

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



ASSOCIATION  
DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE  
DE L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

## WEBINAIRE

**Mardi 20 janvier 2026**

**18h00 – 19h00**



### **Stéphanie Vanwalleghem**

Maitre de conférences HDR en psychologie  
Université Paris 8, UR Laboratoire Paragraphe, St Denis  
Psychologue, pôle pédopsychiatrie, CH La Chartreuse, Dijon

Diffusion interdite sans accord de l'auteur



# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

Mardi 20 janvier 2026

**Ce webinaire est enregistré : accès en replay dès demain  
sur le site de l'APPEA**

**Pdf du support Powerpoint également disponible en ligne sur  
[www.appea.org](http://www.appea.org)**

**Rappel :** nous ne pouvons pas délivrer d'attestation de formation ou de suivi pour ce format de webinaire gratuit. Notre conseil, si nécessaire pour votre service, votre CPF ou votre employeur : enregistrer le mail info de connexion et faire une capture d'écran durant le webinaire.



# **Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

**Mardi 20 janvier 2026**

**Vos remarques, vos commentaires professionnels  
et vos questions aux intervenants à écrire dans le volet  
Discussion.**

**Reprise ou synthèse faite par  
nos rapporteurs  
et présentée en 2<sup>ème</sup> partie après l'exposé court**

Assurez-vous dans la fenêtre de discussion que vos messages sont bien adressés « A tout le monde » (et non juste « Hôtes et panélistes »)

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

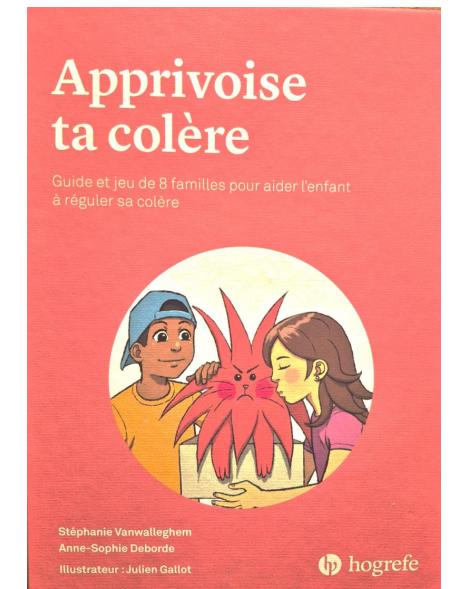
### **PLAN**

#### **I. La colère**

#### **II. Modèle TCC de la gestion de la colère**

#### **III. Présentation du jeu et du programme de gestion de la colère pour les professionnels**

Diffusion interdite sans accord de l'auteur

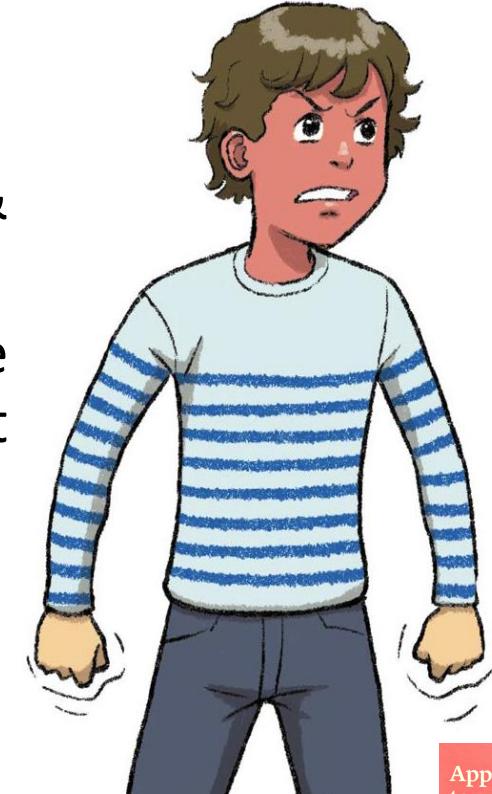


# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### LA COLÈRE

- Emotion primaire, universelle
- Expression spécifique au niveau du visage (Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2016)
- « Un état affectif violent et passager, qui résulte du sentiment d'une agression, d'un désagrément, qui traduit un vif mécontentement et qui est accompagné de réactions brutales » (Larousse, 2024)
- Emotion désagréable, d'intensité variable (Spielberger, 1995)
- Durée d'expression plutôt courte
- Réponse émotionnelle à une menace réelle ou supposée ou à une provocation réelle ou supposée (Baumeister & Bushman, 2021)



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### LA COLÈRE

- Extériorisée ou intérieurisée
  - Colère-trait ou colère-état
  - Contrôle de la colère (Spielberger, 1995)
- Ce qui pose problème ce n'est pas la colère mais le débordement de colère
- Conséquences intra- et inter-personnelles négatives (pour revue, Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2016)



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### LA COLÈRE : une émotion adaptative

- Indique que quelque chose ne va pas
  - Organise et régule les processus psychologiques qui permettent à l'individu de se défendre quand il est confronté à une menace ou qu'il perçoit une injustice
  - Suscite et maintient un niveau d'énergie élevé
- préparer le corps à l'action (Izard & Ackerman, 2000)



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



Importance de savoir réguler sa colère

= être en capacité de l'exprimer de manière socialement adaptée

- Résoudre la situation à l'origine de la colère
- Ou trouver des façons de s'adapter à la situation quand celle-ci ne peut pas être changée
- Être écouté

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### UNE PLURALITE DE CONTEXTES

- **Difficultés passagères**
  - En réaction à un évènement de vie
  - Besoin de certains parents d'une aide
- **Difficultés plus chroniques, troubles psychopathologiques (DSM-5-TR)**
  - Trouble dépressif caractérisé/ trouble dépressif persistant
  - Trouble disruptif avec dysrégulation émotionnelle
  - Trouble oppositionnel avec provocation
  - Trouble explosif intermittent
  - Troubles de l'adaptation

# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

### **LES ACCES DE COLÈRE : un motif fréquent de consultation**

Conséquences individuelles et familiales multiples, exemples :

- détresse/sentiment d'incompétence chez l'enfant
- sentiment d'impuissance chez le parent
- conflits au sein de la famille, cercle vicieux provocation/colère/punition/injustice
- peur/stress pour la fratrie
- Etc..

TCC : différents outils pour aider les enfants et leurs familles

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

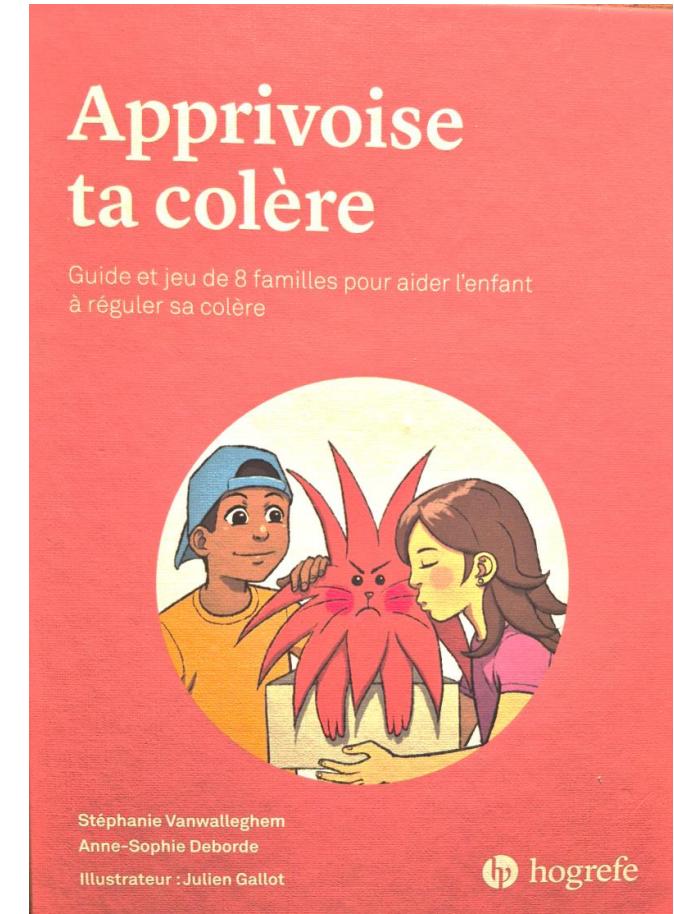
### PLAN

I. La colère

**II. Modèle TCC de la gestion de la colère**

III. Présentation du jeu et du programme de gestion  
de la colère pour les professionnels

Diffusion interdite sans accord de l'auteur

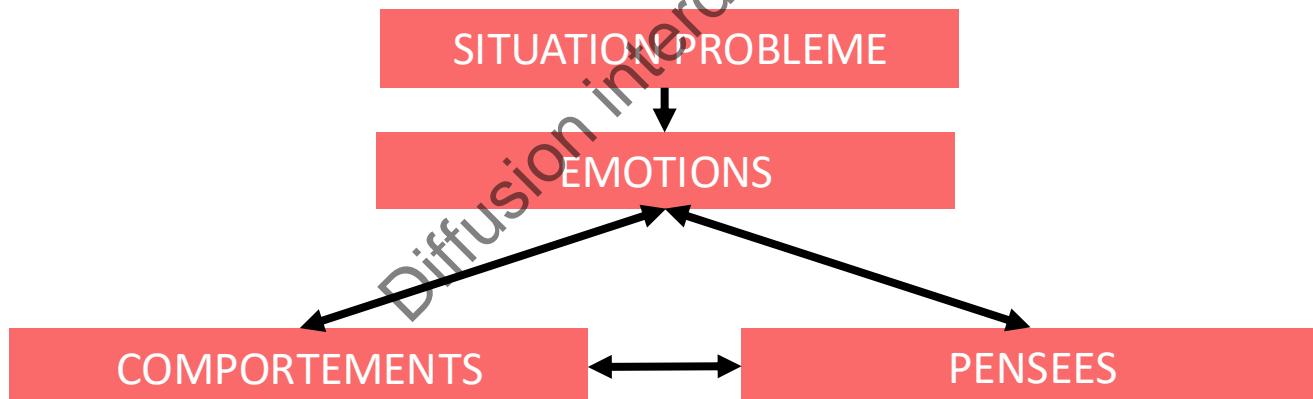


# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Thérapies comportementales et cognitives

- Centrées sur le problème actuel de la personne  
ex : accès de colère
- Identification des facteurs déclencheurs et de maintien ainsi que des pensées, émotions, comportements associés au comportement problème

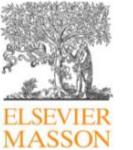


# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Exemple clinique

Journal de thérapie comportementale et cognitive (2011) 21, 5–11



Disponible en ligne sur  
ScienceDirect  
[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Elsevier Masson France  
EM consulte  
[www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)



ARTICLE ORIGINAL

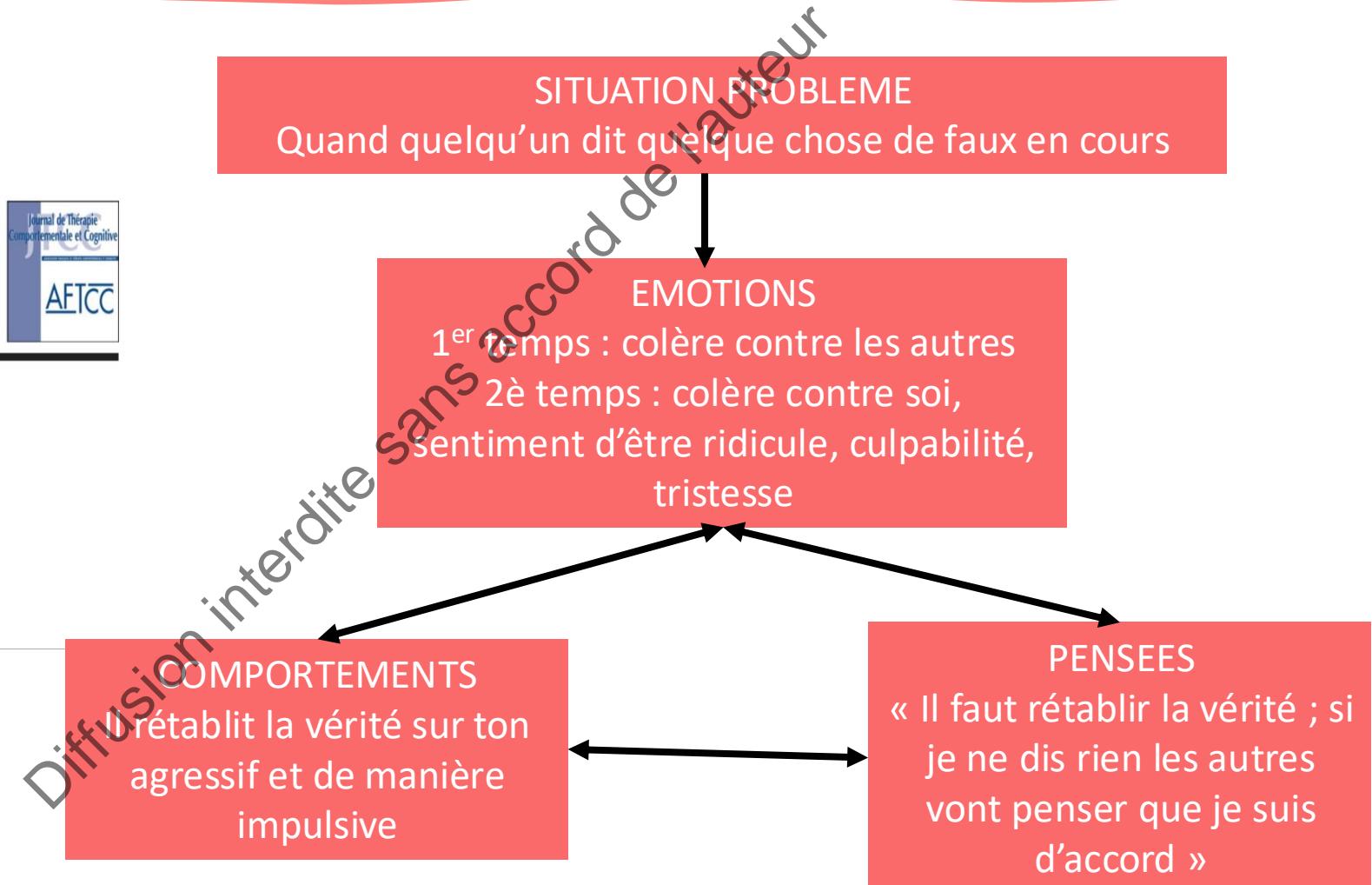
#### Gestion de la colère par thérapie cognitivo-comportementale

*Cognitive-behavioral therapy for management of anger*

A.-S. Deborde<sup>a</sup>, S. Vanwalleghem<sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> Service de psychiatrie, hôpital Cochin, 27, rue du Faubourg-Saint-Jacques, 75014 Paris, France

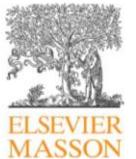
<sup>b</sup> Service de génétique, hôpital A.-Trousseau, 26, avenue du Dr A.-Netter, 75012 Paris, France



# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

## Exemple clinique

Journal de thérapie comportementale et cognitive (2011) 21, 5–11



Disponible en ligne sur  
ScienceDirect  
[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Elsevier Masson France  
EM consulte  
[www.em-consulte.com](http://www.em-consulte.com)



ARTICLE ORIGINAL

### Gestion de la colère par thérapie cognitivo-comportementale

*Cognitive-behavioral therapy for management of anger*

A.-S. Deborde<sup>a</sup>, S. Vanwalleghem<sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> Service de psychiatrie, hôpital Cochin, 27, rue du Faubourg-Saint-Jacques, 75014 Paris, France

<sup>b</sup> Service de génétique, hôpital A.-Trousseau, 26, avenue du Dr A.-Netter, 75012 Paris, France

## Stratégies thérapeutiques

- Evaluation de la motivation
- Psychoéducation
- Repérage physiologique des manifestations de la colère
- Relaxation
- Groupe d'affirmation de soi
- Restructuration cognitive
- Exposition avec prévention de la réponse
- Jeux de rôle

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### VAGUE 3

- Pleine conscience
- Acceptation
- conscience émotionnelle
- tolérance à la détresse

Diffusion interdite sans accord de l'auteur



# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

### **REGULATION EMOTIONNELLE, modèle de Gratz et Roemer (2004)**

- Conscience émotionnelle
- Clarté émotionnelle
- Acceptation des émotions
- Capacité à contrôler les comportements impulsifs
- Habilité à mettre en place des actions dans un but précis lors de situations générant des émotions désagréables
- Capacité à utiliser des stratégies de régulation émotionnelle adaptées dans une situation donnée

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



Current Opinion in Psychology

Volume 19, February 2018, Pages 65-74



## Anger and aggression treatments: a review of meta-analyses

Amy Hyoeun Lee, Raymond DiGiuseppe ☐

### Revue de méta-analyses

- La plupart des interventions centrées sur la colère de l'article => TCC
- Elles sont efficaces pour la régulation de la colère
- Entrainements comportementaux semblent particulièrement efficaces
- Résultats plus variables pour le traitement de l'agressivité

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



Clinical Psychology Review

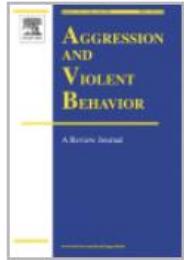
Volume 109, April 2024, 102414

A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage?

Sophie L. Kjærvik <sup>a</sup>✉, Brad J. Bushman <sup>a</sup>✉

- Méta-analyse
  - Effet de 2 types d'activités qui visent à gérer la colère
    - en réduisant le niveau d'activation physiologique (ex : la respiration profonde, la pleine conscience)
    - ou en l'augmentant (ex : frapper un sac)
- Efficacité des activités visant à réduire le niveau d'activation physiologique  
→ Résultats plus hétérogènes pour les activités qui augmentent l'activation physiologique

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



Aggression and Violent Behavior  
Volume 9, Issue 3, May–June 2004, Pages 247-269

Cognitive-behavioral therapy for anger in  
children and adolescents: a meta-analysis

Denis G Sukhodolsky <sup>a</sup>✉, Howard Kassinove <sup>b</sup>, Bernard S Gorman <sup>b</sup>

## Méta-analyse

- Efficacité des TCC centrées sur les problèmes de colère chez des enfants et des adolescents
  - Amélioration des compétences sociales et diminution des comportements agressifs
  - Amélioration du sentiment subjectif de colère grâce à la méthode de résolution de problème
  - Recours à différentes techniques : modeling, feedback, tâches à domicile

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère



Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology  
Volume 26, Issue 1, February 2016, Pages 58-64  
Copyright 2016, Mary Ann Liebert, Inc., Article Reuse Guidelines  
<https://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>

Mary Ann Liebert, Inc.  publishers

*Original Article*

## **Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents**

Denis G. Sukhdolsky, PhD, Stephanie D. Smith, PhD, Spencer A. McCauley, BS, Karim Ibrahim, MS, and Justyna B. Piasecka, MD

- Revue centrée sur le traitement de la colère, l'irritabilité et l'agressivité via
  - Programmes d'entraînement pour les parents
  - TCC pour les enfants et les adolescents
- Efficacité de ces deux approches montrées (ECR)
  - Parents : modifier les modèles négatifs d'interaction à l'origine de comportements opposants
  - Enfants/ados : régulation émotionnelle et résolution de problèmes associés à l'agressivité

# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

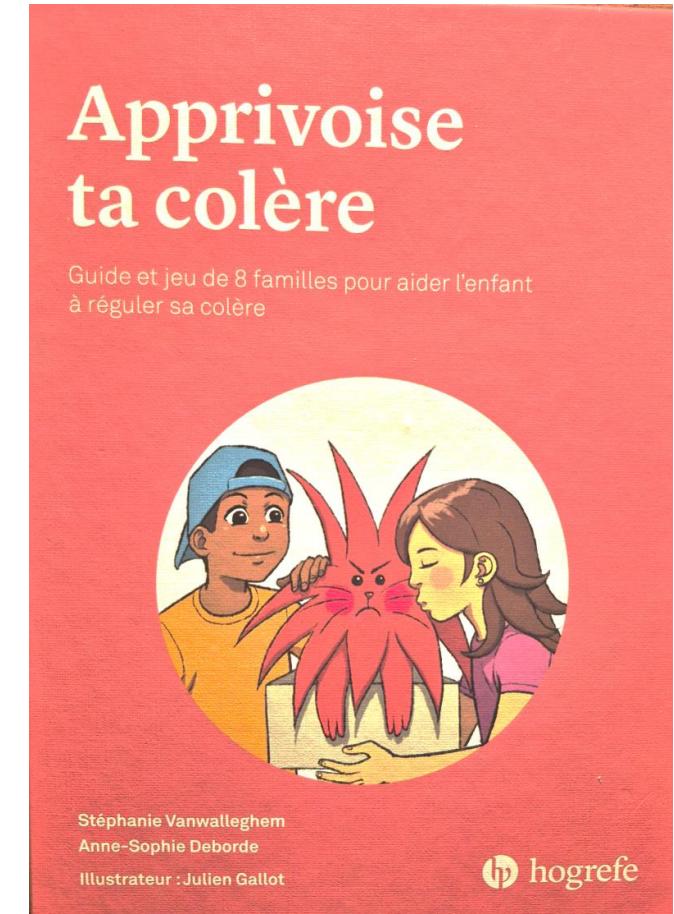
### **PLAN**

I. La colère

II. Modèle TCC de la gestion de la colère

**III. Présentation du jeu et du programme de gestion de la colère pour les professionnels**

Diffusion interdite sans accord de l'auteur



# **Apprivoise Ta Colère :**

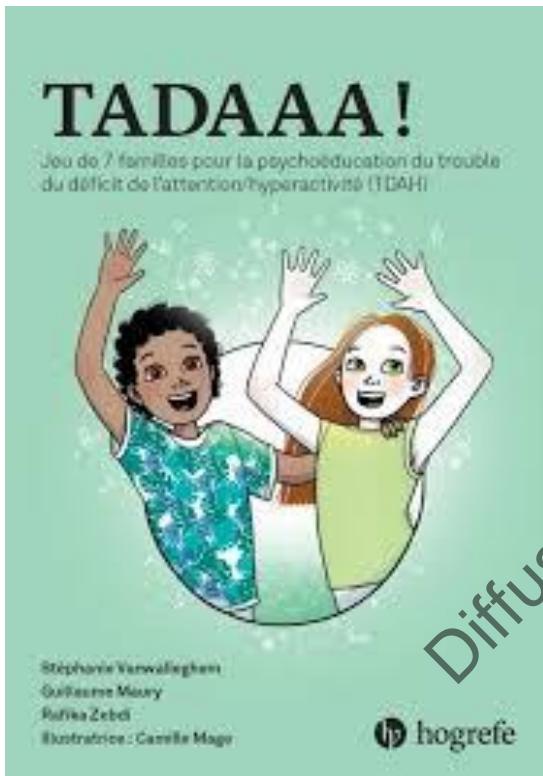
## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

### **Pourquoi utiliser un jeu ?**

- Importance du jeu dans le développement de l'enfant (Piaget, 1945)
- Recherches en faveur des bénéfices du contexte du jeu pour les apprentissages/le développement de compétences, ex : exécutives (Veraksa et al., 2022), régulation des comportements et des émotions (Healey & Healey, 2019), compétences sociales (Wilkes-Gillan et al., 2014)
- Le jeu favorise l'engagement et la motivation (Alvarez et al., 2016)

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

## Expérience antérieure



Diffusion interdite sans accord de l'auteur



Journal of Behavioral and Cognitive Therapy

Volume 34, Issue 2, June 2024, 100496



Research Paper

Playing to cope with ADHD: Improving knowledge and strategies among children and parents

Stéphanie Vanwalleghem <sup>a</sup>✉, Rafika Zebdi <sup>b</sup>

Show more ▾

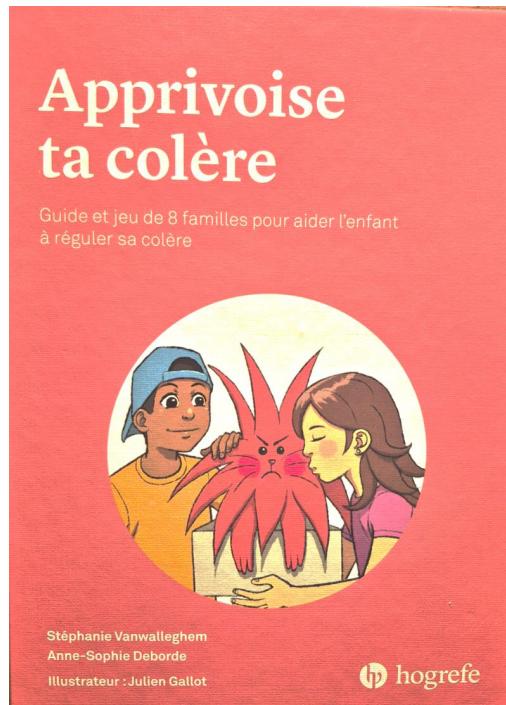
+ Add to Mendeley   Share   Cite

<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100496>

[Get rights and content](#) ↗

# Apprivoise Ta Colère

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

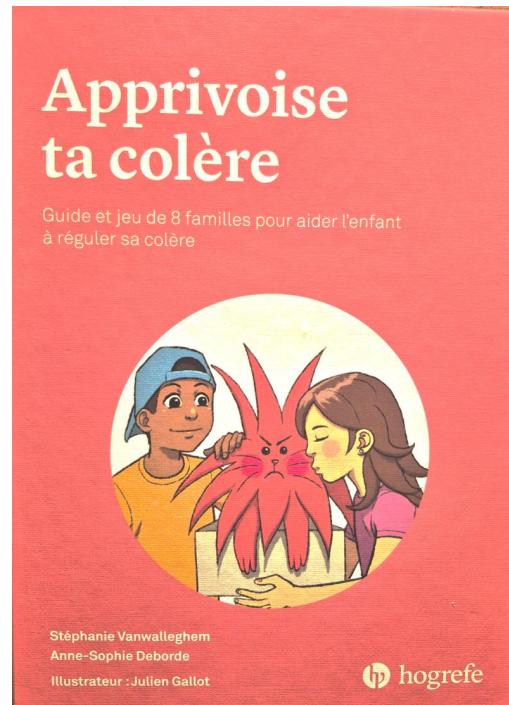


Apprivoise ta colère

- Support ludique et concret
- Facilite un travail réflexif sur les situations problèmes en lien avec la colère
- Pour les enfants d'âge scolaire, leurs proches et les professionnels qui les accompagnent

# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**



### **OBJECTIFS**

1. Psychoéducation : Transmettre des connaissances sur la colère
2. Faciliter la compréhension des mécanismes en jeu dans la colère en amorçant une démarche d'observation et d'analyse des accès de colère
3. Accompagner la recherche de stratégies pour gérer la colère
4. Favoriser des échanges apaisés en famille, pour une meilleure régulation collective de la colère

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

## CONTENU DU COFFRET



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Le jeu de cartes illustrées



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Le jeu de cartes à personnaliser



Diffusion interdite sans accord de l'auteur



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Faciliter l'appropriation des concepts



Quand je suis en colère,  
quelles sont les  
stratégies que je peux  
mettre en place pour  
retrouver mon calme ?

Diffusion interdite sans accord de l'auteur



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Le guide

**Partie 1 : Colère qui es-tu ?**

**Partie 2 : Le jeu Apprivoise ta colère**

**Partie 3 : Utilisation du jeu par les professionnels (programme de TCC)**

**Partie 4. Utilisation du jeu en famille**



→ Outil pédagogique, accessible à tous, professionnels et parents, intégrant des illustrations cliniques et des activités à faire avec l'enfant

# Apprivoise Ta Colère : Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

## Programme de TCC en 5 étapes

**Etape 1.** La psychoéducation

**Etape 2.** L'analyse fonctionnelle

**Etape 3.** La restructuration cognitive

**Etape 4.** Stopper la réponse automatique/trouver des stratégies pour se calmer

**Etape 5.** Du cercle vicieux au cercle vertueux

→ En individuel ou en groupe

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

**Etape 1. Jouer pour devenir expert de la colère : la psychoéducation**

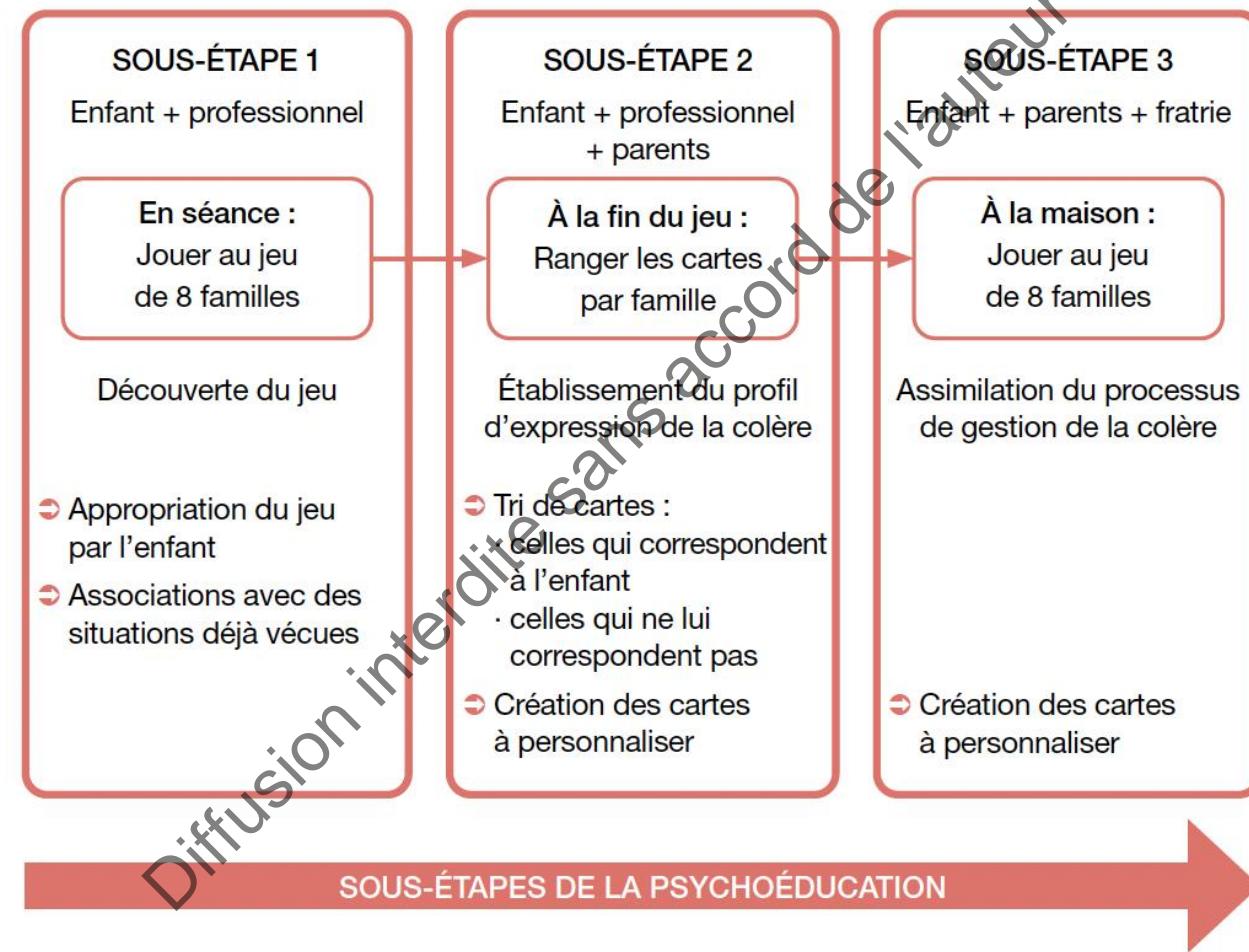


Figure 4 : Exemple de plan thérapeutique pour la psychoéducation.



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

**Etape 2.** Jouer pour observer,  
comprendre et analyser les  
situations problèmes

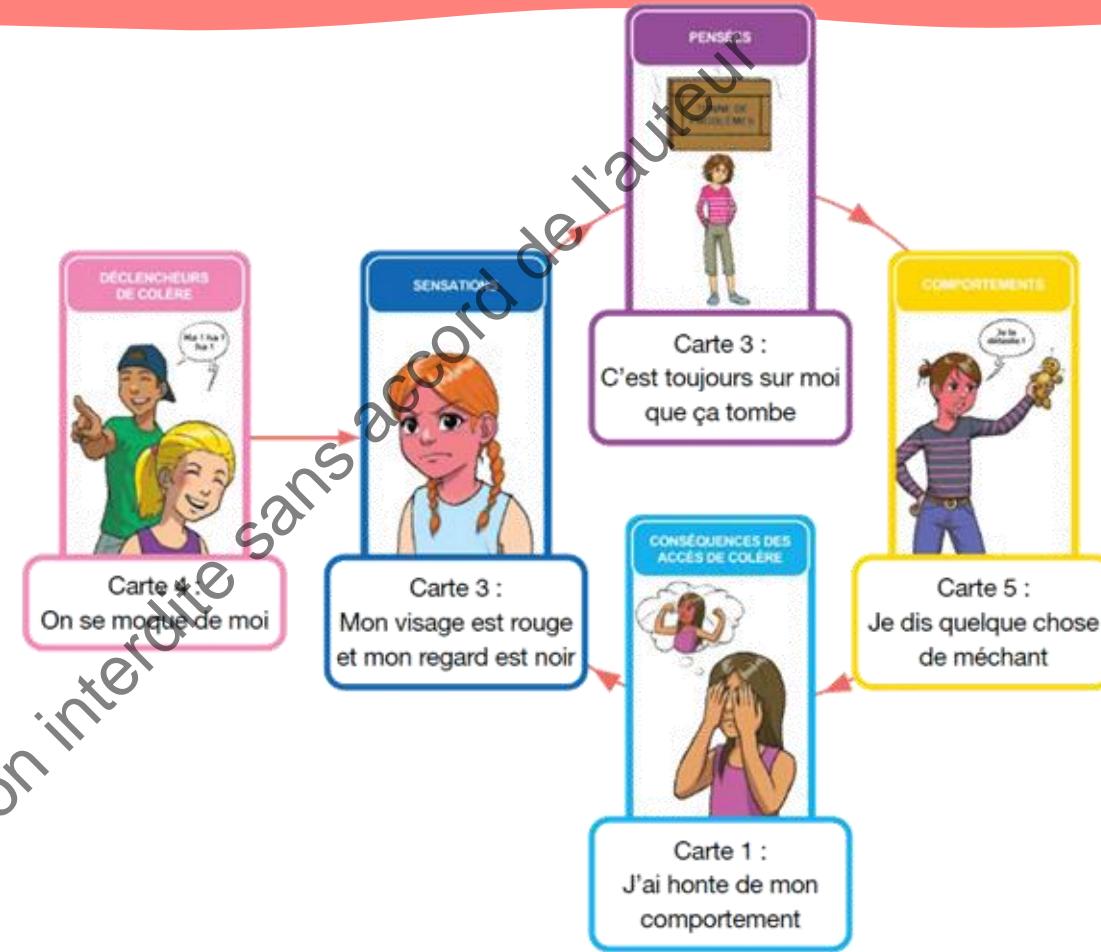


Figure 7 : Analyse fonctionnelle de la situation d'Inès à partir de la méthode du « cercle vicieux de la situation » et des cartes du jeu Apprivoise ta colère.



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Etape 3.1

#### Jouer pour adopter une démarche de **décentration des pensées**

- Technique issue des travaux de Aaron Beck
- Repérer les pensées automatiques dysfonctionnelles
- Développer des pensées alternatives
  - = réflexion plus flexible sur la situation
  - = interprétation plus réaliste/adaptée/nuancée
  - = contribue à la régulation émotionnelle et favorise un comportement plus adapté



Activité 6. Mène l'enquête

# Apprivoise Ta Colère :

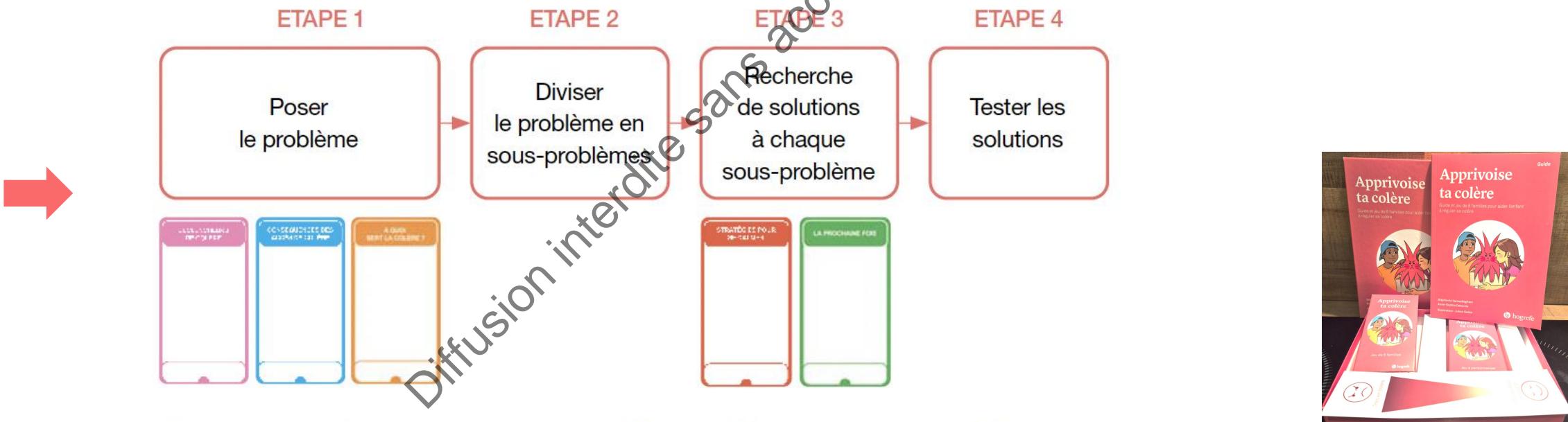
## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

### Etape 3.2

Jouer pour adopter une démarche de résolution de problèmes

→ D'Zurilla et Goldfried, 1971

→ Pensées automatiques **non** dysfonctionnelles, qui font état d'un problème à résoudre



# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

**Etape 4.** Jouer pour apprendre à marquer un temps de pause, à différer sa réponse en utilisant des stratégies pour se calmer



- Réflexion à partir d'une situation fictive proposée dans le guide
- Compréhension de l'importance du temps de pause/de ne pas réagir « à chaud »/d'avoir une stratégie pour éviter les réponses impulsives
- Entrainement avec les cartes « Stratégies pour se calmer »
- Création de cartes « stratégies pour se calmer »
- Puis analyse de la situation et démarche de résolution du problème

# Apprivoise Ta Colère :

## Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère

Etape 5. Jouer pour mettre en place en cercle vertueux lors de la survenue de l'émotion de colère

- Situation fictive
- Utilisation des cartes
- Puis situations-problèmes vécues par l'enfant à l'aide des cartes illustrées et à personnaliser

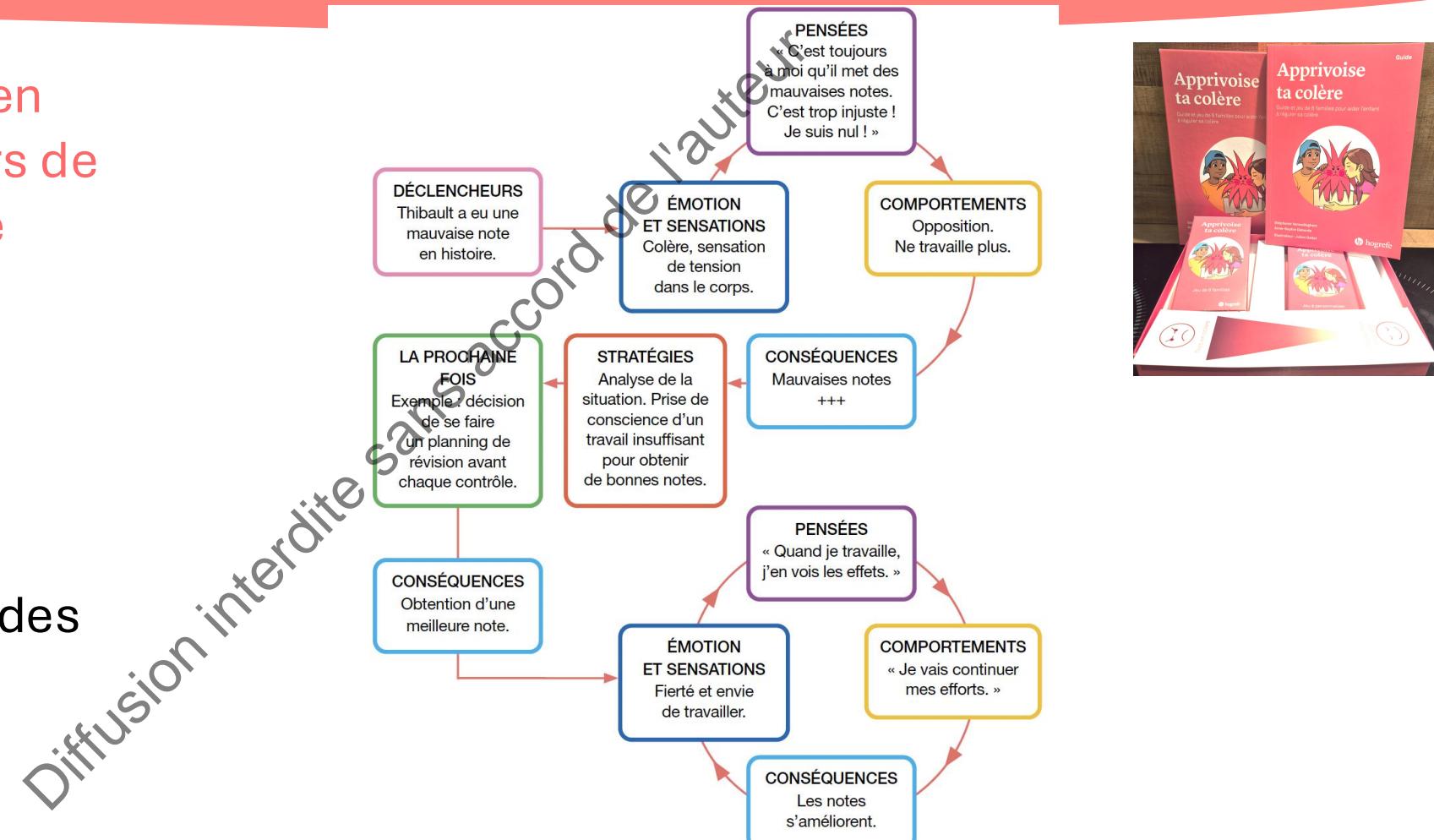


Figure 15 : Exemple de cercle vertueux pour la situation de Thibault.

# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

Différentes activités clés en main pour accompagner les différentes étapes du programme

**Activité 1 : Colère, où es-tu ?**

**Activité 2 : Mesure ta colère**

**Activité 3 : Nomme ta colère selon son intensité**

**Activité 4 : Sidonie et la régulation de la colère**

**Activité 5 : Observation et analyse de la situation de Pierre-Olivier**

**Activité 6 : Mène l'enquête**

**Activité 7 : Entrainement à la résolution de problème**

**Activité 8 : Thibault et les cercles de la colère**



→ Les activités permettent de se décenter des accès de colère vécus par l'enfant et favorisent un travail réflexif, métacognitif à partir de situations fictives vécues par d'autres enfants

# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

### **CONCLUSION**

- Une ressource/un ensemble de ressources pour aider l'enfant et ses parents à gérer la colère quand les ressources internes habituelles ne suffisent pas
- Adaptable à différents contextes : en thérapie mais aussi en famille et à l'école
- Sortir des situations de tension et de frustration que génèrent les accès de colère par un programme ludique, réflexif, collaboratif et créatif



# **Apprivoise Ta Colère :**

## **Utiliser le jeu en thérapie pour aider les enfants à réguler leur colère**

**Je vous remercie de votre attention**



LABORATOIRE  
PARAGRAPHE





## Prochain webinaire

**Le mardi 10 février 2026 à 18h**

Ouverture des inscriptions le vendredi 30 janvier sur [www.appea.org](http://www.appea.org)

Avec Simruy Ikiz Collino

**« Adolescence et pornographie »\***

\*Titre provisoire