



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

---

## Activité 4 : Le Volcan de la Colère

**Programme Soft Skills**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Maquette de volcan (ou image grande taille), cartes situations, feutres rouges/oranges/jaunes, feuilles pour dessiner son volcan personnel, balles anti-stress, coussin pour taper
Espace	Coin regroupement avec espace pour bouger, coin calme accessible
Effectif	Classe entière puis travail individuel

## Objectifs Pédagogiques

1. **Comprendre** le mécanisme de la colère (accumulation → explosion)
2. **Identifier** les signes avant-coureurs de sa propre colère
3. **Apprendre** des techniques pour calmer le volcan avant l'éruption

## Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
Al-Hilm	La clémence, la maîtrise de soi	Apprendre à maîtriser sa colère est une force
As-Sabr	La patience	Prendre le temps de se calmer avant d'agir
Al-'Afw	Le pardon	Après la colère, apprendre à pardonner et avancer

## Déroulement Détaillé

### 1. Mise en Route (5 minutes)

- Accroche théâtrale :
- L'enseignant arrive en mimant quelqu'un de très énervé (exagéré et humoristique)
- Puis s'arrête et dit : « Ouf ! J'étais sur le point d'explorer comme un volcan ! »
- « *Bismillah*. Est-ce que ça vous est déjà arrivé de vous sentir comme un volcan ? »
- Discussion rapide :
  - « Qui a déjà été très très très en colère ? »
  - « Qu'est-ce qui s'est passé ? »
  - « Aujourd'hui, on va apprendre à comprendre notre volcan intérieur et à l'empêcher d'explorer ! »

### 2. Activité Principale (35 minutes)

## Phase 1 : Comprendre le volcan de la colère (10 minutes)

- Présentation du volcan :
- Montrer la maquette ou l'image du volcan
- Expliquer les étapes avec des gestes :

Étape du volcan	Ce qui se passe en nous	Signes dans le corps
<b>1. Le magma dort</b>	Tout va bien, je suis calme	Corps détendu, respiration normale
<b>2. Le magma commence à chauffer</b>	Quelque chose m'énerve un peu	Sourcils froncés, mâchoire serrée
<b>3. Le magma monte</b>	Je suis de plus en plus énervé	Cœur qui bat vite, poings serrés
<b>4. Le volcan gronde</b>	Je suis très très fâché	Corps tendu, envie de crier
<b>5. ÉRUPTION !</b>	J'explose !	Je crie, je tape, je pleure, je dis des méchancetés

- Mime collectif :
- Tous ensemble, on mime les 5 étapes
- « Montrez-moi le magma qui dort... qui commence à chauffer... qui monte... qui gronde... ÉRUPTION ! »
- Puis on redescend doucement : « Le volcan se calme... »

## Phase 2 : Qu'est-ce qui réveille mon volcan ? (10 minutes)

- Jeu des situations :
- L'enseignant lit des situations, les enfants montrent avec leurs doigts le niveau du volcan (1 à 5)
- Exemples de situations :
  1. « Quelqu'un te bouscule sans faire exprès » → Niveau ?
  2. « Ton frère prend ton jouet sans demander » → Niveau ?
  3. « Tu n'arrives pas à faire un exercice » → Niveau ?
  4. « Quelqu'un se moque de toi » → Niveau ?
  5. « Tu dois arrêter de jouer pour faire tes devoirs » → Niveau ?
  6. « On t'accuse de quelque chose que tu n'as pas fait » → Niveau ?
- Discussion :
- « On n'a pas tous le même volcan ! Ce qui fait monter le volcan de Youssef ne fait pas forcément monter celui de Fatima »
- « C'est normal d'avoir un volcan ! Ce qui compte, c'est d'apprendre à le calmer »
- Lien islamique :

« Notre Prophète (paix sur lui) a dit qu'une personne forte n'est pas celle qui gagne en se battant, mais celle qui arrive à se contrôler quand elle est en colère. C'est un super pouvoir ! »

## Phase 3 : Les pompiers du volcan (15 minutes)

- Présentation des techniques de calme :
- 1. La respiration du dragon calme (3 respirations) :
- Inspirer profondément par le nez (le dragon prend de l'air)

- Souffler très lentement par la bouche (le dragon souffle de l'air frais, pas du feu !)
- Répéter 3 fois
- 2. Compter à rebours :
- Compter de 10 à 1 lentement
- À chaque nombre, le volcan descend d'un niveau
- 3. Serrer et relâcher :
- Serrer très fort les poings pendant 5 secondes
- Relâcher d'un coup
- Sentir la différence
- 4. Le mot magique :
- Choisir un mot qui calme (exemple : « *Astaghfirullah* », « calme », « cool »)
- Le répéter 5 fois dans sa tête
- 5. S'éloigner :
  - « Je m'éloigne de ce qui m'énerve »
  - « Je vais dans un coin calme »
  - « Je demande de l'aide à un adulte »
- Pratique collective :
- Pratiquer chaque technique ensemble
- « Imaginez que votre volcan est au niveau 4... On va utiliser la respiration du dragon... 1... 2... 3... Comment se sent votre volcan maintenant ? »
- Création du « Kit anti-éruption » personnel :
- Chaque enfant dessine ou écrit ses 3 techniques préférées sur une fiche

### 3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Mon volcan personnel :
- Chaque enfant dessine son propre volcan
- À l'intérieur, écrire ou dessiner ce qui le fait « chauffer »
- Autour, dessiner ses « pompiers » (techniques de calme)
- Cercle de partage :
- Volontaires partagent leur dessin
- « Quelle technique vas-tu essayer la prochaine fois que ton volcan commence à chauffer ? »
- Message clé à répéter :

*« Ma colère est normale. Mon volcan fait partie de moi. J'apprends à le calmer avant qu'il explose. »*

- Engagement personnel :
- Chaque enfant dit : « La prochaine fois que mon volcan chauffe, je vais... »
- Doua de clôture :

*« Ya Allah, aide-moi à garder mon calme quand je suis en colère. Donne-moi la patience et la sagesse. Amine. »*

## Adaptations selon le Niveau

### Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Niveaux	Simplifier à 3 niveaux : petit feu / gros feu / explosion
Techniques	Se concentrer sur 2 techniques : respiration et serrer-relâcher
Dessin	Volcan pré-dessiné à colorier selon les niveaux
Vocabulaire	« Fâché », « très fâché », « j'explose »

### Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Niveaux	Utiliser les 5 niveaux avec vocabulaire précis
Techniques	Ajouter : écrire sa colère, dessiner sa colère
Dessin	Créer un « plan d'urgence anti-éruption » détaillé
Réflexion	Analyser : « Qu'est-ce qui se passe après une éruption ? Comment réparer ? »

## Questions de Réflexion pour les Élèves

### Questions simples (CP) :

1. « À quoi ressemble ton volcan quand tu es en colère ? »
2. « Qu'est-ce qui te met le plus en colère ? »
3. « Quelle technique préfères-tu pour calmer ton volcan ? »

### Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi c'est mieux de calmer son volcan avant l'éruption ? »
2. « Qu'est-ce qu'on peut faire pour réparer après une éruption ? »
3. « Comment le Prophète (paix sur lui) gérait-il sa colère ? »

## Conseils pour l'Enseignant

### Avant l'activité :

- Créer un « coin volcan » avec une balle anti-stress, un coussin à taper
- Préparer des visuels attractifs du volcan en coupe
- Revoir le hadith sur la colère pour l'expliquer simplement

## Pendant l'activité :

- **Normaliser la colère** : « Tout le monde a un volcan, même les adultes ! »
- **Ne pas moraliser** : Éviter « il ne faut pas se mettre en colère »
- **Valoriser l'effort** : « C'est très difficile de calmer son volcan, bravo de vouloir apprendre ! »
- **Être patient** : Les techniques demandent de la pratique

## Points de vigilance :

- Certains enfants peuvent revivre des situations de colère intense
- Attention aux enfants qui ont des colères fréquentes (besoin de suivi)
- Ne pas ridiculiser un enfant qui a « explosé » récemment

## Après une vraie « éruption » en classe :

1. Assurer la sécurité de tous
2. Laisser l'enfant se calmer (coin calme)
3. Plus tard, reprendre avec lui : « Ton volcan était à quel niveau ? Qu'est-ce qu'on aurait pu faire avant ? »
4. Réparer si nécessaire (s'excuser, ranger ce qui a été cassé)

## Prolongements possibles :

- Afficher un grand volcan en classe avec les techniques
- Créer des « cartes pompiers » à garder dans la trousse
- Jeu de rôle : situations de colère et pratique des techniques
- Suivi : « Mon carnet du volcan » sur une semaine

## Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Identifie les étapes de la montée de colère	■	■	■
Reconnaît ce qui déclenche sa propre colère	■	■	■
Connaît au moins 2 techniques de calme	■	■	■
Pratique une technique de respiration	■	■	■

## Ressources Complémentaires

- **Livre** : « Grosse colère » de Mireille d'Allancé
- **Hadith principal** : « Le fort n'est pas celui qui l'emporte sur les autres par la force, mais celui qui se maîtrise au moment de la colère » (Al-Boukhari et Mouslim)

- **Conseil prophétique** : Quand on est en colère : s'asseoir si on est debout, s'allonger si on est assis, faire ses ablutions
- **Vidéo** : « Le volcan des émotions » (capsule pédagogique)