



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

Activité 2 : Lettres à Mon Moi du Passé

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	45 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Papier à lettres décoratif, enveloppes, photos d'enfance (optionnel), crayons de couleur, boîte "souvenirs"
Espace	Salle de classe calme, disposition en îlots ou individuelle
Effectif	Classe entière (activité individuelle avec partage)

Objectifs Pédagogiques

1. **Développer l'auto-empathie** en se reconnectant avec soi-même plus jeune
2. **Comprendre l'évolution personnelle** et valoriser son parcours
3. **Transférer cette bienveillance envers soi** aux autres qui traversent des difficultés similaires

Valeurs Ciblées

Valeur	Application dans l'activité
Rahma (Miséricorde)	Être doux et compréhensif envers soi-même
Shukr (Gratitude)	Remercier pour le chemin parcouru et les apprentissages
Sabr (Patience)	Reconnaître que grandir prend du temps
Ihsan (Excellence)	Chercher à devenir la meilleure version de soi-même

Déroulement Détaillé

1. Échauffement (5 minutes)

- "Le Voyage dans le Temps"
- Demander aux élèves de fermer les yeux
- Guider une courte visualisation :

"Imagine que tu remontes le temps... Tu as maintenant 5 ans... Tu es en maternelle... Tu te souviens de ta classe ? De tes amis ? De ce qui te faisait peur ? De ce qui te rendait heureux ?"

- Demander : "Que dirais-tu à ce petit enfant si tu pouvais lui parler ?"

2. Activité Principale (30 minutes)

Phase A : Exploration des souvenirs (8 min)

Distribution d'une fiche "Mon Moi du Passé" :

- Quand j'avais 5-6 ans...
- Ce qui me faisait peur : _____
- Ce que je ne savais pas encore faire : _____
- Ce qui me rendait triste parfois : _____
- Mon plus grand souhait : _____
- Ce que les grands me disaient : _____

Partage en binômes (2 min chacun) pour verbaliser ces souvenirs.

Phase B : Rédaction de la lettre (15 min)

Chaque élève écrit une lettre à son "moi" de 5-6 ans.

- Structure guidée :

Cher/Chère petit(e) [prénom], Je t'écris depuis le futur. J'ai maintenant _____ ans et je voulais te dire quelque chose d'important... Je sais que parfois tu as peur de... Je veux te rassurer : ... Tu te demandes si un jour tu sauras... Eh bien, aujourd'hui je sais... Ce que j'admire chez toi, c'est... Si je pouvais te donner un conseil, ce serait... Merci pour... parce que grâce à toi, aujourd'hui je... Avec tout mon amour, Ton grand/ta grande toi du futur

- Encouragements pendant l'écriture :
- "Parle-lui comme tu parlerais à un petit frère ou une petite soeur que tu aimes très fort"
- "Sois doux/douce avec lui/elle, il/elle fait de son mieux"

Phase C : Partage (optionnel) et rituel (7 min)

- Les élèves volontaires peuvent lire un extrait de leur lettre
- Chaque élève met sa lettre dans une enveloppe décorée
- Option : garder les lettres dans une "boîte à souvenirs" de classe ou les rapporter à la maison

3. Réflexion et Clôture (10 minutes)

Discussion collective (6 min)

- "Comment vous êtes-vous sentis en écrivant à votre petit vous ?"
- "Avez-vous été surpris par ce que vous avez écrit ?"
- "Pensez-vous que ce petit enfant serait fier de vous aujourd'hui ?"

Extension vers les autres (4 min)

Faire le lien avec l'empathie envers les autres :

"Les petits de maternelle que vous voyez dans la cour, ils vivent peut-être les mêmes peurs et les mêmes difficultés que vous avez vécues. Comment pourriez-vous les aider avec ce que vous savez maintenant ?"

- Engagement : Chaque élève choisit une action bienveillante envers un plus petit cette semaine.

Adaptations par Niveau

Pour les CE2 (8 ans)

- Lettre plus courte avec des amorces à compléter
- Dessiner son "petit moi" en plus de la lettre
- Dictée à l'adulte pour les élèves en difficulté d'écriture
- Se concentrer sur 2-3 souvenirs précis
- Option : lettre sous forme de bande dessinée

Pour les CM1 (9-10 ans)

- Lettre plus développée avec arguments
- Ajouter une deuxième lettre : "Lettre de mon moi du futur (15 ans) à moi aujourd'hui"
- Réflexion sur les peurs actuelles qui sembleront peut-être petites plus tard
- Analyse des conseils qu'on se donne : sont-ils applicables aux autres ?
- Journal de progression personnelle

Questions de Réflexion Approfondie

1. *"Pourquoi est-il souvent plus facile d'être gentil avec les autres qu'avec soi-même ?"*
2. *"Si ton petit toi pouvait te répondre, que dirait-il ?"*
3. *"Quelles peurs d'aujourd'hui te sembleront peut-être petites quand tu seras adulte ?"*
4. *"Le Prophète (paix sur lui) a dit d'être doux. Cela s'applique-t-il aussi envers soi-même ?"*
5. *"Comment cette lettre peut-elle t'aider à comprendre les enfants plus jeunes que toi ?"*

Conseils pour l'Enseignant

Préparation

- Créer une ambiance calme et intime (musique douce, lumière tamisée)
- Préparer du papier à lettres attrayant
- Avoir des photos génériques d'enfants de 5-6 ans pour aider à la visualisation
- Écrire sa propre lettre pour montrer l'exemple si besoin

Pendant l'activité

- Respecter le rythme de chacun, certains auront plus de mal à accéder aux souvenirs
- Circuler et aider individuellement les élèves bloqués
- Proposer des amorces supplémentaires aux élèves en difficulté
- Avoir des mouchoirs disponibles - l'activité peut être émouvante

Points de vigilance

- Certains élèves peuvent avoir des souvenirs douloureux - ne pas forcer le partage

- Éviter de comparer les lettres entre élèves
- Respecter la confidentialité de ceux qui ne veulent pas partager
- Être attentif aux élèves qui pourraient révéler des situations difficiles

Lien avec les valeurs islamiques

- Rappeler que Allah est Ar-Rahman (Le Tout Miséricordieux), et qu'Il aime la miséricorde envers soi et les autres
- Évoquer que le Prophète (paix sur lui) était particulièrement doux avec les enfants
- Souligner que reconnaître ses progrès est une forme de gratitude (shukr)
- La patience (sabr) inclut la patience envers soi-même

Prolongements possibles

- Parrainage avec une classe de maternelle
- Création d'un livre "Ce que j'aurais aimé savoir"
- Capsule temporelle à ouvrir en fin d'année
- Lettre à son "moi futur" à conserver

Variante de l'Activité

Variante 1 : Lettre illustrée

Au lieu d'écrire, les élèves créent une BD avec leur "grand moi" qui console leur "petit moi".

Variante 2 : Dialogue imaginaire

Les élèves jouent les deux rôles (petit et grand moi) en changeant de chaise à chaque prise de parole.

Variante 3 : Lettre audio

Enregistrer la lettre comme un message vocal pour son petit soi (avec tablette ou téléphone).

Variante 4 : Lettre collective

La classe écrit ensemble une lettre aux enfants de maternelle avec tous les conseils qu'ils auraient aimé recevoir.

Exemple de Lettre (pour inspirer)

Cher petit Omar, Je t'écris depuis le futur. J'ai maintenant 9 ans et je suis en CM1 ! Je sais que parfois tu as peur du noir et que tu n'oses pas le dire. Je veux te rassurer : cette peur va passer petit à petit, et tu découvriras que la nuit peut être belle avec les étoiles. Tu te demandes si un jour tu sauras lire tout seul les histoires que Maman te raconte. Eh bien, maintenant je lis des livres entiers, et c'est toi qui m'as donné cette envie en aimant tant les histoires ! Ce que j'admire chez toi, c'est ta curiosité. Tu poses mille questions, et c'est ce qui m'a permis d'apprendre tant de choses. Si je pouvais te donner un conseil, ce serait : continue d'être toi-même, même quand les autres se moquent. Tu es très bien comme tu es. Merci d'avoir été courageux pour ton premier jour d'école. Grâce à toi, j'ai des amis formidables aujourd'hui. Avec tout mon amour, Ton grand Omar