

Quand ça déborde : accompagner la colère avec douceur et efficacité.

café contact EPFL 28 avril 2026



Izabela Wisniewska-Pastre
Psychopédagogue -
Graphothérapeute

l'écoline

*Nous avons tous : Un réservoir émotionnel qui se remplit
par des émotions « positives » et « négatives »
qui sont censées s'équilibrer*

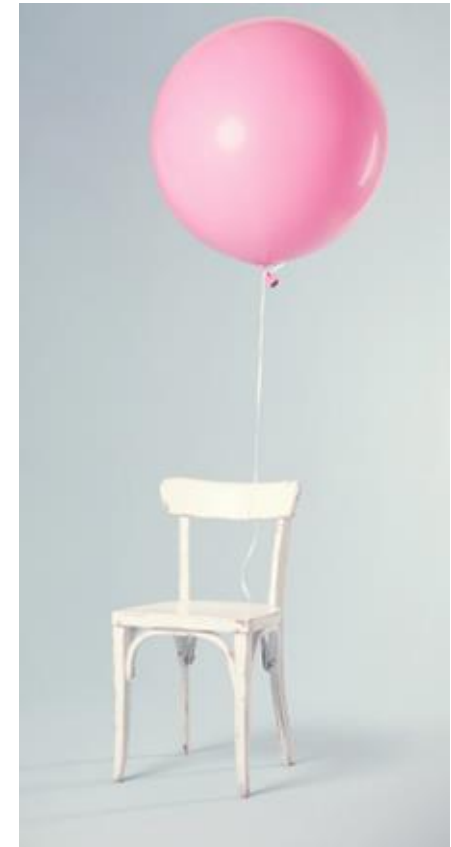
Remplir
d'émotions agréables



Notre tasse d'émotions

Composer avec
les émotions désagréables

Mais parfois, certains jours, l'équilibre est difficile →





A quoi servent les émotions ?

- Nous connaître / nous adapter
- Signaler si nos besoins sont satisfaits ou non
- Maintenir notre équilibre intérieur

Une émotion : état interne à plusieurs composantes
qui a une nature et une fonction

**Composantes
internes**

Ressenti subjectif global

Sensations corporelles

Manifestations physiologiques

**Composantes
externes**

Expression du visage et paralangage

Gestes réflexes

Fonction



1. Un mot qui vous vient quand vous entendez COLERE ?

47 répondants



La colère

Composantes internes

Ressenti subjectif global : *C'est injuste ! J'en ai marre ! Je n'en peux plus ! Ca me dépasse ! C'est impossible !*

Sensations corporelles : *chaleur, tension, mâchoire serrée, boule au ventre*

Manifestations physiologiques : *cœur qui s'accélère, respiration rapide, souffle coupé, sensation de chaleur qui envahit le corps, visage rouge*

La colère

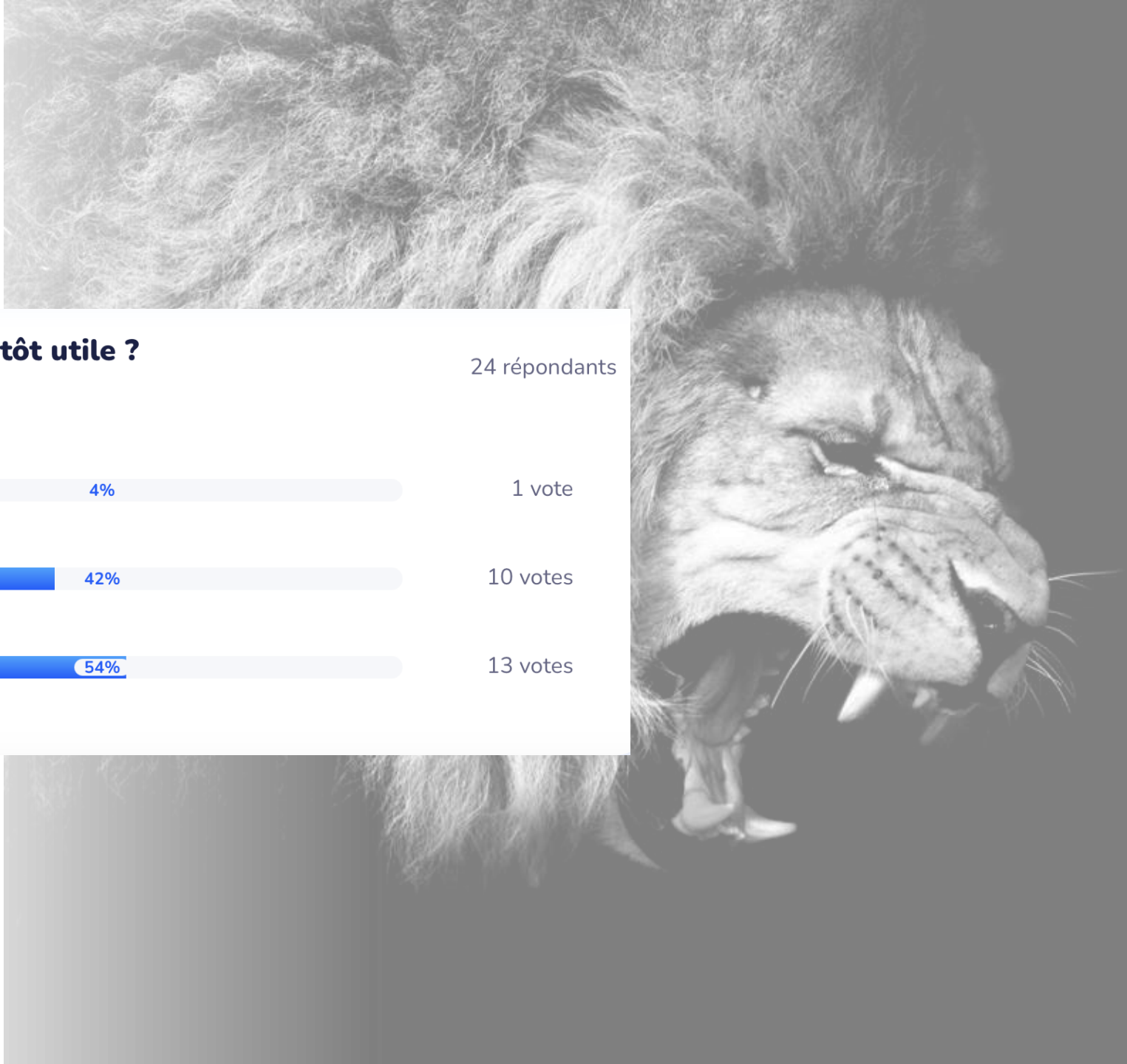
Composantes externes

Expression du visage et paralangage : cris, ton qui monte, sourcils froncés, pleurs, bégaiement

Gestes reflexes : taper, jeter, fuir, repousser, gestes brusques, mordre, se jeter par terre

Votre dernière colère ...

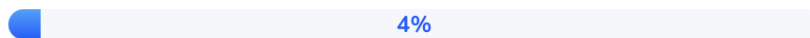
- Qu'est-ce qui l'a déclenchée ?
- Quel besoin psychologique identifiez-vous derrière ?
- Qu'avez-vous fait ?
- Comment vous êtes-vous senti.es juste après ?
- A quoi a servi cette colère ?



2. Quand vous pensez à la colère : est-elle plutôt utile ? plutôt problématique ?

24 répondants

plutôt utile



1 vote

plutôt problématique



10 votes

les deux



13 votes

Notre culture la voit souvent comme **négative**, mais

La colère est un signal d'alarme

Quand quelque chose nous **blesse**

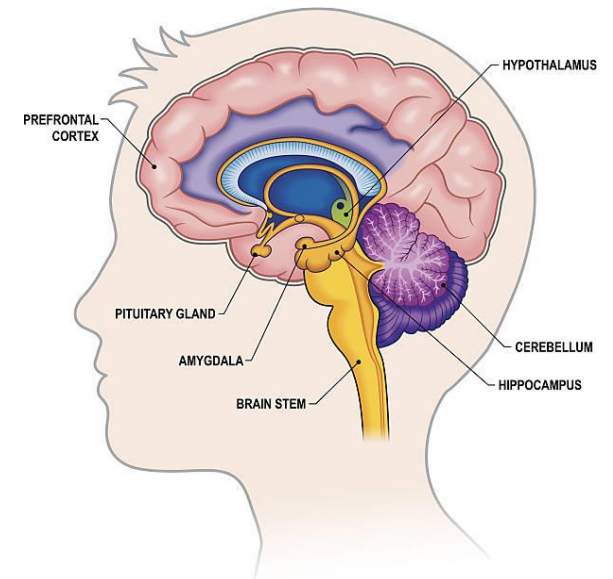
Quand une situation est **inacceptable pour nous**

**LA COLERE NOUS PERMET D'IDENTIFIER NOS LIMITES /
NOS BESOINS / CE QUI EST IMPORTANT POUR NOUS**

Cerveau (amygdale)

→ Réaction automatique : **se battre ou fuir**

Nous avons le choix entre “exploser” ou “nous contenir”



La colère peut être "saine"

Exprime une **limite**

Sans violence

Permet d'**améliorer la relation**

Elle aide à trouver des solutions

La colère peut être "destructrice"

Cherche à **blessar**

Déborde complètement

Abîme la relation

→ *Qu'est-ce qui fait basculer de l'une à l'autre ?*

→ *Comment faire pour éviter la colère destructrice ?*



2 types de colère

🔥 Colère chaude

- immédiate
- réaction à un danger
- visible (crier, exploser)

❄️ Colère froide

- plus silencieuse
- pensée, accumulée
- peut durer et faire des dégâts

Quel type de colère est plus fréquent chez les enfants et pourquoi ?

La dernière colère de votre enfant ?

- Qu'est-ce qui l'a déclenchée ?
- Quel besoin psychologique identifiez-vous derrière ?
- Qu'avez-vous fait ?
- Que feriez-vous différemment ?



Quand un enfant se met en colère ...

Lequel de ces points vous semble facile / difficile à repérer :

Que s'est-il passé ? (extérieur)

De quoi a-t-il besoin ?

Que fait-il automatiquement ?

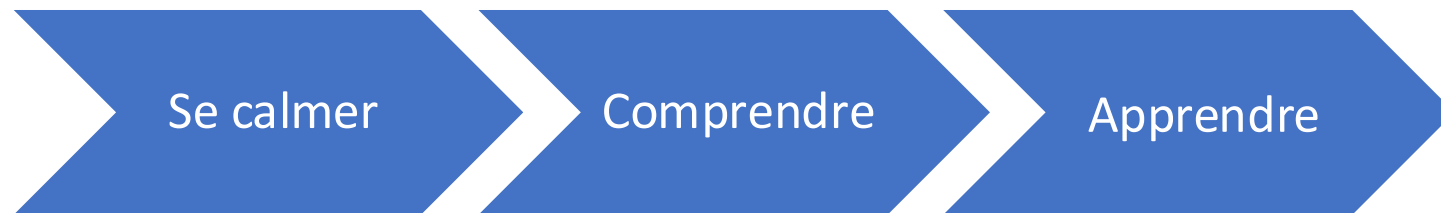
MESSAGE IMPORTANT : *La colère n'est pas le problème*

👉 *C'est ce qu'on en fait qui compte*

Question : Comment accompagner la colère sans la nier ? sans la laisser déborder ?

Savoir différencier ce que l'on peut faire à chaud / à froid ...

⚠️ L'enfant a besoin de nous pour :



Avant d'agir sur l'enfant : Dans quel état suis-je moi ?

Quand votre enfant explose, vous êtes plutôt : calme, tendu(e), débordé(e)

💡 On ne peut pas apaiser... si on est soi-même submergé

Étape 1 : **Accueillir l'émotion** = Nommer et reconnaître : « Je vois que tu es en colère / C'est difficile pour toi / Tu aurais voulu autre chose »
→ L'enfant se sent **compris**

Étape 2 : **Apaiser le corps** = Aider à redescendre : présence calme, se mettre à hauteur, parler doucement, proposer un câlin (si accepté)

💡 Chez certains enfants : juste rester à côté suffit

Étape 3 : **Poser un cadre** : Accueillir ≠ tout accepter : « Tu as le droit d'être en colère, mais je ne te laisse pas taper »

→ **Message** :

✓ émotion OK

✗ comportement NON

Comprendre et apprendre à faire avec la colère :

👉 Une fois le calme revenu :

« Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce que tu voulais ? Qu'est-ce qui t'a énervé ? »

👉 **Chercher des alternatives** = Aider l'enfant à faire autrement :

Dire avec des mots, demander de l'aide, s'éloigner, souffler ...

💡 **Ce qui aide vraiment :**

rester calme (ou essayer !)

être présent

répéter souvent

accepter que ça prenne du temps

⚠️ **Ce qui aggrave souvent**

crier plus fort

punir à chaud

minimiser (« *ce n'est rien* »)

vouloir raisonner tout de suite

Gérer ou réguler une émotion c'est :

*passer de la
décharge
émotionnelle*

Subie

Impulsive

Non réfléchie

*à
l'expression
émotionnelle*

Souhaité

Adaptée

Action volontaire qui prend en compte l'autre

Constructif et qui procure du bien être

Mes émotions

Sont une force

La peur

M'apprend à être ici et maintenant, me pousse à agir

La colère

M'apprend à me connaître et à poser mes limites

La rancœur

M'apprend à pardonner

La culpabilité

Me rappelle que je ne peux pas tout maîtriser

La tristesse

M'aide à dépasser la perte

M'invite à lâcher prise, à la résilience

La honte

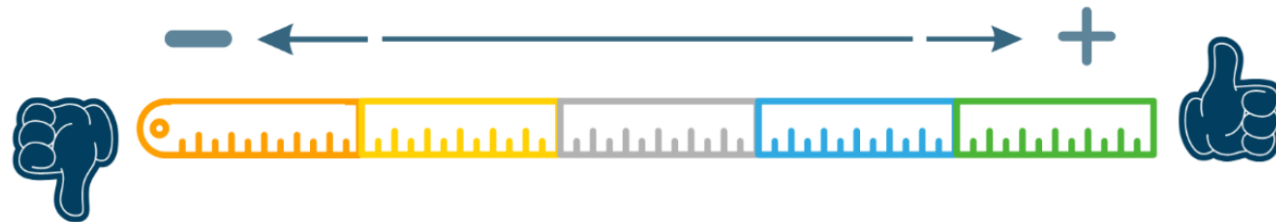
Me rappelle que je suis déjà quelqu'un de bien quoi que je fasse



Apprendre à identifier et exprimer ses émotions
- une habitude à se donner / à donner aux enfants

LA RÉGLETTÉ DES ÉMOTIONS

- version élémentaire -



SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2022

LA RÉGLETTÉ DES ÉMOTIONS

- version maternelle -



SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2022

La main du retour au calme

Quand je suis en colère ou que je sens ma colère monter,
je peux choisir de réagir sans violence
et de garder le contrôle.

J'ouvre ma main et je me fais guider par mes doigts
pour retrouver le calme :

1. Le pouce symbolise la colère. Je l'attrape comme si j'attrapais ma colère et je la mets dans ma poche
2. L'index m'aide à respirer 3 fois, lentement
3. Le majeur : j'observe ce que je sens et j'en parle
4. L'annulaire : j'observe quel est mon besoin, je l'exprime.
5. L'auriculaire me rappelle que je peux à nouveau sourire !



Discuter pour mieux (se) comprendre :

- A ton avis, c'est quoi la colère ?
- C'est quoi le contraire de « colère » ?
- Que ressens-tu dans ton corps quand tu es en colère ?
- Qu'est-ce qui te calme quand tu es en colère ?
- Y a-t-il de bonnes raisons de se mettre en colère ?
- Est-ce que colère et frustration c'est la même chose ? Colère et tristesse ? Quelle est la différence ?
- Est-ce que tout le monde est en colère pour les mêmes choses ?
- Est-ce qu'on peut décider de ne pas être en colère ?
- Est-ce qu'on peut être en colère tout.e seul.e ?

Parler pour mieux agir :

- Est-ce que tout le monde se met parfois en colère ?
- Est-ce qu'on peut décider de ne plus se mettre en colère ?
- Pourquoi on déciderait de ne plus se mettre en colère ?
- Que peut-on faire pour maîtriser sa colère ?
- Que peux-tu faire pour maîtriser ta colère ?



On peut essayer d'agir sur la colère :

- Eviter la situation qui nous met en colère. Si pas le choix, demander de l'aide
- Orienter son attention ailleurs
- Modifier son interprétation de la situation
- Moduler sa réponse ou changer d'attitude : passer de l'évaluation (jugement) à l'observation : j'ai mal fait VS comment j'ai fait ?

Et si l'on ne peut pas agir sur la situation ...

- Des méthodes de respiration
- Écriture expressive ou dessin pour les plus jeunes :
 - ✓ *exprimer ce que ça fait dans mon corps*
 - ✓ *quelles idées me sont venues à ce moment-là*
 - ✓ *comment ai-je eu envie de réagir*
 - ✓ *comment as-tu réagi ?*

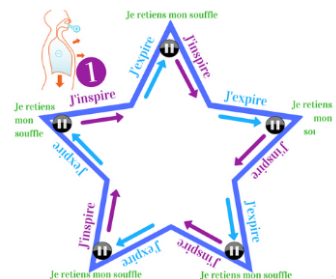
RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



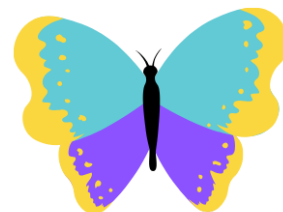
L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION

- Commence à la branche surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par les flèches).
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause en laissant le doigt sur le bouton Pause.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration/ expiration/ pause.

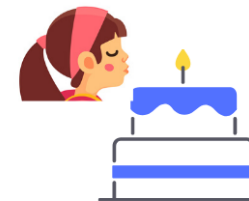


LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION

- Mets tes mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon.
- Ce papillon va devenir ton guide pour la respiration.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (tes mains s'écartent).
- A l'expiration, souffle pendant que tes mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur comme si le papillon fermait ses ailes.
- Recommence dix fois.



LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu as un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

apprendreaeducer.fr

LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF

- Ferme les mains sans les serrer, puis mets-les devant ton ventre comme si tu saisisais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en pensant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.



L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre.
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus de ton nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : tes deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence six fois.



LE MOULIN À VENT APAISANT

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



LE CARRÉ DU CALME

- Trace un carré en reliant les points de 1 à 5 en respirant : inspire de 1 à 2, arrête toi sur 2, expire de 2 à 3, arrête toi sur 3, inspire de 3 à 4, arrête toi sur 4, expire de 4 à 5, arrête toi sur 5.



- Relie mentalement les coins du carré ci-dessous en suivant les côtés des yeux et en respirant comme précédemment. Fais bien une pause à chaque coin.



- Les yeux fermés, trace mentalement le carré dans ta tête, toujours en faisant une pause à chaque coin.



Pratique de présence attentive
STOP / FEEL / GO →



Stop

Feel

Go

1. Pause

2. Je suis
présent à moi-
même

3. Je me remets
en marche

← Technique motivationnelle **SMART**

Accompagner les émotions chez les adolescents ...

Adolescence = processus d'individuation → objectif : acquérir une identité propre et devenir autonome

L'essentiel pour les adolescents :

- ✓ Vivre des relations soutenantes avec les pairs (besoin d'appartenance)
- ✓ Avoir dans son entourage un adulte inspirant qui joue le rôle de modèle (pas forcément un parent, ex. coach sportif)
 - ✓ Se sentir légitime dans les convictions personnelles et les choix autonomes
 - ✓ Avoir des activités de loisir (sport, art, associations ...)

Conseil aux parents :

- Accorder la confiance nécessaire à la séparation (un dosage équilibré entre la liberté et le cadre = être ouvert à la négociation des règles établies par l'ado et le considérer « interlocuteur valable »)
 - Être à l'écoute des besoins, exprimer ses propres besoins et ressentis
 - Offrir une disponibilité et présence quand l'adolescent en exprime le besoin
- Continuer à donner l'exemple de ce que l'on souhaite voir s'exprimer chez son ado 😊

Partagés par les parents :

- Quand les techniques de bases ne fonctionnent pas, il est important de pouvoir faire appel à un professionnel, ex. psychologue, kinésiologue, sophrologue etc.
 - Adapter les outils et la démarche au profil individuel de l'enfant
et contexte de la famille
 - Programme d'entraînement aux habiletés parentales de Barkley
 - Groupes de soutien
 - <https://www.histoires-de-parents.ch>

Merci pour votre attention !

<https://lecoline.ch>

<https://www.psychopedagogie-conseil.com>

Izabela Wisniewska-Pastre
Psychopédagogue -
Graphothérapeute

l'écoline