

Activité 4 : Écoute Active en Situation de Crise

Programme Soft Skills



Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Cartes de scénarios de crise, fiches de protocole d'écoute, chronomètre, carnets de bord, badges "Écoutant de crise"
Espace requis	Salle de classe avec coins aménagés pour les simulations (espaces calmes et semi-privés)
Effectif	Classe entière, travail en trinômes

Objectifs Pédagogiques

1. **Maîtriser l'écoute en situation d'urgence** en restant calme et structuré face à une personne en difficulté
2. **Développer l'empathie active** en accueillant les émotions sans jugement ni précipitation
3. **Pratiquer le questionnement orienté solution** pour aider à identifier les ressources disponibles

Valeurs Ciblées

Valeur	Transcription Arabe	Application dans l'activité
Husn al-istimaa	هـ س ن ا ل ع ت م ا ء	Écouter avec calme et attention une personne en difficulté
Sabr	س ب ر	Faire preuve de patience face aux émotions de l'autre
Rahma	ر ح م ة	Manifester de la compassion sans chercher à minimiser la situation

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en Situation (5 minutes)

- Objectif : Sensibiliser à l'importance de l'écoute dans les moments difficiles
- Consignes :
 1. L'enseignant(e) raconte une situation : *"Imaginez qu'un camarade vient vous voir très contrarié parce qu'il a perdu son cartable avec tous ses devoirs. Quelle serait votre première réaction ?"*
 2. Discussion sur les réponses spontanées (souvent : donner des conseils, minimiser, raconter sa propre expérience)
 3. Introduction : *"Aujourd'hui, nous allons apprendre à écouter dans les moments difficiles. C'est une compétence précieuse qui peut vraiment aider les autres."*
- Transition : *"Parfois, la meilleure aide qu'on puisse apporter est simplement d'écouter."*

Phase 2 : Activité Principale (35 minutes)

Étape A : Le protocole CALME (10 minutes)

- Présentation du protocole :

Lettre	Signification	Action concrète
C	Calme	Respirer, adopter une posture ouverte et détendue
A	Accueil	Montrer qu'on est disponible : <i>"Je suis là pour t'écouter"</i>
L	Laisser parler	Ne pas interrompre, accepter les silences
M	Miroir	Reformuler les émotions : <i>"Tu sembles vraiment inquiet..."</i>
E	Explorer	Poser des questions douces : <i>"Qu'est-ce qui t'aiderait ?"</i>

- Ce qu'il faut éviter :
- Donner des conseils trop vite : *"Tu devrais..."*
- Minimiser : *"Ce n'est pas grave"*
- Comparer : *"Moi aussi une fois..."*
- Juger : *"Tu aurais dû..."*
- Démonstration : L'enseignant(e) montre le protocole avec un élève volontaire.

Étape B : Préparation aux simulations (5 minutes)

- Organisation :
- Formation de trinômes : un écoutant, une personne en difficulté, un observateur
- Distribution des cartes de scénarios
- Scénarios proposés (situations réalistes et adaptées) :
 - *"Tu as eu une très mauvaise note alors que tu avais beaucoup travaillé"*
 - *"Ton meilleur ami déménage à la fin de l'année"*
 - *"Tu as été accusé injustement de quelque chose"*
 - *"Tu as peur de ne pas réussir ton passage en 6ème"*
 - *"Tu as eu une dispute avec un membre de ta famille"*
 - *"Tu as perdu quelque chose qui avait beaucoup de valeur sentimentale"*

Étape C : Simulations (18 minutes)

- Premier tour (6 minutes) :
 1. La personne en difficulté expose sa situation avec émotion
 2. L'écouter applique le protocole CALME
 3. L'observateur note les techniques utilisées
- Rotation et débriefing rapide (2 minutes)
- Deuxième tour (6 minutes) :
- Échange des rôles, nouveau scénario

- Rotation et débriefing (2 minutes)
- Troisième tour (6 minutes) :
- Dernier échange de rôles
- Fiche d'observation :
- L'écouter est-il resté calme ?
- A-t-il laissé parler sans interrompre ?
- A-t-il reformulé les émotions ?
- A-t-il évité les pièges (conseils, minimisation, jugement) ?

Étape D : Cercle de partage (2 minutes)

Chaque trinôme partage une découverte ou un apprentissage.

Phase 3 : Réflexion et Clôture (10 minutes)

Analyse des apprentissages (4 minutes)

Discussion guidée :

- "Qu'avez-vous ressenti quand vous étiez vraiment écouté ?"
- "Qu'est-ce qui était le plus difficile dans le rôle d'écouter ?"
- "Avez-vous remarqué l'effet de la reformulation des émotions ?"

Réflexion personnelle (4 minutes)

Dans le carnet :

- "L'étape du protocole CALME la plus importante pour moi est..."
- "Le piège dans lequel j'ai tendance à tomber est..."
- "Quand quelqu'un m'a vraiment écouté, j'ai ressenti..."

Clôture inspirante (2 minutes)

Citation : "Écouter quelqu'un en difficulté, c'est lui offrir un refuge temporaire où ses émotions peuvent s'exprimer en sécurité."

Hadith sur l'importance de soutenir son frère dans la difficulté et la récompense de celui qui soulage la détresse d'autrui.

Composantes de Leadership

Compétence de leadership	Manifestation dans l'activité
Maîtrise de soi	Rester calme face aux émotions de l'autre
Empathie avancée	Comprendre et refléter les émotions sans se laisser submerger
Présence	Être pleinement disponible pour l'autre
Non-jugement	Accueillir sans évaluer ni critiquer
Orientation ressources	Aider à identifier les solutions possibles

- Préparation au mentorat : Cette compétence est essentielle pour accompagner les plus jeunes qui peuvent vivre des situations difficiles à l'école (conflits, difficultés d'apprentissage, émotions fortes).

Questions de Réflexion

Pour approfondir la compréhension

1. *"Pourquoi est-il si difficile de ne pas donner de conseils quand quelqu'un a un problème ?"*
2. *"Comment le fait d'être écouté peut-il aider quelqu'un à trouver ses propres solutions ?"*
3. *"Pourquoi la reformulation des émotions est-elle si puissante ?"*

Pour développer l'esprit critique

1. *"Dans quelles situations serait-il approprié de donner des conseils directement ?"*
2. *"Comment savoir si quelqu'un a besoin d'être écouté ou d'être aidé concrètement ?"*

Pour la connexion personnelle

1. *"Pensez à un moment où vous auriez aimé être écouté selon le protocole CALME. Comment cela aurait-il changé la situation ?"*

Conseils pour l'Enseignant(e)

Préparation

- Choisir des scénarios adaptés au vécu des élèves sans toucher à des sujets trop sensibles
- Préparer des affichettes du protocole CALME
- Créer une atmosphère de confiance et de sécurité

Pendant l'activité

- Observer les réactions émotionnelles des élèves
- Intervenir si une simulation devient trop intense
- Valoriser les efforts même maladroits

Points de vigilance

- Certains scénarios peuvent résonner avec des situations réelles vécues par les élèves
- Prévoir un temps de décompression si nécessaire
- Rappeler qu'il s'agit de simulations et que les vraies difficultés peuvent être partagées avec les adultes de confiance

Différenciation

- **Pour les élèves avancés** : scénarios plus complexes avec plusieurs émotions mêlées
- **Pour les élèves en difficulté** : fournir des phrases d'amorce pour chaque étape du protocole

Prolongements possibles

- Création d'une équipe d'élèves "écoutants" pour les récréations
- Affichage du protocole CALME dans la classe
- Journal des situations où l'écoute active a été utilisée

Évaluation Formative

Critères d'observation

Critère	Non acquis	En cours	Acquis	Expert
Reste calme et posé				
Accueille sans juger				
Laisse parler sans interrompre				
Reformule les émotions				
Évite les conseils prématurés				
Pose des questions d'exploration				

Auto-évaluation de l'élève

- "Sur une échelle de 1 à 5, comment évalues-tu ta capacité à écouter quelqu'un en difficulté aujourd'hui ?"*

Note de Sécurité Émotionnelle

Cette activité peut faire émerger des situations réelles vécues par les élèves. L'enseignant(e) doit :

- Rappeler que les vraies difficultés peuvent être partagées avec des adultes de confiance
- Être disponible après la séance pour les élèves qui le souhaitent
- Connaître les procédures de l'école en cas de révélation de situations préoccupantes