



Phase 2 - Développement (CE2-CM1)

---

## Activité 8 : Le Coach Intérieur

### Programme Soft Skills

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Ma Voix Positive et Encourageante

### Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Niveau	CE2-CM1 (8-10 ans)
Matériel	Miroirs de poche (1 par élève), fiches "Cartes Coach", cartons colorés, feutres, ciseaux, enveloppes, post-its en forme de cœur ou étoile, enregistreur audio (optionnel : téléphone/tablette)
Espace	Salle de classe avec possibilité de s'isoler par moments
Effectif	Classe entière, travail individuel avec moments collectifs

### Objectifs Pédagogiques

1. Développer le dialogue intérieur positif en apprenant à se parler avec bienveillance et encouragement
2. Transformer la critique interne en soutien en identifiant et reformulant les pensées négatives automatiques
3. Créer un répertoire de phrases d'encouragement personnalisées pour les moments difficiles

### Valeurs Ciblées

#### Valeurs Islamiques

- Husn al-Dhann (حسن دهان) : La bonne opinion, y compris envers soi-même
- Tawakkul (توكول) : La confiance en Allah qui renforce la confiance en soi
- Ihsan (إحسان) : L'excellence et la bienveillance, envers les autres ET envers soi-même

#### Valeurs Marocaines

- "Celui qui croit en lui peut déplacer des montagnes" - Sagesse populaire
- La tradition d'encouragement : Le soutien verbal comme outil de motivation dans la culture marocaine

### Déroulement Détaillé

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

- "Les Deux Voix"
- 1. **Mise en situation** (2 min)
  - "Fermez les yeux. Imaginez que vous êtes devant un contrôle difficile..."

- "Quelle voix entendez-vous dans votre tête ? Que dit-elle ?"
- Demander quelques exemples : souvent, des pensées négatives émergent

**1. Introduction du concept (3 min)**

- "Nous avons tous une voix intérieure. Parfois, elle est comme un CRITIQUE sévère : 'Tu es nul, tu n'y arriveras jamais.'"
- "Mais nous pouvons aussi avoir un COACH intérieur : 'Tu peux le faire, reste concentré, tu t'es bien préparé.'"
- "Aujourd'hui, nous allons entraîner notre Coach Intérieur pour qu'il soit plus fort que notre Critique !"

**Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)****Étape 1 : Identifier le Critique Intérieur (8 min)**

- Présentation des "voix négatives" courantes :

■ LE CRITIQUE INTÉRIEUR - Ses phrases favorites



- "Tu es nul(le)" "Personne ne t'aime" ■
- "Tu n'y arriveras jamais" "C'est toujours ta faute" ■
- "Tu vas échouer" "Tu n'es pas assez bien" ■
- "Tout le monde va se moquer" "Tu devrais avoir honte" ■
- "À quoi bon essayer ?" "Les autres sont meilleurs" ■
- "Tu n'aurais pas dû..." "Tu fais toujours tout de travers" ■



- Exercice individuel :

Chaque élève note sur une feuille les 3 phrases négatives qu'il se dit le plus souvent :

MES PHRASES CRITIQUES FRÉQUENTES :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Discussion :

- "Est-ce que vous diriez ces phrases à votre meilleur ami ? Pourquoi sommes-nous plus durs avec nous-mêmes ?"

**Étape 2 : Rencontrer le Coach Intérieur (10 min)**

- Présentation du Coach :

## ■ LE COACH INTÉRIEUR - Ses qualités



■ ■ Il est ENCOURAGEANT : "Tu peux le faire !" ■

■ ■ Il est RÉALISTE : "C'est difficile mais pas impossible" ■

■ ■ Il est BIENVEILLANT : "C'est normal de se tromper" ■

■ ■ Il est PATIENT : "Tu progresses, continue !" ■

■ ■ Il est SAGE : "Qu'est-ce que tu peux apprendre ?" ■



## • La technique de transformation :

Pour chaque pensée négative, le Coach la transforme :

■ Le Critique dit...	■ Le Coach répond...
"Tu es nul"	"Tu as des forces et des faiblesses, comme tout le monde"
"Tu vas échouer"	"Tu vas faire de ton mieux, et c'est ce qui compte"
"Personne ne t'aime"	"Il y a des gens qui t'aiment. Pense à eux."
"C'est toujours ta faute"	"Tu as fait une erreur, pas toi ENTIER"
"À quoi bon essayer ?"	"Essayer, c'est déjà réussir quelque chose"

## • Exercice de transformation :

Reprendre les 3 phrases critiques notées et les transformer :

## TRANSFORMATION CRITIQUE → COACH

■ Critique : \_\_\_\_\_

■ Coach : \_\_\_\_\_

■ Critique : \_\_\_\_\_

■ Coach : \_\_\_\_\_

■ Critique : \_\_\_\_\_

■ Coach : \_\_\_\_\_

**Étape 3 : Les Phrases du Coach pour Chaque Situation (10 min)**

## • Créer un répertoire de phrases par contexte :

**■ ■ ■ MON COACH INTÉRIEUR - GUIDE DES SITUATIONS ■ ■ ■****■ ■ ■ AVANT UN CONTRÔLE / EXAMEN ■ ■ ■**

■ "Je me suis préparé(e), je fais confiance à mon travail." ■

■ "Je respire, je lis bien, je fais de mon mieux." ■

■ "Même si c'est difficile, je peux essayer." ■

■ → Ma phrase perso : \_\_\_\_\_ ■

**■ ■ ■ QUAND JE SUIS STRESSÉ(E) OU ANXIEUX(SE) ■ ■ ■**

■ "Ce sentiment va passer. Je respire." ■

■ "J'ai déjà traversé des moments difficiles avant." ■

■ "Allah est avec moi, je ne suis pas seul(e)." ■

■ → Ma phrase perso : \_\_\_\_\_ ■

**■ ■ ■ QUAND JE SUIS TRISTE ■ ■ ■**

■ "C'est normal d'être triste parfois." ■

■ "Cette tristesse me dit quelque chose d'important." ■

■ "Je peux demander un câlin ou parler à quelqu'un." ■

■ → Ma phrase perso : \_\_\_\_\_ ■

**■ ■ ■ QUAND JE SUIS EN COLÈRE ■ ■ ■**

■ "Je sens la colère. Je choisis comment réagir." ■

■ "Je peux exprimer ma colère sans faire de mal." ■

■ "Je respire avant de parler ou d'agir." ■

■ → Ma phrase perso : \_\_\_\_\_ ■

**■ ■ ■ APRÈS UNE ERREUR OU UN ÉCHEC ■ ■ ■**

■ "Une erreur n'est pas un échec, c'est un apprentissage." ■

■ "Même les plus grands ont échoué avant de réussir." ■

■ "Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?" ■

■ → Ma phrase perso : \_\_\_\_\_ ■

■ ■



### Étape 4 : Pratique Devant le Miroir (7 min)

- L'exercice du miroir :

#### 1. Distribution des miroirs (1 min)

- Chaque élève reçoit un petit miroir

#### 1. Instructions (1 min)

- "Vous allez vous regarder dans les yeux et vous dire une phrase d'encouragement à voix haute."
- "C'est peut-être gênant au début, mais c'est une technique très puissante utilisée par les sportifs et les artistes !"

#### 1. Pratique guidée (3 min)

- Première phrase : "Je suis capable." (tous ensemble, en se regardant)
- Deuxième phrase : Une phrase de leur choix
- Troisième phrase : "Je suis digne d'être aimé(e) et respecté(e)."

#### 1. Réflexion (2 min)

- "Comment vous êtes-vous senti(e) ? Bizarre ? Bien ? Les deux ?"
- "Ça devient plus facile avec la pratique !"

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

#### Création des "Cartes Coach" Personnelles (4 min)

Chaque élève crée 3 cartes à garder :



■ ■ CARTE COACH ■

■ ■

■ \_\_\_\_\_ ■

■ \_\_\_\_\_ ■

■ \_\_\_\_\_ ■

■ ■

■ Pour : [situation] ■



- Instructions :
- Décorer les cartes
- Écrire une phrase d'encouragement sur chacune
- Les garder dans la trousse, le cartable ou près du lit

#### Discussion et Partage (3 min)

- Tour de parole volontaire :
- "Qui veut partager une de ses phrases Coach ?"

- "Comment vous sentez-vous à l'idée d'utiliser ces phrases ?"
- Engagement :
- "Cette semaine, chaque fois que vous entendez votre Critique, essayez de faire parler votre Coach."

### Connexion aux Valeurs (3 min)

- Lien avec Husn al-Dhann :
- "Dans notre foi, on nous encourage à avoir une bonne opinion des autres ET de nous-mêmes."
- "Penser du bien de soi n'est pas de l'orgueil, c'est reconnaître les dons qu'Allah nous a donnés."
- Lien avec Tawakkul :
- "Quand notre Coach dit 'Tu peux le faire', c'est aussi parce qu'Allah nous donne la force."
- "Le Coach Intérieur nous rappelle de faire confiance - en nous et en Allah."
- Hadith à partager :
- "Aucun d'entre vous ne sera un vrai croyant tant qu'il n'aimera pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même."
- "Et si on commençait par s'aimer soi-même avec bienveillance ?"

## Adaptations par Niveau

### Pour les CE2 (8 ans)

- Focus sur 3-4 situations seulement
- Phrases Coach pré-écrites à choisir
- Plus de pratique orale en groupe
- Cartes Coach avec dessins
- L'exercice du miroir en binômes (moins intimidant)

### Pour les CM1 (9-10 ans)

- Analyse approfondie du lien pensée-émotion
- Création de phrases Coach originales
- Journal des "victoires du Coach" sur le Critique
- Introduction à la notion de "restructuration cognitive"
- Enregistrement audio de ses phrases Coach (optionnel)

## Questions de Réflexion

### Pour approfondir la compréhension :

1. "Pourquoi notre voix critique est-elle souvent plus forte que notre voix encourageante ?"
2. "D'où viennent ces pensées négatives ? Les avons-nous entendues quelque part ?"
3. "Comment la façon dont nous nous parlons affecte-t-elle nos émotions et nos actions ?"
4. "Pourquoi est-il plus facile d'encourager un ami que de s'encourager soi-même ?"
5. "Comment notre Coach Intérieur peut-il nous aider à faire preuve de Sabr (patience) ?"

## Pour la métacognition :

- "Quelle est ma pensée critique la plus fréquente ?"
- "Quelle phrase Coach me parle le plus ?"
- "Comment puis-je me rappeler d'utiliser mon Coach ?"

## Conseils pour l'Enseignant

### Avant l'activité

- Créer ses propres exemples de transformation Critique → Coach
- Préparer une ambiance bienveillante (cette activité touche à l'intime)
- S'assurer que les miroirs sont disponibles
- Pratiquer soi-même l'exercice du miroir

### Pendant l'activité

- Normaliser les réticences ("C'est normal que ce soit étrange au début")
- Participer aux exercices avec les élèves
- Valoriser toutes les tentatives
- Être attentif aux élèves qui ont une voix critique très forte

### Après l'activité

- Intégrer le vocabulaire Coach/Critique dans le quotidien
- Rappeler : "Qu'est-ce que ton Coach te dirait ?"
- Célébrer les utilisations du Coach rapportées par les élèves
- Proposer des "boosters" réguliers (rappels de phrases)

### Points de vigilance

- Certains élèves peuvent avoir une image de soi très négative
- Ne pas minimiser les difficultés ("Ce n'est pas si grave")
- Être prêt à accompagner individuellement si nécessaire
- Attention aux élèves qui pourraient avoir besoin d'un soutien psychologique

### Extensions possibles

- "Le Duo Coach" : être le Coach d'un camarade
- "La Lettre à Moi-Même" : écrire une lettre encourageante pour les moments difficiles
- "Le Mur des Encouragements" : afficher des phrases Coach en classe

## Ressources Complémentaires

### Banque de Phrases Coach par Émotion

- Pour la peur :

- "J'ai le droit d'avoir peur ET de faire les choses quand même."
- "La peur me protège, mais elle ne me contrôle pas."
- "Je peux demander de l'aide si j'ai trop peur."
- Pour la colère :
  - "Ma colère me dit que quelque chose est important pour moi."
  - "Je peux être en colère sans être méchant."
  - "Je respire et je choisis ma réponse."
- Pour la tristesse :
  - "Pleurer, c'est aussi une façon de prendre soin de moi."
  - "Cette tristesse passera, comme les autres avant elle."
  - "Je mérite du réconfort et de la douceur."
- Pour la honte :
  - "Faire une erreur ne fait pas de moi une mauvaise personne."
  - "Tout le monde fait des erreurs, même les adultes."
  - "Je peux réparer et apprendre."
- Pour le découragement :
  - "Un pas à la fois, c'est comme ça qu'on avance."
  - "Je n'ai pas ENCORE réussi - ça ne veut pas dire jamais."
  - "Demander de l'aide, c'est intelligent, pas faible."

### Affirmations Quotidiennes (à pratiquer chaque matin)

**■ MES AFFIRMATIONS DU MATIN**

"Aujourd'hui est un nouveau jour plein de possibilités."  
"Je fais de mon mieux et c'est suffisant."  
"Je suis capable d'apprendre et de grandir."  
"Je mérite le respect - le mien et celui des autres."  
"Je suis prêt(e) à affronter les défis avec courage."  
"Je choisis de voir le bon en moi et autour de moi."

**■ Invocation :** "Bismillah, je commence cette journée avec confiance et gratitude."

### Le Thermomètre Critique/Coach

Pour suivre ses progrès dans la semaine :

SEMAINE DU \_\_\_\_\_

## CRITIQUE COACH



Lundi [ \_\_\_\_\_ ]

Mardi [ \_\_\_\_\_ ]

Mercredi [ \_\_\_\_\_ ]

Jeudi [ \_\_\_\_\_ ]

Vendredi [ \_\_\_\_\_ ]

Colorier vers la gauche si le Critique a dominé,  
vers la droite si le Coach a gagné.

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