

# DÉ DE LA COLÈRE

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Apprendre à appréhender la colère.

Lancer le dé, lire la consigne et y répondre. Il est possible de l'utiliser comme jeu en demandant aux enfants de mimer également.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

1. Apprendre à reconnaître la colère.
2. Initier une réflexion sur les façons de réagir face à sa colère.

En autonomie ou accompagné, les enfants lancent le dé et répondent aux consignes.

3. Réactiver ses acquis sur la colère.

Face à une montée de colère d'un enfant, lui rappeler : « Tu te souviens ce que nous a appris le dé de la colère ? Quelles super techniques avais-tu trouvé pour évacuer cette colère ? Tu peux aller chercher le dé si cela t'aide à t'en rappeler ».

### OÙ LE TROUVER ?

Sur le site apprendre à éduquer :  
<https://apprendreaeducer.fr/de-de-la-colere-emotions-famille/>

