



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 6 : Les Couleurs de Mon Cœur

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Matériel	Grandes feuilles blanches, peinture ou pastels (toutes les couleurs), pinceaux, gobelets d'eau, tabliers, silhouettes de cœur à colorier, musique douce
Espace	Tables protégées pour la peinture, coin regroupement
Effectif	Classe entière, travail individuel

Objectifs Pédagogiques

- Associer** des couleurs à différentes émotions (association personnelle)
- Exprimer** ses émotions à travers l'art et les couleurs
- Comprendre** que plusieurs émotions peuvent coexister (le cœur multicolore)

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
Al-Jamal	La beauté	Toutes les émotions ont leur beauté, comme toutes les couleurs
Al-Qabul	L'acceptation	Accepter toutes les couleurs/émotions qui sont en moi
At-Tanawwu'	La diversité	Chacun a ses propres couleurs, et c'est beau

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Accroche visuelle :
- Afficher un arc-en-ciel ou des taches de couleurs
- « *Bismillah. Regardez toutes ces belles couleurs ! Laquelle préférez-vous ?* »
- « *Et si je vous disais que notre cœur aussi est plein de couleurs ?* »
- Introduction poétique :

« *Dans notre cœur, il y a un peintre secret. Ce peintre utilise des couleurs différentes selon ce qu'on ressent. Quand on est joyeux, il peint peut-être en jaune. Quand on est triste, peut-être en bleu. Aujourd'hui, on va découvrir les couleurs de notre cœur !* »

2. Activité Principale (30-35 minutes)

Phase 1 : Association couleurs-émotions (10 minutes)

- Exploration collective :
- Afficher les différentes couleurs une par une
- Pour chaque couleur, demander : « Cette couleur vous fait penser à quelle émotion ? »
- Tableau des associations (à construire avec les enfants) :

Couleur	Émotions souvent associées	Mais aussi...
Jaune	Joie, bonheur, énergie	Excitation
Rouge	Colère, amour	Force, courage
Bleu	Tristesse, calme	Sérénité, rêverie
Vert	Calme, nature, jalousie	Espoir, renouveau
Orange	Énergie, enthousiasme	Chaleur, amitié
Violet	Peur, mystère	Imagination, magie
Rose	Amour, tendresse	Douceur
Noir	Peur, colère	Mystère, force
Blanc	Calme, paix	Pureté, vide
Gris	Ennui, fatigue	Neutralité

- Message important :

« Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse ! Chacun peut avoir ses propres couleurs pour ses émotions. Pour moi, la joie est jaune, mais pour toi elle peut être orange ou rose ! »

Phase 2 : Mon cœur en couleurs (15-20 minutes)

- Activité créative - Option 1 : Peinture libre
- Chaque enfant a une grande feuille avec un grand cœur dessiné
- Consigne : « Peins ton cœur avec les couleurs de ce que tu ressens aujourd'hui »
- « Tu peux mélanger les couleurs si tu ressens plusieurs émotions »
- Activité créative - Option 2 : Cœur segmenté
- Cœur divisé en sections
- Chaque section = une émotion que l'enfant ressent ou a ressentie récemment
- L'enfant choisit la couleur pour chaque émotion
- Pendant la création :
- Musique douce en fond
- L'enseignant circule et pose des questions douces :
 - « Oh, je vois beaucoup de jaune ! Tu te sens joyeux ? »
 - « Tu mélanges bleu et jaune, qu'est-ce que ça représente pour toi ? »
 - « C'est beau d'avoir plusieurs couleurs dans son cœur ! »

- Guidance pour les enfants hésitants :
 - « Pense à ce matin quand tu t'es réveillé. Quelle couleur mettrais-tu ? »
 - « Et quand tu es arrivé à l'école ? »
 - « Et maintenant, en ce moment ? »

Phase 3 : Galerie des cœurs (5 minutes)

- Exposition et partage :
- Les enfants posent leurs œuvres sur les tables ou les affichent
- « Promenade dans la galerie » : on regarde les cœurs des autres en silence
- Observer : « Regardez comme tous les cœurs sont différents et tous sont beaux ! »

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Cercle de partage :
- Les enfants s'assoient en cercle avec leur création
- Tour de parole volontaire : « Je veux vous montrer mon cœur... »
- L'enfant explique ses choix de couleurs
- Questions guides :
 - « Quelle couleur prend le plus de place dans ton cœur aujourd'hui ? »
 - « Est-ce que tu as mis une couleur que tu n'attendais pas ? »
 - « Si tu refaisais ton cœur demain, serait-il pareil ou différent ? »
- Message clé :

« Notre cœur est comme un tableau qui change tout le temps. Parfois il y a beaucoup de jaune, parfois plus de bleu. Toutes les couleurs sont importantes et belles. Un cœur qui a plusieurs couleurs, c'est un cœur qui vit ! »

- Lien spirituel :

« Allah a créé toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, et Il a mis toutes ces couleurs dans nos cœurs aussi. Alhamdulillah pour la joie jaune, pour la tristesse bleue qui nous permet de pleurer, pour la colère rouge qui nous donne de la force. »

- Rituel de clôture - Respiration colorée :
 1. « Fermez les yeux. Imaginez une couleur qui vous fait du bien. »
 2. « Inspirez cette couleur... Elle entre dans votre cœur... »
 3. « Expirez... La couleur se répand dans tout votre corps... »
 4. « Ouvrez les yeux. Alhamdulillah. »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Couleurs	Se limiter à 4-5 couleurs principales
Support	Cœur pré-divisé en 4 grandes sections
Technique	Pastels ou crayons gras (plus faciles que la peinture)
Expression	L'adulte aide à verbaliser : « Tu as mis du rouge, c'est parce que... ? »

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Couleurs	Toute la palette + création de nouvelles couleurs (mélanges)
Support	Cœur libre ou forme inventée par l'enfant
Technique	Peinture avec exploration des mélanges
Expression	Écrire une légende : « Dans mon cœur, le rouge c'est... »

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « Si tu devais choisir une seule couleur pour dire comment tu te sens, ce serait laquelle ? »
2. « Quelle couleur n'aimes-tu pas avoir dans ton cœur ? »
3. « Est-ce que le cœur de ton meilleur ami a les mêmes couleurs que le tien ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Est-ce qu'on peut ressentir plusieurs émotions en même temps ? Comment le montrer avec les couleurs ? »
2. « Si tu pouvais inventer une nouvelle couleur pour une émotion, ce serait pour quelle émotion ? »
3. « Pourquoi c'est important d'avoir toutes les couleurs dans son cœur ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Protéger les tables et prévoir des tabliers
- Préparer le matériel de peinture à l'avance
- Avoir des coeurs de différentes tailles (certains enfants préfèrent petit)
- Prévoir un espace de séchage pour les peintures

Pendant l'activité :

- **Laisser la liberté** : pas de modèle à suivre
- **Valoriser l'originalité** : « Oh, tu as mis du vert pour la joie, c'est intéressant ! »

- **Éviter les comparaisons** : ne pas montrer « le plus beau »
- **Accueillir l'inattendu** : un cœur tout noir n'est pas « mauvais », c'est une expression à explorer avec douceur

Points de vigilance :

- Un enfant qui utilise uniquement des couleurs sombres peut exprimer un mal-être
- Ne pas interpréter trop vite : demander à l'enfant ce que ça représente pour lui
- Certains enfants n'aiment pas se « salir » avec la peinture (proposer des alternatives)

Prolongements possibles :

- **Carnet des couleurs** : chaque jour, colorier un petit cœur avec la couleur du jour
- **Affichage évolutif** : un grand cœur de classe qui change de couleurs selon l'ambiance
- **Lien littérature** : lire « La couleur des émotions » d'Anna Llenas
- **Musique et couleurs** : écouter différentes musiques et associer des couleurs

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Associe au moins 3 couleurs à des émotions	■	■	■
Crée un cœur coloré en lien avec ses émotions	■	■	■
Verbalise le lien entre ses couleurs et ses émotions	■	■	■
Accepte que les autres aient des associations différentes	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Livre incontournable** : « La couleur des émotions » d'Anna Llenas (pop-up)
- **Verset coranique** : « Ne vois-tu pas qu'Allah fait descendre du ciel une eau avec laquelle Nous faisons sortir des fruits de couleurs diverses ? » (Sourate Fatir, 35:27) - la diversité des couleurs est un signe d'Allah
- **Art-thérapie** : Cette activité s'inspire des techniques d'art-thérapie adaptées aux enfants
- **Prolongement maison** : Proposer aux parents de faire un « cœur familial » avec toute la famille

Variante : Le Monstre des Couleurs

Inspiré du livre « La couleur des émotions », cette variante peut remplacer ou compléter l'activité :

- Principe :
- Raconter l'histoire du monstre qui a mélangé toutes ses émotions
- Les enfants aident à « ranger » les émotions dans les bons pots (par couleur)
- Puis ils créent leur propre « monstre » avec les couleurs de leurs émotions actuelles
- Avantages :
- Support narratif qui aide les enfants à s'identifier
- Dimension ludique et humoristique
- Matériel visuel très attractif