



Phase 3 - Leadership (CM2)

---

## Activité 4 : Gérer la Pression - Excellence Sans Épuisement

Programme Soft Skills

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Informations Générales

| Élément       | Description  |
|---------------|--|
| Durée         | 50 minutes   |
| Matériel      | Questionnaire « Sources de pression », ballon gonflable pour démonstration, fiches « Mon équilibre personnel », cartes de stratégies anti-pression |
| Espace requis | Salle de classe avec possibilité de se déplacer  |
| Effectif      | Classe entière, travail individuel et en petits groupes  |

## Objectifs Pédagogiques

- Identifier les différentes sources de pression dans la vie d'un élève de CM2
- Comprendre la différence entre pression positive (motivation) et pression négative (stress nocif)
- Développer des stratégies personnalisées pour maintenir l'équilibre entre performance et bien-être

## Valeurs Ciblées

| Valeur                       | Application dans l'activité                                       |
|------------------------------|---|
| Tawakkul (Confiance en Dieu) | Faire de son mieux puis s'en remettre au résultat voulu par Allah |
| I'tidal (Modération)         | Rechercher l'équilibre en toute chose                             |
| Tawadu (Humilité)            | Accepter ses limites sans se dévaloriser                          |

## Déroulement Détaillé

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

- Démonstration visuelle avec le ballon :

L'enseignant gonfle progressivement un ballon en nommant des sources de pression :

- « Les contrôles à préparer... » (souffle)
- « Les attentes des parents... » (souffle)
- « La compétition avec les camarades... » (souffle)
- « Les activités extra-scolaires... » (souffle)
- « L'envie d'être parfait... » (souffle)

« Que va-t-il se passer si je continue ? »

- Discussion :
- Avez-vous parfois l'impression d'être comme ce ballon ?
- Qu'est-ce qui vous met sous pression ?

## Phase 2 : Activité principale (35 minutes)

### Étape 1 : Cartographie personnelle de la pression (10 minutes)

- Questionnaire individuel :
- « Mes sources de pression »\*
- À l'école :
- Les notes et évaluations : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- La quantité de devoirs : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Les relations avec les camarades : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Le regard des enseignants : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- À la maison :
- Les attentes de mes parents : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Les comparaisons avec mes frères/sœurs : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Les responsabilités familiales : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- En moi-même :
- Mon désir de perfection : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Ma peur de décevoir : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Ma comparaison avec les autres : ■ Peu ■ Moyen ■ Beaucoup
- Ma source de pression numéro 1 : \_\_\_\_\_

### Étape 2 : Distinguer les pressions (8 minutes)

- Travail en groupes de 4 :

Classer des exemples de pression en deux catégories :

- Pression-Moteur (qui aide à avancer) :
- Avoir un objectif clair à atteindre
- Vouloir faire de son mieux
- Se préparer pour un défi
- Pression-Poids (qui écrase) :
- Vouloir être parfait tout le temps
- Avoir peur de toute erreur
- Se comparer constamment aux autres
- Discussion :
- Comment la même pression peut-elle être positive ou négative selon les cas ?
- Qu'est-ce qui fait basculer une pression-moteur en pression-poids ?

### Étape 3 : La boîte à outils anti-pression (10 minutes)

- Découverte des stratégies par stations :

Les élèves passent par 4 stations (2 minutes chacune) :

- Station 1 : Techniques corporelles
- Respiration 4-7-8 (inspirer 4s, retenir 7s, expirer 8s)
- Détente musculaire progressive
- Marche ou mouvement

- Station 2 : Techniques mentales
- Recadrer ses pensées : « Je ne DOIS pas réussir, je PEUX essayer de mon mieux »
- Se poser la question : « Est-ce vraiment si grave ? »
- Visualiser la réussite calmement
- Station 3 : Techniques relationnelles
- Parler à quelqu'un de confiance
- Demander de l'aide quand c'est trop
- Refuser poliment les engagements excessifs
- Station 4 : Techniques spirituelles (Tawakkul)
- Faire du'a avant un moment stressant
- Se rappeler qu'Allah connaît nos efforts
- Accepter que le résultat appartient à Allah

#### **Étape 4 : Mon plan d'équilibre personnel (7 minutes)**

- Création individuelle :

Chaque élève complète sa fiche :

- « Mon Équilibre Personnel »\*
1. Ma source de pression principale : \_\_\_\_\_
  2. Le signe qui me montre que je suis trop sous pression : \_\_\_\_\_
  3. Ma technique corporelle préférée : \_\_\_\_\_
  4. Ma technique mentale préférée : \_\_\_\_\_
  5. La personne à qui je peux parler : \_\_\_\_\_
  6. Ma phrase de Tawakkul : \_\_\_\_\_

---

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

- Exercice de recadrage collectif :

L'enseignant lit des pensées de pression, les élèves proposent des reformulations :

- « Je DOIS avoir 20/20 » → « Je vais faire de mon mieux et accepter mon résultat »
- « Si j'échoue, je suis nul » → « L'échec fait partie de l'apprentissage »
- « Tout le monde sera déçu » → « Les gens qui m'aiment m'acceptent avec mes imperfections »
- Réflexion sur le Tawakkul :

« Le Prophète (paix sur lui) nous a enseigné : "Attache ton chameau, puis fie-toi à Allah." Cela signifie : fais tout ce qui est en ton pouvoir, prépare-toi sérieusement, puis accepte que le résultat final n'est pas entre tes mains. Cette attitude libère de la pression excessive tout en maintenant l'effort. »

- Clôture :

Retour au ballon : « Comment pouvons-nous laisser sortir un peu d'air régulièrement pour ne pas exploser ? »

---

## **Composantes Leadership**

| Compétence de leadership | Application  |
|--------------------------|--|
| Gestion du stress        | Développer des stratégies personnelles de régulation |
| Connaissance de soi      | Identifier ses déclencheurs et ses limites           |
| Équilibre                | Maintenir performance et bien-être                   |
| Modélisation             | Montrer aux autres qu'on peut réussir sans s'épuiser |

## Questions de Réflexion

1. Quelle est la différence entre vouloir réussir et avoir peur d'échouer ?
2. Pourquoi certaines personnes semblent-elles mieux gérer la pression que d'autres ?
3. Comment le Tawakkul peut-il nous aider à moins stresser sans nous rendre passifs ?
4. Que peut-on faire quand on sent qu'un ami est trop sous pression ?

## Conseils pour l'Enseignant

### Préparation

- S'assurer d'avoir un ballon qui ne fera pas trop de bruit s'il éclate
- Préparer les stations à l'avance avec les instructions écrites
- Avoir des fiches supplémentaires pour les élèves qui voudraient approfondir

### Pendant l'activité

- Être attentif aux élèves qui révèlent des niveaux de stress préoccupants
- Valoriser les stratégies déjà utilisées par les élèves
- Faire le lien avec des situations concrètes de leur vie

### Points de vigilance

- Certains élèves peuvent être sous pression familiale intense ; être sensible
- Ne pas minimiser les sources de stress des élèves
- Orienter vers les ressources appropriées si nécessaire (psychologue scolaire)

### Prolongement possible

- Tenir un « journal de pression » pendant une semaine
- Créer des binômes de soutien mutuel
- Faire un suivi régulier sur l'utilisation des techniques apprises