



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

Activité 7 : Avant / Pendant / Après

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

L'Analyse Complète de Mes Émotions

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Fiches d'analyse en 3 volets (format accordéon), crayons de couleur, tableau à 3 colonnes, cartes situations, chronomètre, post-its (3 couleurs : jaune=avant, orange=pendant, vert=après)
Espace	Salle de classe avec possibilité de travail en groupes
Effectif	Classe entière, travail individuel et en binômes

Objectifs Pédagogiques

- Analyser la séquence émotionnelle complète** en identifiant les trois phases distinctes d'une expérience émotionnelle
- Développer la conscience des signaux précurseurs** pour une intervention précoce
- Évaluer les conséquences de ses réactions** pour améliorer ses réponses futures

Valeurs Ciblées

Valeurs Islamiques

- **Tafakkur** (تَفَكُّر) : La réflexion profonde et l'analyse méditative
- **Muhasaba** (مُهَاجِبَة) : L'examen de conscience et l'auto-évaluation
- **Islah** (إِلْهَام) : L'amélioration continue de soi

Valeurs Marocaines

- "**Regarde d'où tu viens pour savoir où tu vas**" - Sagesse traditionnelle
- **L'art de la rétrospective** : Apprendre du passé pour construire l'avenir

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "Le Film en Trois Actes"
- 1. **Analogie cinématographique** (2 min)
 - "Vous connaissez la structure d'un film ? Il y a toujours un début, un milieu et une fin."

– "Nos émotions fonctionnent pareil ! Il y a l'AVANT (ce qui prépare), le PENDANT (ce qui se passe), et l'APRÈS (les conséquences)."

1. Démonstration rapide (3 min)

– Raconter une situation simple en trois temps :

– Exemple : "Imaginez : AVANT - Je suis fatigué après une longue journée, j'ai faim. PENDANT - Mon frère prend ma place sur le canapé, je m'énerve et je crie. APRÈS - Il pleure, mes parents me grondent, je me sens coupable."

– "Voyez-vous comment chaque partie influence la suivante ?"

Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)

Étape 1 : Comprendre les Trois Temps (10 min)

- Présentation détaillée de chaque phase :

■ LES TROIS ACTES DE L'ÉMOTION

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

6

■ ■ AVANT ■

■ "Le Terrain Préparé" ■

10 of 10

3

■ CE QU'ON OBSERVE : ■

- • Mon état physique (fatigue, faim, maladie) ■
 - • Mon état émotionnel de base (stress, excitation, calme) ■
 - • Le contexte (où j'étais, avec qui, ce que je faisais) ■
 - • Les petits signes annonciateurs ■

1

■ QUESTIONS À SE POSER :

- "Comment je me sentais juste AVANT que ça arrive ?" ■
 - "Y avait-il des signes que j'aurais pu voir ?" ■
 - "Est-ce que quelque chose me rendait déjà vulnérable ?" ■

2

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

10

■ ■ ■ PENDANT ■ ■ ■

■ "L'Émotion en Action" ■

Digitized by srujanika@gmail.com

10 of 10

2

CE QU'ON OBSERVE ::

- • L'événement déclencheur précis ■
 - • Mes pensées à ce moment ■
 - • Mes sensations corporelles ■
 - • L'intensité de l'émotion (échelle 1-10) ■
 - • Ma réaction / Mon comportement ■

2

■ QUESTIONS À SE POSER : ■

- "Qu'est-ce qui s'est passé exactement ?"
 - "Qu'est-ce que j'ai pensé ?" ■
 - "Comment mon corps a-t-il réagi ?" ■
 - "Qu'est-ce que j'ai fait ou dit ?" ■

2

10 of 10

■ ■ ■ APRÈS ■ ■ ■

■ "Les Conséquences" ■

CE OU'ON OBSERVE :

- • Les conséquences immédiates (sur moi, sur les autres) ■
 - • Les conséquences à moyen terme ■
 - • Comment je me suis senti ensuite ■
 - • Ce que j'ai appris ■

■ QUESTIONS À SE POSER : ■

- "Qu'est-ce qui s'est passé après ma réaction ?" ■
 - "Comment les autres ont-ils réagi ?" ■
 - "Comment je me suis senti plus tard ?" ■
 - "Est-ce que je referais la même chose ?" ■

- Le cycle et ses opportunités d'intervention :

■ AVANT ■ PENDANT ■ APRÈS

三

A horizontal row of 30 small black squares arranged in three groups of ten. This visual representation likely corresponds to the number 30 mentioned in the preceding text.

■ PRÉVENIR ■ GÉRER ■ APPRENDRE ■

"Qu'est-ce que "Comment je "Qu'est-ce que
je peux faire peux réagir je retiens
pour éviter ?" au mieux ?" pour la suite ?"

Étape 2 : Analyse d'un Cas Collectif (8 min)

- Situation à analyser ensemble :

"Samia, 9 ans, devait présenter son exposé devant la classe. La veille, elle avait mal dormi car elle était stressée. Le matin, elle a oublié de prendre son petit-déjeuner. Quand la maîtresse l'a appelée, Samia a senti son cœur battre très fort. Devant la classe, elle a vu des camarades chuchoter. Elle a pensé qu'ils se moquaient d'elle. Elle s'est mise à pleurer et s'est enfuie aux toilettes. Après, elle a eu honte et n'a pas voulu retourner en classe. Elle a eu une mauvaise note pour l'exposé."

- Analyse collective au tableau :

■ AVANT	■ PENDANT	■ APRÈS
Mal dormi	Coeur qui bat fort	Honte

■ AVANT	■ PENDANT	■ APRÈS
Pas de petit-déjeuner	Voir les camarades chuchoter	Pas voulu revenir
Stressée	Pensée : "Ils se moquent"	Mauvaise note
	Pleurer, s'enfuir	

- Discussion :
 - "Qu'est-ce que Samia aurait pu faire AVANT pour se préparer ?"
 - "Qu'aurait-elle pu penser PENDANT pour réagir différemment ?"
 - "Que peut-elle apprendre de cet APRÈS pour la prochaine fois ?"

Étape 3 : Analyse Personnelle (12 min)

- Distribution de la fiche accordéon :

Chaque élève reçoit une feuille pliée en 3 volets :

- Consignes :
- Choisir une situation récente où tu as ressenti une émotion forte
- Remplir chaque volet avec honnêteté
- La dernière ligne de chaque volet est la plus importante : les améliorations possibles

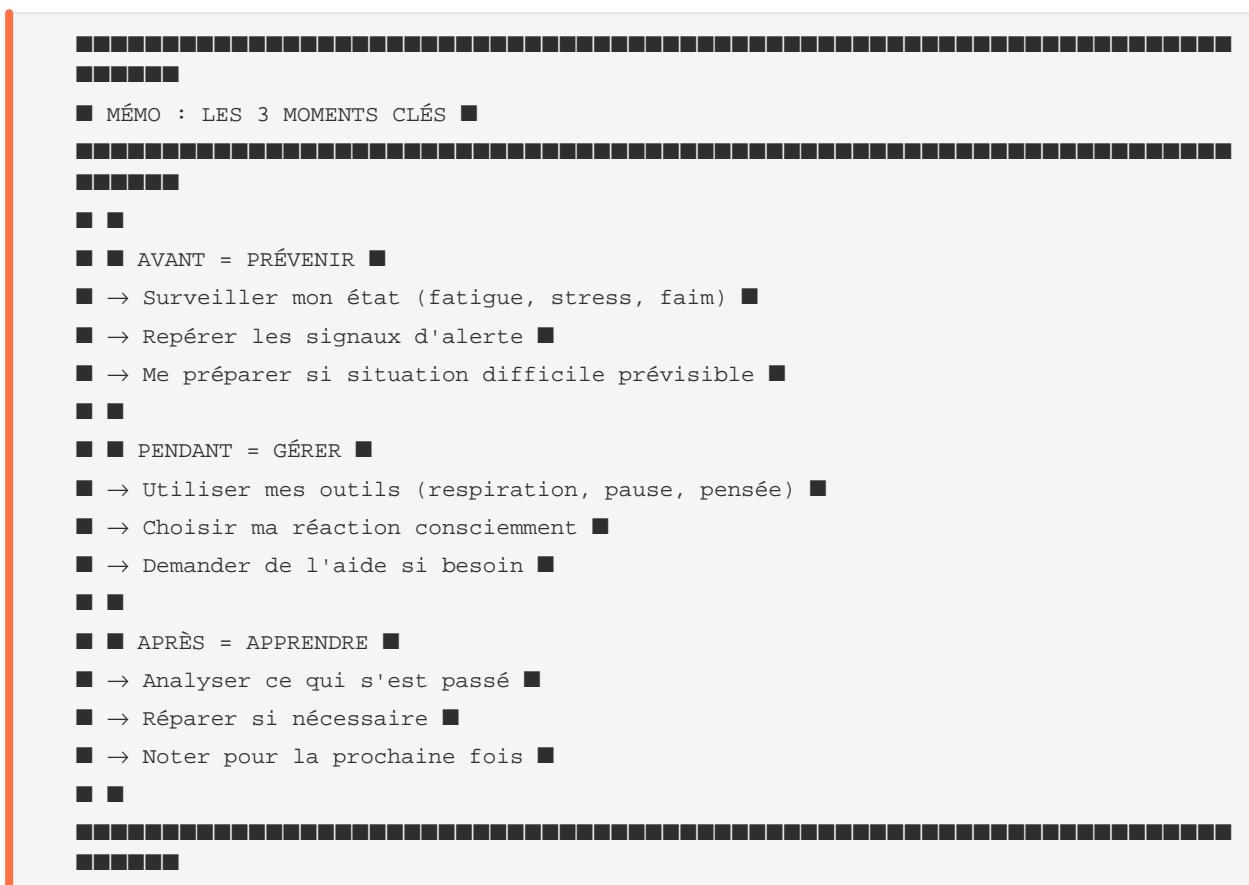
Étape 4 : Partage en Binômes (5 min)

- Instructions :
- Se mettre en binômes
- Chacun présente son analyse (2 min chacun)
- Le partenaire aide à trouver d'autres idées pour la ligne "amélioration"
- Questions guides pour le partenaire :
 - "As-tu pensé à... ?"
 - "Et si tu avais fait... ?"
 - "Je pense que tu aurais pu aussi..."

Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

Synthèse Collective (4 min)

- Création du "Mémo des 3 Temps" :



Discussion sur les Découvertes (3 min)

- "Qu'avez-vous découvert en analysant votre situation ?"
- "Quelle phase est la plus difficile à observer pour vous ?"
- "Qu'est-ce qui vous a surpris ?"

Connexion aux Valeurs (3 min)

- Lien avec Muhasaba :
- "L'examen de conscience (Muhasaba) est exactement ce que nous avons fait aujourd'hui."
- "Les grands savants musulmans faisaient cela chaque soir : ils analysaient leur journée."
- Lien avec Islah (amélioration) :
- "Le but n'est pas de se culpabiliser mais de s'améliorer."
- "Chaque analyse nous rend plus sages pour la prochaine fois."

Adaptations par Niveau

Pour les CE2 (8 ans)

- Utiliser des pictogrammes pour chaque phase
- Fiche simplifiée avec moins de questions
- Analyse collective plus longue, travail individuel guidé
- Focus sur l'identification des phases (reconnaissance)
- Utiliser des exemples fictifs si le vécu est difficile à analyser

Pour les CM1 (9-10 ans)

- Analyse plus approfondie avec toutes les questions
- Introduction de la notion de "chaîne causale" (A cause B qui cause C)
- Création d'un "plan de prévention" personnel
- Analyse de plusieurs situations pour identifier des patterns
- Possibilité d'analyser des situations d'autres (personnages, actualité)

Questions de Réflexion

Pour approfondir l'analyse :

1. "Pourquoi l'AVANT est-il souvent négligé quand on analyse une situation ?"
2. "À quel moment a-t-on le plus de pouvoir pour changer le cours des choses ?"
3. "Comment l'APRÈS d'une situation devient-il l'AVANT de la prochaine ?"
4. "Pourquoi est-il important de prendre en compte les conséquences sur les AUTRES et pas seulement sur soi ?"
5. "En quoi cette analyse nous aide-t-elle à faire preuve de sagesse (Hikmah) ?"

Pour la métacognition :

- "Quelle phase ai-je le plus de mal à observer chez moi ?"
- "Comment puis-je être plus attentif à l'AVANT ?"

- "Qu'est-ce que je veux retenir de cette analyse ?"

Conseils pour l'Enseignant

Avant l'activité

- Préparer les fiches accordéon
- Avoir un exemple personnel ou fictif bien préparé
- Préparer des situations de secours pour les élèves en difficulté
- Créer une atmosphère propice à l'introspection

Pendant l'activité

- Guider l'analyse sans la faire à la place des élèves
- Normaliser les difficultés d'auto-analyse
- Encourager l'honnêteté (pas de réponse attendue "parfaite")
- Circuler et poser des questions d'approfondissement

Après l'activité

- Intégrer la grille d'analyse dans le quotidien de la classe
- Proposer des "débriefings rapides" après les incidents
- Encourager l'utilisation du vocabulaire AVANT/PENDANT/APRÈS
- Valoriser les progrès dans la capacité d'analyse

Points de vigilance

- Certaines situations analysées peuvent être douloureuses
- Ne pas forcer l'approfondissement si l'élève résiste
- Respecter la confidentialité
- Être attentif aux situations révélant des problèmes plus graves
- L'objectif n'est pas de culpabiliser mais de comprendre

Extensions possibles

- "Le Journal Avant/Pendant/Après" : tenir un journal d'analyse
- "L'Analyse de Groupe" : analyser ensemble des situations de classe
- "Les Patterns" : identifier les schémas récurrents sur plusieurs semaines

Ressources Complémentaires

Banque de Situations à Analyser (pour exercices)

- Situation 1 - Scolaire :

Adam a reçu sa copie de dictée avec beaucoup de fautes. AVANT : Il était fatigué car il avait joué tard la veille. PENDANT : Il a vu le regard de son voisin et a pensé "Il va se moquer". Il a froissé sa copie rageusement. APRÈS : La maîtresse l'a grondé, il a dû la défroisser.

- Situation 2 - Familiale :

Lina voulait regarder son dessin animé préféré. AVANT : Elle avait passé une bonne journée, elle était de bonne humeur. PENDANT : Sa mère a dit "D'abord les devoirs". Lina a pensé "Ce n'est pas juste !" et a claqué la porte de sa chambre. APRÈS : Elle a été privée de télé pour la soirée.

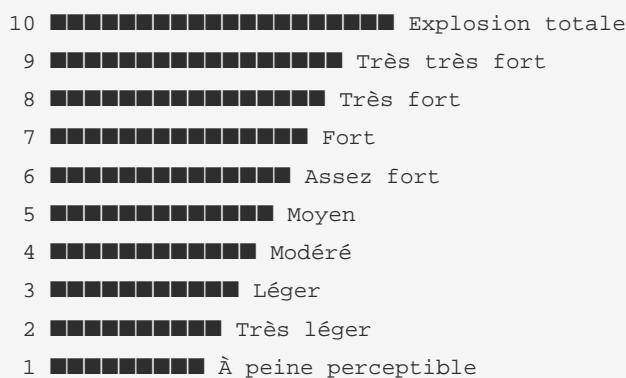
- Situation 3 - Amicale :

Yassine jouait au foot avec ses amis. AVANT : Il se sentait bien, content de jouer. PENDANT : Un camarade a marqué un but en le dribblant. Des amis ont ri. Yassine a pensé "Ils se moquent de moi" et a quitté le terrain. APRÈS : Ses amis sont venus le chercher, mais il a refusé de revenir.

Les Signaux d'Alerte de l'AVANT

Signal physique	Signal émotionnel	Signal situationnel
Fatigue	Nervosité préexistante	Conflit non résolu
Faim	Tristesse de fond	Situation nouvelle
Mal de tête	Excitation excessive	Pression (contrôle, compétition)
Tension musculaire	Inquiétude	Accumulation de petites frustrations

Échelle d'Intensité Émotionnelle (PENDANT)



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