



Phase 3 - Leadership (CM2)

---

# Activité 3 : Le Leadership Émotionnel

**Programme Soft Skills**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Informations Générales

Élément	Description
<b>Durée</b>	50 minutes
<b>Matériel</b>	Vidéo ou récit sur un leader exemplaire, fiches « Profil du Leader Émotionnel », cartes de situations de crise, miroirs individuels (optionnel)
<b>Espace requis</b>	Salle de classe avec espace central pour les mises en situation
<b>Effectif</b>	Classe entière, travail individuel, en groupes et collectif

## Objectifs Pédagogiques

1. Comprendre le lien entre maîtrise émotionnelle personnelle et capacité à diriger
2. Apprendre à réguler ses émotions dans des situations de responsabilité
3. Développer une présence calme et rassurante qui inspire confiance aux autres

## Valeurs Ciblées

Valeur	Application dans l'activité
<b>Hilm (Maîtrise de soi)</b>	Garder son calme face aux provocations et aux crises
<b>Waqar (Dignité)</b>	Maintenir une attitude digne qui inspire le respect
<b>Qudwa (Exemplarité)</b>	Être un modèle de stabilité émotionnelle pour les autres

## Déroulement Détaillé

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

- Récit introductif :

« Un jour, une délégation vint voir le Prophète Mohammed (paix sur lui) avec des paroles très dures et irrespectueuses. Ses compagnons étaient furieux et voulaient répondre avec colère. Mais le Prophète resta parfaitement calme, écouta, puis répondit avec sagesse et douceur. Sa sérénité transforma l'atmosphère et toucha le cœur de ses interlocuteurs. »

- Question d'amorce :
- Pourquoi pensez-vous que le calme du Prophète a été plus efficace que la colère de ses compagnons ?

### Phase 2 : Activité principale (35 minutes)

#### Étape 1 : Le thermomètre du leader (8 minutes)

- Réflexion individuelle :

Sur une fiche, les élèves évaluent leur niveau de maîtrise émotionnelle :

- Quand je suis responsable d'un groupe et que...\*
- Quelqu'un ne m'écoute pas : ■ 1-2-3-4-5 ■
- Quelque chose ne se passe pas comme prévu : ■ 1-2-3-4-5 ■
- On me critique : ■ 1-2-3-4-5 ■
- Je suis stressé par le temps : ■ 1-2-3-4-5 ■
- Deux personnes se disputent : ■ 1-2-3-4-5 ■
- Auto-analyse :
- Dans quelles situations ai-je le plus de mal à garder mon calme ?
- Comment cela affecte-t-il les autres quand je perds mon calme ?

### **Étape 2 : L'effet miroir du leader (10 minutes)**

- Expérience en binômes :
  1. Un élève (le leader) reçoit une émotion à mimer silencieusement pendant 30 secondes
  2. L'autre élève (le suiveur) observe et note ce qu'il ressent
- Émotions à tester :\*
- Anxiété/Nervosité
- Calme/Sérénité
- Irritation/Frustration
- Confiance/Assurance
- Discussion collective :
- Qu'avez-vous ressenti quand votre « leader » était anxieux ?
- Et quand il était calme ?
- Qu'est-ce que cela nous apprend sur l'impact émotionnel du leader ?
- Conclusion : « Les émotions du leader sont contagieuses. Un leader calme crée un groupe calme. Un leader paniqué crée un groupe paniqué. »

### **Étape 3 : Mises en situation de leadership (12 minutes)**

- Scénarios de crise :

En petits groupes, les élèves mettent en scène des situations où le leader doit gérer ses émotions :

- Scénario 1 : Le projet qui dérape\*

« Tu diriges un groupe pour un exposé. À la dernière minute, un membre du groupe dit qu'il n'a pas fait sa partie. La présentation est dans 10 minutes. »

- Scénario 2 : La contestation\*

« Tu organises un jeu pendant la récréation. Un élève plus jeune dit que tes règles sont nulles et que tu ne sais pas t'y prendre. D'autres commencent à douter. »

- Scénario 3 : Le conflit\*

« Tu dois arbitrer une dispute entre deux amis qui se reprochent mutuellement d'avoir triché. Ils crient et sont très énervés. »

- Observation des réponses :
- Comment le leader gère-t-il ses propres émotions ?
- Comment sa gestion émotionnelle influence-t-elle la situation ?

### **Étape 4 : Les techniques du leader émotionnel (5 minutes)**

- Construction collective de la boîte à outils :
  1. **La pause sacrée** : Avant de réagir, prendre une grande respiration
  2. **Le recul mental** : Se demander « Comment je veux que cette situation se termine ? »
  3. **La voix posée** : Baisser volontairement le ton et ralentir son débit
  4. **Le visage serein** : Détendre consciemment ses traits
  5. **L'ancrage du Hilm** : Se rappeler que la vraie force est dans la maîtrise

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

- Création du profil personnel :

Chaque élève complète sa fiche « Mon profil de leader émotionnel » :

- Ma plus grande force émotionnelle en tant que leader
- Mon défi émotionnel principal
- La technique que je veux développer
- Ma phrase de Hilm personnelle
- Cercle de clôture :

Tour de parole : « Un leader émotionnel, c'est quelqu'un qui... »

- Réflexion finale :

« Le Prophète (paix sur lui) a dit : "Le fort n'est pas celui qui terrasse les autres, mais celui qui se maîtrise dans la colère." Le vrai leadership commence par le leadership de soi-même. Quand vous maîtrisez vos émotions, vous gagnez la confiance des autres et la capacité de les guider avec sagesse. »

## Composantes Leadership

Compétence de leadership	Application
Intelligence émotionnelle	Conscience et régulation de ses propres émotions
Influence positive	Utiliser son calme pour stabiliser un groupe
Gestion de crise	Rester efficace sous pression
Modélisation	Incarner les comportements attendus des autres

## Questions de Réflexion

1. Pourquoi dit-on que les émotions du leader sont « contagieuses » ?
2. Est-ce que maîtriser ses émotions signifie les cacher ou ne rien ressentir ?
3. Comment un leader peut-il rester calme tout en montrant qu'il prend la situation au sérieux ?
4. Quelle différence y a-t-il entre un leader qui impose le silence par la peur et un leader qui l'obtient par le respect ?

## Conseils pour l'Enseignant

## Préparation

- Préparer des exemples de leaders positifs (sportifs, figures historiques, personnages religieux)
- S'entraîner soi-même aux techniques proposées pour pouvoir les démontrer
- Avoir des scénarios de rechange si certains ne fonctionnent pas

## Pendant l'activité

- Modéliser soi-même le calme et la maîtrise tout au long de l'activité
- Valoriser les tentatives même imparfaites de régulation émotionnelle
- Faire le lien entre les techniques modernes et les enseignements traditionnels

## Points de vigilance

- Attention à ne pas faire passer le message que les émotions sont « mauvaises »
- Clarifier que maîtriser n'est pas réprimer
- Certains élèves peuvent avoir des modèles de leadership autoritaires ; les aider à voir d'autres possibilités

## Prolongement possible

- Observation et analyse de leaders dans des vidéos (sportifs, politiques, etc.)
- Tenir un journal de ses moments de leadership émotionnel pendant une semaine
- Créer des binômes d'entraide pour pratiquer les techniques