



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

Activité 5 : Mes Déclencheurs

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Détective de Mes Émotions

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Carnet d'enquête (feuilles A4 pliées), loupes en carton (symboliques), fiches "Rapport d'Enquête", crayons, post-its de couleurs différentes, tableau d'affichage, badges "Détective des Émotions"
Espace	Salle de classe disposée en "bureau de détectives"
Effectif	Classe entière, travail individuel et en petits groupes

Objectifs Pédagogiques

1. **Identifier ses déclencheurs personnels** en reconnaissant les situations, personnes ou pensées qui provoquent des réactions émotionnelles fortes
2. **Comprendre le mécanisme déclencheur-émotion-réaction** pour anticiper et mieux gérer ses réponses
3. **Développer des stratégies préventives** en préparant des réponses adaptées à ses déclencheurs identifiés

Valeurs Ciblées

Valeurs Islamiques

- **Basirah (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La clairvoyance et la perspicacité dans la connaissance de soi
- **Hikmah (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La sagesse qui vient de la compréhension de nos réactions
- **Sabr (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La patience acquise par l'anticipation des difficultés

Valeurs Marocaines

- **"Connais-toi toi-même avant de connaître les autres"** - Sagesse traditionnelle
- **L'art de l'observation** : La finesse d'analyse valorisée dans la culture marocaine

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "Le Briefing du Détective"
1. **Mise en scène** (2 min)

- L'enseignant porte un accessoire de détective (chapeau, loupe)
- "Agents spéciaux, bienvenue au Bureau des Enquêtes Émotionnelles !"
- "Votre mission aujourd'hui : découvrir vos DÉCLENCEURS secrets"

1. Introduction du concept (3 min)

- "Un déclencheur, c'est comme un bouton invisible. Quand quelqu'un ou quelque chose appuie dessus... BOUM ! Une émotion forte apparaît."
- "Chacun de nous a ses propres boutons. L'enquête d'aujourd'hui va nous aider à les découvrir."
- Question d'accroche :
- "Levez la main si vous avez déjà eu une réaction forte que vous n'avez pas comprise vous-même."

Phase 2 : Activité Principale (30 minutes)

Étape 1 : Comprendre les Déclencheurs (7 min)

- Les 4 types de déclencheurs :

■ LES 4 CATÉGORIES DE DÉCLENCEURS

1. ■■ DÉCLENCEURS "PAROLES"

→ Ce que quelqu'un dit

Exemples : moqueries, critiques, comparaisons, ordres

2. ■■ DÉCLENCEURS "SITUATIONS"

→ Ce qui se passe autour de nous

Exemples : échec, injustice, attente, changement de plan

3. ■ DÉCLENCEURS "PERSONNES"

→ Certaines personnes en particulier

Exemples : un camarade spécifique, un adulte, un groupe

4. ■ DÉCLENCEURS "PENSÉES"

→ Ce qu'on se dit dans notre tête

Exemples : "Je suis nul", "Personne ne m'aime", "Ce n'est pas juste"

- Discussion interactive :
- Donner des exemples concrets pour chaque catégorie
- Demander aux élèves de donner d'autres exemples (généraux, pas personnels)
- Le schéma déclencheur-émotion-réaction :

DÉCLENCEUR → PENSÉE AUTOMATIQUE → ÉMOTION → RÉACTION

■ ■ ■ ■

"Bouton" "Interprétation" "Ressenti" "Comportement"

- Exemple illustré :

Déclencheur : Mon ami joue avec quelqu'un d'autre



Pensée : "Il ne veut plus être mon ami"



Émotion : Tristesse + Colère



Réaction : Je boude et je ne lui parle plus

Étape 2 : L'Enquête Personnelle (12 min)

- Distribution du "Dossier d'Enquête" :

■■■■■

■ ■ DOSSIER D'ENQUÊTE CONFIDENTIEL ■ ■

■ Agent : _____ ■

■■■■■

■ ■

■ MISSION : Identifier mes déclencheurs principaux ■

■ ■

■■■■■

■ ■

■ ■ FICHE D'IDENTITÉ ÉMOTIONNELLE ■

■ ■

■ L'émotion que je ressens le plus souvent de façon intense : ■

■ ■ Colère ■ Tristesse ■ Peur ■ Frustration ■ Jalousie ■

■ ■

■■■■■

■■■■■

■ ■

■ ■ MES DÉCLENCHEURS "PAROLES" ■

■ Je réagis fortement quand on me dit : ■

■ 1. _____ ■

■ 2. _____ ■

■ ■

■ ■ MES DÉCLENCHEURS "SITUATIONS" ■

■ Je réagis fortement quand : ■

■ 1. _____ ■

■ 2. _____ ■

■ ■

■ ■ MES DÉCLENCHEURS "PERSONNES" ■

■ Je suis plus sensible avec : _____ ■

■ (Ne pas écrire de nom, juste le type : frère, camarade, adulte...) ■

■ ■

■ ■ MES DÉCLENCHEURS "PENSÉES" ■

■ Les pensées qui me font réagir fortement : ■

■ 1. _____ ■

■ 2. _____ ■

■ ■

■■■■■

■■■■■

- Consignes de travail :
- "Cette enquête est confidentielle. Personne ne la lira sans votre permission."
- "Soyez honnêtes avec vous-mêmes. C'est en identifiant nos boutons qu'on apprend à les maîtriser."
- "Prenez votre temps. Fermez les yeux si ça vous aide à vous souvenir."
- Questions d'aide (l'enseignant les pose à voix haute) :
- "Pensez à la dernière fois où vous vous êtes vraiment énervé. Qu'est-ce qui avait déclenché ça ?"

- "Y a-t-il des mots qui vous mettent immédiatement en colère ou vous blessent ?"
- "Y a-t-il des situations qui vous stressent toujours ?"

Étape 3 : Classification et Analyse (6 min)

- Le "Top 3" des déclencheurs :

Chaque élève identifie ses 3 déclencheurs les plus puissants et remplit :

MON TOP 3 DES DÉCLENCEURS

DÉCLENCEUR N°1 (le plus fort)

Catégorie : Parole Situation Personne Pensée

Description :

Émotion déclenchée :

Intensité : (1 à 5)

DÉCLENCEUR N°2

Catégorie : Parole Situation Personne Pensée

Description :

Émotion déclenchée :

Intensité : (1 à 5)

DÉCLENCEUR N°3

Catégorie : Parole Situation Personne Pensée

Description :

Émotion déclenchée :

Intensité : (1 à 5)

Étape 4 : Plan de Protection (5 min)

- Créer son "Kit Anti-Déclencheur" :

■■■■■

■ ■■ MON KIT ANTI-DÉCLENCHEUR ■■ ■

■■■■■

■ ■

■ Pour mon déclencheur n°1 : _____ ■

■ ■

■ ✓ PRÉVENTION (avant que ça arrive) : ■

■ _____ ■

■ ■

■ ✓ RÉACTION ALTERNATIVE (quand ça arrive) : ■

■ _____ ■

■ ■

■ ✓ MA PHRASE DE SECOURS : ■

■ " _____ " ■

■ ■

■ ✓ PERSONNE RESSOURCE (à qui en parler) : ■

■ _____ ■

■ ■

■■■■■

■■■■■

- Exemples de stratégies :
- Prévention : "Éviter de jouer avec X quand je suis fatigué"
- Réaction : "Compter jusqu'à 10 / M'éloigner / Respirer"
- Phrase : "C'est mon déclencheur, je le connais, je peux le gérer"

Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

Partage Anonyme (3 min)

- Chaque élève écrit UN de ses déclencheurs sur un post-it (sans nom)
- L'enseignant les lit à voix haute
- "Qui reconnaît avoir le même déclencheur ?" (lever la main)
- Constater : "Nous avons souvent les mêmes déclencheurs !"

Discussion Collective (3 min)

- Questions de réflexion :
- "Pourquoi est-il utile de connaître ses déclencheurs ?"
- "Est-ce que connaître son déclencheur suffit pour ne plus réagir fortement ?"
- "Comment peut-on s'entraîner à mieux gérer nos déclencheurs ?"

Connexion aux Valeurs (2 min)

- Lien avec Basirah (clairvoyance) :
- "La vraie sagesse commence par la connaissance de soi."
- "En découvrant nos déclencheurs, nous développons notre Basirah - notre vision intérieure."

- Lien avec Sabr (patience) :
- "Quand on connaît ses déclencheurs, on peut se préparer. Et se préparer, c'est déjà faire preuve de patience."

Remise des Badges et Engagement (2 min)

- Distribution des badges "DéTECTIVE des Émotions"
- Engagement : "Cette semaine, je serai attentif quand mes déclencheurs apparaîtront. J'essaierai d'utiliser mon kit anti-déclencheur."

Adaptations par Niveau

Pour les CE2 (8 ans)

- Se concentrer sur 2 catégories de déclencheurs (Paroles et Situations)
- Proposer des listes de déclencheurs à cocher plutôt qu'à inventer
- Utiliser des images/pictogrammes
- Travailler sur UN seul déclencheur principal
- Plus d'accompagnement individuel

Pour les CM1 (9-10 ans)

- Explorer les 4 catégories en profondeur
- Ajouter l'analyse : "Pourquoi ce déclencheur est-il si puissant pour moi ?"
- Créer des liens entre déclencheurs et histoire personnelle
- Développer des stratégies plus élaborées
- Introduction au concept de "sensibilisation" (quand on est plus vulnérable)

Questions de Réflexion

Pour approfondir l'enquête :

1. "Pourquoi certaines choses nous affectent beaucoup alors qu'elles n'affectent pas les autres ?"
2. "Nos déclencheurs peuvent-ils changer avec le temps ? Comment ?"
3. "Y a-t-il des déclencheurs 'positifs' (qui déclenchent des émotions agréables) ?"
4. "Comment la fatigue, la faim ou le stress rendent-ils nos déclencheurs plus sensibles ?"
5. "Comment le Prophète (paix sur lui) gérait-il les situations qui auraient pu le mettre en colère ?"

Pour la métacognition :

- "Qu'est-ce qui m'a surpris dans mes découvertes ?"
- "Ai-je trouvé des liens entre mes différents déclencheurs ?"
- "Comment puis-je utiliser ces informations cette semaine ?"

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité

- Créer une atmosphère de "mission secrète" engageante
- Préparer ses propres exemples de déclencheurs (anonymes ou fictifs)
- S'assurer que le cadre de confidentialité est bien posé
- Préparer des listes d'aide pour les élèves en difficulté

Pendant l'activité

- Maintenir le ton ludique (enquête) tout en gardant le sérieux du fond
- Rassurer sur la normalité d'avoir des déclencheurs
- Circuler discrètement pour aider sans envahir
- Valoriser l'honnêteté et la profondeur de réflexion

Après l'activité

- Faire des "rappels de détective" régulièrement
- Utiliser le vocabulaire : "Je vois que ton déclencheur est activé..."
- Encourager les élèves à enrichir leur dossier
- Proposer un suivi individuel si besoin

Points de vigilance

- Certains déclencheurs peuvent révéler des situations difficiles (maltraitance, harcèlement)
- Avoir un protocole de signalement clair
- Ne pas forcer la révélation de déclencheurs trop personnels
- Attention aux déclencheurs impliquant d'autres élèves de la classe
- Confidentialité absolue sur les contenus

Extensions possibles

- "Le Journal du Détective" : suivi hebdomadaire des déclencheurs
- "Échange d'astuces" : partager des stratégies qui fonctionnent
- "Avant/Après" : comparer l'évolution après quelques semaines

Ressources Complémentaires

Liste d'Aide : Déclencheurs Courants chez les 8-10 ans

- Déclencheurs "Paroles" fréquents :
- Se faire traiter de noms
- Être comparé à un frère/soeur
- S'entendre dire "tu es trop petit/jeune"
- Les moqueries sur l'apparence
- "C'est pas juste !"

- Les ordres autoritaires
- Déclencheurs "Situations" fréquents :
 - Perdre à un jeu
 - Être exclu d'un groupe
 - Avoir une mauvaise note
 - Les changements de programme imprévus
 - Attendre sans savoir pourquoi
 - Ne pas être choisi
- Déclencheurs "Pensées" fréquents :
 - "Personne ne m'aime"
 - "Je suis nul(le)"
 - "C'est toujours ma faute"
 - "Il/Elle l'a fait exprès"
 - "Je n'y arriverai jamais"

Échelle d'Intensité des Déclencheurs

Niveau	Description	Réaction typique
■	Léger agacement	Soupir, froncement de sourcils
■■	Frustration modérée	Envie de protester
■■■	Émotion forte	Difficulté à se concentrer
■■■■	Très intense	Réaction physique visible
■■■■■	Explosion	Perte de contrôle momentanée

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