



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

---

# Activité 1 : Mon Journal des Émotions

Programme Soft Skills

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Le Carnet Secret de Mon Cœur

### Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Carnets individuels (1 par élève), crayons de couleur, feutres, autocollants émotions, fiche "Roue des Émotions Avancée", colle, ciseaux, éléments décoratifs (rubans, papiers colorés)
Espace	Salle de classe avec tables individuelles ou petits groupes
Effectif	Classe entière

### Objectifs Pédagogiques

1. **Développer la conscience émotionnelle** en apprenant à identifier et nommer ses émotions quotidiennes avec précision
2. **Acquérir l'habitude de l'introspection** par la pratique régulière de l'écriture réflexive
3. **Comprendre les patterns émotionnels** en analysant les récurrences et les déclencheurs

### Valeurs Ciblées

#### Valeurs Islamiques

- **Muhasaba (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : L'examen de conscience quotidien, pratique recommandée pour les croyants
- **Sabr (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La patience dans l'observation de soi et l'acceptation de ses émotions
- **Shukr (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La gratitude en reconnaissant les moments de joie et de bénédiction

#### Valeurs Marocaines

- **La sagesse des anciens** : "Celui qui se connaît, connaît son Seigneur" - l'importance de la connaissance de soi
- **L'écriture comme héritage** : Valorisation de la tradition écrite marocaine

### Déroulement Détaillé

#### Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "Le Moment de Réflexion"
1. **Accueil méditatif** (2 min)
    - Demander aux élèves de fermer les yeux

- "Prenez trois grandes respirations. À chaque expiration, sentez votre corps se détendre."
- "Maintenant, pensez à votre journée d'hier. Quels moments vous reviennent en mémoire ?"

**1. Introduction du concept (3 min)**

- "Savez-vous que les grands savants et les personnes sages ont toujours écrit leurs pensées et leurs émotions ?"
- "Ibn Battuta, le célèbre voyageur marocain, a écrit un journal de ses voyages. Aujourd'hui, nous allons créer notre propre journal, mais un journal très spécial : celui de nos émotions."

## Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)

### Étape 1 : Présentation du Journal des Émotions (8 min)

- Discussion guidée :
  - "Qu'est-ce qu'un journal intime ? À quoi sert-il ?"
  - "Pourquoi serait-il utile d'écrire ce que nous ressentons ?"
- Explication des bénéfices :
  - Mieux comprendre nos réactions
  - Identifier ce qui nous rend heureux ou triste
  - Trouver des solutions à nos problèmes émotionnels
  - Garder une trace de notre croissance personnelle
- Présentation de la structure du journal :

■ Date : \_\_\_\_\_  
 ■■ Mon humeur générale : \_\_\_\_\_  
 ■ Émotion principale du jour : \_\_\_\_\_  
 ■ Ce qui s'est passé : \_\_\_\_\_  
 ■ Ce que j'ai pensé : \_\_\_\_\_  
 ■ Ce que j'ai fait : \_\_\_\_\_  
 ■ Ce que je pourrais faire différemment : \_\_\_\_\_  
 ■ Ma gratitude du jour : \_\_\_\_\_

### Étape 2 : Création du Journal Personnel (15 min)

- Instructions de personnalisation :
  - 1. Page de couverture (5 min)**
    - Décorer avec son prénom et un titre personnel
    - Exemples : "Le Journal Secret de [Prénom]", "Mon Carnet du Cœur"
    - Ajouter des éléments décoratifs qui représentent leur personnalité
  - 1. Création de la "Roue des Émotions Personnelle" (5 min)**
    - Coller la roue des émotions avancée sur la première page
    - Ajouter des couleurs personnelles à chaque émotion
    - Écrire des mots qui correspondent à chaque émotion
  - 1. Établissement des règles du journal (5 min)**
    - "Ce journal est privé - personne ne le lira sans ta permission"
    - "Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions"

- "L'honnêteté avec toi-même est la clé"

**Étape 3 : Première Entrée Guidée (12 min)**

- Exercice pratique :
  1. **Rappel d'un événement récent** (3 min)
    - "Pensez à quelque chose qui s'est passé cette semaine qui vous a fait ressentir une émotion forte"
  1. **Écriture guidée** (7 min)
    - L'enseignant lit chaque section et laisse le temps d'écrire
    - Encourager l'utilisation de la roue des émotions pour trouver les mots justes
  1. **Ajout d'un dessin ou symbole** (2 min)
    - Dessiner l'émotion ou la situation
    - Option : utiliser des autocollants émotions

**Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)****Partage Volontaire (4 min)**

- "Qui souhaite partager une découverte qu'il a faite en écrivant ?"
- "Quelqu'un a-t-il trouvé cela difficile ? Pourquoi ?"

**Connexion aux Valeurs (3 min)**

- **Lien avec Muhasaba** : "Dans notre tradition, on nous encourage à réfléchir chaque soir sur notre journée. C'est exactement ce que fait ce journal."
- **Hadith à partager** : "Le croyant est le miroir de son frère" - mais d'abord, nous devons être notre propre miroir.

**Engagement Personnel (3 min)**

- Chaque élève choisit un moment de la journée pour écrire dans son journal
- Création d'un "contrat avec soi-même" : "Je m'engage à écrire dans mon journal [fréquence choisie]"

**Adaptations par Niveau****Pour les CE2 (8 ans)**

- Fournir une structure plus simple avec des phrases à compléter
- Utiliser davantage de dessins et de symboles
- Proposer une liste de mots d'émotions à cocher
- Accompagnement plus soutenu pendant l'écriture
- Entrées plus courtes (3-4 lignes)

**Pour les CM1 (9-10 ans)**

- Encourager l'écriture libre et détaillée
- Ajouter une section "Analyse" : "Pourquoi je pense avoir ressenti cela ?"
- Introduire la notion de gradation émotionnelle (échelle de 1 à 10)

- Proposer des défis d'écriture hebdomadaires
- Ajouter une section "Conseils à mon futur moi"

## Questions de Réflexion

### Pour approfondir la discussion :

1. "Pourquoi est-il parfois plus facile d'écrire nos émotions que de les dire à voix haute ?"
2. "En quoi noter nos émotions peut-il nous aider à mieux les gérer ?"
3. "Comment pensez-vous que vous vous sentirez en relisant votre journal dans quelques mois ?"
4. "Qu'est-ce qui est le plus difficile : identifier une émotion ou la décrire ?"
5. "En quoi ce journal peut-il nous aider à être plus patients (Sabr) avec nous-mêmes ?"

### Questions d'auto-évaluation pour les élèves :

- "Ai-je été honnête avec moi-même ?"
- "Ai-je trouvé les bons mots pour décrire mes émotions ?"
- "Est-ce que je comprends mieux ce que j'ai ressenti ?"

## Conseils pour l'Enseignant

### Avant l'activité

- Préparer un exemple de page de journal (fictive) à montrer
- S'assurer que chaque élève a un carnet de qualité pour valoriser l'activité
- Prévoir des carnets supplémentaires
- Créer une ambiance calme et propice à l'introspection

### Pendant l'activité

- Maintenir un ton bienveillant et non-jugeant
- Rappeler régulièrement que toutes les émotions sont valides
- Circuler pour aider les élèves en difficulté sans lire leur contenu
- Respecter scrupuleusement la confidentialité
- Être attentif aux élèves qui pourraient révéler des situations préoccupantes

### Après l'activité

- Établir un rituel : 5 minutes de journal en fin de journée
- Proposer des "prompts" hebdomadaires pour inspirer l'écriture
- Célébrer les progrès sans exposer le contenu
- Organiser des "bilans mensuels" où les élèves partagent (volontairement) leurs découvertes générales

### Points de vigilance

- Ne jamais forcer un élève à partager

- Être attentif aux signaux de détresse émotionnelle
- Avoir un protocole clair si un élève révèle une situation de danger
- Respecter le rythme de chacun dans l'approfondissement émotionnel

### Suivi à long terme

- Encourager la pratique quotidienne pendant au moins 3 semaines
- Prévoir des moments de "relecture rétrospective" pour observer les évolutions
- Créer un lien avec les autres activités de gestion des émotions

## Ressources Complémentaires

### Vocabulaire des Émotions Avancé (pour CE2-CM1)

Famille	Émotions
Joie	Enthousiasme, fierté, sérénité, gratitude, excitation
Tristesse	Mélancolie, déception, nostalgie, découragement
Colère	Frustration, agacement, indignation, irritation
Peur	Anxiété, inquiétude, appréhension, nervosité
Surprise	Étonnement, stupéfaction, émerveillement
Dégoût	Répulsion, aversion, écoeurément

### Prompts pour les Semaines Suivantes

- "Un moment où j'ai été fier de ma réaction"
- "Quelque chose qui m'inquiète et pourquoi"
- "Une personne qui m'a rendu heureux cette semaine"
- "Un moment où j'ai ressenti de la gratitude (Shukr)"
- "Une situation où j'ai fait preuve de patience (Sabr)"

- Cette activité s'inscrit dans le programme de développement des compétences socio-émotionnelles, Phase 2 - Gestion des Émotions.\*