

# La boîte à monstre mangeur de colère



À partir de 6 ans  
(accompagné par un copain plus âgé ou un adulte)



Seul ou à plusieurs



20 minutes environ



Une boîte à chaussures  
Une feuille A4 blanche  
Des feutres



Plutôt que de bouder, de frapper ou de rester seul dans ton coin, exprime ta colère en la glissant dans la boîte à monstre mangeur de colère

## Préparation :

Peins la boîte à chaussures de la couleur que tu souhaites pour qu'elle ait le temps de sécher avant la création finale de ta boîte.

## Déroulement :

1. Dessine sur la feuille blanche la tête de ton monstre mangeur de colère. Laisse une place pour la fente qui symbolisera la bouche du monstre. Sois créatif !
2. Colle bien le visage du monstre sur le couvercle de la boîte.
3. Demande à un adulte de découper au cutter la fente qui symbolise la bouche.
4. Et voilà, lorsque tu es en colère tu n'as plus qu'à écrire ou dessiner ce qui te mets en colère et à le glisser dans la boîte, cela te soulagera.

## Variante :

Tu peux créer une boîte à bonheur pour garder en souvenir toutes les belles choses que tu vis.



**ON COÛTE, ON DISCUTE :** La colère n'est pas un sentiment facile à gérer. As-tu déjà vécu une grosse colère ? Comment as-tu réussi à te calmer ? Est-ce que quelqu'un t'y a aidé ?



Cette activité est issue du carnet *Plus de 30 activités citoyennes et solidaires* et découvrez encore plus d'activités, de petits jeux, de bricolages avec la collection *Les petits carnets de l'ACE* disponible dans la rubrique boutique du site de l'ACE.