



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 5 : La Boîte à Calme

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Petites boîtes à décorer (boîtes à chaussures, boîtes en carton), matériel de décoration (peinture, gommettes, papier coloré), objets sensoriels (plumes, cailloux doux, tissus), photos/images apaisantes, petits objets à mettre dans la boîte
Espace	Tables pour le bricolage, coin regroupement
Effectif	Classe entière, travail individuel

Objectifs Pédagogiques

1. **Créer** un outil personnel de régulation émotionnelle
2. **Identifier** des stratégies sensorielles qui aident à se calmer
3. **Développer** l'autonomie dans la gestion de ses émotions

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
At-Tadabbur	La réflexion, la méditation	Prendre le temps de réfléchir à ce qui me fait du bien
Al-Istiqamah	La constance	Utiliser régulièrement mes outils de calme
At-Tawakkul	La confiance en Allah	Se rappeler qu'Allah est avec nous dans les moments difficiles

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Accroche mystérieuse :
- L'enseignant arrive avec une belle boîte décorée, fermée
- « *Bismillah*. Devinez ce qu'il y a dans cette boîte ? »
- Laisser les enfants deviner
- « Dans cette boîte, il y a... des trésors magiques pour retrouver le calme ! »
- Ouverture de la boîte modèle :
- Sortir un à un les objets en expliquant leur utilité
- « Cette plume, quand je la caresse, ça me calme... »
- « Cette photo de la mer me fait penser à des moments heureux... »
- « Ce caillou lisse, je le serre dans ma main quand je suis stressé... »

- Introduction :

« Aujourd'hui, vous allez créer votre propre boîte magique, votre Boîte à Calme ! Elle sera remplie de trésors que VOUS aurez choisis pour VOUS aider à retrouver la paix. »

2. Activité Principale (35 minutes)

Phase 1 : Découverte des stratégies de calme (10 minutes)

- Exploration sensorielle collective :
- Les 5 sens pour se calmer :

Sens	Stratégies possibles	Objets pour la boîte
Vue	Regarder quelque chose de beau ou apaisant	Photo de famille, image de nature, mandala, dessin préféré
Toucher	Toucher quelque chose d'agréable	Plume, tissu doux, balle anti-stress, caillou lisse, pâte à modeler
Ouïe	Écouter quelque chose de calme	Petit instrument (grelot), instruction pour fredonner une chanson
Odorat	Sentir quelque chose d'agréable	Sachet de lavande, tissu avec parfum familial
Goût	(À utiliser chez soi)	Bonbon à la menthe, eau

- Autres stratégies à inclure :
- **Carte respiration** : dessin rappelant comment respirer
- **Carte doua** : prière simple à réciter
- **Petit carnet** : pour dessiner ou écrire sa colère/tristesse
- **Photo rassurante** : famille, ami, lieu préféré
- **Objet transitionnel** : petit doudou, figurine porte-bonheur
- Discussion :
- « Qu'est-ce qui VOUS calme quand vous n'allez pas bien ? »
- « Est-ce que tout le monde se calme de la même façon ? »
- « Non ! C'est pour ça que chaque boîte sera unique ! »

Phase 2 : Création de la Boîte à Calme (20 minutes)

- Étape 1 : Décoration de la boîte (10 minutes)
- Chaque enfant reçoit une boîte
- Décoration libre avec le matériel disponible
- Encourager à décorer avec des couleurs et images apaisantes
- Écrire son prénom et « Ma Boîte à Calme » ou « ■■■■■■ ■■■■■■ »
- Pendant la décoration, suggestions :
- « Tu peux mettre des couleurs qui te font du bien »
- « Tu peux dessiner des choses qui te rendent heureux »
- « Tu peux coller une image qui te calme »

- Étape 2 : Remplissage de la boîte (10 minutes)
- Proposer une « station de trésors » avec différents objets
- Chaque enfant choisit 5-6 objets pour sa boîte
- L'enseignant guide : « Touche cette plume. Est-ce qu'elle te fait du bien ? »
- Objets proposés (exemples) :
 - Plumes de différentes couleurs
 - Petits cailloux lisses
 - Morceaux de tissus doux
 - Balles anti-stress
 - Petites photos à choisir (nature, animaux, sourires)
 - Cartes avec des instructions (respirer, compter, prier)
 - Petit carnet et crayon
 - Sachet de lavande ou autre odeur douce
- Carte obligatoire à inclure : Fiche « Que faire quand ça ne va pas »
 1. Je prends ma Boîte à Calme
 2. Je respire 3 fois
 3. Je choisis un trésor
 4. Je prends le temps qu'il faut
 5. *Alhamdulillah*, je me sens mieux

Phase 3 : Test de la boîte (5 minutes)

- Mise en situation :
 - « Fermez les yeux. Imaginez que vous venez de vous disputer avec un ami. Vous êtes triste et en colère... »
 - « Maintenant, ouvrez votre Boîte à Calme. Choisissez un trésor. Utilisez-le. »
- Laisser 2 minutes de calme
- « Comment vous sentez-vous maintenant ? »

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Cercle de partage :
 - Chaque enfant présente sa boîte et son trésor préféré
 - « Ma Boîte à Calme est spéciale parce que... »
 - « Mon trésor préféré c'est... parce qu'il m'aide à... »
- Règles d'utilisation :
 1. Ma boîte est à MOI, je ne la prête pas
 2. Je peux l'utiliser quand je sens que ça ne va pas
 3. Je demande la permission à l'adulte avant de l'utiliser en classe
 4. Après utilisation, je range mes trésors dans la boîte
 5. Je peux ajouter de nouveaux trésors ou en changer
- Message clé :

« Maintenant, tu as un outil magique rien qu'à toi pour t'aider à retrouver le calme. C'est comme avoir un ami toujours disponible ! »

- Doua collective :

« Ya Allah, merci pour cette boîte qui m'aidera à trouver la paix. Aide-moi à me souvenir de l'utiliser quand j'en ai besoin. Amine. »

- Moment de gratitude :
- « Disons merci pour quelque chose d'apaisant dans notre vie »
- Tour de cercle : « Alhamdulillah pour... »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Boîte	Boîte plus petite, décoration simplifiée (gommettes)
Objets	3-4 objets maximum, tous choisis avec l'aide de l'adulte
Instructions	Fiche avec images uniquement (pas de texte)
Utilisation	Toujours avec accompagnement de l'adulte au début

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Boîte	Boîte personnalisée avec couvercle décoré
Objets	6-8 objets, choix plus autonome
Instructions	Fiche écrite par l'enfant lui-même
Utilisation	Créer un « contrat d'utilisation » écrit

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « Quel est ton trésor préféré dans ta boîte ? »
2. « Quand vas-tu utiliser ta Boîte à Calme ? »
3. « Est-ce que ta boîte peut t'aider quand tu es triste ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi chacun a une boîte différente ? »
2. « Comment sauras-tu que c'est le moment d'utiliser ta boîte ? »

3. « Est-ce que la Boîte à Calme peut remplacer le fait de parler à quelqu'un ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Collecter une variété d'objets sensoriels (demander aux parents)
- Préparer une boîte modèle attrayante
- Prévoir suffisamment de matériel pour que chaque enfant ait le choix
- Informer les parents du projet (ils peuvent contribuer)

Pendant l'activité :

- **Guider sans imposer** : « Et celui-ci, tu veux le toucher ? »
- **Respecter les différences** : un enfant peut ne pas aimer le toucher
- **Valoriser chaque boîte** : « Ta boîte est parfaite pour TOI »
- **Expliquer le pourquoi** : « Ce n'est pas juste une jolie boîte, c'est un outil »

Points de vigilance :

- Vérifier que les objets sont sécuritaires (pas de petites pièces dangereuses pour les plus jeunes)
- Attention aux allergies (lavande, parfums)
- Prévoir des alternatives pour les enfants qui n'aiment pas le toucher

Pour l'utilisation en classe :

- Définir un « coin calme » où les boîtes sont accessibles
- Établir une procédure : lever la main → prendre sa boîte → aller au coin calme → revenir quand ça va mieux
- Modéliser l'utilisation les premières fois

Prolongements possibles :

- **Boîte de classe** : créer une grande boîte collective
- **Évolution** : permettre aux enfants de modifier le contenu au fil du temps
- **Partage famille** : expliquer l'outil aux parents, encourager une boîte à la maison
- **Journal** : noter quand on utilise la boîte et comment on se sent après

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
A créé une boîte personnalisée	■	■	■
Peut expliquer l'utilité de sa boîte	■	■	■

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Sait quand utiliser sa boîte	■	■	■
Utilise un objet de sa boîte de façon appropriée	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre** : « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel
- **Concept islamique** : As-Sakina (■■■■■■■■■) - la sérénité, la tranquillité que Allah envoie dans les cœurs
- **Verset** : « C'est Lui qui a fait descendre la quiétude (sakina) dans les cœurs des croyants » (Sourate Al-Fath, 48:4)
- **Idée** : Inclure une carte avec « *Astaghfirullah* » ou « *La hawla wa la quwwata illa billah* » comme rappel spirituel

Liste de Matériel Détaillée pour la Boîte

Objets à préparer (pour 25 élèves) :

- 25 petites boîtes (récupération ou achat)
- 30 plumes de couleurs variées
- 50 petits cailloux lisses
- 30 morceaux de tissus doux (10x10 cm)
- 25 mini balles anti-stress (ou pompons)
- 50 images plastifiées (nature, animaux, sourires)
- 25 mini carnets
- 25 crayons
- 25 sachets de lavande (ou autre)
- Cartes « instructions » pré-imprimées
- Matériel de décoration (peinture, gommettes, papier, colle)