



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

Activité 4 : Le Film de Ma Colère

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Réalisateur de Mes Émotions

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Grandes feuilles de papier (format A3), feutres et crayons de couleur, modèle de story-board (6-8 cases), cartes "Scènes de Colère", post-its, appareil photo optionnel (pour filmer les présentations)
Espace	Salle de classe avec tables en îlots
Effectif	Classe entière, travail individuel puis partage en binômes

Objectifs Pédagogiques

1. **Visualiser le processus de la colère** en identifiant ses phases successives (déclencheur, montée, explosion, conséquences)
2. **Développer la métacognition émotionnelle** en prenant du recul sur ses propres réactions
3. **Créer des scénarios alternatifs** en imaginant des fins différentes pour ses "films de colère"

Valeurs Ciblées

Valeurs Islamiques

- **Hilm (■ ■ ■ ■ ■)** : La maîtrise de soi et la douceur, opposées à la colère impulsive
- **Sabr (■ ■ ■ ■ ■)** : La patience qui permet de "réécrire" la fin du film
- **Tawba (■ ■ ■ ■ ■)** : La capacité de reconnaître ses erreurs et de changer le scénario

Valeurs Marocaines

- **"La colère est mauvaise conseillère"** - Sagesse populaire
- **L'art du conteur (Halqa)** : L'importance de raconter et comprendre les histoires pour en tirer des leçons

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "La Bande-Annonce"
1. **Accroche cinématographique** (2 min)
 - "Aujourd'hui, vous allez devenir réalisateurs de cinéma !"

- "Mais attention, pas n'importe quel film : le film de votre colère."
- "Comme au cinéma, la colère a un début, un milieu et une fin. Et comme au cinéma... on peut changer le scénario !"

1. Connexion personnelle (3 min)

- "Fermez les yeux et pensez à la dernière fois où vous vous êtes vraiment mis en colère."
- "Essayez de vous souvenir : qu'est-ce qui s'est passé avant ? Pendant ? Après ?"
- "Ouvrez les yeux. Ce souvenir va devenir votre film aujourd'hui."

Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)

Étape 1 : Comprendre la Structure de la Colère (8 min)

- Présentation du "Film Type" de la Colère :

■ LE FILM DE LA COLÈRE - Structure en 6 Scènes

SCÈNE 1 : LE CALME AVANT LA TEMPÊTE

→ Comment je me sentais AVANT l'événement ?

SCÈNE 2 : L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR

→ Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce que j'ai vu/entendu ?

SCÈNE 3 : LA PENSÉE ÉCLAIR

→ Qu'est-ce que j'ai pensé ? Comment j'ai interprété la situation ?

SCÈNE 4 : LA MONTÉE DE LA COLÈRE

→ Comment mon corps a réagi ? (cœur, muscles, chaleur...)

SCÈNE 5 : L'EXPLOSION (ou LA RÉACTION)

→ Qu'est-ce que j'ai fait ? Dit ?

SCÈNE 6 : L'APRÈS

→ Quelles ont été les conséquences ? Comment je me suis senti après ?

- Exemple illustré au tableau :

Scène	Exemple de Yasmine
1. Calme	Yasmine joue tranquillement avec ses Lego
2. Déclencheur	Son petit frère casse sa construction
3. Pensée	"Il l'a fait exprès ! Il gâche toujours tout !"
4. Montée	Cœur qui bat vite, visage rouge, poings serrés
5. Explosion	Yasmine crie et pousse son frère
6. Après	Frère pleure, parents fâchés, Yasmine punie, regrette

Étape 2 : Création du Story-Board Personnel (15 min)

- Distribution du matériel et instructions :

Chaque élève reçoit une feuille avec le modèle de story-board :

[illegible]

- Consignes de création :

1. Penser à une situation réelle où ils se sont mis en colère
2. Dessiner chaque scène (croquis simples suffisent)
3. Écrire une phrase descriptive sous chaque dessin
4. Utiliser des couleurs pour montrer l'intensité de l'émotion

- Guidance pendant le travail :

- Circuler et poser des questions d'approfondissement

- "Où exactement as-tu senti la colère monter dans ton corps ?"

- "Qu'as-tu pensé exactement à ce moment-là ?"

Étape 3 : Réécrire la Fin - Version Alternative (8 min)

- Introduction du concept :

- "Au cinéma, avant le montage final, on teste souvent plusieurs fins !"
- "Et si vous pouviez réécrire les scènes 4, 5 et 6 de votre film ?"
- "Comment aurait pu se passer la suite avec une meilleure maîtrise (Hilm) ?"
- Création de la "Version Alternative" :

[illegible]

- Questions guides :
- "Qu'aurais-tu pu faire différemment au moment de la montée ?"
- "Quelle technique de gestion aurais-tu pu utiliser ?"
- "Comment auraient réagi les autres si tu avais fait différemment ?"

Étape 4 : Partage en Binômes (4 min)

- Instructions :
- Les élèves se mettent en binômes
- Chacun présente son "film" à l'autre (1 min 30 chacun)
- Le partenaire peut poser UNE question
- Cadre bienveillant :
- "Ce qui est partagé reste entre vous"
- "Pas de moquerie, pas de jugement"
- "On écoute avec respect"

Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

Discussion Collective (4 min)

- Questions de réflexion :
- "Qu'avez-vous découvert en analysant votre colère scène par scène ?"
- "À quel moment du film avez-vous le plus de pouvoir pour changer la suite ?"
- "Qu'est-ce qui était le plus difficile : se souvenir ou imaginer une alternative ?"
- Point clé à souligner :
- Le moment CRITIQUE est entre la Scène 3 (la pensée) et la Scène 4 (la montée)
- C'est là que nous pouvons "appuyer sur pause" et choisir un autre scénario

Connexion aux Valeurs (3 min)

- Le Hilm dans notre film :
- "Le Prophète (paix sur lui) a dit : 'Le fort n'est pas celui qui terrasse les gens, mais celui qui se domine quand il est en colère.'"
- "Dans notre film, le Hilm c'est la capacité d'écrire une meilleure Scène 5."
- Le pouvoir de la pensée (Scène 3) :
- "Avez-vous remarqué que c'est souvent notre PENSÉE qui décide de la suite ?"
- "Si Yasmine avait pensé 'il ne l'a sûrement pas fait exprès, il est petit', son film aurait été différent."

Engagement Personnel (3 min)

- Le défi du réalisateur :
- "Cette semaine, quand vous sentirez la colère monter, essayez de penser : 'PAUSE ! Quelle fin je veux pour ce film ?'"
- Chaque élève écrit sur un post-it : "Mon astuce pour changer le scénario : _____"

Adaptations par Niveau

Pour les CE2 (8 ans)

- Simplifier à 4 scènes : Avant / Ce qui s'est passé / Ma réaction / Après
- Plus de dessin, moins d'écriture
- Travailler sur un exemple collectif avant le travail individuel
- Version alternative guidée en groupe
- Utiliser des émojis pour représenter les émotions

Pour les CM1 (9-10 ans)

- Ajouter une "Scène 0" : le contexte (fatigue, faim, stress préexistant)
- Analyser plusieurs "pensées alternatives" possibles en Scène 3
- Créer un "making-of" : les coulisses de ma colère
- Introduire le concept de "triggers récurrents"
- Écrire un court dialogue pour chaque scène

Questions de Réflexion

Pour approfondir l'analyse :

1. "Pourquoi dit-on que la colère 'monte' ? Que se passe-t-il vraiment dans notre corps ?"
2. "À quel moment précis aurais-tu pu changer le cours de ton film ?"
3. "Comment nos pensées (Scène 3) influencent-elles notre réaction (Scène 5) ?"
4. "Est-ce que la version alternative aurait été facile ou difficile à réaliser en vrai ? Pourquoi ?"
5. "Comment le Hilm (maîtrise de soi) nous aide-t-il à devenir de meilleurs 'réalisateurs' de nos émotions ?"

Pour la métacognition :

- "Qu'est-ce qui t'a surpris en analysant ton film ?"

- "Y a-t-il des scènes qui reviennent souvent dans tes films de colère ?"
- "Comment te sens-tu maintenant par rapport à cette situation ?"

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité

- Préparer son propre story-board comme exemple (situation fictive ou réelle anonymisée)
- S'assurer que tous les élèves ont vécu des situations de colère "gérables"
- Prévoir des situations fictives pour les élèves qui ne souhaitent pas utiliser du vécu
- Préparer l'atmosphère : cette activité demande de la confiance

Pendant l'activité

- Maintenir un ton bienveillant et non-jugeant
- Normaliser la colère : "C'est normal d'avoir des colères, l'important c'est comment on les gère"
- Valoriser l'honnêteté et la réflexion, pas la "perfection" de la version alternative
- Être attentif aux élèves qui pourraient révéler des situations difficiles

Après l'activité

- Afficher les story-boards (volontairement) pour créer une "galerie"
- Revenir sur le concept régulièrement : "Quel film tu veux faire là ?"
- Utiliser le vocabulaire cinématographique dans les situations de classe
- Proposer de refaire l'activité avec d'autres situations

Points de vigilance

- Certains élèves peuvent revivre des émotions fortes en se remémorant
- Proposer des alternatives fictives si besoin
- Ne pas forcer le partage
- Être prêt à accompagner individuellement si nécessaire
- Avoir un protocole si un élève révèle une situation de maltraitance

Extensions possibles

- Créer de vrais courts-métrages avec les tablettes
- "Le Festival du Film Émotionnel" : présentation des meilleurs story-boards
- Analyser des films/dessins animés : identifier les "films de colère" des personnages

Ressources Complémentaires

Banque de Situations Alternatives (pour élèves en difficulté)

- Situation 1 :

Tu fais la queue à la cantine et quelqu'un te double.

• Situation 2 :

Tu perds à un jeu de société contre ton ami(e).

• Situation 3 :

Tes parents te demandent d'arrêter ton jeu préféré pour faire tes devoirs.

• Situation 4 :

Un camarade dit quelque chose de méchant sur ton dessin.

Thermomètre de la Colère (pour accompagner le story-board)

- 10 ■■ EXPLOSION TOTALE - Je ne me contrôle plus
- 9 ■■ Très en colère - Je risque d'exploser
- 8 ■■ Colère forte - Je sens que je perds le contrôle
- 7 ■ Vraiment énervé - Mon corps réagit fort
- 6 ■ Énervé - J'ai du mal à me concentrer
- 5 ■ Agacé - Je commence à être irrité
- 4 ■ Légèrement contrarié
- 3 ■ Un peu dérangé mais ça va
- 2 ■ Calme avec un petit désagrément
- 1 ■ Parfaitement calme

Vocabulaire du Réalisateur Émotionnel

Terme cinéma	Application émotionnelle
Scénario	Ce qui se passe dans la situation
Montage	Comment je choisis de réagir
Prise alternative	Une autre façon de réagir
Happy End	Résolution positive
Clap de fin	Tourner la page, passer à autre chose
Rembobiner	Réfléchir à ce qui s'est passé

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