

Je peux découper cette carte, la glisser dans mon cartable ou la poser dans mon coin calme.

SOS COLÈRE

1

STOP

Je m'arrête et je pose mes mains sur mon cœur.

2

RESPIRE

Je fais 3 respirations lentes.

3

ÉLOIGNE-TOI

Je vais dans un endroit calme.

4

PARLE

Je demande l'aide d'un adulte.

MES RESSOURCES

Mon adulte de confiance :

.....

Mon endroit calme :

.....

Mon outil préféré :

.....

Ma phrase ressource :

.....

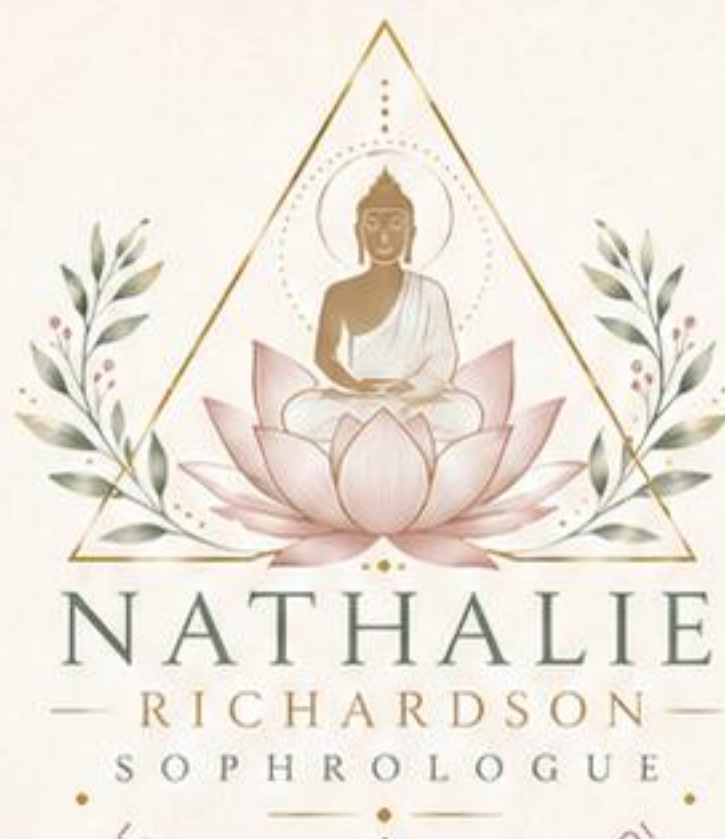
Support éducatif et de bien-être - ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © 2026
Nathalie Richardson. Usage personnel uniquement.



Nathalie Richardson – Sophrologue

• Le Bien-Être au Cœur de Soi •

ÉDITION
COMPLÈTE



Cahier enfant
6 – 12 ans

18. Bravo pour tes efforts !

Tu peux être fier(ère) de toi

Ce diplôme est remis à :

Pour ses efforts pour mieux
comprendre, exprimer et
apaiser sa colère.

Date :

Signature :



Chaque petit
pas compte.

Nathalie Richardson – Sophrologue
— • Le Bien-Être au Cœur de Soi • —