

# La colère et les disputes



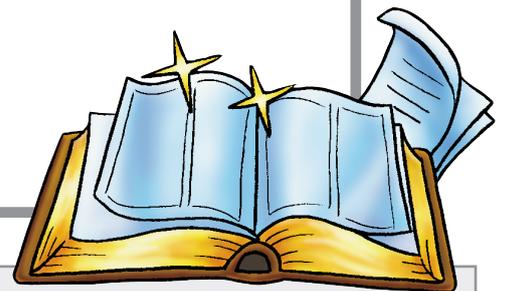
J'apprends pour mieux grandir  
**Pas à pas**  
J'apprends pour mieux grandir





## Sommaire :

Une réponse douce .....	4
Danger : Colère .....	6
La colère inutile .....	8
Remplir le seau à charbon .....	9
Des clous dans les pieux du portail ..	12
Prière et jeu de mémoire .....	14
Mot, puzzle, image .....	15
Jouons ensemble .....	16
Jésus et moi .....	19



L'amour, l'humilité et la prière résolvent tous les problèmes.

Par Amber Darley et Agnès Lemaire - Traduction : Vincent Dupuis

# Une réponse douce

« Une réponse douce calme la fureur, mais une parole dure excite la colère. » Prov. 15:1

Un jour, je suis allée rendre visite à une amie. Alors que j'étais assise dans le salon, attendant qu'elle m'apporte une tasse de thé, je fus témoin de quelque chose qui m'enseigna une bonne leçon. Les deux filles ne savaient pas que j'étais là et que je suivais toute la scène.

Gina et Martine jouaient ensemble. La plus âgée, Gina, tenait dans ses bras une magnifique poupée toute neuve, qu'elle caressait tendrement. La plus jeune, Martine s'approcha tout doucement derrière Gina, et lui donna une gifle sur la joue.

Assise là à les regarder, je m'attendais à ce que Gina réplique. Après tout, cela aurait été la réaction naturelle d'un enfant. Mais non, le visage de Gina exprima la surprise et ensuite se remplit d'empathie. D'une main, elle se frotta la joue blessée, tandis que de l'autre elle serra sa poupée plus fort contre elle. Puis, d'un ton de douce réprimande, elle dit :

- Oh, Martine, je ne pensais pas que tu ferais ça !

Martine avait l'air honteuse, mais ne répondit pas.

- Tiens, Martine poursuivit Gina, assieds-toi ici dans le fauteuil de ta sœur. Je vais te laisser tenir la poupée un petit peu si tu fais bien attention.

Le visage de Martine était rouge vif de colère, mais au lieu de se fâcher, elle s'assit avec la poupée sur les genoux, et jeta à sa sœur un coup d'oeil qui exprimait une sincère appréciation, mêlée de honte.

En voyant cela, je fus profondément touchée par cette scène. C'est inhabituel, me suis-je dit, de voir une enfant faire preuve d'une telle compréhension et de pardon après avoir été si mal traitée. J'ai ensuite appelé Gina et lui ai demandé :

- Comment peux-tu être si patiente envers Martine, ma chérie ?

- Oh, dit-elle en riant, je suppose que c'est parce que j'aime beaucoup Martine. C'est une gentille fille, dit-elle pour l'excuser ; mais elle a mauvais caractère et parfois elle se laisse emporter. Maman dit que si Martine se met en colère contre moi, ou moi contre elle, nous allons passer des moments épouvantables, et je suis d'accord. Maman dit que je dois apprendre à donner une « réponse douce », et c'est ce que j'essaie de faire.

J'ai pris Gina dans mes bras et l'ai embrassée.

- Chérie, lui dis-je, je crois que tu as prouvé que tu as bien appris cette leçon !

« Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, et celui qui est maître de lui-même, que celui qui prend des villes. » Proverbes 16 :32



- Comment Gina a-t-elle réagi quand Martine l'a frappée ?
- Comment penses-tu que les choses auraient tourné si Gina avait rendu la pareille à Martine ?
- Penses-tu que la plus jeune sœur a aussi appris une leçon de la façon dont Gina l'a traitée ?
- Comment réagirais-tu si tu étais Gina ?



# Danger : Colère

Il y eut un bruit sourd, et la maison des Mbete trembla légèrement. Non loin de là, des ouvriers creusaient un tunnel sous la montagne à l'aide de dynamite.

- Ah ! Quand est-ce que ces gens auront fini de faire exploser ces trucs ! s'exclama Jessica, en se bouchant les oreilles. Ça me fait peur !

- C'est bruyant, n'est-ce pas ? dit son papa.

- Et ça fait que tout s'effondre ! ajouta Jessica. Elle avait vu des films où on utilisait de la dynamite pour réduire en morceaux de gros rochers.

- Nous n'allons pas être réduits en morceaux, hein, Papa ? J'ai peur !

Elle alla se mettre sur le canapé, près de son père.

- Non, chérie, affirma son papa, cela ne va pas nous faire de mal tant qu'on restera à distance. Ici, tu es en sécurité.

Rassurée, Jessica sortit jouer. Bien vite elle revint à la maison. La porte claqua derrière elle et avec un air renfrogné, elle se jeta dans un fauteuil.

- Je ne parlerai plus jamais à Cédric, fulmina-t-elle, jamais ! Tu sais ce qu'il m'a dit ? Il a dit que je ressemblais à un singe !

Ses paroles furent suivies du bruit d'une autre explosion sur le chantier. Son papa baissa les yeux.

- Tu sais, la colère, c'est un peu comme de la dynamite, dit-il calmement.

Jessica le regarda, perplexe.

- Oui, dit Papa, c'est comme de la dynamite : c'est bruyant, ça explose et ça peut faire mal !

Jessica réfléchit. « Ça peut nous réduire en morceaux ? »

- D'une certaine façon, on peut dire que cela détruit notre contrôle. La colère, c'est très puissant, et si nous perdons le contrôle, cela nous fait mal ainsi qu'à celui avec qui nous sommes fâchés.

- Alors, nous devrions nous en éloigner, de même que nous devons nous éloigner de la dynamite ? demanda Jessica.

Papa acquiesça. « C'est exact. Et en tant que Chrétiens, nous devons laisser le Seigneur, et non pas la colère, diriger nos actions. »

Et alors qu'une autre explosion de dynamite se faisait entendre au loin, Jessica se leva.

- Je n'aime pas la dynamite, dit-elle. Je crois que je vais aller parler un peu avec Cédric ! »



- Est-ce que la colère explose parfois en toi ?
- As-tu déjà ressenti les dégâts que la colère peut causer, à la fois chez toi et chez les autres ?
- La prochaine fois que tu te sens « sur le point d'exploser », dis vite une prière pour demander à Jésus de t'aider à reprendre le contrôle de tes émotions. Demande-Lui de diriger ta vie et tes actions.

\***dynamite**: un explosif puissant



# La colère inutile

Lorsque je me mets en colère  
Je perds la raison tout autant  
Et je ne suis jamais très fier  
De mes réactions du moment

Lorsque dans mon emportement  
Je dis des mots incontrôlés  
Sans égard et sans ménagement  
Je les ai toujours regrettés

Sous la colère je ne fais rien  
Qui soit bon ou qui soit sensé  
Mais par contre je ferais bien  
Chaque fois d'aller m'excuser

Lorsque je regarde en arrière  
Pour faire le bilan de ma vie  
Je ne vois pas quand la colère  
Ait jamais porté de bons fruits

Mais aujourd'hui je suis patient  
Car je suis devenu plus sage  
Je m'interdis tout simplement  
D'agir ou parler sous la rage

Car l'expérience m'a appris  
De mes excès d'emportement  
Qu'ils n'ont jamais rien accompli  
De méritoire ou de décent.

Traduction : Catherine Chakor



- Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de trouver que quelque chose n'était pas juste ? Raconte ce qui s'est passé, et comment tu as réagi. Est-ce que tu t'es mis en colère ou es-tu resté calme ?
- A ton avis, comment devrait-on s'exprimer lorsque les choses ne se passent pas comme il faut. Donne des exemples.

# Remplir le seau à charbon

Papa lisait le journal, Maman préparait le souper, Tim et Tom étaient assis à la table, en train de dessiner et de colorier.

- On dirait qu'il n'y a plus de braises, dit Papa en levant les yeux.

Remettons un peu de charbon sur le feu, Tim !

Tim bondit et se dirigea vers le seau à charbon.

- Il est vide! dit-il, prêt à retourner à son dessin.

- D'accord, dit Papa, mais nous devons ajouter du charbon, sinon le feu va s'éteindre ! Tu ferais mieux d'aller le remplir !

- C'est le tour de Tom d'y aller ! répliqua Tim.

Tom leva la tête de son oeuvre.

- Comment ça, mon tour ? Mais non, c'est celui de Tim, j'en suis sûr !

- Pas du tout, répliqua Tim. Je sais que c'est le tour de Tom d'aller remplir le seau! C'est moi qui l'ai rempli la fois dernière et je ne vais pas encore le faire cette fois-ci !

- Mais il nous faut du charbon, dit Papa. Allons, s'il vous plaît, allez donc le remplir.

- C'est le tour de Tom, dit Tim avec détermination.

- Pas du tout, dit Tom en insistant. De toute façon, c'est moi qui ai fait la vaisselle ce soir, et lui n'a fait que la sécher. Donc c'est à lui d'aller remplir le seau.

- Pas question, répliqua Tim. Et parlant de vaisselle, c'est moi qui l'ai faite à midi !

- Et moi, je l'ai faite hier, alors...

- Et le charbon ? demanda Papa. Maman attend le charbon. C'est pour quand ?

- C'est le tour de Tom, déclara Tim à nouveau.

- Regardez-moi bien, les garçons, dit Papa. Sortez deux minutes et mettez-vous d'accord. Mais ne revenez pas les mains vides. Dépêchez-vous, sinon le feu va s'éteindre.

Se faisant des grimaces l'un à l'autre, les deux garçons passèrent la porte. De l'autre côté, Papa pouvait entendre une conversation agitée.

- C'est ton tour !

- Non, je te dis, c'est le tien !

- He bien, je ne vais pas aller le chercher !

- Moi non plus, c'est ton boulot !

- Non, c'est le tien !

- Absolument pas !

Comme ils se dirigeaient vers la remise à charbon, les voix des garçons étaient de plus en plus faibles.

- Je me demande ce qu'ils fabriquent, dit Papa à Maman. Je crois que je vais aller voir ce qui se passe.

- Je ne pense pas que ce soit nécessaire, dit Maman. Attendons de voir ce qu'ils vont faire. Ils n'eurent pas besoin d'attendre très longtemps. Soudain, ils entendirent un grand bruit à la porte. Les deux garçons entrèrent avec fracas, le visage radieux.

- Voici le charbon ! dit Tim.

- Ça c'est bien ! dit Papa. Vous m'avez l'air bien contents. Comment avez-vous arrangé ça ?

- Arrangé quoi ? demanda Tim. Ah oui, nous avons eu une idée géniale : Tom a rempli la moitié du seau, et moi, l'autre moitié. Et voilà !

- Ça, c'était une bonne idée, dit Papa.

- Magnifique ! dit Maman.

- Je ne sais pas pourquoi on n'y avait pas pensé avant, dit Tom.

- Moi non plus, dit Papa en souriant. Cela montre bien que lorsqu'il y a une tâche à faire, c'est mille fois mieux de travailler ensemble, au lieu de perdre son temps à se disputer pour savoir qui doit la faire.

Cela me rappelle un petit poème, dit Maman. « Travaillons tous unis, sous le soleil ou sous la pluie, et ainsi on réussit ! »

- C'est toujours bien mieux de s'y mettre ensemble, dit Papa. Et Maman va pouvoir nous préparer un bon souper, maintenant qu'on a du charbon !

Et les deux garçons se remirent à dessiner...



- De quelle façon Tim et Tom ont-ils résolu leur dispute ?
- Ne penses-tu pas que cela aurait été plus malin de se mettre d'accord au début, plutôt que de se disputer ?
- Est-ce que le fait de se disputer leur a donné plus ou moins de temps pour faire ce qui leur plaisait (dessiner) ?
- Si tu étais à la place de Tim ou de Tom, et qu'on t'avait demandé de rendre un service, qu'aurais-tu fait ?
- Parfois, cela aide de faire un grand tableau avec toutes les tâches ménagères de sorte que tout le monde à la maison sache ce qu'on attend de chacun. Penses-tu que ce serait une bonne idée à essayer chez toi avec tes frères et sœurs ? Tu peux demander à tes parents ce qu'ils en pensent.



# Des clous dans les pieux du portail

Quand j'étais jeune, je m'emportais facilement et souvent je disais ou je faisais des choses peu aimables. En voici une dont je me souviens.

Le maître avait demandé à Ricky de résoudre un problème. Tous les camarades de classe le fixaient du regard, et cela l'énerva.

- Ricky, peux-tu me dire combien font  $2 \times 5$  ?

- Euh... 6 ?

Les autres se mirent à rire. A ce moment-là, la cloche se mit à sonner, annonçant la fin du cours et le début de la récréation. Tous les élèves se précipitèrent dehors vers l'aire de jeux. J'ai trouvé Ricky, triste, assis tout seul sur un banc. J'ai honte de l'avouer, mais ce que je lui ai dit lui a fait encore plus de peine !

- Ricky est un idiot ! Ricky est un idiot ! Ha ha ha ! Tu es si bête que tu ne sais même pas combien font  $2 \times 5$  !

Ricky rentra chez lui en courant, en larmes. Sa mère appela mes parents pour leur dire ce qui s'était passé. Mon père me demanda de m'asseoir et me dit combien j'avais été méchant. Il se mit à pleurer car j'avais trahi sa confiance en moi.

- Je m'excuse de t'avoir déçu, Papa.

- Mon fils, je te pardonne, mais il y a quelque chose que je voudrais te montrer. Viens avec moi.

Il m'emmena au jardin et me montra l'un des tout nouveaux pieux de clôture en bois qu'il venait de planter. Il prit un clou et l'enfonça dans le pieu avec son marteau.

- Chaque fois que tu diras quelque chose de méchant, je planterai un clou dans ce pieu. Aujourd'hui, c'est le premier clou. Et chaque fois que tu feras une bonne action ou que tu diras quelque chose de gentil, on enlèvera un clou.

Des mois passèrent. Chaque fois que je franchissais le portail, je voyais de plus en plus de clous dans le pieu. Cela m'aidait à me rendre compte que mon problème était de dire ou de faire des choses méchantes, et que j'avais besoin de changer. J'ai décidé alors de relever le défi : faire en sorte qu'il n'y ait plus de clous dans le pieu.

Finalement, le jour tant attendu arriva : il ne restait plus qu'un seul clou !

Et quand mon père l'arracha, je me suis mis à danser fièrement en m'écriant :

- Voilà, Papa, regarde : tous les clous sont partis !

Mon père regarda fixement le pieu et répondit sobrement :

- Oui, mon fils, c'est merveilleux qu'il n'y ait plus de clous, mais les traces sont toujours là !



- Combien de clous y aurait-il si cela l'arrivait ?
- Parle de ce que le père voulait dire par « les clous sont partis mais les traces sont toujours là. »
- Fais cette expérience : un jour prends une feuille de papier et écris toutes les choses gentilles et méchantes que tu as dites et que tu as faites dans la journée. Pour chaque bonne parole ou bonne action, dessine un cœur ; pour chaque mauvaise, fais une croix sur le cœur. Regarde à la fin de la journée ce qu'il te reste.



## Prière et louange

Cher Jésus, aide-moi à ne pas parler trop vite et à ne pas me fâcher trop vite. Aide-moi à me contrôler quand j'ai envie d'être méchant ou de me mettre en colère. Je sais que l'amour est la réponse à tout. Aide-moi à ne pas l'oublier. Amen.

## Jeu de mémoire



Une réponse douce détourne la fureur, mais la parole blessante provoque la colère.

Proverbes 15:1

# A vos crayons

## Mot, puzzle, image



Trouve les lettres manquantes dans les mots et les phrases. Ensuite, trouve et entoure ces mots-là dans le puzzle. Cela peut être horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Si on ne s'\_\_\_\_\_ pas,  
Il ne faut pas se di\_\_\_\_\_r.  
Par\_\_\_\_\_s-en toi et moi,  
En toute a\_\_\_\_tié.  
Quand monte le t\_n  
On n'est plus am\_\_\_\_.  
Fais at\_\_\_\_\_tion  
A ce que tu d\_\_\_\_!

A	T	T	E	N	T	I	O	N
E	M	A	M	I	S	M	M	T
N	T	I	E	N	T	X	O	N
T	M	I	T	H	O	Z	W	M
E	K	S	N	I	N	O	Y	P
N	I	K	S	G	E	N	Z	E
D	I	S	P	U	T	E	R	S
Y	P	A	R	L	O	N	S	E

## Complète le dessin



# A vos ciseaux

## Jouons ensemble

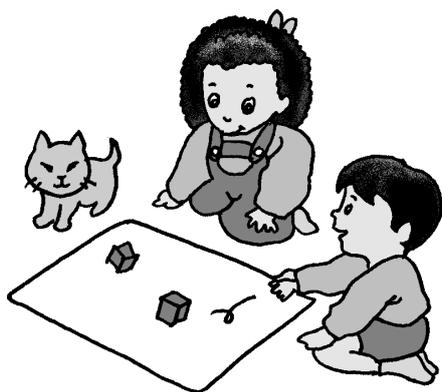
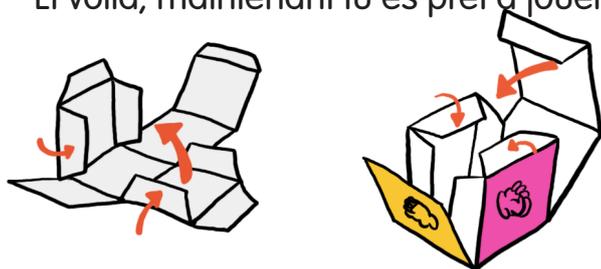
Voici un petit jeu qui t'aidera à garder ton calme, même si les choses ne se passent pas comme tu le voudrais ou si tu n'as pas gagné. Rappelle-toi que tu peux aussi être un bon perdant et que gagner n'est pas toujours le principal. Le principal, c'est d'aimer.

**Il te faudra :**  
des couleurs  
des ciseaux  
de la colle



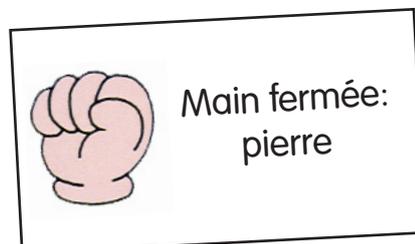
### Comment fabriquer le jeu :

- Découpe les cubes sur la page suivante en suivant les grosses lignes noires.
- Colorie tes cubes, en faisant que les cases avec les mains semblables soient de la même couleur. Utilise des couleurs différentes pour le cube 1 et le cube 2, afin de les reconnaître quand tu joues.
- Plie les pointillés vers l'intérieur, de sorte que les images apparaissent à l'extérieur.
- Colle les faces des cubes d'après le modèle.
- Et voilà, maintenant tu es prêt à jouer !

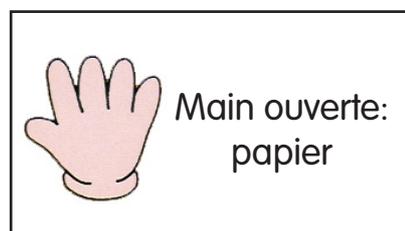


### Règles du jeu :

- Choisissez un partenaire.
- Comptez jusqu'à 3, et jetez chacun votre dé.
- Voyez quelle image de mains se retrouve vers le haut, et d'après la liste ci-dessous, voyez qui a gagné !
- Continuez aussi longtemps que vous voulez.



La pierre gagne sur les ciseaux.  
(Elle les recouvre.)

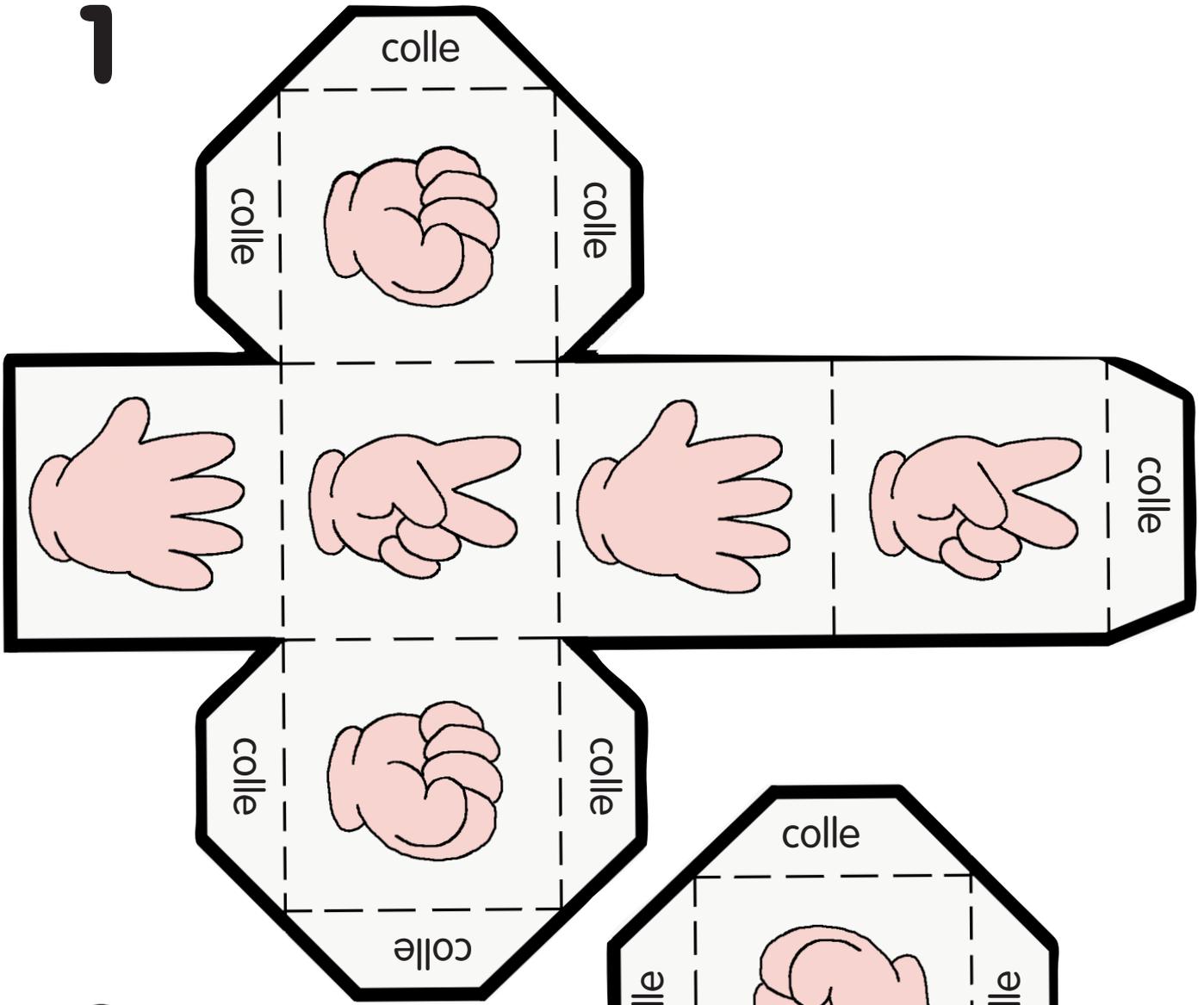


Le papier gagne sur la pierre.  
(Il la recouvre.)

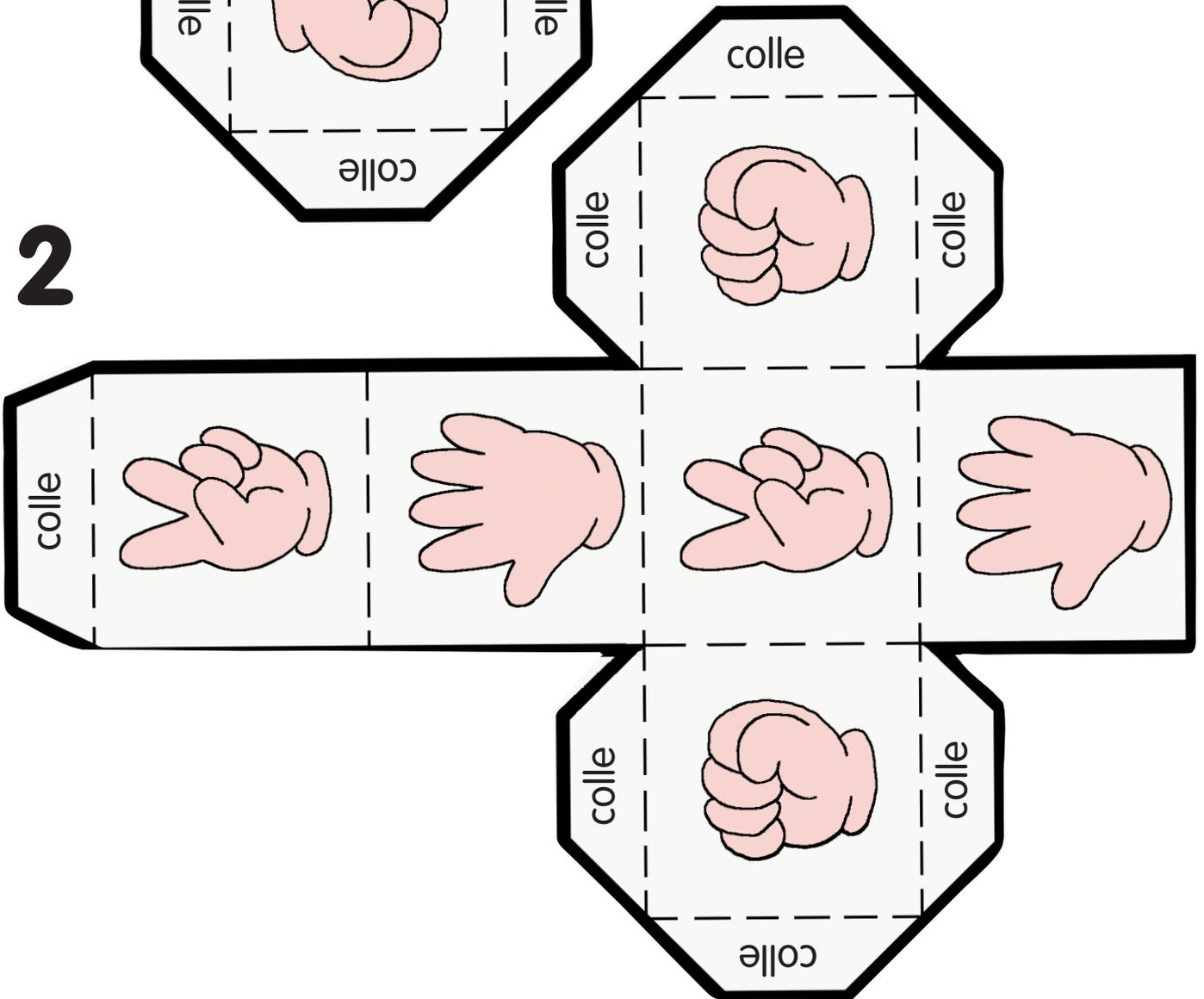


Les ciseaux gagnent sur le papier.  
(Ils le coupent.)

1



2



(Cette page reste vierge)

# Jésus et moi



Est-ce que tu aimes bien jouer? Quand J'étais enfant, moi aussi, J'aimais beaucoup jouer. Je courais partout avec mes amis et Je jouais juste comme toi.

Quand tu joues, est-ce qu'il t'arrive parfois de penser que quelque chose n'est pas juste, et cela te fâche et tu te mets en colère? Ce n'est pas chouette de jouer lorsqu'on se sent mal à l'aise ou qu'on se dispute. Que faire?

La meilleure façon de gagner, c'est d'être aimable et gentil. Et même si tu es perdant, mais que tu as été gentil, Je te déclare vainqueur. Quand tu joues à chat ou à cache-cache, rappelle-toi que la façon dont Je veux que tu joues, c'est en étant gentil avec les autres, en leur permettant de bien s'amuser aussi.

Moi aussi, J'aime m'amuser, et même si tu ne peux pas Me voir, Je suis là avec toi quand tu joues. Alors imagine que Je joue avec toi, et vois comment tu Me traiterais, et ensuite, traite les autres de la même façon. Si tu joues comme ça, tu seras toujours un vrai gagnant.



# PAS à PAS

## Formation de la personnalité

**20 leçons pour enseigner et former les enfants à des valeurs éthiques saines.**

« **PAS à PAS** » est un programme d'enseignement civique unique en son genre, qui peut être utilisé par les parents, les instituteurs, les éducateurs, les moniteurs, aussi bien à la maison qu'en classe ou en camp...

Chaque livret de ce programme est dédié à l'étude d'un comportement personnel ou interrelationnel, d'une valeur civique, d'une qualité de caractère, indispensables au développement d'une vie positive, riche et sereine. Tous contribuent à développer l'estime de soi ainsi qu'une relation harmonieuse et sereine avec les autres.



 **aurora**  
www.auroraproduction.com