

# ROCO Le monstre rouge en colère







MIA















## "Roco, le Monstre Rouge en Colère"

« Une histoire pour comprendre et apprivoiser la colère. »

- 1- Dans une vallée lointaine, vivait un gros monstre rouge appelé Roco. Il était grand, fort... et toujours en colère. Quand il se fâchait, il faisait trembler la terre, et les animaux couraient se cacher.
- 2- Roco criait si fort que les montagnes semblaient lui répondre en écho. Mais personne ne savait pourquoi il était en colère. Pas même lui.
- 3- Un jour, une petite fille nommée Mia arriva dans la vallée. Elle n'avait pas peur de Roco. Elle voulait comprendre pourquoi il était si en colère. « Bonjour, Roco ! Pourquoi cries-tu tout le temps ? » demanda-t-elle.
- 4- « Parce que tout le monde me fuit ! » rugit Roco. « Et ça me rend encore plus en colère ! » Mia hocha la tête. « Peut-être que ta colère est trop grande. Veux-tu essayer de la rendre plus petite ? »
- 5- Mia sortit un ballon rouge. « Imagine que ce ballon est ta colère. Souffle dedans à chaque fois que tu es fâché. » Roco essaya. Il souffla, souffla, et le ballon devint énorme.
- 6- Soudain, le ballon éclata avec un grand bruit. « POUF ! » Roco sursauta, puis il éclata de rire. Sa colère semblait s'être envolée avec le ballon.
- 7- « Quand tu te sens fâché, tu peux aussi souffler comme ça », dit Mia. Roco essaya. Il souffla doucement sur une feuille, et le vent apaisa sa colère.
- 8- Mia donna une pierre rouge à Roco. « Garde cette pierre. Quand tu es fâché, serre-la fort et pense à ce que tu ressens. » Roco sentit sa colère devenir toute petite, comme la pierre.

9- Avec Mia, Roco apprit à contrôler sa colère. Bientôt, il devint l'ami de tous dans la vallée. Les habitants n'avaient plus peur de lui, car ils savaient qu'il pouvait se calmer

10- Roco avait compris un secret : la colère n'était pas mauvaise. Il fallait juste la laisser sortir doucement, comme de l'air d'un ballon. Et grâce à Mia, il n'était plus seul pour apprendre à être calme.

**Message clé :** La colère est une émotion naturelle. Avec des outils simples, comme soufler ou penser à une pierre, on peut la maîtriser et transformer les rugissements en sourires.