



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 8 : Le Thermomètre des Émotions

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Grand thermomètre mural (affiche), thermomètres individuels avec curseur mobile, cartes situations, feutres de couleurs (bleu-vert-jaune-orange-rouge), gommettes
Espace	Coin regroupement et tables pour travail individuel
Effectif	Classe entière puis travail individuel ou en binôme

Objectifs Pédagogiques

1. Mesurer l'intensité de ses émotions sur une échelle graduée
2. Différencier les niveaux d'une même émotion (un peu/beaucoup/énormément)
3. Identifier les seuils d'alerte et les stratégies adaptées à chaque niveau

Valeurs Ciblées

Valeur	Traduction	Application dans l'activité
Al-I'tidal	L'équilibre, la modération	Chercher l'équilibre dans ses émotions
Al-Wa'i	La conscience	Être conscient de l'intensité de ce qu'on ressent
Al-Hikmah	La sagesse	Agir avec sagesse selon le niveau de l'émotion

Déroulement Détaillé

1. Mise en Route (5 minutes)

- Accroche scientifique :
- Montrer un vrai thermomètre (ou image)
- « *Bismillah. Qui sait à quoi sert un thermomètre ?* »
- « *Pour mesurer la température ! Quand on a de la fièvre, le thermomètre monte !* »
- « *Et si je vous disais qu'on peut aussi mesurer nos émotions avec un thermomètre ?* »
- Introduction :

« *Imaginez que vos émotions sont comme la température de votre corps. Parfois, c'est tiède (émotion légère), parfois c'est chaud (émotion moyenne), et parfois c'est TRÈS chaud, comme de la fièvre (émotion très forte) ! Aujourd'hui, on va apprendre à mesurer la température de nos émotions.* »

2. Activité Principale (35 minutes)

Phase 1 : Découverte du thermomètre émotionnel (10 minutes)

- Présentation du thermomètre géant :

Niveau	Couleur	Température	Description	Ce que je ressens
5	■ Rouge	BOUILLANT	Émotion explosive	Je n'arrive plus à me contrôler, j'explose
4	■ Orange	Très chaud	Émotion très forte	C'est très dur, j'ai besoin d'aide
3	■ Jaune	Chaud	Émotion moyenne	Je le sens bien, mais je gère
2	■ Vert	Tiède	Émotion légère	Je le remarque à peine
1	■ Bleu	Frais	Calme	Tout va bien, je suis serein

- Exemples concrets pour chaque émotion :
- Pour la COLÈRE :
 - Niveau 1 (bleu) : Je suis calme, rien ne m'énerve
 - Niveau 2 (vert) : Je suis un peu agacé
 - Niveau 3 (jaune) : Je suis fâché
 - Niveau 4 (orange) : Je suis très en colère
 - Niveau 5 (rouge) : Je suis furieux, je vais exploser !
- Pour la PEUR :
 - Niveau 1 : Je suis tranquille
 - Niveau 2 : Je suis un peu inquiet
 - Niveau 3 : J'ai peur
 - Niveau 4 : J'ai très peur
 - Niveau 5 : Je suis terrorisé, je panique !
- Pour la TRISTESSE :
 - Niveau 1 : Je suis content
 - Niveau 2 : Je suis un peu triste
 - Niveau 3 : Je suis triste
 - Niveau 4 : Je suis très triste
 - Niveau 5 : Je suis désespéré, je ne peux plus m'arrêter de pleurer

Phase 2 : Jeu des situations (10 minutes)

- Règle du jeu :
- L'enseignant lit une situation
- Chaque enfant montre avec ses doigts (1 à 5) le niveau qu'il ressentirait
- Discussion : pourquoi les réponses sont-elles différentes ?

- Situations pour la colère :

- « Quelqu'un te bouscule sans faire exprès et s'excuse » → Niveau ?
- « Ton frère mange ton dessert sans demander » → Niveau ?
- « Tu perds à un jeu » → Niveau ?
- « Quelqu'un se moque de toi devant tout le monde » → Niveau ?
- « On t'accuse de quelque chose que tu n'as pas fait » → Niveau ?

- Situations pour la peur :

- « Tu entends un petit bruit la nuit » → Niveau ?
- « Tu dois parler devant toute la classe » → Niveau ?
- « Tu vois une grosse araignée » → Niveau ?
- « Tu te perds dans un grand magasin » → Niveau ?
- « Le médecin va te faire une piqûre » → Niveau ?

- Discussion importante :

- « Vous avez vu ? On n'a pas tous le même niveau pour la même situation ! »
- « Ce qui fait monter mon thermomètre à 4 peut faire monter le tien à 2 seulement »
- « C'est normal et important de connaître SON propre thermomètre ! »

Phase 3 : Les stratégies selon le niveau (10 minutes)

- Tableau des stratégies :

Niveau	Que faire ?	Exemples de stratégies
1-2 (Vert-Bleu)	Je peux gérer seul	Respirer, penser à autre chose
3 (Jaune)	Je fais attention	Utiliser mes techniques de calme, m'éloigner un peu
4 (Orange)	J'ai besoin d'aide	Demander à un adulte, aller au coin calme, utiliser ma boîte à calme
5 (Rouge)	STOP ! Zone de danger	M'arrêter immédiatement, demander de l'aide, ne rien faire d'irréparable

- Message crucial :

« Quand le thermomètre est dans le rouge, c'est comme avoir une forte fièvre. Ce n'est PAS le moment de prendre des décisions ! On se calme d'abord, on réfléchit après. »

- Rappel prophétique :

« Notre Prophète (paix sur lui) nous a enseigné : quand tu es en colère, si tu es debout, assieds-toi. Si tu es assis, allonge-toi. C'est pour faire baisser le thermomètre ! »

Phase 4 : Mon thermomètre personnel (5 minutes)

- Activité individuelle :
- Chaque enfant reçoit un thermomètre individuel avec curseur mobile
- Colorier les zones (si pas pré-colorié)
- Placer le curseur sur son niveau actuel

- Consigne :
- « Colorie ton thermomètre avec les bonnes couleurs »
- « Place la flèche là où tu te sens maintenant »
- « Ce thermomètre t'appartient, tu pourras l'utiliser tous les jours »

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)

- Cercle de partage :
- Chaque enfant montre son thermomètre et dit où il en est
- « En ce moment, mon thermomètre est à [niveau] parce que... »
- Exercice pratique - Faire baisser le thermomètre :
 - « Imaginez que votre thermomètre est au niveau 4 (orange). On va le faire descendre ensemble. »
 - 1. Respiration de la tortue (3 fois) → « Comment est le thermomètre maintenant ? »
 - 2. Serrer-relâcher les poings → « Et maintenant ? »
 - 3. Penser à un endroit calme → « On arrive au vert ? »
- Message clé :

« Mon thermomètre monte et descend tout le temps, c'est normal. L'important, c'est de le surveiller et de savoir quoi faire à chaque niveau. »

- Engagement personnel :
- « Je promets de surveiller mon thermomètre »
- « Quand je suis dans l'orange ou le rouge, je demande de l'aide »
- « Je ne prends pas de décisions importantes quand je suis dans le rouge »
- Doua de clôture :

« Ya Allah, aide-moi à rester dans le vert et le bleu. Quand mon thermomètre monte, donne-moi la sagesse de me calmer. Amine. »

Adaptations selon le Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

Aspect	Adaptation
Niveaux	Simplifier à 3 niveaux : vert (ça va) / jaune (attention) / rouge (danger)
Vocabulaire	« Un peu », « beaucoup », « énormément »
Thermomètre	Plus grand, avec des images (visages) à chaque niveau
Stratégies	Une seule stratégie par niveau

Pour les CE1 (7-8 ans)

Aspect	Adaptation
Niveaux	Les 5 niveaux avec vocabulaire nuancé
Vocabulaire	Agacé, frustré, furieux / inquiet, effrayé, paniqué
Thermomètre	Version avec écriture personnelle
Stratégies	Plusieurs stratégies par niveau, journal de suivi

Questions de Réflexion pour les Élèves

Questions simples (CP) :

1. « À quel niveau est ton thermomètre quand tu te réveilles le matin ? »
2. « Qu'est-ce qui fait monter ton thermomètre très haut ? »
3. « Que peux-tu faire quand tu es dans le rouge ? »

Questions approfondies (CE1) :

1. « Pourquoi c'est important de connaître son niveau avant d'agir ? »
2. « Est-ce que le thermomètre de ton ami monte pour les mêmes choses que le tien ? »
3. « Qu'est-ce qui t'aide le mieux à faire baisser ton thermomètre ? »

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité :

- Créer un thermomètre mural de grande taille (permanent en classe)
- Préparer les thermomètres individuels avec curseurs mobiles
- Avoir des exemples de situations variées et adaptées à la classe

Pendant l'activité :

- **Normaliser tous les niveaux** : « C'est normal d'être parfois dans l'orange ! »
- **Valoriser l'honnêteté** : un enfant qui dit être dans le rouge est courageux
- **Pas de jugement** : ne pas comparer les niveaux des enfants
- **Modéliser** : « Moi aussi, parfois mon thermomètre monte ! »

Points de vigilance :

- Un enfant constamment dans le rouge peut avoir besoin d'un suivi
- Attention à ne pas ridiculiser les réponses « extrêmes »
- Certains enfants peuvent avoir du mal à évaluer leur niveau → les accompagner

Utilisation quotidienne suggérée :

- **Matin** : « Où est ton thermomètre ce matin ? »
- **Avant un moment stressant** : « Vérifions notre thermomètre avant l'évaluation »

- **Après un incident** : « Ton thermomètre était à quel niveau ? »
- **Fin de journée** : « Comment a évolué ton thermomètre aujourd'hui ? »

Prolongements possibles :

- **Graphique de la semaine** : noter son niveau chaque jour et voir l'évolution
- **Thermomètre de classe** : comment se sent le groupe aujourd'hui ?
- **Déclencheurs personnels** : identifier ce qui fait monter son thermomètre
- **Plan d'urgence** : que faire à chaque niveau (personnalisé)

Évaluation Formative

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
Comprend les différents niveaux du thermomètre	■	■	■
Évalue correctement l'intensité de son émotion	■	■	■
Associe des stratégies aux différents niveaux	■	■	■
Utilise le thermomètre de façon autonome	■	■	■

Ressources Complémentaires

- **Outil similaire** : « L'échelle de la colère » (5 niveaux de fusées)
- **Hadith de référence** : « Quand l'un de vous se met en colère alors qu'il est debout, qu'il s'asseye, si la colère passe c'est bien, sinon qu'il s'allonge » (Abu Dawud)
- **Lien avec la santé** : Expliquer que le vrai thermomètre mesure la fièvre, et nos émotions peuvent aussi nous rendre « malades » si on ne s'en occupe pas
- **Livre** : « Parfois je me sens... » d'Anthony Browne

Matériel à Préparer

Thermomètre mural (format A2 ou plus) :



Thermomètre individuel :

- Format marque-page ou carte (plastifiée)
- Avec une flèche ou curseur mobile (trombone, pince à linge)
- Nom de l'enfant inscrit

Cartes de stratégies par niveau :

- Vert/Bleu : « Je gère seul » + image enfant calme
- Jaune : « J'utilise mes techniques » + image respiration
- Orange : « Je demande de l'aide » + image main levée
- Rouge : « STOP ! Je m'arrête » + image panneau stop

Lien avec les Activités Précédentes

Cette activité fait le lien avec toutes les activités précédentes de la séquence :

Activité précédente	Lien avec le thermomètre
Roue des émotions	Le thermomètre mesure l'INTENSITÉ de ces émotions
Mon corps me parle	Les sensations corporelles indiquent le niveau du thermomètre
Météo intérieure	Orage = niveau 4-5, soleil = niveau 1
Volcan de la colère	Le thermomètre montre quand le volcan va exploser
Boîte à calme	Utiliser la boîte quand on est au niveau 3-4
Couleurs du cœur	Les couleurs du thermomètre = les couleurs des émotions
Respirations animales	Chaque niveau peut avoir sa respiration associée