



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

- Istiqama (إِسْتِقْدَام) : La constance et la persévérance dans les bonnes pratiques
- Hikmah (حِكْمَة) : La sagesse de se préparer aux difficultés
- Shukr (شُكْر) : 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 "Hamdoullah" ■
- • 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 :

■ OUTIL : _____	■
■ Catégorie : ■ / ■ / ■ / ■ / ■ / ■ ■	
■ ■	
■ QUAND L'UTILISER : ■	
■ _____	■
■ ■	
■ COMMENT FAIRE : ■	
■ _____	■
■ _____	■
■ ■	
■ NOTE D'EFFICACITÉ : ■	
■ ■■■■ (1 à 5) ■	

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 Détailée 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.*