



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

1. Identifier les différentes sources de pression dans la vie d'un élève de CM2
2. Comprendre la différence entre pression positive (motivation) et pression négative (stress nocif)
3. 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