



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

Activité 6 : La Boîte à Outils Émotionnelle

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Mon Kit de Survie pour les Émotions Difficiles

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Boîtes en carton individuelles (type boîte à chaussures), papiers colorés, ciseaux, colle, feutres, objets à inclure (voir liste), fiches outils plastifiées, étiquettes, éléments décoratifs
Espace	Salle de classe avec tables de travail en îlots
Effectif	Classe entière, travail individuel

Objectifs Pédagogiques

1. **Créer un répertoire personnel et concret** de stratégies de gestion émotionnelle
2. **Associer des outils spécifiques à des émotions précises** pour une intervention ciblée
3. **Développer l'autonomie émotionnelle** en ayant toujours à disposition des ressources adaptées

Valeurs Ciblées

Valeurs Islamiques

- **Istiqlama (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La constance et la persévérance dans les bonnes pratiques
- **Hikmah (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La sagesse de se préparer aux difficultés
- **Shukr (■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■)** : La gratitude pour les ressources dont nous disposons

Valeurs Marocaines

- **L'art de la préparation** : "Qui prépare son grain avant la sécheresse ne souffre pas de la faim"
- **La tradition de l'artisanat** : Créer de ses mains des objets utiles et beaux

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "L'Artisan de Ses Émotions"
1. **Accroche avec objet mystère** (2 min)
 - Montrer une vraie boîte à outils
 - "Qu'est-ce que c'est ? À quoi ça sert ?"

- "Le menuisier a sa boîte à outils pour construire. Et nous, qu'avons-nous pour construire notre bien-être émotionnel ?"

1. Présentation du projet (3 min)

- "Aujourd'hui, vous allez créer VOTRE boîte à outils personnelle."
 - "Une boîte remplie de tout ce qui peut vous aider quand les émotions sont difficiles."
 - "Cette boîte sera unique, car vos besoins sont uniques !"
-

Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)**Étape 1 : Inventaire des Outils Disponibles (10 min)**

- Présentation des 6 catégories d'outils :

■ LES 6 TIROIRS DE LA BOÎTE À OUTILS ÉMOTIONNELLE

■ 1. ■ OUTILS RESPIRATOIRES ■

■ → Techniques de respiration pour se calmer ■

- • Respiration 4-7-8 ■
- • Respiration carrée (4-4-4-4) ■
- • Respiration du ballon ■
- • Souffler la bougie ■

■ 2. ■ OUTILS CORPORELS ■

■ → Utiliser le corps pour gérer l'émotion ■

- • Tension-détente musculaire ■
- • Secouer le stress ■
- • Étirements ■
- • Marcher/Courir ■
- • Câlin avec soi-même (auto-étreinte) ■

■ 3. ■ OUTILS MENTAUX ■

■ → Utiliser la pensée pour changer l'état ■

- • Visualisation du lieu sûr ■
- • Pensée alternative ■
- • Comptage à rebours ■
- • Phrases positives (affirmations) ■
- • Stop ! Réfléchis ! ■

■ 4. ■ OUTILS RELATIONNELS ■

■ → S'appuyer sur les autres ■

- • Parler à un ami de confiance ■
- • Demander un câlin ■
- • Écrire une lettre (sans l'envoyer) ■
- • Demander de l'aide à un adulte ■

■ 5. ■ OUTILS CRÉATIFS ■

■ → Exprimer l'émotion autrement ■

■ • Dessiner l'émotion ■

■ • Écrire dans son journal ■

■ • Faire de la pâte à modeler ■

■ • Colorier un mandala ■

■ • Écouter/chanter une chanson ■

■ 6. ■ OUTILS SPIRITUELS ■

■ → Se connecter à sa foi ■

■ • Faire une invocation (dou'a) ■

■ • Dire "Bismillah" ou "Hamdoulillah" ■

■ • Se rappeler qu'Allah est avec nous ■

■ • Pratiquer la gratitude (Shukr) ■

■ • Penser à une histoire de patience des prophètes ■

- Discussion interactive :
- Pour chaque catégorie, demander : "Qui a déjà utilisé un outil de cette catégorie ?"
- "Lequel vous semble le plus utile ?"

Étape 2 : Création de la Boîte Personnalisée (15 min)

- Distribution du matériel :
- Une boîte par élève
- Papiers de différentes couleurs (6 couleurs = 6 catégories)
- Fiches outils à découper et personnaliser
- Étapes de création :

1. Décoration de la boîte (3 min)

- Écrire son prénom
- Décorer selon ses goûts
- Titre suggéré : "Ma Boîte à Outils Émotionnelle" ou "Mon Kit de Survie"

1. Création des fiches outils (10 min)

Pour chaque outil choisi, créer une fiche :

[illegible]

1. Ajout d'objets concrets (2 min)

Objets à inclure (fournis ou à apporter) :

- Une balle anti-stress (ou chaussette remplie de riz)
- Un petit carnet/feuilles pour écrire
- Un crayon de couleur
- Une image de son "lieu sûr"
- Une photo d'un être cher
- Un petit objet réconfortant

Étape 3 : Organisation par Émotion (7 min)

- Associer outils et émotions :

Chaque élève complète le tableau suivant :

MES OUTILS PRÉFÉRÉS PAR ÉMOTION

ÉMOTION MES OUTILS DE CHOIX

■ ■ 1. _____ **■**

■ ■ COLÈRE ■ 2. _____ **■**

■ ■ 3. _____ **■**

■ ■ 1. _____ **■**

■ ■ TRISTESSE ■ 2. _____ **■**

■ ■ 3. _____ **■**

■ ■ 1. _____ **■**

■ ■ PEUR/ANXIÉTÉ ■ 2. _____ **■**

■ ■ 3. _____ **■**

■ ■ 1. _____ **■**

■ ■ FRUSTRATION ■ 2. _____ **■**

■ ■ 3. _____ **■**

- Discussion pendant le travail :
- "Pourquoi certains outils fonctionnent mieux pour certaines émotions ?"
- "La colère = énergie à évacuer → outils corporels souvent efficaces"
- "La tristesse = besoin de réconfort → outils relationnels et créatifs"
- "L'anxiété = pensées qui s'emballent → outils mentaux et respiratoires"

Étape 4 : Test d'un Outil (3 min)

- Mise en pratique collective :
- Choisir un outil ensemble (ex : respiration carrée)
- Le pratiquer tous ensemble
- "Comment vous sentez-vous après ?"

Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

Présentation des Boîtes (4 min)

- Tour de table rapide : chaque élève montre sa boîte et nomme son outil préféré
- "Quel outil as-tu hâte d'essayer ?"

Discussion sur l'Utilisation (3 min)

- Questions pratiques :
- "Où allez-vous garder votre boîte ? (Chambre, cartable...)"
- "Quand pourrez-vous l'utiliser ?"
- "Comment saurez-vous qu'il est temps de l'ouvrir ?"
- Le signal d'alerte :
- "Rappelez-vous : quand vous sentez une émotion forte monter, c'est le moment d'ouvrir la boîte !"
- "Mieux vaut prévenir que guérir : utilisez vos outils DÈS les premiers signes."

Connexion aux Valeurs (3 min)

- Lien avec Hikmah (sagesse) :
- "Le sage se prépare avant la tempête. Votre boîte à outils, c'est votre préparation."
- Lien avec Istiqama (constance) :
- "Les outils ne fonctionnent que si on les utilise régulièrement. Comme un muscle, il faut les entraîner."
- Lien avec Shukr (gratitude) :
- "Soyez reconnaissants d'avoir ces ressources. Beaucoup de personnes ne connaissent pas ces techniques."

Adaptations par Niveau

Pour les CE2 (8 ans)

- Réduire à 4 catégories d'outils (respiratoires, corporels, créatifs, relationnels)
- Fiches outils pré-remplies à compléter
- Plus d'objets concrets, moins de fiches écrites
- Association émotion-outil simplifiée (2 outils par émotion)
- Création guidée étape par étape

Pour les CM1 (9-10 ans)

- Toutes les 6 catégories
- Création de fiches personnalisées
- Ajout d'un "mode d'emploi" de la boîte
- Réflexion sur "pourquoi cet outil fonctionne pour moi"
- Possibilité de créer de nouveaux outils originaux

Questions de Réflexion

Pour approfondir la compréhension :

1. "Pourquoi est-il utile d'avoir plusieurs outils plutôt qu'un seul ?"
2. "Comment savoir quel outil utiliser dans une situation donnée ?"
3. "Peut-on utiliser plusieurs outils en même temps ? Lesquels se combinent bien ?"
4. "Comment nos outils peuvent-ils évoluer avec le temps ?"

5. "En quoi la préparation (avoir sa boîte prête) aide-t-elle à mieux gérer les émotions ?"

Pour l'auto-évaluation :

- "Quels outils correspondent le mieux à ma personnalité ?"
- "Quels outils dois-je encore apprendre à utiliser ?"
- "Comment puis-je me rappeler d'utiliser ma boîte ?"

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité

- Préparer les boîtes et le matériel à l'avance
- Créer un exemplaire de démonstration
- Prévoir des objets à inclure (balles anti-stress, etc.)
- Imprimer les fiches outils vierges

Pendant l'activité

- Encourager la créativité et la personnalisation
- Valoriser les choix individuels ("il n'y a pas de mauvais outil")
- Aider les élèves indécis en posant des questions sur leurs préférences
- S'assurer que chaque boîte contient au moins 6-8 outils variés

Après l'activité

- Prévoir un "coin boîte à outils" dans la classe pour ceux qui veulent la laisser à l'école
- Faire des rappels réguliers : "C'est le moment d'utiliser un outil de ta boîte"
- Proposer des sessions d'enrichissement (ajouter de nouveaux outils)
- Encourager le partage d'outils efficaces entre élèves

Points de vigilance

- S'assurer que tous les élèves ont au moins quelques outils qui leur conviennent
- Éviter la comparaison entre les boîtes
- Certains élèves peuvent avoir besoin d'aide pour trouver des outils adaptés
- La boîte ne remplace pas le soutien d'un adulte en cas de détresse importante

Extensions possibles

- "L'inventaire mensuel" : réviser et enrichir sa boîte
- "L'échange d'outils" : partager des techniques efficaces
- "Le test comparatif" : essayer différents outils pour une même émotion

Ressources Complémentaires

Liste Détaillée des Outils par Catégorie

• ■ Outils Respiratoires :

Outil	Description	Durée
Respiration 4-7-8	Inspire 4s, retiens 7s, expire 8s	1-2 min
Respiration carrée	4s inspire, 4s retient, 4s expire, 4s retient	1-2 min
Souffler la bougie	Grandes expirations comme pour souffler	30s
Respiration du ballon	Gonfler un ballon imaginaire dans le ventre	1 min

• ■ Outils Corporels :

Outil	Description	Durée
Tension-détente	Contracter puis relâcher chaque muscle	2-3 min
Secouer le stress	Secouer tout le corps énergiquement	30s
L'arbre	Se tenir droit, imaginer des racines, respirer	1 min
Marche rapide	Marcher vite pour évacuer l'énergie	2-5 min

• ■ Outils Mentaux :

Outil	Description	Durée
Lieu sûr	Visualiser un endroit apaisant	1-2 min
STOP	Dire "STOP" mentalement pour interrompre	Immédiat
Comptage à rebours	Compter de 10 à 1 lentement	30s
Affirmation positive	Répéter une phrase encourageante	1 min

Objets à Inclure dans la Boîte

- Objets essentiels :
 - Balle anti-stress ou objet à malaxer
 - Petit carnet et crayon
 - Carte "Mon lieu sûr" (dessin)
 - Fiches techniques plastifiées
- Objets optionnels :
 - Photo réconfortante
 - Petit objet porte-bonheur
 - Mini mandala à colorier
 - Élastique pour le poignet (technique de "snap")
 - Petite bouteille d'eau (pour boire et se calmer)

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