



Phase 3 - Leadership (CM2)

Activité 5 : Émotions et Décisions - L'Art du Choix Éclairé

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Cartes de dilemmes, fiches « Analyse de décision », thermomètres émotionnels imprimés, affiche « Le Processus de Décision Sage »
Espace requis	Salle de classe avec espaces pour travail en groupes
Effectif	Classe entière, travail individuel et en groupes de 4-5

Objectifs Pédagogiques

1. Comprendre comment les émotions influencent nos prises de décision
2. Apprendre à reconnaître quand une émotion « pilote » une décision à notre place
3. Développer un processus de décision qui intègre les émotions sans être dominé par elles

Valeurs Ciblées

Valeur	Application dans l'activité
Hikmah (Sagesse)	Prendre des décisions réfléchies et non impulsives
Sabr (Patience)	Attendre que l'émotion se calme avant de décider
Istishara (Consultation)	Demander conseil avant les décisions importantes

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en situation (5 minutes)

- Récit introductif :

« Ahmed, 10 ans, venait de recevoir une très bonne note à son évaluation. Tout excité, il a immédiatement dit oui quand son ami lui a proposé d'échanger sa collection de cartes contre une seule carte rare. Le lendemain, quand l'excitation est retombée, Ahmed a réalisé qu'il avait fait un très mauvais échange. L'émotion de joie avait pris la décision à sa place. »

- Questions d'amorce :
- Avez-vous déjà pris une décision sous l'effet d'une émotion forte que vous avez regrettée ensuite ?
- Quelles émotions peuvent nous faire prendre de mauvaises décisions ?

Phase 2 : Activité principale (35 minutes)

Étape 1 : Les émotions au volant (10 minutes)

- Exploration collective :

Pour chaque émotion, identifier comment elle peut influencer nos décisions :

Émotion	Tendance décisionnelle	Exemple
Colère	Décisions impulsives, vengeance	Dire des choses blessantes, casser quelque chose
Peur	Évitement, fuite	Refuser une opportunité, mentir pour éviter les problèmes
Joie excessive	Optimisme exagéré, imprudence	Promettre trop, prendre des risques inutiles
Tristesse	Pessimisme, passivité	Abandonner trop vite, s'isoler
Jalousie	Comparaison, rivalité	Critiquer l'autre, prendre des raccourcis

- Discussion :
- L'émotion nous donne-t-elle toujours de mauvais conseils ?
- Quand l'émotion peut-elle nous aider à bien décider ?

Étape 2 : Analyse de dilemmes (12 minutes)

- En groupes de 4-5, analyser un dilemme :
- Dilemme 1 : La colère*

« Ton meilleur ami a révélé un secret que tu lui avais confié. Tu es furieux. Tu veux lui envoyer un message très méchant et ne plus jamais lui parler. »

- Dilemme 2 : La peur*

« On te propose de participer à un concours de lecture devant toute l'école. Tu as très peur mais c'est une belle opportunité. Tu veux refuser pour éviter le stress. »

- Dilemme 3 : L'excitation*

« Tu viens de gagner de l'argent pour ton anniversaire. Ton cousin te propose d'acheter immédiatement un jeu vidéo ensemble. Tu es super excité et tu veux dire oui tout de suite. »

- Dilemme 4 : La jalousie*

« Ta camarade a été choisie pour représenter la classe alors que tu voulais vraiment cette place. Tu as envie de dire à tout le monde qu'elle ne mérite pas cette sélection. »

- Pour chaque dilemme, compléter la fiche :
- 1. Quelle est l'émotion principale ?
- 2. Quelle décision l'émotion pousse-t-elle à prendre ?
- 3. Quelles seraient les conséquences de cette décision ?
- 4. Quelle serait une décision plus sage ?
- 5. Comment arriver à cette décision sage malgré l'émotion ?

Étape 3 : Le processus de décision sage (8 minutes)

- Construction collective du processus :
- Étape 1 : PAUSE ■
- Reconnaître : « Je suis sous l'effet d'une émotion forte »
- Ne pas agir immédiatement
- Étape 2 : RESPIRE ■■
- Prendre 3 grandes respirations

- Laisser l'intensité émotionnelle diminuer
- Étape 3 : NOMME ■■■
- Identifier précisément l'émotion
- Comprendre son origine
- Étape 4 : RÉFLÉCHIS ■
- Quelles sont les conséquences possibles ?
- Que me dirait quelqu'un de sage ?
- Qu'est-ce que je penserais de cette décision demain ?
- Étape 5 : CONSULTE (si nécessaire) ■
- Pour les décisions importantes, demander un avis
- « Istishara » : la consultation est une sunna
- Étape 6 : DÉCIDE ■
- Prendre la décision en conscience
- Assumer la responsabilité du choix

Étape 4 : Application pratique (5 minutes)

- Mise en situation rapide :

L'enseignant lit des scénarios courts. Les élèves lèvent leur « thermomètre émotionnel » pour indiquer le niveau d'émotion et expliquent quelle étape du processus serait la plus importante.

- Exemples :*
- « Tu découvres qu'on a copié sur toi pendant le contrôle »
- « Ta mère te dit que tu ne peux pas aller à l'anniversaire de ton ami »
- « Tu trouves un billet de 20 dirhams par terre dans la cour »

Phase 3 : Réflexion et clôture (10 minutes)

- Réflexion sur la Hikmah (sagesse) :

« La sagesse n'est pas de ne pas avoir d'émotions. C'est de savoir les accueillir sans qu'elles prennent le contrôle de nos actions. Le Prophète (paix sur lui) ressentait toutes les émotions humaines - joie, tristesse, colère - mais il ne laissait jamais ces émotions dicter des décisions qui auraient des conséquences négatives. »

- Engagement personnel :

Chaque élève écrit :

- Une situation récente où une émotion a influencé sa décision
- Comment il utiliserait le processus de décision sage à l'avenir
- Son étape préférée du processus
- Cercle de clôture :

« La prochaine fois que je ressentirai une émotion forte avant une décision, je... »

Composantes Leadership

Compétence de leadership	Application
Prise de décision	Décider de manière réfléchie plutôt qu'impulsive
Intelligence émotionnelle	Reconnaître l'influence des émotions sur le jugement
Sagesse	Intégrer raison et émotion dans les choix
Responsabilité	Assumer les conséquences de ses décisions

Questions de Réflexion

1. Les émotions sont-elles nos ennemies quand nous devons prendre des décisions ?
2. Pourquoi est-il important d'attendre avant de décider quand on ressent une émotion intense ?
3. Comment savoir si une décision vient vraiment de nous ou de notre émotion du moment ?
4. Dans quelles situations est-il particulièrement important de demander conseil (Istishara) ?

Conseils pour l'Enseignant

Préparation

- Préparer des dilemmes adaptés au vécu des élèves
- Avoir des exemples personnels (appropriés) à partager
- Créer les supports visuels (thermomètre, processus) à l'avance

Pendant l'activité

- Encourager l'honnêteté sur les expériences personnelles
- Valoriser la nuance : les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises
- Faire le lien entre le processus proposé et les enseignements islamiques

Points de vigilance

- Certains élèves peuvent avoir du mal à reconnaître leurs émotions
- Ne pas juger les « mauvaises » décisions passées des élèves
- Rappeler que ce processus s'apprend avec le temps et la pratique

Prolongement possible

- Tenir un « journal de décisions » pendant une semaine
- Analyser des décisions de personnages dans des livres ou films
- Revenir sur cette activité après quelques semaines pour évaluer la mise en pratique