



Quand je suis en colère, en général, je réagis comme ceci :

---

---

---

**- Questions -**

Est-ce que cela a été efficace pour calmer ta colère ? \_\_\_\_\_

Est-ce que la méthode est valable ? \_\_\_\_\_

Une fois la colère apaisée, qu'as-tu fait ? \_\_\_\_\_

---

---

Comment aider quelqu'un à calmer une grosse colère ? \_\_\_\_\_

---

---

**- Lecture « Les clous dans la barrière » -**



Comment le petit garçon calme-t-il sa colère ? \_\_\_\_\_

---

---

Qu'est-ce que cela lui apporte ? \_\_\_\_\_

---

---

## *Les clous dans la barrière*

Il était une fois un enfant, je ne me souviens plus si c'était un garçon ou une fille, dont tout le monde disait : « Il a un sale caractère. » Quand il était en colère, ce qui arrive bien sûr à tout le monde, il n'arrivait pas à se contrôler. Sa colère se traduisait en violences de toutes sortes qui faisaient peur à tout le monde : bagarre à coup de poing ou à coups de pieds, jets de cailloux ou bien d'objet dangereux, insultes, injures et jurons criés très fort, dénigrement de celui ou de celle qu'il accusait d'avoir provoqué sa contrariété, etc.

Son père lui donna un sachet de clous et un marteau et lui dit : « Ecoute mon enfant, tu as le droit d'avoir des colères. La colère est un sentiment normal dans les situations où on ne se sent pas respecté. Mais, dans cette école et dans ce pays, la violence est interdite. Il est donc temps pour toi d'apprendre à exprimer tes colères autrement. Chaque fois que, sous l'emprise de ta colère, tu exploseras contre quelqu'un, tu prendras ce marteau et tu iras planter un clou sur la barrière en bois du jardin. »

Le premier jour, l'enfant en planta 37. Les semaines suivantes, il apprit, petit à petit, à mieux gérer ses colères, à mieux se contrôler, et le nombre de clous plantés dans la barrière diminua jour après jour. Il avait découvert que c'était plus facile de se contrôler que de planter des clous. Quand il sentait qu'il allait exploser, il partait faire un footing à travers champs et à travers bois. Et quand il revenait, il pouvait mieux traiter le problème qui l'avait fâché. Son père lui avait installé dans le grenier un sac de frappe où il prenait l'habitude d'aller libérer son énergie quand il faisait trop mauvais temps pour aller courir. Son professeur de gymnastique lui avait appris quelques exercices de respiration profonde, abdominale, les yeux fermés, accompagnés de mouvements du corps très simples. Petit à petit il prenait goût à ces exercices qui le calmaient plus vite. Finalement, arriva un jour où l'enfant ne planta aucun clou dans la barrière. Alors il alla voir son père et lui dit : « Je n'ai planté aucun clou aujourd'hui. »

Son père lui proposa alors : « Bravo mon enfant ! Eh bien ! puisque tu as réussi une fois, maintenant je te donne des tenailles. Chaque fois que tu auras réussi à canaliser ta colère et que tu n'auras pas commis d'acte de violence pendant un jour, tu iras enlever un clou, avec ces tenailles. »

Les jours passèrent et il arriva le moment où le garçon put dire à son père qu'il avait enlevé tous les clous. Le père se rendit avec son enfant devant la barrière et lui dit : « Je suis fier de toi mon enfant. Tu as appris une habileté merveilleuse, celle qui te permet de te faire des amis parce que tu sais vivre tes colères sans violence. Tu ne fais plus peur à personne et je vois bien que les autres ont du plaisir à te fréquenter aujourd'hui. » Et puis en examinant la barrière, il lui fait remarquer tous les petits trous qu'il y a dedans : « Elle ne sera jamais plus comme avant. Maintenant tu es capable à ton tour d'intervenir pour apaiser une bagarre ou une dispute entre tes copains et tes copines. Tu sauras transformer des copains et des copines devenus un temps ennemi en copains et copines redevenus amis, amies. Mais tu sauras, en te souvenant de ces petits trous, qu'il restera toujours de petites cicatrices. Les blessures verbales comme les blessures physiques peuvent être réparées, mais elles laissent toujours des cicatrices. La vie est ainsi faite.

*(Histoire traditionnelle, racontée par Evelyne Tannous dans Courrier de l'Aéré n° 96-2001/4, adaptée par Vincent Roussel)*