



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** (بَصِيرَة): La clairvoyance et la perspicacité dans la connaissance de soi
- **Hikmah** (حِكْمَة): La sagesse qui vient de la compréhension de nos réactions
- **Sabr** (صَابْر): 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 DÉCLENCHEURS 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 DÉCLENCHEURS

##### 1. ■■■ DÉCLENCHEURS "PAROLES"

→ Ce que quelqu'un dit

Exemples : moqueries, critiques, comparaisons, ordres

##### 2. ■■■ DÉCLENCHEURS "SITUATIONS"

→ Ce qui se passe autour de nous

Exemples : échec, injustice, attente, changement de plan

##### 3. ■ DÉCLENCHEURS "PERSONNES"

→ Certaines personnes en particulier

Exemples : un camarade spécifique, un adulte, un groupe

##### 4. ■ DÉCLENCHEURS "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 :

DÉCLENCHEUR → 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 :

#### Étape 4 : Plan de Protection (5 min)

- Créer son "Kit Anti-Déclencheur" :

- 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/sœur
- 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.\*