
Activité 6 : Le Cercle de Soutien - Tisser des Liens de Solidarité

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

| Élément | Description |
|----------------------|--|
| Durée | 50 minutes |
| Matériel | Grandes feuilles pour cartographie relationnelle, ficelle ou laine colorée, fiches « Mon Cercle de Soutien », cartes de rôles d'entraide |
| Espace requis | Salle spacieuse permettant de former des cercles |
| Effectif | Classe entière, travail individuel et collectif |

Objectifs Pédagogiques

1. Identifier les personnes ressources dans son environnement pour le soutien émotionnel
2. Comprendre les différents rôles dans un réseau de soutien mutuel
3. Développer la capacité à offrir et recevoir du soutien de manière équilibrée

Valeurs Ciblées

| Valeur | Application dans l'activité |
|-----------------------------|--|
| Ta'awun (Entraide) | S'entraider dans le bien et la piété |
| Ukhuwwa (Fraternité) | Cultiver des liens authentiques de solidarité |
| Shukr (Gratitude) | Reconnaître et apprécier ceux qui nous soutiennent |

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en situation (5 minutes)

- Métaphore introductive :

« Dans la nature, les arbres d'une forêt sont reliés par leurs racines et partagent des nutriments entre eux. Quand un arbre est malade ou faible, les arbres voisins lui envoient de la nourriture pour l'aider à survivre. Les humains fonctionnent de la même manière : nous sommes plus forts quand nous sommes connectés les uns aux autres. »

- Hadith du Prophète (paix sur lui) :

« Les croyants, dans leur amour mutuel, leur miséricorde et leur compassion, sont comme un seul corps : lorsqu'un membre souffre, tout le corps réagit par l'insomnie et la fièvre. »

- Question d'amorce :
- Qui sont les « arbres » de votre forêt personnelle ?

Phase 2 : Activité principale (35 minutes)

Étape 1 : Cartographie de mon cercle actuel (10 minutes)

- Travail individuel :

Sur une grande feuille, dessiner trois cercles concentriques :

- Cercle 1 (centre) : Les piliers
- Les personnes sur qui je peux compter quoi qu'il arrive
- Celles à qui je confierais mes secrets les plus importants
- Cercle 2 (milieu) : Les soutiens
- Les personnes que je vois régulièrement et qui m'aident
- Celles vers qui je me tourne pour des conseils
- Cercle 3 (extérieur) : Le réseau élargi
- Les personnes que je connais et qui pourraient m'aider si besoin
- Les adultes de confiance dans mon environnement
- Réflexion personnelle :
- Mon cercle est-il équilibré ?
- Y a-t-il des espaces vides ?
- Qui voudrais-je voir se rapprocher du centre ?

Étape 2 : Les rôles dans un cercle de soutien (10 minutes)

- Présentation des différents rôles :

| Rôle | Description | Quand j'en ai besoin |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| L'Écouteur | Celui qui écoute sans juger | Quand j'ai besoin de parler |
| Le Conseiller | Celui qui donne des avis sages | Quand j'ai besoin de guidance |
| L'Encourageur | Celui qui me motive | Quand je doute de moi |
| Le Distrayeur | Celui qui me change les idées | Quand j'ai besoin de rire |
| Le Protecteur | Celui qui me défend | Quand je me sens menacé |
| Le Modèle | Celui qui m'inspire | Quand je cherche ma voie |

- Exercice en binômes :
- Identifier quel rôle chaque personne de leur cercle joue principalement
- Identifier quel rôle eux-mêmes jouent pour les autres

Étape 3 : La toile d'entraide (10 minutes)

- Activité collective avec la ficelle :

Les élèves forment un cercle. L'enseignant tient une pelote de ficelle.

1. L'enseignant commence : « Je suis reconnaissant pour [nom d'un élève] parce qu'il/elle [qualité de soutien]. » Il garde le bout de la ficelle et lance la pelote à cet élève.

1. L'élève qui reçoit la pelote fait de même pour un autre camarade, en gardant la ficelle tendue.

1. On continue jusqu'à créer une toile reliant tous les élèves.

- Observation :
- Regarder la toile créée
- Que se passe-t-il si quelqu'un lâche sa ficelle ?

- Que se passe-t-il si plusieurs personnes tirent trop fort ?
- Conclusion : « Cette toile représente notre cercle de soutien. Chaque lien est précieux. Nous avons tous besoin des autres et les autres ont besoin de nous. »

Étape 4 : Engagement d'entraide (5 minutes)

- Création de trinômes de soutien :

Les élèves forment des groupes de trois et s'engagent mutuellement :

« Cette semaine, je m'engage à :

- Prendre des nouvelles de mes deux partenaires de soutien
- Être disponible si l'un d'eux a besoin de parler
- Célébrer leurs réussites et les encourager dans leurs difficultés »
- Échange de « signaux » :

Chaque trinôme invente un signal discret pour dire « J'ai besoin de soutien » sans que toute la classe le sache.

Phase 3 : Réflexion et clôture (10 minutes)

- Réflexion sur le Ta'awun :

« Dans le Coran, Allah dit : "Entraidez-vous dans la bienfaisance et la piété." L'entraide n'est pas une option, c'est une recommandation divine. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, c'est reconnaître notre humanité. Offrir de l'aide, c'est accomplir notre mission sur terre. »

- Questions de clôture :
- Comment vous sentez-vous en regardant votre carte de cercle de soutien ?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même aujourd'hui ?
- Quel rôle aimeriez-vous développer davantage ?
- Gratitude collective :

Tour de parole rapide : « Je suis reconnaissant d'avoir [prénom] dans mon cercle de soutien parce que... »

- Clôture :

« N'oubliez jamais : vous n'êtes pas seuls. Et vous avez le pouvoir d'être une source de soutien pour les autres. C'est ce qui fait la beauté de la communauté humaine. »

Composantes Leadership

| Compétence de leadership | Application |
|-----------------------------------|--|
| Construction de communauté | Créer et entretenir des réseaux de soutien |
| Réciprocité | Équilibrer donner et recevoir |
| Reconnaissance | Valoriser la contribution des autres |
| Initiative relationnelle | Prendre l'initiative de créer des liens |

Questions de Réflexion

1. Pourquoi est-il parfois difficile de demander de l'aide ?
2. Comment peut-on être un bon soutien pour quelqu'un sans s'épuiser soi-même ?
3. Quelle est la différence entre dépendre des autres et s'entraider ?
4. Comment le Prophète (paix sur lui) montrait-il l'importance de l'entraide ?

Conseils pour l'Enseignant

Préparation

- Prévoir suffisamment de ficelle pour créer la toile (environ 2m par élève)
- Préparer des exemples de personnes ressources variées (famille, amis, professionnels)
- S'assurer que la constitution des trinômes respecte les affinités tout en créant de nouveaux liens

Pendant l'activité

- Être attentif aux élèves qui semblent avoir peu de personnes dans leur cercle
- Valoriser la diversité des types de soutien
- Encourager l'inclusion de tous dans la toile d'entraide

Points de vigilance

- Certains élèves peuvent avoir des situations familiales difficiles
- Respecter ceux qui ne souhaitent pas partager certaines informations
- Offrir des alternatives (adultes de l'école) pour ceux qui manquent de soutien familial

Prolongement possible

- Mettre en place un système de parrainage dans la classe
- Créer un « mur de gratitude » où chacun peut remercier quelqu'un
- Organiser des activités régulières pour renforcer les liens créés