



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 2 : Mon Corps Me Parle

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Silhouettes corporelles (grande affiche + individuelles), gommettes de couleurs, feutres, cartes émotions, musique douce pour relaxation
Espace	Salle avec espace au sol pour s'allonger, tables pour le travail individuel
Effectif	Classe entière puis travail individuel

Objectifs Pédagogiques

1. **Localiser** les sensations physiques associées à chaque émotion dans son corps
2. **Établir le lien** entre une émotion et ses manifestations corporelles
3. **Développer** l'écoute de son corps comme signal d'alerte émotionnelle

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
Al-Wa'i bil-Jism	La conscience du corps	Notre corps est un don d'Allah, apprenons à l'écouter
Ash-Shukr	La gratitude	Remercier Allah pour ce corps qui nous envoie des messages
As-Sabr	La patience	Prendre le temps d'écouter son corps avant de réagir

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Rituel d'ancrage corporel :
- Debout en cercle, pieds bien ancrés au sol
- « *Bismillah*, aujourd'hui nous allons écouter les messages secrets de notre corps ! »
- Exercice : « Fermez les yeux. Sentez vos pieds sur le sol. Sentez votre cœur qui bat. »
- Accroche narrative :

« Savez-vous que votre corps est comme un ami très intelligent ? Il vous envoie des messages pour vous dire comment vous vous sentez. Mais parfois, on oublie de l'écouter ! Aujourd'hui, on va apprendre à comprendre ses messages. »

2. Activité Principale (35 minutes)

Phase 1 : Exploration guidée du corps (10 minutes)

- Voyage corporel :
- Les enfants s'allongent ou s'assoient confortablement
- Musique douce en fond
- Guidage de l'enseignant :

« Fermez les yeux doucement. On va visiter notre corps ensemble... - Pensez à un moment où vous étiez très contents... Où sentez-vous la joie dans votre corps ? Dans le ventre ? Dans le cœur ? Ça fait comment ? - Maintenant, pensez à un moment où vous aviez un peu peur... Où sentez-vous la peur ? Dans les jambes ? Dans la gorge ? Ça fait comment ? - Pensez à un moment de colère... Où sentez-vous la colère monter ? Dans les poings ? Dans la tête ? - Ouvrez doucement les yeux... »

- Partage rapide :
- « Qui veut partager ce qu'il a senti dans son corps ? »

Phase 2 : La carte du corps collectif (10 minutes)

- Création collective :
- Afficher la grande silhouette au tableau
- Pour chaque émotion, les enfants viennent coller des gommettes :
 - **JOIE** (gommettes jaunes) : « Où sent-on la joie ? » → souvent cœur, visage
 - **PEUR** (gommettes violettes) : « Où sent-on la peur ? » → ventre, jambes, gorge
 - **COLÈRE** (gommettes rouges) : « Où sent-on la colère ? » → poings, tête, mâchoire
 - **TRISTESSE** (gommettes bleues) : « Où sent-on la tristesse ? » → cœur, gorge, yeux
- Observations :
- « Regardez ! Beaucoup ont mis la joie au même endroit ! Notre corps fonctionne de façon similaire. »
- « Mais chacun peut sentir différemment, et c'est normal. »
- Liste des sensations à explorer :

Émotion	Sensations possibles
Joie	Cœur léger, envie de sauter, sourire qui vient tout seul, chaleur agréable
Peur	Ventre noué, jambes molles, cœur qui bat vite, gorge serrée
Colère	Poings serrés, visage chaud, mâchoire serrée, envie de crier
Tristesse	Boule dans la gorge, yeux qui piquent, corps lourd, cœur serré

Phase 3 : Ma silhouette personnelle (15 minutes)

- Activité individuelle :
- Chaque enfant reçoit sa silhouette vierge
- Consigne : « Colorie ou mets des gommettes pour montrer où TU sens chaque émotion »
- Code couleur affiché au tableau
- Pendant le travail :
- Circuler et échanger individuellement

- Poser des questions : « Toi, quand tu as peur, où le sens-tu ? »
- Valoriser les différences : « C'est intéressant ! Toi tu sens la colère dans tes pieds ! »
- Enrichissement :
- Les enfants peuvent dessiner des symboles (éclairs pour la colère, gouttes pour la tristesse...)
- Ajouter des mots ou des phrases simples

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Exercice de scan corporel simplifié :

« Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. On va dire merci à notre corps... - Merci mes pieds de me porter - Merci mon ventre de me prévenir quand quelque chose ne va pas - Merci mon cœur de battre pour moi - Alhamdulillah pour ce corps merveilleux ! »

- Cercle de partage :
- Chaque enfant montre sa silhouette et dit une chose qu'il a apprise
- « J'ai appris que quand j'ai peur, mon ventre... »
- Message clé à répéter :

« Mon corps est mon ami. Il m'envoie des messages pour m'aider. J'apprends à l'écouter. »

- Lien avec les valeurs islamiques :
- « Allah nous a donné ce corps magnifique. Quand on prend soin d'écouter notre corps, on remercie Allah pour ce cadeau. »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Exploration	Se concentrer sur 3 émotions : joie, peur, colère
Sensations	Utiliser des termes très simples : « ça fait boum-boum », « ça serre », « ça chatouille »
Silhouette	Silhouette plus grande, zones pré-dessinées (cœur, ventre, tête)
Expression	Demander de montrer sur leur propre corps plutôt que sur le dessin

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Exploration	Ajouter la surprise et la honte
Sensations	Introduire du vocabulaire précis : « nœud », « tension », « picotements »

Aspect	Adaptation
Silhouette	Silhouette détaillée, possibilité d'écrire des phrases
Expression	Créer un « dictionnaire corps-émotions » personnel

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « Quand tu as très peur, qu'est-ce qui se passe dans ton ventre ? »
2. « Comment sais-tu que tu es content sans te regarder dans un miroir ? »
3. « Ton corps t'a-t-il déjà envoyé un message que tu n'as pas écouté ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi notre corps réagit-il quand on a des émotions ? »
2. « Si tu apprends à écouter ton corps, comment ça peut t'aider dans la vie ? »
3. « Est-ce que deux personnes peuvent sentir la même émotion à des endroits différents du corps ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Préparer l'espace pour que les enfants puissent s'allonger confortablement
- Tester le guidage corporel pour avoir un rythme lent et apaisant
- Prévoir des alternatives pour les enfants qui n'aiment pas fermer les yeux

Pendant l'activité :

- **Parler doucement** pendant l'exploration guidée
- **Respecter les silences** : laisser le temps de ressentir
- **Normaliser** : « C'est normal si tu ne sens rien, ça viendra avec la pratique »
- **Éviter les comparaisons** : chaque ressenti est valide

Points de vigilance :

- Certains enfants peuvent avoir un rapport difficile à leur corps (traumatismes)
- Ne jamais forcer un enfant à fermer les yeux ou à s'allonger
- Être attentif aux enfants qui semblent mal à l'aise

Prolongements possibles :

- Créer un « baromètre corporel » quotidien : « Comment se sent mon corps ce matin ? »
- Jeu de la statue : mimer une émotion et observer la posture du corps
- Relier à l'éducation physique : comment le sport change les sensations corporelles

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Identifie au moins une sensation corporelle par émotion	■	■	■
Localise une sensation sur la silhouette	■	■	■
Verbalise le lien corps-émotion	■	■	■
Participe à l'exploration guidée avec respect	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre** : « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel
- **Verset coranique** : « C'est Lui qui vous a créés et vous a donné l'ouïe, la vue et les cœurs. Mais vous êtes peu reconnaissants ! » (Sourate Al-Mulk, 67:23)
- **Chanson** : « Jean Petit qui danse » (adaptée aux émotions : « Et son cœur quand il est content, il fait comme ci, il fait comme ça »)