

ATELIER

PAX CHRISTI

Découvrir les émotions et l'empathie



MOTS CLEFS

- Intelligence émotionnelle
- Besoins
- Empathie

1h30

PUBLIC

- Élémentaires
- 6-9 ans

www.paxchristi.fr

Notre pédagogie

Pax Christi est engagé depuis sa création en 1946 dans la construction et le développement d'**une culture de paix**.

Les difficultés relationnelles qui peuvent engendrer des conflits et des blessures prennent souvent source dans notre incapacité à nous comprendre nous-mêmes et à identifier les besoins de ceux qui nous entourent. La compréhension de notre monde émotionnel et sa gestion est un enjeu majeur pour l'amélioration des interactions avec autrui et dans le rapport à l'autre. Les enfants, dans leur évolution et leur transformation, sont confrontés à leurs émotions sans pouvoir toujours en déchiffrer le motif qui leur permettrait d'agir pour un changement.

Dans sa mission d'éducation à la paix, Pax Christi recherche activement à aider les personnes à lire en elles et à développer leur sens de l'empathie pour que puissent se répandre en société des comportements plus pacifiés et fraternels.

L'objectif de cet atelier est donc de faire découvrir aux enfants la réalité de leurs émotions et d'apprendre à les comprendre et les gérer.



Déroulement

LES ÉTAPES

Pour atteindre l'objectif, Pax Christi vous propose un déroulement d'atelier en 3 étapes progressives, permettant aux enfants de découvrir et d'apprivoiser leur monde émotionnel. Puis, reconnaître les besoins qui se cachent derrière leurs émotions. Enfin, développer leur sens de l'empathie envers eux-mêmes et envers les autres.



①

Découvrir et nommer ses émotions



②

Apprendre à associer émotions et besoins



③

Développer son sens de l'empathie

FONDEMENT PRATIQUE

Tous les ateliers proposés sont issus d'une collaboration entre les commissions "non-violence" et "dialogue & éducation à la paix" de Pax Christi. Ils sont le résultat d'une mise à disposition d'une expérience pratique de plus d'une vingtaine d'années réalisée auprès de groupes de jeunes et d'interventions dans les établissements scolaires.

EXPERTISE

- ✓ Pratique de la communication bienveillante
- ✓ Développement des compétences psychosociales
- ✓ Accompagnement du monde éducatif

DECOUVRIR ET NOMMER SES ÉMOTIONS



Activité



Identifier les émotions

A partir d'émoticônes (cf. page suivante), présenter aux enfants les principales émotions humaines. Inviter les à en choisir une et à partager avec les autres une situation durant laquelle ils ont été traversés par cette émotion. Insister sur le caractère éphémère d'une émotion.

Différencier émotions de sensations

Sensibiliser les enfants à la différence qui existe entre émotions et sensations et donner des exemples (cf. page suivante).

Temps d'introspection

Proposer aux enfants de prendre un temps personnel pour repenser à leur journée de la veille en identifiant les principales émotions qu'ils ont ressenties. Inviter ceux qui le souhaitent à partager avec les autres.

FICHE "LES 5 EMOTIONS PRINCIPALES"

La fiche "Les émotions principales" a été créée pour cet atelier. Elle a pour objectif de faire découvrir aux enfants les 5 émotions principales que peuvent ressentir les êtres humains.



TRISTESSE



COLERE



JOIE



DEGOUT



SURPRISE

FICHE "DIFFERENCE SENSATION / EMOTION"

Cette fiche "Différence sensation / émotion" a été créée pour cet atelier. Elle a pour objectif d'aider les enfants à différencier émotions et sensations.

QU'EST-CE QU'UNE SENSATION ?

D'après le dictionnaire Larousse, il y a deux définitions au terme "sensation".

1/ La première définition assimile la sensation à un "phénomène qui traduit, de façon interne chez un individu, une stimulation d'un de ses organes récepteurs".

Autrement dit, il s'agit d'une **activation d'un des 5 sens** : la vue, le toucher (j'ai une sensation de froid), l'odorat, l'ouïe, le goût. Ex: J'ai une sensation de froid - de chaud.

2/ La deuxième définition désigne la sensation comme "un état psychologique découlant des impressions reçues et à prédominance affective ou physiologique".

Autrement dit, on peut avoir une sensation sans forcément éprouver une émotion. Ex: J'ai une sensation de vide / de bien-être.

La sensation est provoquée par une stimulation extérieure des sens. L'émotion est, quant à elle, une réaction intérieure qui va stimuler une réaction vers l'extérieure.

APPRENDRE À ASSOCIER ÉMOTIONS ET BESOINS



Activité



Découvrir les besoins

A partir de la fiche "Pyramide de Maslow", faire découvrir aux enfants sur les besoins communs à tous les êtres humains. Prendre un temps d'échange pour commenter avec eux les paliers de la pyramide et y associer des exemples concrets pour une meilleure appropriation.

Associer besoins et émotions

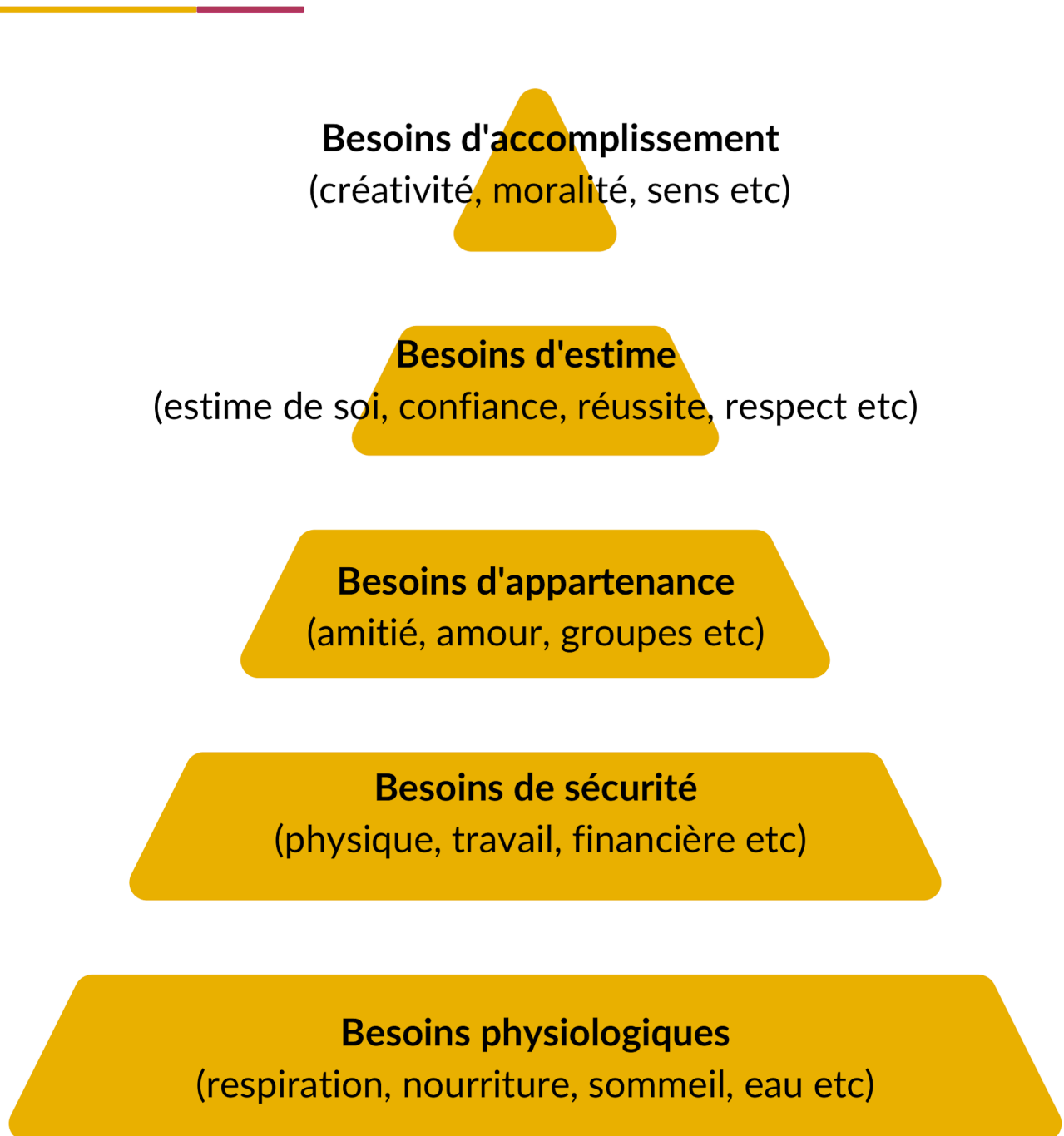
Lors d'un temps d'échange, proposer aux enfants des exemples de situations et inviter les à identifier le besoin qui se cache derrière l'émotion (cf. page suivante).

Partage

Proposer aux enfants de partager sur des situations personnelles vécues, où ils ont ressenti une émotion. Les aider avec le reste du groupe à identifier le besoin qui y était associé.

PYRAMIDE DE MASLOW

La pyramide du psychologue Abraham Maslow est une référence pour aider à comprendre l'ensemble des besoins humains, répartis en catégories et sous forme de hiérarchie.



EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour le temps d'exercice visant à associer les émotions aux besoins ressentis.

Ma meilleure amie déménage, **je me sens triste.**

Mon petit frère a taché mon pull préféré, **je suis énervé.**

Je n'ai pas été choisi pour la compétition de handball, **je suis surpris.**

J'ai obtenu la meilleure note en mathématiques, **je suis fier.**

J'ai passé 2h à cuisiner un gâteau qui est trop salé, **je suis dégoûté.**

On me demande de choisir ma filière après la 2nde et je ne sais pas quoi choisir, je me sens **angoissé et perdu.**

Ma sœur se fait harceler à l'école, **je suis en colère.**

Mes deux meilleurs amis ne se parlent plus depuis 2 semaines, **je suis abattu.**

DEVELOPPER SON SENS DE L'EMPATHIE



Activité



Se mettre à la place de l'autre

Grâce à un exercice simple, inviter les enfants à se mettre à la place de l'autre en leur lisant des situations où ils devront s'imaginer à la place de la personne. Préciser leur de se concentrer sur l'émotion et d'identifier le besoin ressenti par la personne dans l'exemple (cf. page suivante).

Apprendre les gestes d'empathie

Grâce à la fiche "Les gestes empathiques", faire découvrir aux enfants des actions simples qu'ils peuvent mettre en place pour se soutenir entre eux (cf. page suivante).

Echange

Proposer aux enfants un temps de partage pour compléter la liste des gestes empathiques en fonction des lieux et des personnes qu'ils côtoient.

EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice visant à développer le sens empathique des enfants en les invitant à se mettre à la place des autres.

Mon camarade Nathan se fait gronder par un professeur.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

1

Laura a des difficultés en sport et certains se moquent d'elle.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

2

Sylvain est puni et privé de loisirs pendant une semaine.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

3

Charlotte s'est réconciliée à la récréation avec Julia.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

4

Samuel a peur d'un plus grand qui veut lui parler.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

5

Une guêpe entre dans la classe et Noémie est angoissée.

*Ressentir l'émotion du camarade.
Identifier son besoin. Que puis-je faire moi ?*

6

FICHE "LES GESTES D'EMPATHIE"

Cette fiche "Les gestes d'empathie" a été créée pour cet atelier. Elle a pour objectif de faire découvrir aux enfants des gestes simples pour les aider à réagir avec empathie et éviter le sentiment d'impuissance.

GESTE 1

**ECOUTER L'AUTRE
ATTENTIVEMENT** (attendre qu'il
ait fini avant de parler)

GESTE 2

LUI DIRE QU'ON LE COMPREND
(sincèrement, sans le juger)

GESTE 3

**S'INTERESSER A SA SITUATION
ET CE QU'IL RESSENT** (en posant
des questions)

GESTE 4

PROPOSER SON AIDE (si
possible)

GESTE 5

RECONFORTER (en montrant une
marque d'affection)

GESTE 6

**PRENDRE LA DEFENSE DE
QUELQU'UN** (si je peux dire une
vérité)

Pourquoi associer paix et émotions ?

La paix est un phénomène dynamique qui se fonde sur l'évolution et le perfectionnement des êtres humains qui l'inventent et la portent au quotidien. Les personnes étant mues par des émotions, il est indispensable d'apprendre à se comprendre son monde intérieur et son influence sur nos comportements et nos rapports avec autrui.

Dans le milieu scolaire et familial, les enfants sont confrontés à de nombreuses interactions et situations qui créent en eux des émotions, elles-mêmes reliées à des besoins fondamentaux qui, une fois compris et identifiés, peuvent engendrer des actions en faveur ou en défaveur de la paix.

La paix ne peut s'acquérir que par le développement du sentiment empathique, envers soi-même et envers les autres (que me sont semblables). Beaucoup de conflits peuvent être évités ou désamorçés par la prise en compte des émotions et des besoins qu'elles révèlent.

Soyons des artisans de paix en donnant aux enfants les clefs pour se comprendre et susciter en eux le désir de répandre la paix autour d'eux.





PAX CHRISTI
FRANCE

5 rue Morère, 75014 Paris

+33 1 44 49 06 36

www.paxchristi.fr