



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

---

## Activité 3 : Stress-Busters

**Programme Soft Skills**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Les Super-Techniques Anti-Stress

### Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Tapis de sol ou couvertures, musique relaxante, balles anti-stress (ou chaussettes remplies de riz), huiles essentielles (lavande - optionnel), fiches techniques plastifiées, cartes "Stress-Buster", chronomètre, clochette
Espace	Salle spacieuse permettant le mouvement, idéalement avec possibilité de tamiser la lumière
Effectif	Classe entière ou demi-groupe

### Objectifs Pédagogiques

1. Maîtriser des techniques avancées de gestion du stress adaptées aux enfants de 8-10 ans
2. Reconnaître les signaux corporels du stress pour intervenir rapidement
3. Constituer un répertoire personnel de stratégies anti-stress à utiliser au quotidien

### Valeurs Ciblées

#### Valeurs Islamiques

- **Tawakkul (تَوَكُّل)** : La confiance en Allah qui permet de réduire l'anxiété face aux difficultés
- **Sabr (صَابَرَ)** : La patience qui aide à traverser les moments stressants
- **Dhikr (ذِكْر)** : L'évocation d'Allah comme source d'apaisement ("C'est par le rappel d'Allah que les coeurs s'apaisent")

#### Valeurs Marocaines

- **La sagesse du "Mektoub"** : L'acceptation sereine de ce qui advient
- **L'art du hammam** : La tradition marocaine du bien-être et de la détente

### Déroulement Détaillé

#### Phase 1 : Mise en Route (5 minutes)

- "Le Scanner du Stress"
- 1. **Installation (1 min)**
  - Les élèves s'assoient confortablement

- Ambiance calme, lumière tamisée si possible

### 1. Le Body Scan express (4 min)

- "Fermez les yeux. Nous allons faire un 'scanner' de notre corps pour détecter le stress."
- "Commençons par la tête... Sentez-vous des tensions ? La mâchoire est-elle serrée ?"
- "Descendons vers les épaules... Sont-elles tendues, remontées ?"
- "Maintenant le ventre... Est-il noué, serré ?"
- "Et les jambes... Sont-elles agitées, tendues ?"
- "Ouvrez les yeux. Qui a détecté du stress quelque part dans son corps ?"

## Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)

### Étape 1 : Comprendre le Stress (7 min)

- Discussion interactive :
- "Qu'est-ce que le stress exactement ?"
- "Quand ressentez-vous du stress ?" (exemples : contrôles, conflits, nouveauté...)
- Explication scientifique simplifiée :

Le Stress : Ce qui se passe dans notre corps

- Le cerveau détecte un "danger" (réel ou imaginé)
  - ↓
- Il envoie un signal d'alarme
  - ↓
- Le cœur bat plus vite
- La respiration s'accélère
- Les muscles se tendent
- On peut transpirer
  - ↓
- C'est la réaction "Combat ou Fuite"

- Les signaux d'alerte du stress :

Zone	Signaux
Tête	Maux de tête, pensées négatives en boucle
Coeur	Battements rapides, sensation d'oppression
Ventre	Noeud, nausée, "papillons"
Muscles	Tensions, tremblements
Comportement	Agitation, irritabilité, envie de pleurer

### Étape 2 : Les 6 Super-Techniques (20 min)

- Rotation par ateliers ou démonstration collective
- TECHNIQUE 1 : La Respiration 4-7-8 (3 min)

- "La technique secrète pour calmer le cerveau"\*
- Instructions :
  1. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4
  2. Retiens ta respiration en comptant jusqu'à 7
  3. Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8
  4. Répète 3-4 fois
- Astuce visuelle :
  - Inspirer : Imaginer gonfler un ballon bleu dans le ventre
  - Retenir : Le ballon reste plein et calme
  - Expirer : Le ballon se dégonfle doucement
  - Quand l'utiliser : Avant un contrôle, quand on est énervé, le soir pour s'endormir

- 
- TECHNIQUE 2 : L'Ancrage des 5 Sens (3 min)
  - "Revenir dans le moment présent"\*
  - Instructions - La règle du 5-4-3-2-1 :
  - Nomme **5 choses** que tu VOIS
  - Nomme **4 choses** que tu peux TOUCHER
  - Nomme **3 choses** que tu ENTENDS
  - Nomme **2 choses** que tu peux SENTIR (odeurs)
  - Nomme **1 chose** que tu peux GOÛTER
  - Pratique : Les élèves font l'exercice ensemble à voix haute
  - Quand l'utiliser : Quand les pensées s'emballent, avant une situation stressante

- 
- TECHNIQUE 3 : La Tension-Détente Progressive (4 min)
  - "Apprendre à ton corps à se relâcher"\*
  - Instructions :
    1. **Les mains** : Serre les poings très fort (5 sec) → Relâche
    2. **Les bras** : Tends les bras comme si tu poussais un mur → Relâche
    3. **Les épaules** : Monte-les jusqu'aux oreilles → Relâche
    4. **Le visage** : Fais une grimace (fronce tout) → Relâche
    5. **Les jambes** : Tends-les devant toi → Relâche
    6. **Tout le corps** : Tends TOUT → Relâche complètement
  - Mantra : "Je serre... et je relâche. Je laisse partir la tension."
  - Quand l'utiliser : Quand on se sent physiquement tendu, avant de dormir

- 
- TECHNIQUE 4 : Le Lieu Sûr Mental (4 min)
  - "Créer une oasis de paix dans ta tête"\*
  - Instructions guidées :
    - "Ferme les yeux et imagine un endroit où tu te sens parfaitement en sécurité et heureux."
    - "Cela peut être un lieu réel (la maison de tes grands-parents, la plage) ou imaginaire."
    - "Regarde tous les détails : les couleurs, les formes..."
    - "Entends les sons de ce lieu..."

- "Sens les odeurs, la température..."
- "Ressens le calme et la paix de cet endroit..."
- "C'est TON lieu sûr. Tu peux y retourner quand tu veux."
- Exercice : Chaque élève dessine rapidement son lieu sûr sur une petite carte
- Quand l'utiliser : Quand on se sent submergé, pour se calmer rapidement

- 
- TECHNIQUE 5 : Le Mouvement Libérateur (3 min)
  - "Bouger pour évacuer le stress"\*
  - Séquence de mouvements (1 min chacun) :
    1. **La Secousse** : Secouer tout le corps comme si on était mouillé
    2. **L'Arbre dans le vent** : Balancer doucement de gauche à droite, bras levés
    3. **L'Étirement du chat** : S'étirer comme un chat qui se réveille
  - Variantes express :
    - Marcher sur place très vite pendant 30 secondes
    - Faire 10 sauts sur place
    - Serrer un coussin très fort
  - Quand l'utiliser : Quand on a trop d'énergie nerveuse, besoin de se défouler

- 
- TECHNIQUE 6 : Les Mots Apaisants (Dhikr adapté) (3 min)
  - "Le pouvoir des mots positifs"\*
  - Phrases à répéter (au choix) :
    - "Je suis calme, je suis capable"
    - "Ça va passer, je gère"
    - "Bismillah, je fais confiance"
    - "Je respire, tout va bien"
    - "Je suis fort(e) et courageux(se)"
  - Technique de répétition :
    1. Choisir sa phrase
    2. La répéter 5 fois à voix haute
    3. La répéter 5 fois en chuchotant
    4. La répéter 5 fois dans sa tête
  - Connexion spirituelle :
    - Rappeler que le Dhikr (répétition de paroles de rappel) apaise le cœur
    - "C'est par le rappel d'Allah que les coeurs s'apaisent" (Coran 13:28)
  - Quand l'utiliser : Quand les pensées négatives envahissent, besoin de courage

---

### Étape 3 : Création de la Carte Stress-Buster Personnel (8 min)

- Chaque élève crée sa carte personnalisée :

### Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

## Partage et Discussion (4 min)

- "Quelle technique avez-vous préférée ? Pourquoi ?"
  - "Laquelle pensez-vous utiliser le plus souvent ?"
  - "Avez-vous découvert des signaux de stress que vous ne connaissiez pas ?"

## Connexion aux Valeurs (3 min)

- **Lien avec Tawakkul** : "Quand nous faisons de notre mieux et utilisons nos techniques, nous pouvons ensuite faire confiance qu'Allah nous aide."
  - **Lien avec Sabr** : "Ces techniques nous aident à être patients dans les moments difficiles."

### Défi de la Semaine (3 min)

- Utiliser au moins une technique par jour pendant une semaine
  - Noter dans son journal des émotions quand on l'utilise et comment on se sent après
  - La carte Stress-Buster reste dans le cartable ou la trousse

## Adaptations par Niveau

## Pour les CE2 (8 ans)

- Se concentrer sur 3-4 techniques maximum
  - Instructions plus visuelles et moins verbales
  - Techniques plus physiques (mouvement, tension-détente)

- Accompagnement guidé pour chaque exercice
- Cartes avec plus d'images, moins de texte

## Pour les CM1 (9-10 ans)

- Introduction aux 6 techniques complètes
- Explication plus approfondie du fonctionnement du stress
- Techniques cognitives (lieu sûr, mots apaisants) plus développées
- Encourager la personnalisation et la créativité
- Ajouter la notion de "prévention" du stress

## Questions de Réflexion

### Pour approfondir la compréhension :

1. "Pourquoi le stress n'est-il pas toujours mauvais ? Quand peut-il être utile ?"
2. "Comment notre corps nous envoie-t-il des signaux de stress ?"
3. "Pourquoi différentes techniques fonctionnent-elles mieux pour différentes personnes ?"
4. "Comment le Tawakkul (confiance en Allah) peut-il nous aider à gérer le stress ?"
5. "Quelle est la différence entre fuir le stress et le gérer ?"

### Questions personnelles :

- "Quelle situation me stresse le plus en ce moment ?"
- "Quelle technique vais-je essayer cette semaine ?"
- "Qui peut m'aider quand je suis très stressé ?"

## Conseils pour l'Enseignant

### Avant l'activité

- Pratiquer soi-même les techniques pour les guider avec aisance
- Préparer l'ambiance (lumière, musique, espace)
- Avoir des alternatives pour les élèves qui ne peuvent pas faire certains mouvements
- Prévenir les élèves de porter des vêtements confortables

### Pendant l'activité

- Adopter un ton de voix calme et posé
- Participer aux exercices avec les élèves
- Observer les réactions et adapter le rythme
- Normaliser les difficultés ("C'est normal si ça ne marche pas tout de suite")
- Respecter les élèves qui ne souhaitent pas fermer les yeux

### Après l'activité

- Intégrer régulièrement des "pauses Stress-Buster" dans la journée
- Rappeler les techniques avant les situations stressantes (contrôles)
- Créer un "coin zen" dans la classe avec les fiches techniques
- Encourager le partage en famille

## Points de vigilance

- Certains enfants peuvent avoir des réactions émotionnelles fortes
- Être attentif aux signes de stress chronique nécessitant un suivi
- Ne pas forcer les exercices yeux fermés pour les enfants anxieux
- Respecter les convictions des familles concernant les références spirituelles

## Extensions possibles

- "La Semaine Zen" : un défi collectif de pratique
- Création de vidéos tutorielles par les élèves
- Certification "Expert Stress-Buster"

## Ressources Complémentaires

### Fiches Techniques à Plastifier

- Fiche 1 : Respiration 4-7-8

INSPIRE (4 temps) → RETIENS (7 temps) → EXPIRE (8 temps)  
■■ → ■■ → ■  
Répète 3-4 fois

- Fiche 2 : Ancrage 5-4-3-2-1

5 ■ VIS | 4 ■ TOUCHES | 3 ■ ENTENDS | 2 ■ SENS | 1 ■ GOÛTES

- Fiche 3 : Tension-Détente

SERRE ■ (5 sec) → RELÂCHE ■  
Mains → Bras → Épaules → Visage → Jambes → Tout le corps

### Playlist Suggérée pour la Relaxation

- Musique instrumentale douce
  - Sons de la nature (vagues, pluie, oiseaux)
  - Musique traditionnelle marocaine apaisante (Andalouse)
- 
- Cette activité s'inscrit dans le programme de développement des compétences socio-émotionnelles, Phase 2 - Gestion des Émotions.\*