



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'exploser 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'exploser ! »

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
1. Le magma dort	Tout va bien, je suis calme	Corps détendu, respiration normale
2. Le magma commence à chauffer	Quelque chose m'énerve un peu	Sourcils froncés, mâchoire serrée
3. Le magma monte	Je suis de plus en plus énervé	Cœur qui bat vite, poings serrés
4. Le volcan gronde	Je suis très très fâché	Corps tendu, envie de crier
5. ÉRUPTION !	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)