



### Objectifs de l'atelier :

- Observer les indices de la tristesse et du découragement chez l'autre.
- Développer son empathie et ses compétences relationnelles.
- S'entraîner à encourager l'autre avec bienveillance.

### Messages à en retenir par les enfants :

- Chacun vit des émotions dans certaines situations.
- Les garçons peuvent aussi être tristes et avoir envie de pleurer.
- 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.

### Point théorique pour l'enseignant :

Eprouver avec l'enfant sa tristesse ou son découragement lui permet de partager sa souffrance, de se sentir moins seul. Avec l'écoute et l'aide de l'adulte, il apprend à accepter avec bienveillance son état émotionnel et à en prendre soin. Il comprend qu'il a des limites, qu'il n'est pas tout puissant, que la vie est faite de joies et de peines. Avec le soutien des adultes et de ses pairs, il apprend à rassembler ses forces avec courage pour se remettre en action, étape après étape, et faire de son mieux.

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 8

### Comment aider mon ami(e) à gérer sa tristesse ou son découragement ?

#### Quelques situations de tristesse (cfr fiche 8A)

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 est triste et découragé, on peut les faire parler de leurs émotions (avec La fleur des émotions ou Le thermomètre du découragement) et des soutiens possibles.

#### Aider mon ami(e) qui est en triste... (cfr fiche 8B)

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 est triste. 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 8C)

20'

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 est découragé 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...

#### Histoire : La grenouille qui était sourde. (cfr fiche 8D)

20' à 30'

Pour parler de la persévérance malgré les difficultés et le découragement, une histoire à raconter aux enfants pour amorcer une discussion avec le groupe.

#### Faire des compliments à son ami(e). (cfr fiche 8E)

20'

Cet exercice permet de s'entraîner à dire des choses positives avec gentillesse et des compliments sincères qui encouragent. Il peut se faire en cercle oralement, avec une balle, pour commencer la journée, ou avec des post-it ou des étiquettes pleines de qualités et de talents à découper et à offrir. L'important, c'est que chaque enfant puisse en donner et en recevoir, avec respect et bienveillance.

## 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 ....* »