



Phase 3 - Leadership (CM2)

---

# Activité 8 : Transmettre le Calme - Devenir Passeur de Sérénité

**Programme Soft Skills**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Programme Soft Skills - Groupe Scolaire Sanaa

## Informations Générales

Élément	Description
Durée	50 minutes
Matériel	Fiches techniques de relaxation illustrées, cartes « Situations de stress », matériel pour démonstration (coussin, balle anti-stress), livret « Ma boîte à outils du calme » à créer
Espace requis	Salle spacieuse avec espace au sol pour les exercices pratiques
Effectif	Classe entière, travail en binômes et en petits groupes

## Objectifs Pédagogiques

1. Maîtriser plusieurs techniques de retour au calme adaptées à différents contextes
2. Développer la capacité à enseigner ces techniques de manière claire et bienveillante
3. Se préparer à accompagner des plus jeunes dans la gestion de leurs émotions

## Valeurs Ciblées

Valeur	Application dans l'activité
Hilm (Douceur et maîtrise)	Incarnier et transmettre la sérénité
Nassiha (Conseil sincère)	Partager ses connaissances pour le bien des autres
Rahma (Miséricorde)	Accompagner avec compassion ceux qui souffrent

## Déroulement Détaillé

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

- Introduction du rôle de « passeur de calme » :

« Imaginez une classe de CP où un enfant fait une crise de colère. L'enseignante vous demande de venir l'aider à se calmer pendant qu'elle s'occupe des autres. Ou pensez à votre petit frère ou petite sœur qui a un cauchemar la nuit et vient vous voir, apeuré. Dans ces moments, vous pouvez devenir des "passeurs de calme" - des personnes capables de transmettre la sérénité aux autres. »

- Question d'amorce :
- Quelles techniques de calme connaissez-vous déjà ?
- Les avez-vous déjà utilisées pour aider quelqu'un d'autre ?

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

#### Étape 1 : Maîtriser les techniques (15 minutes)

- Apprentissage de 5 techniques par rotation (3 minutes chacune) :
- Technique 1 : La Respiration du Carré
  - Inspirer en comptant 4
  - Retenir en comptant 4
  - Expirer en comptant 4
  - Attendre en comptant 4
  - Répéter 3-4 fois
- Comment l'enseigner à un plus jeune :\* « Dessine un carré avec ton doigt dans l'air. Chaque côté = une étape. »
- Technique 2 : L'Ancrage des 5 Sens
  - Nommer 5 choses que tu vois
  - 4 choses que tu peux toucher
  - 3 choses que tu entends
  - 2 choses que tu sens (odeurs)
  - 1 chose que tu peux goûter
- Comment l'enseigner :\* « C'est comme un jeu de chasse aux trésors avec tes sens ! »
- Technique 3 : La Relaxation Musculaire
  - Serrer très fort les poings pendant 5 secondes
  - Relâcher d'un coup
  - Faire pareil avec les épaules, le visage, tout le corps
- Comment l'enseigner :\* « Tu es un robot qui devient une marionnette sans fil ! »
- Technique 4 : Le Lieu Sûr Imaginaire
  - Fermer les yeux
  - Imaginer un endroit où on se sent en sécurité et heureux
  - Y ajouter des détails (couleurs, sons, sensations)
  - Y rester quelques instants
- Comment l'enseigner :\* « Où te sens-tu super bien ? Allons-y ensemble dans ta tête ! »
- Technique 5 : Le Souffle du Dragon (pour la colère)
  - Inspirer profondément par le nez
  - Expirer fortement par la bouche en faisant « HAAAA »
  - Imaginer qu'on souffle toute la colère
  - Répéter jusqu'à ce que le « feu » soit éteint
- Comment l'enseigner :\* « Tu es un dragon gentil qui souffle son feu pour le calmer ! »

## **Étape 2 : Pratique de transmission (12 minutes)**

- En binômes - Jeux de rôle :

Un élève joue un enfant de CP/CE1 dans une situation stressante, l'autre est le « passeur de calme » CM2.

- Situations à jouer :
  - Carte 1 :\* « Léa, 6 ans, pleure parce qu'elle a perdu son doudou. Elle ne peut plus respirer tellement elle sanglote. »
  - Carte 2 :\* « Youssef, 7 ans, est très en colère parce qu'on l'a accusé injustement. Il tape du pied et crie. »

- Carte 3 :\* « Nadia, 6 ans, a très peur car c'est son premier jour d'école. Elle tremble et ne veut pas lâcher la main de sa maman. »
- Carte 4 :\* « Omar, 8 ans, est submergé par le stress avant un spectacle. Il dit qu'il ne peut plus respirer. »
- Critères d'observation :
  - Le passeur de calme est-il lui-même calme ?
  - Utilise-t-il des mots simples et adaptés à l'âge ?
  - Est-il patient et bienveillant ?
  - Propose-t-il une technique appropriée ?
  - Accompagne-t-il l'enfant pas à pas ?
  - Feedback en binôme puis rotation des rôles

### **Étape 3 : Création de la boîte à outils (8 minutes)**

- Travail individuel - Création d'un mini-livret :

Chaque élève crée son « Livret du Passeur de Calme » avec :

- Page 1 : Ma technique préférée
  - Nom de la technique
  - Étapes illustrées simplement
  - Pour quel type d'émotion
- Page 2 : Comment je l'explique à un petit
  - Mots simples
  - Comparaison ou métaphore amusante
  - Ce que je dis pour rassurer
- Page 3 : Mes phrases magiques
  - « Je suis là avec toi »
  - « On va traverser ça ensemble »
  - « Tu es en sécurité »
  - « Respire avec moi »
  - (+ phrases personnelles)
- Page 4 : Quand chercher un adulte
  - Si l'enfant ne se calme pas après plusieurs minutes
  - Si l'enfant est en danger ou fait des choses dangereuses
  - Si je ne me sens pas capable de gérer
  - Si c'est une situation grave (blessure, maladie...)

---

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

- Démonstration collective :

Deux volontaires font une démonstration devant la classe d'une technique de retour au calme enseignée à un plus jeune.

- Feedback constructif de la classe
- Réflexion sur le Hilm et la Rahma :

« Le Prophète (paix sur lui) était connu pour sa douceur exceptionnelle, particulièrement avec les enfants. Il s'agenouillait à leur niveau, leur parlait avec tendresse et prenait le temps de les écouter. Quand vous transmettez le calme à un plus jeune, vous suivez cet exemple magnifique. Votre sérénité devient un cadeau que vous offrez à l'autre. »

- Engagement du passeur de calme :

Chaque élève complète : « En tant que passeur de calme, je m'engage à :

- Pratiquer moi-même ces techniques régulièrement
- Rester calme pour pouvoir transmettre le calme
- Être patient et bienveillant avec ceux que j'aide
- Savoir quand demander l'aide d'un adulte »
- Cercle de clôture :

« Une qualité que j'ai développée aujourd'hui pour devenir un bon passeur de calme est... »

## Composantes Leadership

Compétence de leadership	Application
<b>Enseignement</b>	Transmettre des compétences de manière adaptée
<b>Présence calme</b>	Incarner la sérénité pour la diffuser
<b>Adaptation</b>	Ajuster sa communication à l'interlocuteur
<b>Service</b>	Mettre ses compétences au service des autres

## Questions de Réflexion

1. Pourquoi est-il important d'être soi-même calme avant d'aider quelqu'un d'autre à se calmer ?
2. Comment adapter son langage et ses techniques selon l'âge de la personne qu'on aide ?
3. Quelle est la différence entre calmer quelqu'un et minimiser ce qu'il ressent ?
4. Dans quelles situations de votre future vie (collège, famille, travail) pourriez-vous utiliser ces compétences de passeur de calme ?

## Conseils pour l'Enseignant

### Préparation

- Pratiquer soi-même toutes les techniques avant de les enseigner
- Préparer des supports visuels pour chaque technique
- Avoir du matériel de relaxation disponible (coussins, balles anti-stress)

### Pendant l'activité

- Modéliser soi-même le calme et la patience tout au long de l'activité
- Encourager la créativité dans les adaptations pour les plus jeunes

- Valoriser les différents styles d'accompagnement (certains sont plus verbaux, d'autres plus gestuels)

### Points de vigilance

- S'assurer que les élèves comprennent leurs limites (quand appeler un adulte)
- Rappeler que ces techniques ne remplacent pas l'aide professionnelle si nécessaire
- Attention à ne pas mettre trop de pression sur les élèves dans leur rôle d'aidant

### Prolongement possible

- Organiser des « ateliers calme » animés par les CM2 pour les classes de CP/CE1
- Créer des affiches de techniques à afficher dans les classes des plus jeunes
- Mettre en place un système de « grands frères/grandes sœurs de la sérénité » dans l'école
- Tenir un journal des situations où ils ont pu aider quelqu'un à se calmer