



---

# **Programme Soft Skills**

## **Formation Enseignants**

**Support de Formation Complet**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Public cible : Enseignants du primaire (6-11 ans)

Version 1.0 - Janvier 2025

**Programme Soft Skills - Grande Section Sanaa**

# Table des Matières

1.	Introduction au Programme	30 min
2.	Fondements Théoriques	1h
3.	Neurosciences du Développement Socio-Émotionnel	1h
4.	Les 4 Compétences du Programme	1h30
5.	Techniques d'Animation	1h30
6.	Gestion des Situations Difficiles	1h
7.	Évaluation Qualitative	45 min
8.	Mise en Pratique	45 min

## Annexes

- A. Ressources Complémentaires
- B. Fiches Pratiques
- C. Calendrier Type de Formation Continue
- D. Lexique

## **Programme Compétences Socio-Émotionnelles - Grande Section**

# PAGE 1 (RECTO) - AIDE-MÉMOIRE SÉANCE

## STRUCTURE DE SÉANCE

- ■ ■
- ■ ■ ACCUEIL & RITUEL ..... 5 min ■
- ■ ■ Météo intérieure, respiration, chanson ■
- ■ ■
- ■ ■ ACTIVITÉ PRINCIPALE ..... 30-35 min ■
- ■ ■ Introduction → Pratique → Application ■
- ■ ■
- ■ ■ RÉFLEXION & CLÔTURE ..... 10 min ■
- ■ ■ Partage, cercle gratitude, engagement ■
- ■ ■

## LES 4 COMPÉTENCES CLÉS

Icône	Compétence	Valeur Islamique	En Action
■	ÉCOUTE ACTIVE	<i>Husn al-istimaa</i>	Yeux, oreilles, cœur attentifs
■	GESTION DES ÉMOTIONS	<i>Sabr, Hilm</i>	Identifier, nommer, réguler
■	EMPATHIE	<i>Rahma, Ihsan</i>	Comprendre les sentiments d'autrui
■	COOPÉRATION	<i>Ta'awun</i>	Travailler ensemble, s'entraider

## PHRASES CLÉS À UTILISER

### Pour Valider les Émotions

"Je vois que tu ressens..." "C'est normal de se sentir..." "Ton émotion est importante."

### Pour Explorer

"Comment te sens-tu en ce moment?" "Qu'est-ce que tu as entendu?" "Qu'est-ce qui s'est passé?"

## Pour Développer l'Empathie

"Comment penses-tu que X se sent?" "Qu'est-ce que tu ferais à sa place?"

## Pour Accompagner

"Qu'est-ce qui t'aiderait?" "Travaillons ensemble pour..." "De quoi as-tu besoin?"

## ■■■ SIGNAUX D'ALERTE - QUAND CHERCHER DE L'AIDE

- ■ ■ CONSULTER IMMÉDIATEMENT ■
  - • Révélations de maltraitance ou abus ■
  - • Propos sur se faire du mal ■
  - • Signes physiques préoccupants ■
  - ■ ■
- ■ ■ SIGNALER DANS LA JOURNÉE ■
  - • Détresse émotionnelle persistante (>2 semaines) ■
  - • Changement brutal de comportement ■
  - • Isolement marqué ou agressivité répétée ■
  - ■ ■
- ■ ■ OBSERVER ET DOCUMENTER ■
  - • Difficultés régulières de régulation ■
  - • Anxiété récurrente ■
  - • Problèmes relationnels constants ■

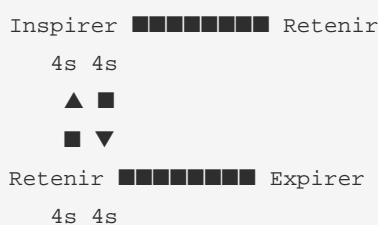
# PAGE 2 (VERSO) - SITUATIONS & SOLUTIONS

## GESTION DES SITUATIONS COURANTES

Situation	Réponse Rapide
Élève qui pleure	1. Valider l'émotion ("Je vois que tu es triste") → 2. Proposer espace calme → 3. Revenir doucement au groupe
Conflit entre élèves	1. STOP (séparer) → 2. Respirer ensemble → 3. Écouter chacun sans interrompre → 4. Chercher solution ensemble
Refus de participer	1. Proposer rôle d'observateur → 2. Ne pas forcer → 3. Inviter à rejoindre quand prêt
Élève perturbateur	1. Rediriger calmement → 2. Donner un rôle spécial → 3. Si besoin, discussion individuelle après
Émotions fortes (colère, peur)	1. Coin calme immédiat → 2. Respiration guidée → 3. Nommer l'émotion → 4. Attendre le retour au calme
Élève très timide	1. Valoriser participation non-verbale → 2. Questions fermées d'abord → 3. Binôme avec élève bienveillant

## TECHNIQUES DE RÉGULATION RAPIDE

### ■ Respiration Carrée (4-4-4-4)



### ■■ Technique 5-4-3-2-1 (Ancrage Sensoriel)

Sens	Action
█ 5 choses	que tu VOIS
█ 4 choses	que tu peux TOUCHER
█ 3 choses	que tu ENTENDS
█ 2 choses	que tu SENS (odeurs)

Sens	Action
■ 1 chose	que tu GOÛTES

## ■ Main sur le Cœur

*Poser la main sur le cœur, fermer les yeux, sentir les battements, respirer doucement.*

## ■ Visualisation Lieu Sûr

*"Imagine un endroit où tu te sens en sécurité et heureux..."*

## RITUELS SUGGÉRÉS

### Début de Séance

Rituel	Description
■■■ Météo intérieure	"Quel temps fait-il dans ton cœur aujourd'hui?"
■ Respiration collective	3 respirations profondes ensemble
■ Chanson du bonjour	Chanson d'accueil avec gestes

### Fin de Séance

Rituel	Description
■ Cercle de gratitude	"Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour..."
■ Étoile du jour	Partager un moment positif de la séance
■ Du'a de clôture	Invocation collective pour la paix

### Outils de Gestion

Outil	Utilisation
■ Bâton de parole	Celui qui le tient a le droit de parler
■ Signal du calme	Son (clochette/triangle) = on s'arrête et écoute
■ Coin zen	Espace avec coussins pour se calmer

## CONTACTS UTILES

- ■ ■ Coordinateur programme : \_\_\_\_\_ ■
- ■ ■ Psychologue scolaire : \_\_\_\_\_ ■
- ■ ■ Direction : \_\_\_\_\_ ■
- ■ ■ Urgence : \_\_\_\_\_ ■

## ■ NOTES PERSONNELLES

- Programme Compétences Socio-Émotionnelles - Grande Section - Sanaa\*
  - "Chaque enfant mérite d'être vu, entendu et accompagné."

</div>