



Phase 1 - Fondations (CP-CE1)

Activité 3 : L'Ami Imaginaire Triste

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Niveau	CP-CE1 (6-8 ans)
Matériel	Peluche ou marionnette "Sami/Salma", boîte à réconfort décorée, cartes illustrées de situations tristes, papiers en forme de cœur, crayons, petits objets symboliques (plume douce, caillou lisse, ruban)
Espace requis	Coin regroupement confortable, avec coussins si possible
Nombre d'élèves	Classe entière (20-30 élèves)

Objectifs Pédagogiques

1. **Identifier** les signes de tristesse chez un ami
2. **Apprendre** des gestes et des mots pour réconforter
3. **Développer** un répertoire d'actions bienveillantes

Valeurs Ciblées

Valeur	Explication pour les enfants
Rahma (■■■■■) - Miséricorde	"Avoir le cœur tendre envers celui qui souffre"
Muwasaat (■■■■■■■) - Consolation	"Être présent pour l'autre quand il est triste"
Sadaqa (■■■■■■■) - Amitié vraie	"Un vrai ami est là dans les bons et les mauvais moments"

- Référence culturelle : Au Maroc, on dit "■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■" (Le vrai ami se reconnaît dans les moments difficiles). Réconforter un ami triste, c'est prouver son amitié.
- Hadith : "Le croyant pour le croyant est comme une construction dont les parties se soutiennent mutuellement." (Bukhari)

Déroulement Détaillé

1. Échauffement (5 minutes)

- "Quand j'étais triste..."
1. Les enfants sont assis en cercle, confortablement installés
 1. L'enseignant commence par partager : > "Un jour, j'étais très triste parce que j'avais perdu quelque chose d'important. Un ami m'a fait un câlin et m'a dit des mots gentils. Cela m'a fait du bien."
 1. Demander aux enfants (sur la base du volontariat) :
 - "Est-ce que quelqu'un a déjà été triste ?"

– "Qu'est-ce qui t'a aidé à te sentir mieux ?"

1. Noter les idées au tableau : câlin, mots gentils, jouer ensemble, dessiner...

• Transition : "Aujourd'hui, nous allons accueillir un ami spécial qui a besoin de notre aide..."

2. Activité Principale (30 minutes)

Phase A : Rencontre avec l'ami imaginaire (10 minutes)

• "Voici Sami/Salma"

1. Présenter la peluche ou marionnette avec une voix douce et triste : > "Bonjour les enfants... Je m'appelle Sami (ou Salma). Aujourd'hui, je suis très triste... (voix tremblante)"

1. Décrire ce que montre Sami :

- Tête baissée
- Regarde ses pieds
- Parle doucement
- A les yeux qui brillent (comme s'il allait pleurer)

1. Demander aux enfants :

- "Comment savez-vous que Sami est triste ?"
- "Qu'est-ce que vous ressentez en le voyant ainsi ?"

1. Révéler progressivement pourquoi Sami est triste (tirer une carte situation) :

• Situations possibles :

- "Mon meilleur ami a déménagé..."
- "J'ai perdu mon doudou préféré..."
- "Personne n'a voulu jouer avec moi à la récréation..."
- "Je me suis disputé avec ma sœur..."
- "J'ai eu peur pendant l'orage cette nuit..."

Phase B : Ensemble pour Sami (12 minutes)

• "Comment pouvons-nous aider Sami ?"

1. **Brainstorming collectif** (5 minutes)

- "Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour aider Sami à se sentir mieux ?"
- Lister toutes les idées des enfants sur un grand papier en forme de cœur

Catégories à faire émerger :

- **Les gestes** : câlin, tenir la main, s'asseoir à côté
- **Les mots** : "Je suis là pour toi", "Ce n'est pas grave", "Tu veux qu'on en parle ?"
- **Les actions** : jouer ensemble, dessiner, chercher ensemble le doudou
- **La présence** : rester à côté sans rien dire, écouter

1. **Démonstration et pratique** (7 minutes)

L'enseignant montre avec Sami, puis les enfants pratiquent en binômes :

- Les mots magiques du réconfort :
- "Je vois que tu es triste..."
- "Est-ce que tu veux en parler ?"
- "Je suis là pour toi."

- "On peut faire quelque chose ensemble si tu veux."
- "C'est normal d'être triste parfois."
- Les gestes doux du réconfort :
- Poser doucement la main sur l'épaule
- S'asseoir à côté
- Offrir un mouchoir
- Proposer un câlin (si l'autre accepte)

Phase C : Ma boîte à réconfort (8 minutes)

- "Créons des trésors de réconfort"
- 1. Présenter la "Boîte à réconfort" de la classe (joliment décorée)
- 1. Chaque enfant reçoit un papier en forme de cœur
- 1. Sur ce cœur, ils dessinent ou écrivent :
 - Un geste ou un mot qui pourrait réconforter Sami
 - Ou : quelque chose qui les réconforte quand ils sont tristes
- 1. Un par un, ils viennent déposer leur cœur dans la boîte en disant : > "Sami, pour toi je dépose... (mon idée)"
- 1. Sami "se sent mieux" progressivement (l'enseignant le fait sourire)
- 1. Sami remercie les enfants : > "Merci les amis ! Grâce à vous, je me sens beaucoup mieux. Vous avez des cœurs en or !"

3. Retour au Calme et Réflexion (10 minutes)**Le message de Sami (3 minutes)**

Sami partage sa sagesse :

"Vous savez, quand on est triste, on n'a pas besoin que quelqu'un répare tout. On a juste besoin de savoir qu'on n'est pas seul. Être là, c'est déjà beaucoup."

Cercle de parole (5 minutes)

Questions de réflexion :

- "Comment t'es-tu senti en aidant Sami ?"
- "Est-ce que tu connais quelqu'un qui est peut-être triste en ce moment ?"
- "Que pourrais-tu faire pour cette personne ?"

Engagement (2 minutes)

Tous ensemble, main sur le cœur :

"Je promets d'être un ami attentif. Quand je vois quelqu'un de triste, je m'approche avec douceur et je lui montre que je suis là."

- Rituel de clôture : Chaque enfant donne un "câlin imaginaire" à son voisin (mains qui font semblant d'entourer sans toucher)

Différenciation par Niveau

Pour les CP (6-7 ans)

- Se concentrer sur 2-3 gestes simples de réconfort
- Le cœur à décorer contient un dessin plutôt que des mots
- Sami reste présent tout au long pour guider
- Utiliser des phrases très simples : "Ça va aller", "Je suis là"

Pour les CE1 (7-8 ans)

- Introduire des situations plus nuancées (jalousie, déception, frustration)
- Écrire une courte phrase sur le cœur
- Discuter de ce qu'il ne faut PAS faire (se moquer, ignorer, dire "c'est rien")
- Créer un petit livret "Comment réconforter un ami"

Questions de Réflexion pour les Élèves

1. "Qu'est-ce qui fait du bien quand on est triste ?"
2. "Est-ce que c'est pareil pour tout le monde ?"
3. "Pourquoi c'est important de réconforter les autres ?"
4. "Est-ce que parfois on a envie d'être seul quand on est triste ? C'est grave ?"
5. "Comment savoir ce dont l'autre a besoin ?"

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité

- Choisir une peluche ou marionnette attachante et neutre
- Décorer la boîte à réconfort de façon attrayante
- Préparer les cœurs en papier à l'avance
- Aménager un espace confortable et chaleureux

Pendant l'activité

- Utiliser une voix douce et empathique pour Sami
- Permettre aux enfants de toucher Sami, de lui faire des câlins
- Valoriser toutes les propositions de réconfort
- Montrer que certains gestes nécessitent l'accord de l'autre (le câlin, par exemple)

Points de vigilance

- Certains enfants peuvent être touchés personnellement par les situations évoquées
- Respecter les enfants qui ne veulent pas partager
- Rappeler que pleurer n'est pas une faiblesse

- Attention aux enfants qui pourraient se moquer des émotions

Ce qu'il faut éviter d'enseigner

- "Ne pleure pas" (la tristesse est légitime)
- "Ce n'est pas grave" (invalide le ressenti)
- "Arrête d'être triste" (impossible sur commande)

Ce qu'il faut enseigner

- "Je vois que tu es triste" (validation)
- "C'est normal de pleurer" (permission)
- "Je suis là" (présence)

Prolongements possibles

- Garder Sami dans la classe comme mascotte de l'empathie
- Instaurer un "coin réconfort" où les enfants peuvent aller quand ils sont tristes
- Créer un album collectif "Nos idées pour réconforter"

Liens avec la maison

Message aux parents : "Votre enfant a appris à réconforter un ami triste. À la maison, vous pouvez jouer avec une peluche qui a du chagrin et demander : 'Que pourrions-nous faire pour l'aider ?'"

Évaluation

Critère	Non acquis	En cours	Acquis
L'élève reconnaît les signes de tristesse	■	■	■
L'élève propose des mots de réconfort appropriés	■	■	■
L'élève propose des gestes de réconfort appropriés	■	■	■
L'élève montre de l'empathie envers la situation	■	■	■

Annexe : Les mots du réconfort

À dire

- "Je vois que tu es triste."
- "Tu veux en parler ?"
- "Je suis là pour toi."

- "C'est normal d'être triste."
- "Qu'est-ce qui te ferait du bien ?"

À éviter

- "Arrête de pleurer."
- "Ce n'est rien du tout."
- "Les grands ne pleurent pas."
- "Tu exagères."
- "C'est de ta faute."