



Phase 3 - Leadership (CM2)

Activité 7 : Mon Plan de Résilience - Se Relever Plus Fort

Programme Soft Skills

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Livret « Mon Plan de Résilience » (8 pages), crayons de couleur, témoignages de personnalités résilientes, affiche « Les Piliers de la Résilience »
Espace requis	Salle de classe calme, disposition en U pour favoriser les échanges
Effectif	Classe entière, travail principalement individuel avec partages collectifs

Objectifs Pédagogiques

1. Comprendre le concept de résilience et identifier ses propres expériences de résilience passées
2. Construire un plan personnel et concret pour faire face aux difficultés futures
3. Intégrer les ressources spirituelles et relationnelles dans sa stratégie de résilience

Valeurs Ciblées

Valeur	Application dans l'activité
Sabr (Patience persévérente)	Endurer les épreuves avec constance et espoir
Tawakkul (Confiance en Dieu)	S'en remettre à Allah après avoir fait de son mieux
Shukr (Gratitude)	Reconnaître les bienfaits même dans les moments difficiles

Déroulement Détaillé

Phase 1 : Mise en situation (5 minutes)

- Métaphore du roseau :

« Il était une fois un grand chêne et un roseau au bord d'une rivière. Le chêne se moquait du roseau : "Tu es si faible, tu plies au moindre vent !" Un jour, une terrible tempête arriva. Le chêne, trop rigide, se brisa. Le roseau, qui avait plié sous le vent, se redressa après la tempête. La résilience, c'est cette capacité à plier sans se briser, puis à se relever. »

- Question d'amorce :

- Avez-vous déjà vécu une situation difficile dont vous vous êtes relevés plus forts ?

Phase 2 : Activité principale (35 minutes)

Étape 1 : Explorer ma résilience passée (8 minutes)

- Page 1 du livret : « Mes tempêtes traversées »

Les élèves identifient 2-3 difficultés qu'ils ont surmontées dans leur vie :

Pour chaque situation :

- Ce qui s'est passé (en quelques mots)
- Ce que j'ai ressenti
- Ce qui m'a aidé à m'en sortir
- Ce que j'ai appris de cette expérience
- Partage optionnel : Quelques volontaires partagent une expérience (sans obligation)
- Constat : « Vous avez déjà fait preuve de résilience. Vous avez des ressources en vous. »

Étape 2 : Les piliers de la résilience (10 minutes)

- Présentation des 6 piliers :
- 1. Le lien social ■
- Ma famille, mes amis, ma communauté
- Ceux vers qui je peux me tourner
- 2. La force intérieure ■
- Ma confiance en moi
- Mes qualités et compétences
- 3. La gestion des émotions ■
- Reconnaître et exprimer ce que je ressens
- Techniques pour me calmer
- 4. La pensée flexible ■
- Voir les problèmes sous différents angles
- Trouver du sens même dans les difficultés
- 5. L'action et l'initiative ■
- Agir plutôt que subir
- Chercher des solutions concrètes
- 6. La spiritualité ■
- Ma relation avec Allah
- Le Sabr, le Tawakkul, le Shukr
- Page 2-3 du livret : Auto-évaluation de chaque pilier (1 à 5)
- Quels sont mes piliers les plus solides ?
- Quels piliers ai-je besoin de renforcer ?

Étape 3 : Construction de mon plan (12 minutes)

- Pages 4-7 du livret : « Mon Plan de Résilience Personnel »
- Section A : Mes signaux d'alerte
- Comment je sais que je suis en difficulté ?
- Signes physiques (mal au ventre, fatigue...)
- Signes émotionnels (irritabilité, tristesse...)
- Signes comportementaux (isolement, agressivité...)
- Section B : Ma trousse de premiers secours émotionnels
- 3 techniques pour me calmer immédiatement
- 3 activités qui me font du bien

- 3 pensées qui me redonnent courage
- Section C : Mes personnes ressources

Personne	Quand la contacter	Comment la contacter
(nom)	(situation)	(téléphone, en personne...)

- Section D : Mes phrases de Sabr
- Une phrase du Coran ou un hadith qui me réconforte
- Une phrase personnelle que je me dis quand c'est dur
- Ce que je me dirais si j'étais mon propre meilleur ami
- Section E : Mon plan d'action type

Quand je traverse une difficulté :

1. D'abord, je... (ex : respire profondément)
2. Ensuite, je... (ex : identifie mon émotion)
3. Puis, je... (ex : contacte quelqu'un si besoin)
4. Enfin, je... (ex : fais du'a et m'en remets à Allah)

Étape 4 : Témoignages inspirants (5 minutes)

- Lecture de courts témoignages :
- Personnalités ayant fait preuve de résilience :*
- Ibn Battuta : perdu en mer, malade, mais a continué son voyage
- Khadija : soutien du Prophète dans les moments les plus difficiles
- Un sportif paralympique marocain (à personnaliser)
- Discussion :
- Qu'est-ce qui leur a permis de se relever ?
- Quels piliers de résilience ont-ils utilisés ?

Phase 3 : Réflexion et clôture (10 minutes)

- Page 8 du livret : « Ma promesse à moi-même »

Chaque élève écrit :

- Une difficulté future possible (ex : début du collège, conflit avec un ami...)
- Comment il utilisera son plan de résilience
- Une phrase d'engagement envers lui-même
- Réflexion sur le Sabr :

« Le Prophète (paix sur lui) a dit : "Sache que la victoire accompagne la patience, que le soulagement accompagne l'affliction et qu'avec la difficulté vient la facilité." Le Sabr n'est pas passif ; c'est une patience active, confiante et persévérente. Votre plan de résilience est un outil pour pratiquer ce Sabr de manière concrète. »

- Cercle de clôture :

Chaque élève partage en un mot ce qu'il retient de cette activité.

- Engagement final :

« Gardez ce livret précieusement. Relisez-le quand vous traverserez des moments difficiles. Et n'oubliez pas : chaque tempête traversée vous rend plus fort pour la suivante. »

Composantes Leadership

Compétence de leadership	Application
Auto-leadership	Prendre en charge sa propre résilience
Planification	Anticiper les difficultés et préparer des réponses
Persévérance	Développer la capacité à rebondir
Inspiration	Devenir un exemple de résilience pour les autres

Questions de Réflexion

1. Pourquoi est-il utile de préparer un plan de résilience AVANT d'en avoir besoin ?
2. Comment le fait de se souvenir de difficultés passées surmontées peut-il nous aider face à de nouvelles épreuves ?
3. Quelle est la différence entre le Sabr et simplement « attendre que ça passe » ?
4. Comment peut-on aider quelqu'un d'autre à développer sa résilience ?

Conseils pour l'Enseignant

Préparation

- Préparer et imprimer les livrets à l'avance
- Sélectionner des témoignages inspirants et adaptés à l'âge
- Prévoir des exemples pour aider les élèves en difficulté

Pendant l'activité

- Créer une atmosphère de confiance et de non-jugement
- Respecter le rythme de chacun dans la réflexion personnelle
- Être disponible pour les élèves qui auraient besoin de parler individuellement

Points de vigilance

- Certains élèves peuvent avoir vécu des traumatismes importants
- Ne pas forcer le partage de situations personnelles
- Être prêt à orienter vers des professionnels si nécessaire

Prolongement possible

- Relire et mettre à jour le plan de résilience en fin d'année
- Créer des binômes de « partenaires de résilience » qui vérifient mutuellement leur bien-être
- Tenir un « journal de résilience » documentant les petites victoires quotidiennes