



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 3 : La Météo Intérieure

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Matériel	Images météo (soleil, nuages, pluie, orage, arc-en-ciel), cartes météo individuelles, tableau météo collectif avec flèche mobile, feutres, papier
Espace	Coin regroupement et tables de travail
Effectif	Classe entière puis travail individuel ou en binôme

Objectifs Pédagogiques

1. **Utiliser** les métaphores météorologiques pour exprimer ses émotions
2. **Comprendre** que les émotions changent comme le temps qu'il fait
3. **Accepter** que toutes les « météos intérieures » sont normales et passagères

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
At-Tawakkul	La confiance en Allah	Comme le temps change, nos émotions passent aussi
As-Sabr	La patience	Attendre que l'orage intérieur passe
Al-Amal	L'espérance	Après la pluie vient toujours le beau temps

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Observation du temps dehors :
- Regarder par la fenêtre ensemble
- « Quel temps fait-il dehors aujourd'hui ? »
- « Et si je vous disais qu'il y a aussi une météo à l'intérieur de nous ? »
- Accroche narrative :

« *Bismillah. Aujourd'hui, nous allons devenir des météorologues... mais pas pour la météo dehors ! On va apprendre à observer la météo qui est dans notre cœur. Parce que oui, dans notre cœur aussi, il peut faire soleil, pleuvoir, ou même y avoir un orage !* »

2. Activité Principale (30-35 minutes)

Phase 1 : Découverte de la météo intérieure (10 minutes)

- Présentation des différentes météos :

Météo	Émotion associée	Description pour les enfants
■■ Grand soleil	Joie, bonheur	« Je me sens bien, tout va bien, j'ai envie de jouer ! »
■■ Soleil avec nuages	Calme, tranquille	« Je suis tranquille, tout va bien mais sans plus »
■■ Nuageux	Ennui, fatigue	« Je n'ai pas trop d'énergie, je me sens un peu "bof" »
■■ Pluie	Tristesse	« J'ai de la peine, j'ai peut-être envie de pleurer »
■■ Orage	Colère, frustration	« Je suis très fâché, j'ai envie de crier ! »
■■ Tempête	Peur, anxiété	« Tout va trop vite, j'ai peur, je suis perdu »
■ Arc-en-ciel	Apaisement après une émotion forte	« J'étais triste ou fâché, mais ça va mieux maintenant »

- Mime collectif :
- Pour chaque météo, les enfants miment avec leur corps :
 - Soleil : bras ouverts, visage souriant
 - Pluie : épaules basses, visage triste
 - Orage : piétiner, froncer les sourcils
 - Arc-en-ciel : mouvement d'apaisement, respiration

Phase 2 : Le bulletin météo personnel (10 minutes)

- Jeu du bulletin météo :
- Un enfant vient devant la classe comme « présentateur météo »
- Il dit : « Bonjour ! Aujourd'hui, ma météo intérieure c'est... »
- Il déplace la flèche sur le tableau collectif
- Il explique : « Parce que... »
- Exemples de partages :
 - « Ma météo c'est soleil parce que c'est bientôt mon anniversaire ! »
 - « Ma météo c'est nuageux parce que je n'ai pas bien dormi »
 - « Ma météo c'est orage parce que mon frère m'a embêté ce matin »
- Réponses bienveillantes de l'enseignant :
 - « Merci de partager ta météo avec nous. »
 - « C'est courageux de dire quand on a un orage à l'intérieur. »
 - « Rappelle-toi : après l'orage vient souvent l'arc-en-ciel. »

Phase 3 : Ma carte météo personnelle (15 minutes)

- Création individuelle :
- Chaque enfant crée sa propre carte météo

- Sur une feuille divisée en cases, dessiner :
 - La météo de ce matin au réveil
 - La météo en arrivant à l'école
 - La météo maintenant
 - La météo que j'aimerais avoir
- Questions guides pendant le travail :
 - « Ta météo a-t-elle changé depuis ce matin ? »
 - « Qu'est-ce qui pourrait transformer ton orage en soleil ? »
 - « Est-ce grave d'avoir de la pluie dans son cœur ? »
- Message important à transmettre :

« Toutes les météos sont normales ! On ne peut pas avoir soleil tout le temps. L'important, c'est de savoir quelle météo on a et d'être patient car elle va changer. »

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Histoire de sagesse :

« Il était une fois un petit garçon qui était très triste car il pleuvait dans son cœur. Il est allé voir son grand-père qui lui a dit : "Mon enfant, regarde le ciel. Est-ce qu'il fait le même temps toute l'année ?" "Non, Jeddi", a répondu l'enfant. "Eh bien, ton cœur c'est pareil. Aujourd'hui il pleut, mais demain le soleil reviendra, insha'Allah. En attendant, sois patient comme la terre qui attend la pluie pour faire pousser les fleurs." »

- Respiration arc-en-ciel :

1. Inspirer en levant les bras (imaginer le soleil qui monte)
2. Retenir un moment (les nuages)
3. Expirer lentement (la pluie qui tombe doucement)
4. Sourire (l'arc-en-ciel apparaît)

- Engagement collectif :

- « Chaque matin, je prendrai un moment pour observer ma météo intérieure »
- « Je me rappellerai que toutes les météos sont normales et passent »

- Rituel de clôture :

« Alhamdulillah pour le soleil et pour la pluie, dehors comme dans nos coeurs ! »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Météos	Se limiter à 4 : soleil, nuage, pluie, orage

Aspect	Adaptation
Vocabulaire	Utiliser « content », « triste », « fâché », « j'ai peur »
Carte météo	Seulement 2 cases : ce matin / maintenant
Expression	Dessiner plutôt qu'écrire, utiliser des gommettes météo

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Météos	Ajouter des nuances : crachin (petite tristesse), éclaircie (moment de joie dans la tristesse)
Vocabulaire	Introduire : anxieux, frustré, soulagé, serein
Carte météo	Journal météo sur une semaine
Expression	Écrire des phrases complètes, créer des prévisions imaginaires

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « C'est quoi ta météo intérieure préférée ? »
2. « Est-ce que c'est grave d'avoir un orage dans son cœur ? »
3. « Qui peut t'aider quand il pleut dans ton cœur ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi on ne peut pas avoir soleil tout le temps dans son cœur ? »
2. « Qu'est-ce qui peut transformer un orage en arc-en-ciel ? »
3. « Comment peut-on aider un ami qui a de la tempête dans son cœur ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Préparer un beau tableau météo collectif (réutilisable chaque jour)
- Créer des cartes météo plastifiées pour le rituel quotidien
- Avoir des images météo attrayantes et colorées

Pendant l'activité :

- **Accueillir toutes les météos** sans jugement
- **Ne pas chercher à "réparer"** : un enfant qui dit avoir un orage n'a pas besoin qu'on lui dise « mais non, ça va aller ! »
- **Modéliser** : « Moi aussi, j'ai parfois des orages dans mon cœur »
- **Valoriser le courage** de partager les météos difficiles

Points de vigilance :

- Un enfant qui a toujours « orage » ou « tempête » peut avoir besoin d'un suivi particulier
- Ne pas forcer le partage public des météos difficiles
- Éviter les comparaisons : « Regarde, lui il a soleil ! »

Prolongements possibles :

- **Rituel quotidien** : « Météo du matin » à l'accueil
- **Coin météo** : espace où les enfants placent leur photo sous la météo du jour
- **Carnet météo** : suivi hebdomadaire de sa météo intérieure
- **Lien avec les sciences** : observer la vraie météo et ses changements

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Associe une météo à une émotion	■	■	■
Identifie sa propre météo intérieure	■	■	■
Comprend que les émotions sont passagères	■	■	■
Exprime sa météo de façon appropriée	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre** : « Grosse colère » de Mireille d'Allancé
- **Hadith de référence** : « Aucun de vous n'aura une foi parfaite tant qu'il n'aimera pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même » - lié à l'empathie envers les météos difficiles des autres
- **Verset coranique** : « Car après la difficulté vient la facilité » (Sourate Ash-Sharh, 94:5-6) - après l'orage vient le beau temps
- **Chanson** : « Il pleut, il mouille » (version adaptée aux émotions)