



Objectifs de l'atelier :

- Observer avec bienveillance les indices de la peur chez l'autre.
- Développer son empathie et ses compétences relationnelles.
- S'entraîner à accueillir l'autre avec bienveillance et à proposer son aide.

Messages à en retenir par les enfants :

- Chacun vit des émotions dans certaines situations.
- Accueillir l'émotion de l'autre avec bienveillance, cela lui fait du bien.
- Plus je suis calme et présent moi-même, mieux je peux l'aider.
- Les moqueries font partie de la vie, on peut en parler et dédramatiser.

Point théorique pour l'enseignant :

Accueillir l'émotion de l'enfant permet de dédramatiser une situation de peur à son rythme. Il n'est pas toujours approprié d'intervenir ou de minimiser (« c'est pas grave »). Accueillir avec empathie et bienveillance toutes les réactions, les émotions et leurs nuances, quelles qu'elles soient, sans jugement ni discours moralisateur, suffit pour que l'enfant s'apaise. « *Une émotion se dit, et ne se contredit pas.* », Bruno Humbeek.

L'empathie se définit comme le fait d'essayer de comprendre l'expérience intérieure de l'autre et de percevoir ses émotions. C'est la base de l'amitié. Favoriser l'empathie entre les enfants améliore la qualité du vivre ensemble et développe le respect, l'écoute et l'attention à l'autre. Ces habiletés sociales et relationnelles peuvent être entraînées. Vous pouvez expliquer aux enfants les comportements appropriés et, surtout, les montrer et les incarner, car ils apprennent d'abord par l'observation et l'imitation de l'adulte. Ces attitudes peuvent être entraînées par des « auto-instructions » et des jeux de rôles.

Déroulé de l'atelier et des activités proposées À ajuster et adapter en fonction de l'âge des enfants

Accueil des enfants

Présentation des objectifs aux enfants

Visionnage de la capsule vidéo avec les enfants

Discussion : amener les enfants à s'exprimer à partir de ce qu'ils ont vu et retenu.

20' à 30'

Questions pour aborder le sujet avec les enfants à partir de l'histoire vue ensemble

1. Que s'est-t-il passé ?
2. Que ressentent les personnages ?
3. Que pensent-ils ?
4. Comment réagissent-ils ?
5. Que font-ils ?

Activités - Atelier 6

Comment aider mon ami(e) à gérer sa peur ?

Être présent(e) pour accueillir son ami(e) (cfr fiche 6A) (plusieurs fois) 5' à 10'

Les attitudes d'accueil et d'écoute peuvent s'entraîner. La fiche 6A présente une routine sous forme d'auto-instructions en 4 étapes. Proposer aux élèves de se mettre debout pour expérimenter corporellement les étapes. Inviter les élèves à se déplacer dans le local (à adapter en fonction du contexte) et à s'arrêter devant un autre enfant, pour se placer 2 par 2. « *Je m'arrête...* ». Leur suggérer ensuite de simplement respirer lentement en face à face. « *Je respire...* ». Ensuite, ils pourraient placer leur main en entonnoir à l'oreille pour mimer « *J'écoute...* ». Et enfin, les inviter à tendre la main vers l'autre. « *Je réponds, je propose mon soutien...* ».

Quelques situations de peur (cfr fiche 6B) 5' à 10'

En évoquant quelques situations vécues par eux-mêmes, les enfants prennent conscience des émotions qu'ils vivent et que les autres vivent, des soutiens qu'ils ont reçus ou apportés. S'aider les uns les autres est possible et bienvenu.

Après avoir relevé avec les enfants des situations dans lesquelles quelqu'un a eu peur, on peut les faire parler de leurs émotions (avec La fleur des émotions ou Le thermomètre de la peur) et des soutiens possibles.

Aider mon ami(e) qui a peur ... (cfr fiche 6C) 10'

Cet outil propose d'abord quelques questions que l'enfant peut se poser à lui-même avant d'aller vers son ami(e) qui a peur. Attention, il n'est jamais obligé d'y aller... Mais les propositions de la fiche pourraient l'y encourager. La bouée proposée comme aide-mémoire visuel (à découper éventuellement) rassemble quelques questions et pistes pour entraîner l'élève en situation relationnelle. Les petites bouées peuvent être offertes comme geste de soutien.

Mise en jeux de rôle, saynètes (cfr fiche 6D) 20'

Ensuite, choisir une situation évoquée par les enfants ou parmi les idées de la fiche, et organiser les rôles par groupe de 3 enfants. L'enfant **A** va jouer le personnage qui a peur et l'enfant **B** est celui qui lui apporte son aide. Un troisième enfant va jouer le rôle d'observateur, **C**. Le rôle de C est d'observer comme un metteur en scène ou une caméra, regarder les indices d'émotion, écouter les phrases de chacun... il ne doit rien dire pendant le jeu de rôle.

Tous les groupes jouent en même temps leur situation par 3, afin de diminuer le stress du regard des autres. Le jeu ne doit pas être trop long. Au bout de quelques échanges, proposer un débriefing sur ce qui s'est passé dans chaque groupe et ce qui a permis de diminuer l'intensité de l'émotion. Proposer ensuite aux enfants de changer de rôles. Et refaire un débriefing...

Débat : j'ai peur des moqueries... ou pas ! (cfr fiche 6E) 20' à 30'

Pour développer l'empathie et réfléchir aux conséquences des moqueries, voici quelques questions qui peuvent faire l'objet d'un débat ou d'une discussion avec le groupe.

Conclusion

Terminer les activités par un temps d'intégration avec les enfants : qu'avez-vous retenu, compris, ... ? .

Et leur proposer de prendre une décision qu'ils annoncent au groupe.

Chaque enfant s'approprie une décision : « *Moi, je décide ...* », « *Moi, je vais faire* »