



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 1 : La Roue des Émotions

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Matériel	Grande roue des émotions (affiche ou carton), petites roues individuelles à colorier, crayons de couleur, miroir de classe, images de visages expressifs
Espace	Salle de classe avec coin regroupement, tables pour le travail individuel
Effectif	Classe entière puis travail individuel

Objectifs Pédagogiques

1. **Identifier** les six émotions de base : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût
2. **Nommer** ses propres émotions en utilisant le vocabulaire approprié
3. **Reconnaître** les expressions faciales associées à chaque émotion

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
Al-Wa'i	La conscience de soi	Prendre conscience de ce qu'on ressent à l'intérieur
As-Sidq	La sincérité	Être honnête avec soi-même sur ses émotions
Al-Hikma	La sagesse	Comprendre que toutes les émotions sont normales et utiles

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Rituel d'accueil émotionnel :
- Les enfants s'assoient en cercle
- L'enseignant dit : « *Bismillah*, aujourd'hui nous allons découvrir un trésor caché en nous : nos émotions ! »
- Jeu rapide : « Montrez-moi avec votre visage comment vous vous sentez ce matin »
- Observer ensemble les différentes expressions
- Accroche :

« Saviez-vous que dans notre cœur, il y a plein de couleurs différentes ? Chaque couleur est une émotion. Aujourd'hui, nous allons les découvrir ensemble ! »

2. Activité Principale (30-35 minutes)

Phase 1 : Découverte de la roue (10 minutes)

- Présentation de la grande roue :
- Afficher la roue des émotions au tableau
- Présenter chaque émotion une par une :
 - **JOIE** (jaune) : « Quand je suis content, mon cœur fait comme le soleil ! »
 - **TRISTESSE** (bleu) : « Quand je suis triste, c'est comme la pluie dans mon cœur »
 - **COLÈRE** (rouge) : « Quand je suis en colère, c'est comme un feu à l'intérieur »
 - **PEUR** (violet/noir) : « Quand j'ai peur, mon cœur bat très vite »
 - **SURPRISE** (orange) : « Quand je suis surpris, mes yeux s'ouvrent grand ! »
 - **DÉGOÛT** (vert) : « Quand quelque chose me dégoûte, je fais "beurk" »
- Mime collectif :
- L'enseignant nomme une émotion, les enfants miment l'expression
- Utiliser le miroir pour que les enfants voient leur propre visage

Phase 2 : Jeu des devinettes émotionnelles (10 minutes)

- Règles du jeu :
 1. Un enfant tire une carte émotion (sans la montrer)
 2. Il mime l'émotion avec son visage et son corps
 3. Les autres devinent en levant la main
 4. Celui qui trouve explique : « Je pense que c'est la [émotion] parce que... »
- Exemples de situations à mimer :
 - Recevoir un cadeau (joie/surprise)
 - Perdre son jouet préféré (tristesse)
 - Voir une araignée (peur)
 - Quelqu'un prend ton goûter (colère)

Phase 3 : Ma petite roue personnelle (10-15 minutes)

- Activité créative :
- Distribuer les roues vierges à colorier
- Chaque enfant colorie sa roue avec les couleurs des émotions
- Au centre, ils dessinent leur visage
- Écrire ou coller les noms des émotions
- Pendant le coloriage, discussion :
 - « Quelle est ton émotion préférée ? Pourquoi ? »
 - « Est-ce qu'il y a des émotions que tu n'aimes pas ressentir ? »
 - « Notre Prophète (paix sur lui) ressentait aussi toutes ces émotions, comme nous ! »

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Cercle de partage :
- Retour en cercle avec les petites roues

- Chaque enfant pointe sur sa roue comment il se sent maintenant
- Phrase à compléter : « En ce moment, je me sens... parce que... »
- Message clé à répéter ensemble :

« Toutes mes émotions sont les bienvenues. Elles m'aident à comprendre ce qui se passe en moi. »

- Lien avec les valeurs :
- « Allah nous a donné les émotions pour nous aider. La joie nous dit que tout va bien. La peur nous protège du danger. Même la colère peut nous aider si on apprend à l'écouter. »
- Rituel de clôture :
- Respiration collective : inspirer la joie (lever les bras), expirer le calme (baisser les bras)
- « Hamdoulillah pour toutes nos émotions ! »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Vocabulaire	Se limiter à 4 émotions : joie, tristesse, colère, peur
Support visuel	Utiliser des émojis ou personnages familiers
Roue individuelle	Roue pré-coloriée, enfant ajoute juste son visage
Expression	Privilégier le mime et le dessin plutôt que les mots

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Vocabulaire	Ajouter des nuances : content/ravi, triste/déçu, fâché/furieux
Support visuel	Ajouter les mots en arabe : ■■■■ (joie), ■■■■ (tristesse)
Roue individuelle	Créer une roue à deux niveaux (émotion + intensité)
Expression	Écrire une phrase pour chaque émotion

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « Quelle émotion as-tu ressenti ce matin en te réveillant ? »
2. « Quelle couleur mettrais-tu pour la joie ? Pourquoi ? »
3. « Comment sais-tu quand ton ami est triste ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Est-ce qu'une émotion peut se transformer en une autre ? Donne un exemple. »
2. « Pourquoi c'est important de savoir nommer ses émotions ? »
3. « Comment le Prophète (paix sur lui) montrait-il sa joie à ses compagnons ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Préparer une grande roue visible de tous (minimum 50 cm de diamètre)
- Tester les expressions devant un miroir pour bien les modéliser
- Prévoir des images de secours pour les enfants timides

Pendant l'activité :

- **Valider toutes les réponses** : « Oui, tu as raison, on peut se sentir comme ça »
- **Ne pas juger** : Éviter « ce n'est pas bien d'être en colère »
- **Modéliser** : Partager vos propres émotions « Moi aussi parfois je me sens... »
- **Respecter le silence** : Certains enfants ne veulent pas partager, c'est acceptable

Points de vigilance :

- Repérer les enfants qui expriment de la détresse profonde
- Ne pas forcer un enfant à mimer une émotion difficile
- Être attentif aux moqueries entre enfants

Prolongements possibles :

- Afficher la grande roue en classe comme outil permanent
- Rituel quotidien : « Où es-tu sur la roue ce matin ? »
- Créer un « coin des émotions » avec la roue et un miroir

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Nomme au moins 4 émotions de base	■	■	■
Associe une expression faciale à une émotion	■	■	■
Exprime son émotion du moment	■	■	■
Participe respectueusement aux échanges	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre** : « La couleur des émotions » d'Anna Llenas
- **Hadith de référence** : Le Prophète (paix sur lui) a dit : « N'est pas fort celui qui terrasse les gens, mais celui qui se maîtrise quand il est en colère » (Al-Boukhari)
- **Comptine** : « Dans mon cœur il y a... » (à créer avec la classe)