



# 7<sup>e</sup> Quinzaine de la non-violence et de la paix

21 septembre – 2 octobre

## LIVRET PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS

**Je change de regard  
Je m'ouvre à l'empathie**



**Une activité d'éducation à la non-violence et à la paix**

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56  
[secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org)  
[www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)



# Quinzaine de la non-violence et de la paix

2014-2018 : "Je déclare la Paix"  
5 ans d'aventure.



2018

je change de regard,  
je m'ouvre à l'empathie

2015

2016

2017

2014



**Ensemble, sensibilisons les enfants à la paix**

Livret pédagogique réalisé par : Anne Férot, Annie Ghiloni, Annick Menuet, Marie Lebrun  
Mise en page réalisée par Ebru Tasdelen

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix  
148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56  
secretariat@education-nvp.org  
www.education-nvp.org

# SOMMAIRE

- Retour sur la Quinzaine 2014 : "Je déclare la paix".....	4
- Présentation de la Quinzaine 2015 de la non-violence et de la paix .....	5
- La Quinzaine 2015: «Je déclare la paix : Je change de regard, je m'ouvre à l'empathie.....	6
- Faites nous parvenir vos réalisations.....	7
- Suite de l'aventure 2016-2018.....	7

## Fiches démarches

▪Fiche de base : des outils pour expérimenter l'empathie.....	8-9
▪Appuis, activités et démarche pour le niveau maternelle/CP .....	10-11
▪Appuis, activités et démarche pour le niveau CE/CM.....	12-13
▪Appuis,activités et démarche pour le niveau collège.....	14-17
- Questionnaire d'évaluation.....	18

## Fiches activités

▪ Fiche de fabrication et utilisation des lunettes et du stéthoscope.....	19-20
▪ L'écoute empathique avec Gigi la Girafe.....	21-23
▪ «Petit Poilu» et ses émotions: fabrication d' une météo intérieure.....	24
▪«L'Ami furtif» ou «la cacahuète».....	25
▪ Empathie et yoga enfants .....	26
▪ Théâtre et empathie .....	27
▪ La découverte de l'Espace Vital.....	28-29
- Historique de la Quinzaine.....	31
- Présentation de la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix.....	32



## Retour sur la Quinzaine 2014 : "Je déclare la paix"

L'équipe de la Coordination a recueilli de nombreux travaux réalisés dans le cadre de la Quinzaine de la non-violence et de la paix 2014 qui avait pour thème : « Je déclare la paix ».

Une exposition de photos et une présentation du projet ont été présentés lors du 12e Forum « La non-violence à l'école », qui a eu lieu à la Mairie du Xème à Paris, le samedi 29 novembre. Cette exposition a eu un franc succès et nous vous en remercions !

Voici quelques photos qui nous sont parvenues . Vous pouvez découvrir la totalité des envois sur le site :

<http://education-nvp.org/activites/la-quinzaine-de-la-non-violence-et-de-la-paix/quinzaine-2014/>



*30 janvier jour de la paix et de la non violence*



# La Quinzaine 2015 de la non-violence et de la paix

## Présentation

### **Qu'est-ce que la Quinzaine de la non-violence et de la paix ?**

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix.

Dans une société du spectaculaire où la violence est perpétuellement mise en avant, les valeurs et les pratiques telles que l'écoute, la coopération, la médiation, la régulation non-violente des conflits et la solidarité doivent être enseignées afin de montrer qu'une autre voie est possible. De plus, l'expérience nous montre que l'éducation à la non-violence et à la paix permet d'améliorer durablement le climat général des établissements scolaires et ainsi de réduire les phénomènes de micro-violences et de violences plus sévères.

Depuis 2009, notre Coordination organise la Quinzaine de la non-violence et de la paix proposant son lancement entre les journées internationales de la paix (21 septembre) et de la non-violence (2 octobre) en proposant chaque année une activité spécifique.

**En 2014, la paix a été déclarée, 5 années d'aventure ont commencé:** des enfants, des jeunes, des classes, ont émis des vœux de paix qu'ils ont accroché dans leur arbre à souhaits, en ont gardé précieusement le double dans leur boîte à trésor....

Certains ont réussi à réaliser leur vœu, d'autres ont rencontré des difficultés ... Avoir l'intention de vivre en paix avec soi et avec l'autre est un vrai chemin, qui demande du courage et de la persévérance.

### **Et si, en 2015, on gardait notre cap, on continuait à déclarer la paix ...**

Que vous ayez ou non commencé l'aventure, vous pouvez mener ce nouveau défi avec nous ! L'important est de permettre à de plus en plus d'enfants, de jeunes, de **penser la paix comme une possibilité, autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre**, comme le résultat d'une attention toute particulière à la qualité de nos relations aux autres et au monde. Le défi est d'autant plus important dans la conjoncture de notre monde actuel : offrir à nos jeunes la possibilité

- de pouvoir agir autrement que par peur face aux événements de par le monde,
- de rester maître de leur Vie, de leurs pensées en apprenant à écouter leurs émotions, leurs pensées
- de pouvoir résister aux paroles des groupes extrémistes qui cherchent à « enrôler », « nourrir » les envies de haine,
- de s'équiper pour pouvoir choisir « un autre chemin » en adéquation avec les valeurs humaines

La Coordination appelle tous les acteurs adultes de l'Éducation aujourd'hui à responsabiliser, former les générations nouvelles à des postures, des comportements, des savoirs, clairement tournés vers la paix et la résolution non-violente des conflits.

Car la formation des jeunes est toujours une clé pour entrevoir un meilleur avenir souhaité par Tous, pour Tous.

### **Quel est l'objectif de ces 5 années d'aventure ?**

Nous voici donc à l'étape 2 de notre quinzaine. La Coordination garde pour objectifs

- Éduquer aux valeurs de paix et de non-violence
- Amorcer un changement de regard sur le conflit, lié à un changement de regard sur l'autre
- Sensibiliser chacun à la résolution non-violente des conflits.
- Agir sur le quotidien pour l'améliorer
- Acquérir de nouveaux outils pour de nouveaux comportements

### **Quel est l'intérêt didactique et pédagogique de l'activité proposée ?**

La Coordination invite chacune et chacun à envisager la Paix pour ce qu'elle peut être, la résultante des relations apaisées entre les personnes. Elle appelle à apprendre à accueillir et écouter ses désirs profonds et ceux des autres, et à gérer positivement les conflits en partenaires plutôt qu'en « ennemis ».

Cinq quinzaines de 2014 à 2018, ce n'est pas de trop pour réussir ce changement de regard, cette transformation des comportements !

Une étape, deux étapes, trois voire quatre étapes vous sont offertes à partir de maintenant ! À votre choix !

### **Un vrai défi pour tous !**

## La quinzaine 2015 : « Je change de regard, je m'ouvre à l'empathie »

### **Définition :**

**L'empathie émotionnelle** est la capacité de ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, d'arriver à se mettre à la place d'autrui.

**L'empathie cognitive** consiste à comprendre les idées de quelqu'un d'autre.

### **Contraires :**

égoïsme, égocentrisme, apathie.

Dans l'étude des relations interindividuelles, l'empathie est donc différente des notions de sympathie, de compassion, d'altruisme ou de contagion émotionnelle qui peuvent en découler.

*Pour en savoir plus, voir documents et sites en page ressources .*

### **Son but :**

Développer les capacités d'empathie de chacun pour permettre

- le changement de regard sur soi
- le changement de regard sur l'autre

### **Ses objectifs :**

- éduquer à l'empathie
- acquérir des outils pour développer les capacités à l'empathie, améliorer les relations en bienveillance
- développer les compétences à l'écoute empathique de l'autre (en ressentis et en pensées)
- prévenir le harcèlement
- développer les capacités d'échange et d'expression de chacun
- permettre à chacun d'agir en toute conscience au quotidien pour améliorer le vivre-ensemble

### **Son action :**

- je fabrique et utilise mes lunettes pour « regarder avec mon cœur »,
- je fabrique et utilise mon stéthoscope pour « écouter le cœur de l'autre »,
- j'apprends à m'en servir dans des jeux, la lecture d'images, de livres, dans des débats philosophiques, des activités corporelles,...
- je les utilise dans ma vie quotidienne.

### **Son déroulement :**

1. Vivre de nombreux moments d'observation et d'écoute en appui sur des BD, albums et romans, jeux coopératifs, jeux de communication, activités du corps (yoga, expression corporelle, mime, théâtre-image, ... ) en vue de permettre aux participants de sentir, découvrir, ... leurs compétences en empathie, de les développer, les affiner;

2. Vivre de nombreux moments d'observation et d'écoute de la vie quotidienne pour mettre en pratique toutes ces compétences avec des moments de débats/partage, ateliers philosophiques pour réfléchir ensemble, chercher à s'améliorer à petits pas, etc.

*Chaque enseignant, éducateur, animateur, ... est appelé à sélectionner dans ce dossier pédagogique les fiches qui l'intéressent pour réaliser ce projet à sa convenance.*

*Chaque groupe, classe, est invité à envoyer à la Coordination une photo de tous équipés des lunettes (et stéthoscopes) accompagnée des témoignages des vécus et découvertes de chacun.*

*La Coordination mettra en ligne sur son site et sa page facebook les photos et écrits reçus.*

## Faites nous parvenir vos réalisations !

### Prenez des photos

Merci de penser à prendre des photos de vos moments importants d'échanges/débats, de vos réalisations, écrits, ... pour nous les faire parvenir... et de nous les envoyer à notre adresse postale, ou à notre adresse électronique.

Elles nous permettront de réaliser un compte-rendu illustré de cette 7<sup>e</sup> Quinzaine de la non-violence et de la paix sur le site Internet de la Coordination ([www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org)) et lors de notre Forum de novembre.

### Identifiez vos photos

Nous vous remercions de bien vouloir penser à indiquer au dos des photos les informations suivantes :

- le nom et l'adresse de l'établissement, de la structure
- le niveau et la classe
- le nom et les coordonnées de la personne contact
- une adresse et un mail

### Envoyez-nous vos photos

Ajoutez à votre envoi de photos de votre groupe équipé de ses lunettes et stéthoscopes, des photos de moments vécus importants, des textes, panneaux réalisés, sans oublier votre questionnaire d'évaluation rempli

- soit par courrier à :

Coordination pour l'éducation  
à la non-violence et à la paix  
148, rue du Faubourg Saint-Denis  
75010 Paris

- soit par mail : [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org)

### BEA de participation

Tout groupe qui nous enverra des réalisations (photos, témoignages, histoires et fresques réalisées, etc) recevra un modèle de BEA (Brevet d'Aptitude à l'Empathie), à remplir pour chacun de ses participants et un Brevet d'Aptitude à l'Empathie collectif rempli et signé par la Coordination pour attester de sa participation à cette quinzaine 2015 « Je change de regard, je m'ouvre à l'empathie ».

## Suite de l'aventure 2016-2018

**2015** : la visée de cette année est de pouvoir mieux être à l'écoute de soi, mieux approcher l'autre différent de nous pour communiquer plus aisément avec lui : ouvrir une nouvelle porte vers l'autre, porter un regard plus ouvert et bienveillant sur la différence. Les enseignants, les éducateurs, les animateurs sont invités à faire réfléchir les enfants, les jeunes, à les faire s'interroger au fur et à mesure des activités vécues :

Etait-ce facile d'utiliser mes lunettes pour regarder autrement, mon stéthoscope pour écouter autrement ? Ai-je changé ? en quoi ? Suis-je devenu plus tolérant ? Suis-je plus ouvert à la différence ? Est-ce que j'accepte mieux d'écouter un point de vue

différent du mien ? de le prendre en compte ? Ai-je développé mes capacités à observer ? écouter ? Suis-je plus capable de percevoir et comprendre les émotions des autres ? de les différencier des miennes ? de les prendre en compte ? Quelles difficultés ai-je rencontré pour y arriver ? Quels ont été mes blocages ?, etc.

En répondant à toutes ces questions du questionnaire (page18) vous nous permettrez de continuer ensemble cette aventure « Je déclare la paix » étalée sur 5 ans , de prévoir au mieux l'étape suivante, 2016, pour répondre à vos besoins d'éducateur, continuer l'aventure avec vos groupes d'élèves, de jeunes, d'enfants.



## Lunettes et stéthoscopes : des outils pour expérimenter l'empathie

### Niveau scolaire :

de la maternelle au collège avec adaptation de l'activité selon l'âge.

Le projet est une invitation à un travail par entrées multiples, à vivre soit de manière transversale pour les niveaux maternelle et primaire, soit à plusieurs, chacun dans sa spécialité dans un projet à plusieurs pour les collèges et lycées

Les disciplines scolaires en jeu sont :

Expression orale – expression écrite – activités physiques – Arts visuels – éducation civique- activités spécifiques ( théâtre, atelier philosophique) :

### Mots-clés

Ouverture à soi- Connaissance de soi- Estime de soi- Ouverture à l'autre- Écoute du corps- Écoute des points de vue- Expression- Échange -Débat- Entente- Cohésion

### Réalisation

- Vivre des jeux coopératifs, des jeux de communication de manière collective
- Observer des images, des planches de Bandes Dessinées de manière individuelle puis collective
- Étudier des albums, romans, ... Vivre des contes, des philo-fables
- Vivre des activités corporelles diversifiées: yoga, expression corporelle, mime, théâtre-image, théâtre-forum,
- Vivre un voire plusieurs ateliers philosophiques

Équipé de ses lunettes pour regarder avec le cœur et de son stéthoscope pour écouter le cœur de l'autre (ses émotions et sentiments, ses pensées, ses croyances, etc.)

Cette réalisation a besoin de se décliner en entrées multiples pour permettre une découverte et un développement conscient de ses compétences

1. Observer/écouter
2. Sentir
3. Reconnaître
4. Partager/échanger
5. Émettre des hypothèses (besoin d'imaginer et ensuite d'interroger pour découvrir « le vrai »)

La place du non-verbal est très importante dans ce processus : penser à le prendre en compte est indispensable (d'où l'intérêt de toutes les activités mettant en avant le corps)





## Objectifs éducatifs

- Sensibiliser à l'écoute de soi et de l'autre
- Améliorer la communication relationnelle entre les personnes, créer une cohésion bienveillante de son groupe, des relations empathiques bienveillantes et ainsi prévenir le harcèlement
- Sensibiliser aux valeurs humaines communes, aux besoins humains communs
- Développer les savoir-être de chacun en communication, écoute active, échanges dans le respect l'un de l'autre
- Renforcer l'estime de soi de chacun

## Objectifs pédagogiques

- Apprendre à exprimer nos émotions, sentiments, pensées, ... personnels
- Apprendre à décrypter, comprendre les émotions, sentiments, pensées, ... des autres
- Apprendre à écouter les points de vue des autres, différents des siens et à les prendre en compte
- Enrichir son vocabulaire dans les domaines de l'émotionnel et du cognitif
- Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral, à développer sa pensée (et également à l'écrit)
- Développer ses compétences en communication relationnelle

## Démarche

Nous vous proposons de prévoir une séance de fabrication des lunettes et du stéthoscope.

Option pour les collégiens : soit intégrer au projet le professeur d'arts plastiques, soit inviter les élèves à les fabriquer seuls en leur donnant en soutien la fiche de fabrication pour leur permettre de choisir l'option de leur choix. Ou tout baser sur la citation de Antoine de Saint-Exupéry : "***On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux***".

## Pour la fabrication et l'utilisation des lunettes

Les fabriquer (voir fiche activité 1) sera une étape permettant à chacun d'en sentir l'importance, de les personnaliser selon sa vision du regard vers l'autre :

- En forme de cœur s'il (elle) choisit de regarder avec son cœur
- En forme de soleil si la Lumière est essentielle pour lui (elle), pour éclairer son cœur et son cerveau à la fois
- En forme d'étoile s'il choisit d'éclairer ce pour quoi il se sent « aveugle » aujourd'hui

Mettre les lunettes permettra aux enfants, aux jeunes, de faciliter l'approche empathique de l'autre.

Déjà bien présente chez certains, elle sera plus ou moins spontanée, aisée, voire difficile pour d'autres surtout quand ils sont coupés de leurs émotions ou centrés sur eux-mêmes exclusivement.

**Enfiler les lunettes permettra à chacun d'envisager l'activité de manière ludique et de progresser sans se sentir jugé, ce à quoi chaque enseignant, éducateur, animateur qui se lance dans le projet se devra d'être vigilant.** De plus, cela apportera du concret pour mieux saisir le concept, l'intégrer à sa pratique quotidienne, petit à petit.

## Pour le stéthoscope

Sa fabrication (voir fiche activité 1) permettra la visualisation du processus, entraînant la concentration nécessaire à cette écoute particulière qu'est l'écoute empathique.

**Enfiler le stéthoscope permettra aux enfants, aux jeunes, de faciliter l'écoute empathique de l'autre, de la visualiser concrètement**

- pour être à l'écoute de l'autre, de ses mots, de ses pensées, de ses gestes, de son attitude,
- en donnant de l'importance autant au verbal qu'au non-verbal
- pour interroger ensuite ce partenaire afin de vérifier la justesse des hypothèses de ce qui a été vu, senti, compris, ... et découvrir la réalité grâce aux réponses de « l'émetteur ».

## Appuis, activités et démarche pour le niveau maternelle/CP

### Albums/Livres d'appui :

- **Gigi la girafe et l'orchestre en colère** d'Alberto Benevelli Editions Esserci pour découvrir qu'en restant centré sur soi et ses peurs, on se ferme, alors qu'en osant aller vers l'autre, écouter ses besoins, ... on peut oublier ses peurs et bien vivre ensemble -
- **Fenouil tu exagères!** de Brigitte Weninger Editions Nord Sud, à raconter avec le dé des émotions : pour découvrir que nos actions peuvent avoir des incidences sur les autres, qu'il est simple et fortifiant de faire pour et avec pour vivre autrement, autre chose, ... en harmonie
- **L'oiseau de pluie**, conte africain pour découvrir l'empathie par le vécu
- **Petit Poilu** de Pierre Bailly et Céline Fraipont Les Editions Dupuis : une BD sans paroles qui permet de découvrir ses capacités à découvrir, écouter l'autre de manière empathique en l'observant dans ce qu'il vit
- **Le conte chaud et doux des chaudoudoux** de Claude Steiner Interéditions

### Activités/Démarche

#### En appui sur des livres, des albums, des Bandes Dessinées, des petits films, etc.

Ces outils peuvent être utilisés de manière très pertinente pour développer l'écoute de soi, l'écoute des autres, être en empathie avec les personnages et pouvoir, par rebond, améliorer ses capacités d'empathie envers ses camarade

#### **Procédure A**

1. Découverte de l'histoire avec les lunettes : inviter chacune, chacun, à s'interroger, au fur et à mesure de la lecture collective à voix haute, sur les émotions ressenties par les personnages, sur leurs pensées, ... Faire partager entre enfants les interrogations, les faire s'expliquer sur leurs hypothèses émises, sans jugement aucun, les laissant se rendre compte par eux-mêmes des différences d'approche, de points de vue, de pensées,...
2. Reprise de cette histoire en la jouant, la mettant en scène, en marionnettes, ...
3. Discussion sur les personnages, leurs ressentis, leurs pensées, leurs besoins, ...
4. Lien avec notre vie (transfert des situations) : les marionnettes jouent cette fois nos situations ; les lunettes et le stéthoscope servant à questionner, comprendre ce que l'autre ressent, pense, ce dont il (elle) a besoin, ....

Pour chaque histoire, il est possible de se servir du dé des émotions pour faire découvrir et visualiser aux enfants les émotions perçues.

(voir fiche de fabrication page 15 de la Lettre ENVP 14 :

<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Lettre-14-juin09-Emotions.pdf> )

Pour travailler avec les chaudoudoux : <http://www.universitedepaix.org/pdf/chaoudoudoux.pdf>

## Procédure B

1. Lecture d'images de personnages, de BD (Petit poilu)
2. Recherche collective de tous les possibles de leurs ressentis, pensées,
3. Observation directe des uns et des autres lors de situations problèmes, situations de conflits, écoute attentive des uns et des autres, de leurs ressentis, pensées, besoins, ...
4. Temps de régulation de conflits informels

### Pour travailler avec Petit Poilu :

- une fiche de la boîte à outils de l'université de paix :  
<http://www.universitedepaix.org/pdf/FichePetitPoilu.pdf>
- la [fiche activité n° 3](#) pour découvrir le panel des émotions et enrichir son vocabulaire en ce domaine dès la Maternelle

## En activité physique, activité théâtrale

De nombreuses possibilités d'activités permettent aux enfants de s'ouvrir à l'autre, de développer leurs capacités d'empathie envers l'autre et envers soi-même.

### Théâtre/mime

1. Un enfant ou l'animateur, l'enseignant mime une émotion, une situation : les autres doivent deviner ce qu'il se passe, se ressent, se vit
2. Reprise de l'émotion, de la situation, par les autres (en deux groupes : un qui fait, un qui observe), chacun à sa manière en expression comme en intensité.
3. Discussion sur les ressentis de chacun, le plaisir à s'exprimer, les difficultés, ....
4. Un enfant propose une situation mime avec fort ressenti : un autre enfant intervient pour compléter la scène en réagissant (par mime également). Les autres donnent leur avis, exprime la réaction qu'eux-mêmes auraient eu : il est possible de jouer toutes les situations possibles à partir de cette expression de départ (cela ouvre à tous les points de vue possibles d'une même situation)

### Relaxation/yoga

Le fait de se mettre à l'écoute de soi-même, du groupe, de mener des activités relaxantes ensemble renforce les capacités de manière très naturelle, apaisante

- Vous trouverez de nombreuses activités possibles à vivre trouverez de nombreuses :
- dans la [fiche activité n° 5](#)
- dans la fiche pédagogique d'Annick Menuet page 19 de la Lettre ENVP 30 :  
<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Lettre-30-1.pdf>

### Théâtre

La notion d'espace vital est primordiale pour comprendre ce qui nous attire, ce qui provoque en nous un besoin de recul :

Vous trouverez comment y initier vos enfants dans la fiche activité 6 « découverte de l'espace vital » . Une découverte spécifique est proposée pour les plus jeunes en fin de la fiche.

### En activité de jeu coopératif

Il est bon de choisir des jeux coopératifs simples et rapides (voir fiches pédagogiques des Lettres ENVP 30 et 31 :

- <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Lettre-30-1.pdf>
- <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2015/03/Lettre-31.pdf> )

A l'issue de chaque jeu, il est demandé aux enfants de s'exprimer sur leurs ressentis lors de l'activité, sur la réussite ou l'échec du jeu, les possibilités d'approches différentes dans le but de réussir ensemble la prochaine fois en tenant compte des compétences, des capacités mais aussi des difficultés vécues par chacun.

## Appuis, activités et démarche pour le niveau CE/CM

## Fiche démarche 2

Albums/livres d'appui :

- **Gigi la girafe et l'orchestre en colère** d'Alberto Benevelli Editions Esserci pour découvrir qu'en restant centré sur soi et ses peurs, on se ferme, alors qu'en osant aller vers l'autre, écouter ses besoins, ... on peut oublier ses peurs et bien vivre ensemble
- **L'oiseau de pluie** conte africain pour découvrir l'empathie par le vécu + de nombreux contes philosophiques de Michel Piquemal : **le fils du voisin, l'enfer et le paradis, le royaume des béquilles, le raisin, ...**
- **Petit Poilu** de Pierre Bailly et Céline Fraipont Les Editions Dupuis : une BD sans paroles qui permet de découvrir ses capacités à découvrir, écouter l'autre de manière empathique en l'observant dans ce qu'il vit
- **Le secret d'Hugo** de Fanny Rondelet et Stella Zanardi Edition Esserci , un petit roman qui permet d'entrer en empathie pour ce personnage qui a perdu ses cheveux ...
- **L'ennemi** de Davide Cali et Serge Bloch Editions Sarbacane pour casser les préjugés, oser un autre regard
- **intolérance et racisme non !** de Florence Dutheil chez Bayard Jeunesse pour comprendre et accepter les différences en interrogeant nos blocages, en cherchant ce que nous pouvons faire pour les dépasser (plus édité malheureusement- à rechercher en médiathèque)
- **L'œil du loup** de Daniel Pennac en livre de poche

### Activités/Démarche

#### En appui sur des livres, des albums, des Bandes Dessinées, des petits films, ...

Ces outils peuvent être utilisés de manière très pertinente pour développer l'écoute de soi, l'écoute des autres, être en empathie avec les personnages et pouvoir, par rebond, améliorer ses capacités d'empathie envers ses camarades

#### Procédure A

1. Découverte de l'histoire avec les lunettes : inviter chacune, chacun, à s'interroger, au fur et à mesure de la lecture collective à voix haute, sur les émotions ressenties par les personnages, sur leurs pensées, ... Faire partager entre enfants les interrogations, les faire s'expliquer sur leurs hypothèses émises, sans jugement aucun, les laissant se rendre compte par eux-mêmes des différences d'approche, de points de vue, de pensées, ...
  2. Reprise de cette histoire en la jouant, la mettant en scène, en marionnettes, ...
  3. Discussion sur les personnages, leurs ressentis, leurs pensées, leurs besoins, ...
- Puis
4. Lien avec notre vie (transfert des situations) : les marionnettes jouent cette fois nos situations ; les lunettes et le stéthoscope servant pour questionner, comprendre ce que l'autre ressent, pense, ce dont il (elle) a besoin, ...

Pour chaque histoire, il est possible de se s'appuyer sur des outils tels la roue des émotions, ... ([voir lien en page ressources](#)) pour faire découvrir et visualiser aux enfants les émotions perçues.

Pour travailler avec les chaudoudoux : <http://www.universitedepaix.org/pdf/chaoudoudoux.pdf>

#### Procédure B

1. Lecture d'images de personnages, de BD (Petit poilu)
2. Recherche collective de tous les possibles de leurs ressentis, pensées, ...
3. Observation directe des uns et des autres lors de situations problèmes, situations de conflits, et écoute attentive des uns et des autres, de leurs ressentis, pensées, besoins, etc.
4. Temps de régulation de conflits, informel



### Pour travailler avec Petit poilu :

–une fiche de la boîte à outils de l'université de paix :

<http://www.universitedepaix.org/pdf/FichePetitPoilu.pdf>

–La [fiche activité n°3](#) pour découvrir le panel des émotions et enrichir son vocabulaire en ce domaine

### **En activité physique, activité théâtrale**

De nombreuses possibilités d'activités permettent aux enfants de s'ouvrir à l'autre, de développer leurs capacités d'empathie envers l'autre et envers soi-même

#### Théâtre/mime

1. Un enfant/adulte mime une émotion, une situation : les autres doivent deviner
2. Reprise de l'émotion, de la situation, par les autres (en deux groupes : un qui fait, un qui observe), chacun à sa manière en expression comme en intensité.
3. Discussion sur les ressentis de chacun, le plaisir à s'exprimer, les difficultés, ....
4. Un enfant propose une situation mime avec fort ressenti : un autre enfant intervient pour compléter la scène en réagissant (par mime également). Les autres donnent leur avis, exprime la réaction qu'eux-mêmes auraient eu : il est possible de jouer toutes les situations possibles à partir de cette expression de départ (cela ouvre à tous les points de vue possibles d'une même situation)

#### Activité relaxation/yoga

Le fait de se mettre à l'écoute de soi-même, du groupe, de mener des activités relaxantes ensemble renforce les capacités de manière très naturelle, apaisante

- dans [la fiche activité n° 5](#).

- dans la fiche pédagogique d'Annick Menuet page 19 de la Lettre ENVP 30 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Lettre-30-1.pdf>

#### Théâtre

La notion d'espace vital est primordiale pour comprendre ce qui nous attire, ce qui provoque en nous un besoin de recul :

Vous trouverez comment y initier vos enfants dans [la fiche activité 7](#) « découverte de l'espace vital »

#### Théâtre-image/théâtre-forum

**Théâtre-image** : les participants sont invités à former des lettres collectivement (O,T,S,A) sans se parler. Puis en deux groupes, en stop-images, ils sont invités à mimer un sport, une émotion, un mot comme coopération.... (un groupe fait, l'autre observe et devine)

**Théâtre-statue (1-2-3-4)** : les acteurs imitent un conflit en cascade : 1 s'installe, 2 propose une réaction, 3 se positionne aussi, 4 également ; chacun exprime son émotion dans l'ordre 1 2 3 4 puis sa pensée dans l'ordre 1 2 3 4 puis joue la scène en parole)

mise en scène d'une situation simple de conflit, de faire s'exprimer les enfants sur les ressentis des personnages, leurs pensées, leurs réactions, ... De les inviter à proposer une autre manière de gérer le conflit (de manière non-violente, en vue d'une issue satisfaisante pour chacun) : l'enfant qui propose (moi, à la place de ....., j'aurais ...) prend la place de la personne citée et la scène est rejouée : la situation va-t-elle évoluée comme prévue ? comment ? ... un autre enfant peut prendre alors la place du même personnage ou d'un autre pour faire évoluer le conflit à son tour de manière positive, ... jusqu'à ce que tous les personnages soient satisfaits ...

#### **En activité de jeu coopératif**

Il est bon de choisir des jeux coopératifs simples et rapides (voir fiches pédagogiques des Lettres ENVP 30 et 31 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Lettre-30-1.pdf> et <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2015/03/Lettre-31.pdf> )

A l'issue de chaque jeu, il est demandé aux enfants de s'exprimer sur leurs ressentis lors de l'activité, sur la réussite ou l'échec du jeu, les possibilités d'approches différentes dans le but de réussir ensemble la prochaine fois en tenant compte des compétences, des capacités mais aussi des difficultés vécues par chacun.

## Appuis, activités et démarche pour le niveau collège

### Fiche démarche 3

Pour les collégiens, il est bon

1. d'inventer une approche différente des plus jeunes. Toutefois, si un professeur d'Arts Visuels est intéressé, il serait bon de les solliciter pour créer des lunettes permettant de voir « avec le cœur »....

Nous vous proposons pour appui cette citation d'Antoine de St Exupéry, tiré de son livre *le Petit Prince* : « **On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux** »

2. de travailler à plusieurs professeurs sur ce projet multi-approches:

- L'approche par le roman en français. Voici un site qui vous permettra de bien cerner vos objectifs : [http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb\\_pages/a/article-les-romans-renforcent-l-empathie-29727.php](http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-les-romans-renforcent-l-empathie-29727.php)  
L'auteure Keith Oatley est professeur émérite de psychologie cognitive de l'Université de Toronto et membre de la Société royale du Canada. Pour elle, lire des récits peut améliorer nos habiletés sociales en nous aidant à mieux comprendre les autres ; entrer dans des mondes imaginaires développe notre empathie et améliore notre capacité à adopter le point de vue d'autrui ; un roman est susceptible de modifier notre personnalité, en nous rendant plus ouverts à la nouveauté et en améliorant notre conscience sociale.
- L'approche par les Arts Visuels : lecture d'images où des personnages expriment fortement leurs émotions avec échanges/débats permettant aux élèves de confronter leurs points de vue
- L'approche par des jeux coopératifs, des jeux collectifs suivis d'échanges sur les ressentis, pensées et idées de chacun en vue d'améliorer la coopération. Celle-ci peut être menée par des professeurs de Sport
- L'approche par des extraits de romans, des affiches, vidéos, ... en anglais, allemand ou espagnol pour permettre de découvrir d'autres manières d'être, de se positionner, ... selon la culture et montrer que les émotions sont universelles. Celle-ci peut être menée conjointement entre les professeurs de Langues et d'Histoire-Géographie
- L'approche par le Théâtre, Théâtre-forum, la relaxation, ... pour permettre la découverte par le vécu corporel. Elle peut être menée par le professeur de Sport, un animateur du foyer socio-culturel, .
- Et profiter de l'heure de vie de classe pour mener des activités (sous formes de jeux, de sketches et d'exercices réels) développant l'écoute empathique, la gestion non-violente de conflits réels du quotidien, la capacité à échanger/débattre de situations, conflits, .... Le but étant de permettre à chacun d'exprimer ses ressentis, pensées, besoins, .... et de découvrir ceux des autres, surtout s'ils sont différents.

### Activités/Démarche

#### En français

Les activités peuvent aller de la lecture libre à la lecture suivie et commentée, orientée de manière à permettre aux lecteurs de s'attacher aux ressentis des personnages, à leurs pensées, du vécu de leur situation calme, forte, problématiques ...

L'échange des visions, points de vue des élèves va leur permettre de détacher leurs propres ressentis, pensées, points de vue de ceux des personnages et ainsi développer leurs capacités empathiques, et enrichir leur vocabulaire émotionnel.

Il peut être judicieux, en complément, de proposer aux élèves de réaliser des exposés de leurs livres en lecture libre, avec pour consigne de parler des personnages, de leur vie, leurs moments de grandes émotions, de conflits, ... et pourquoi pas d'ajouter « et moi, dans cette situation-là, voici comment j'aurais réagi : j'... »

Quelques titres offerts à votre choix et celui de vos élèves :

- Les BD de la série de Tito, intitulée **Tendre Banlieue**, qui évoque souvent ce sujet... Très monde des ados

- **L'enfant multiple**, d'Andrée Chédid :

*Omar-Jo est libanais. Il vit heureux au sein de sa famille, mais la guerre lui arrache ses parents et son bras... Il se retrouve à Paris où il veut vivre, et rencontre un autre enfant forain, avec lequel il retrouve le goût du rire.*

- **Il faut sauver Saïd**, de Brigitte Smajda :

*Très bon élève en primaire, Saïd arrive au collège avec l'envie de travailler, une vision confiante des adultes et un véritable ami : Antoine. Hélas, le collège devient rapidement un enfer pour lui. Un élève de 3<sup>è</sup> fait régner la terreur chez les "petits" et le grand frère de Saïd fait partie de sa bande. Ce n'est pas le week-end passé avec le père d'Antoine qui peut sortir Saïd du piège qui se referme sur lui. Alors quoi ? qui ?*

- **Mémé, t'as du courrier**, de Joe Hoestlandt :

*Depuis qu'elle a un ordinateur, Annabelle, douze ans, écrit à son arrière-grand-mère qui habite à plus de quatre-cents kilomètres.. S'ensuit une longue correspondance où l'enfant confie tous ses secrets, ses joies et ses peines, les histoires avec ses copines. La complicité s'installe...*

- **Mon bonheur s'appelle Jonas**, de Eliska Horelova :

*Radka, onze ans, rêve d'avoir un chien mais ses parents s'y opposent. Grâce à la complicité de ses amis, elle parvient à les convaincre.*

- **Ni d'Eve ni d'avant** de Yaël Hassan :

*Maltraité par son beau-père, Ben décide de fuguer. Il rencontre une étonnante vieille dame nommée Marquise. Ils vont apprendre l'un et l'autre comment vivre avec son passé et sa famille...*

- **Le redoublant** de Claire Mazard :

*Sylvestre est un enfant renfermé qui semble cacher un jouet. Romain, après l'avoir provoqué, va tout faire pour aider le "redoublant" et devenir son ami...*

- **Sangatte exprès** de Alix Clémence :

*Alice, en pleine rébellion contre ses parents, en est à sa quatrième fugue quand elle fait la rencontre d'Illi, un jeune Bulgare, clandestin à Sangatte. C'est le début d'une amitié indestructible...*

- **Si tu veux être mon amie** de Galit Fink :

*1988 : l'Intifada fait rage. Mervet, douze ans, vit dans un camp palestinien, alors que Galit vit à Jérusalem. Les deux adolescentes vont commencer à s'écrire et se raconter leur vie, leurs soucis et leurs espoirs...*

- **Le terrible trimestre de Gus** de Gene Kemp :

*Quelle bêtise a encore faite Danny ? Qu'essaye-t-il de dire, dans son drôle de langage ? Parmi les élèves, il n'y a que Gus qui le comprenne... Pour l'aider, il se met dans des situations bien compliquées !*

- **Dis-moi tout !** de Marie Desplechin :

*Anne a douze ans et ne se sent pas tout à fait bien dans sa peau. Pour la première fois, elle a un ami, le plus chahuteur de la classe et qui semble cacher un secret...*

- **L'Oeil du Loup** de Pennac :

*Un enfant raconte à un loup sa vie et découvre la sienne en « plongeant » ses yeux dans le sien*



### En Langues

Nous n'avons malheureusement pas de titres à vous conseiller en anglais, allemand, espagnol, italien, etc mais la démarche peut être la même qu'en français avec des extraits bien choisis (pourquoi pas des versions anglaises, allemandes, espagnoles, ... des titres ci-dessus)

Travailler sur des images (portraits de personnages en situation de joie, colère, tristesse ou peur) peut aussi être très intéressant. Il suffit d'utiliser la démarche des Arts Visuels.

### En Arts Visuels :

Baser les activités sur la lecture d'images, choisies judicieusement pour montrer un panel d'émotions, visualiser des situations diverses (catastrophes, concerts, manifestations, situations problèmes, conflits, ...) appelant à l'empathie

1. Recherche collective des ressentis, pensées, besoins, ... des personnages dans le but de développer l'observation, l'écoute empathique et d'enrichir expression et vocabulaire
2. Mise en scène en théâtre-statue de ces images pour mieux ressentir les personnages : partage/échange avec écoute attentive des uns et des autres
3. Photos de ces « tableaux composés »
4. Création artistique par le dessin, le collage, la peinture, ... de « tableaux » très expressifs de situations où les émotions ressortent

### En heure de vie de classe :

Le jeu de communication, d'écoute, jeu théâtral, ... conduit à un échange de vie :

1. Vivre le jeu (pris dans un livre, fichier, ... de jeux coopératifs)
2. Echanger sur le vécu de ce jeu
3. Utiliser un exemple de transfert émis par un ou plusieurs élèves pour une mise en pratique réelle

Peuvent également se vivre des temps

- de météo intérieure (voir [fiche activité n°3](#) )
- de gestion non-violente des conflits : s'appuyer sur les méthodes de Génération Médiateurs, MédiActeurs, l'Université de Paix, ACNV, Montessori, le théâtre-forum, ...
- de régulation de vie de classe : les [fiches activités 3 et 4](#) vous proposent des arrêts sur soi, sur le groupe, temps de météo intérieure, un jeu pour mieux se connaître et s'apprécier : « l'ami furtif ».
- des conseils de coopération : pour vous aider à leur mise en place, téléchargez la fiche pédagogique de l'OCCE en suivant ce lien:

[http://www.occe.coop/~ad86/IMG/pdf\\_Le\\_conseil\\_de\\_cooperation.pdf](http://www.occe.coop/~ad86/IMG/pdf_Le_conseil_de_cooperation.pdf)

### Exemples de jeux :

-la pieuvre, la bouteille ivre, l'amibe, ... du fichier OCCE

<http://www.occe.coop/~ad42/IMG/pdf/fichier-jeux.pdf>

-le guide et l'aveugle, l'exclu, communiquer un sentiment, une émotion du fichier école et nature :

[http://reseaucoleetnature.org/system/files/jeux\\_coop.pdf](http://reseaucoleetnature.org/system/files/jeux_coop.pdf)

-l'âme sœur, je vous emmènerais, le miroir, la statue, la rumeur racontée, le baromètre des croyances, la musique des sentiments, la télépathie, la machine infernale du fichier de l'université de paix :

<http://www.universitedepaix.org/ressources/boite-a-outils>

-et bien d'autres ...



## En activité physique, activité théâtrale

### Théâtre/mime

1. Un enfant ou l'animateur, l'enseignant mime une émotion, une situation : les autres doivent deviner ce qu'il se passe, se ressent, se vit
2. Reprise de l'émotion, de la situation, par les autres (en deux groupes : un qui fait, un qui observe), chacun à sa manière en expression comme en intensité.
3. Discussion sur les ressentis de chacun, le plaisir à s'exprimer, les difficultés, ....
4. Un enfant propose une situation mime avec fort ressenti : un autre enfant intervient pour compléter la scène en réagissant (par mime également). Les autres donnent leur avis, exprime la réaction qu'eux-mêmes auraient eu : il est possible de jouer toutes les situations possibles à partir de cette expression de départ (cela ouvre à tous les points de vue possibles d'une même situation)

### Activité relaxation/yoga

Vous trouverez de nombreuses activités possibles :

- dans la [fiche activité n°5](#)
- dans la fiche pédagogique d'Annick Menuet page 19 de la Lettre ENVP 30 : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Lettre-30-1.pdf>

### Théâtre-image/théâtre-forum

- **Théâtre-image** : les participants sont invités à former des formes géométriques, des lettres collectivement (O,T,S,A) sans se parler .
- **Stop-images** : le groupe est invité à mimer un sport, une émotion, un mot comme coopération.... (un groupe fait, l'autre observe et devine)
- **Théâtre-statue (1-2-3-4)** : les acteurs imitent un conflit en cascade : 1 s'installe, 2 propose une réaction, 3 se positionne aussi, 4 également ; chacun exprime son émotion dans l'ordre 1 2 3 4 puis sa pensée dans l'ordre 1 2 3 4 puis joue la scène en parole)
- **mise en scène** d'une situation simple de conflit, de faire s'exprimer les enfants sur les ressentis des personnages, leurs pensées, leurs réactions, ... De les inviter à proposer une autre manière de gérer le conflit (de manière non-violente, en vue d'une issue satisfaisante pour chacun) : l'enfant qui propose (moi, à la place de ..., j'aurais ...) prend la place de la personne citée et la scène est rejouée : la situation va-t-elle évoluée comme prévue ? comment ? ... un autre enfant peut prendre alors la place du même personnage ou d'un autre pour faire évoluer le conflit à son tour de manière positive, ... jusqu'à ce que tous les personnages soient satisfaits ...



## Questionnaire d'évaluation

**Afin de mesurer l'impact de cette initiative, la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix vous propose de remplir le questionnaire ci-dessous et de le retourner par e-mail à [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org) ou par courrier à l'adresse suivante : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix, 148 rue du Faubourg Saint-Denis, 75010 Paris.**

Nom et adresse de l'établissement :

Nom de l'enseignant, de l'animateur ou de l'éducateur :

Quelle(s) classe(s) a/ont bénéficié de cet atelier :

Nombre total d'enfants ayant participé à l'élaboration des vœux

Avez-vous envoyé les productions à la Coordination ?  Oui  Non

Si oui, combien de productions ont été envoyées ?

Si non, pourquoi ?

Qu'avez-vous pensé de cette initiative ?

Etes-vous prêts à continuer l'expérience l'année prochaine ?  Oui  Non

Remarques et/ou suggestions :

Les enfants font-ils preuve de plus de tolérance, d'ouverture à la différence, d'empathie ? S'écoutent-ils plus entre eux ? Ont-ils développé des capacités à observer l'Autre pour mieux l'accepter ? à accepter une situation de conflit et lui trouver une issue favorable à chacun ?

Quelles difficultés ont-ils rencontrés dans l'observation, l'écoute de l'Autre ? Comment, à cause de quoi se sont-ils retrouvés en situation de blocage ?

De quoi ont-ils besoin pour développer leur écoute et l'écoute de l'Autre dans leurs situations quotidiennes ? et leurs situations de conflit ?

Autres remarques/suggestions

**La Coordination vous remercie pour votre énergie et vos réalisations que nous serons très fiers de valoriser pendant le Forum "La non-violence à l'école" qui aura lieu le samedi 28 novembre 2015 à Paris. N'hésitez pas à vous inscrire dès à présent à [secretariat@education-nvp.org](mailto:secretariat@education-nvp.org)**



## Fiche de fabrication et utilisation des lunettes et du stéthoscope

### Fiche activité 1

#### Fabrication des lunettes

##### 1. avec seulement 4 longs cure-pipes de couleur et quelques perles

Prendre 4 fils chenille



Prendre un fil, le courber pour en faire une boucle en croisant les fils à environ 3 cm de chaque extrémité. Entortiller pour fixer la boucle puis entortiller chaque extrémité le long du fil de la boucle



Donner une forme de cœur au fil chenille



Prendre un autre fil chenille. Enfiler quelques perles. Coller une perle à chaque extrémité. Ce fil chenille décoré de perles est une des branches de lunettes



Recourber une extrémité du fil chenillé. Passer l'autre extrémité dans le cœur et commencer à entortiller la moitié du fil chenille de la branche autour du fil chenille du cœur, en suivant le haut du cœur et en s'arrêtant à mi-hauteur du cœur. Il reste un morceau de fil chenille.



Préparer de la même façon la deuxième moitié de la paire de lunettes. Les assembler en entortillant les fils chenillés de la partie du nez. Bien aplatir les fils. Donner forme aux lunettes cœur



Vous pouvez bien sûr donner d'autres formes à vos cure-pipes : étoiles, soleils

##### 2. avec du carton souple et des ciseaux + des feutres pour décorer

Vous pouvez trouver cette autre manière de fabriquer vos lunettes: en carton, selon patrons, en suivant ce lien: <http://www.cabaneaidees.com/2011/11/lunettes-papier/> et en cliquant sur modèles de lunettes. Une activité très simple également, adaptée aux plus jeunes.



## Fabrication du stéthoscope

Avec pour tout matériel : un entonnoir, un tube carton ou plastique et du film plastique.

Pour le réaliser, il suffit de suivre ce lien :

<http://bernard.langellier.pagesperso-orange.fr/stethos/stethoscope.html>

c'est le film plastique recouvrant l'entonnoir et le bas du tube qui va permettre la résonance



## Utilisation

Celle-ci va pouvoir se faire à l'occasion d'un jeu de connaissance, d'une gestion de conflits, d'un échange de pensées, d'une médiation.....

L'utilisation de ce matériel doit faciliter la visualisation des actions d'approche de l'autre, différentes, inhabituelles pour nombre des enfants, renforçant le concept de la communication non-violente, facilitant l'ouverture à l'autre, à la tolérance, au respect, l'écoute empathique, l'échange de points de vue :

- Mettre les lunettes invite chacun à regarder l'autre autrement: de manière naturelle, différent de soi, en étant à l'écoute de ses ressentis, besoins, pensées.
- Prendre en main le stéthoscope, s'imaginer l'utiliser en posant le film plastique qui recouvre l'entonnoir sur le cœur de l'autre, invite à une meilleure écoute, verbale et non-verbale, sans jugement aucun : l'écoute empathique. En bon praticien, les enfants, les jeunes, seront invités à vérifier leurs « hypothèses » en questionnant, reformulant, ...

A. Il est bon de commencer par des jeux de connaissance : « ce que j'aime », « ce que je sais bien faire », « tous ceux qui comme moi..... », « si j'étais.....(un animal, un héros de BD, une plante, un super-héros, un homme célèbre, ....) je serai .....», « comment je me sens aujourd'hui », le jeu des points communs, l'arbre des compétences, etc.... des jeux qui permettent de voir et accepter les différences et similitudes entre personnes, de s'ouvrir à d'autres possibles

[Pour les habituer peu à peu à cette approche empathique de l'autre](#)

B. La 2ème étape peut se faire sous forme d'ateliers philosophiques, échange de pensées, échange de points de vue d'une même situation, .....

[Pour assimiler le concept, commencer à mettre en pratique leur écoute empathique](#)

C. Ensuite, l'utilisation de ces outils facilitants que sont les lunettes et le stéthoscope pourra se faire dans la réalité quotidienne de gestion de conflits, médiation, ..... d'abord proposée puis laissée libre ....

[Pour intégrer le processus à leur vie quotidienne](#)



## L'écoute empathique avec Gigi la Girafe

### Niveau : maternelle au cycle 3

Pour une mise en projet des classes de CM, leur donner l'objectif de transmettre une lecture à des plus jeunes ... et accompagner les activités satellites.

Les bénéfiques viendront par eux-mêmes ...



**Objectif:** Ressentir le bénéfice de recevoir/donner de l'empathie à quelqu'un en colère: la colère peut être alors au service de la relation

#### Objectifs opérationnels:

- Utiliser les lunettes/les stéthoscopes
- Réaliser d'autres outils concrets pour pratiquer l'écoute empathique: marotte, serre-tête gigi, panneau guide
- Développer son empathie en éprouvant les sentiments de différents personnages ; en repérant leurs pensées
- Partager avec ses camarades sur la place des émotions et sur leurs rôles: échanges après la lecture et des jeux de rôles, lecture dans d'autres classes.
- Réfléchir sur soi et ses colères, au moyen d'une œuvre plastique

#### **Option 1: En simple lecture avec retours guidés**

S'appuyer sur les six images récapitulant l'histoire en fin d'ouvrage.

Mettre les lunettes pendant l'échange en groupe classe.

##### \*Images 1 et 2: l'orchestre en colère

Faire ressortir le vocabulaire des sentiments comme celui des ressentis physiques (ex: cheveux hirsutes, mâchoires serrées...)

avec comme complément pour les plus grands l'ajout de l'image des musiciens inquiets, tristes, honteux, apeurés... d'avant le concert

##### \* Image 3: l'écoute empathique de Gigi

Questionnement autour des actions de Gigi (elle prend soin autant du corps, que des pensées ou ressentis)

##### \* Image 4: le retour de Gorille

Faire ressortir l'étonnement, la surprise des musiciens; la différence d'état de Gorille

##### \* Image 5: le second concert

Questionner l'image: les personnages jouent ensemble et ont les yeux fermés; Confiance ? détente ? chacun connecté à soi et aux autres ? écoute ? ...

##### \* Image 6: le final

Questionner sur ce qui a permis à l'orchestre en colère de traverser ce conflit et de se retrouver heureux et unis à la fin.

Ouvrir sur leur point de vue concernant cette histoire et sur leurs colères. Comment cela se passe dans leurs quotidiens

## **Option 2 : Exploitation plus approfondie**

1. Première lecture par l'enseignant/enfants et retours libres et rapides
2. Seconde lecture, avec empathie (lunettes et stéthoscopes)

Définir l'empathie avec les enfants et cette qualité d'écoute avec la classe.

### Modalités possibles :

Pour les plus grands, lecture en autonomie avec les textes copiés :

Sept groupes ( Gorille avant le concert – les musiciens avant le concert – Gorille pendant l'écoute de Gigi - après l'écoute de Gigi – les musiciens pendant le concert – le public au début et à la fin du premier concert – tous les personnages à la fin de l'histoire)

Consigne : « vous allez tenter de percevoir ce que ressentent les personnages. Notez vos idées sur les étiquettes : les sentiments ou les ressentis ; puis collez les autour de l'image ; appuyez-vous sur les indications physiques évoqués, sur des mots clés significatifs ; questionnez vous ensemble. Il n'y a pas une seule vérité acceptable, tous vos points de vue sont des hypothèses entendables»

Pour les plus jeunes : lecture par l'enseignant, personnage par personnage– réalisation de la trace écrite/panneau en parallèle

### Matériel :

Photocopie des personnages collés au centre d'une affiche vierge – rectangle de papier de couleur pour écrire les sentiments et les coller tout autour- textes en nombre d'exemplaires suffisants

### Mise en commun

→ Chaque groupe présente son panneau ; échange dans la classe sur ce qui amène chaque personnage à ressentir tel ou tel sentiment.

L'enseignant sera vigilant à transformer les jugements émis par les élèves sur tel ou tel personnage en description neutre et à redonner la responsabilité des sentiments à chaque personnage.

Exemples « Les musiciens sont en colère parce que Gorille commande, fait son chef et leur crie dessus ». Léopard « pense » qu'il sera chassé de l'orchestre s'il ne joue pas selon les demandes de Gorille. (a-t-il demandé à Gorille ?) ; Il a peut-être peur de ne plus pouvoir jouer de son instrument et d'être seul. Alors il s'oblige à se conformer aux exigences de Gorille. A force d'obéir et de ne pas respecter son besoin de liberté et de rêve, de partage, il explose de colère :

D'un orchestre en colère, qui passe aussi par la peur et la tristesse, on découvre à la fin un orchestre réuni, joyeux et apaisé à la fin : que s'est-il passé ?

Éléments à faire ressortir : comment Gigi écoute, accueille la colère de Gorille ? Puis sa peur, sa tristesse ? Qu'est-ce que ça change ? Gigi ne juge pas ce que ressent Gorille, elle ne dit pas que son comportement est « mauvais », qu'il ne devrait pas être en colère ; elle est là, tranquille, elle chante... elle ne fait pas grand chose ! Elle le laisse dire, elle peut faire quelques hypothèses. Elle lui donne de l'attention, du temps, du soin... Elle ne le console pas, ni le conseille. Une fois ses ressentis nommés, elle l'ouvre à ce qu'il désire / ce qui compte pour lui maintenant.



## 1. Activités satellites autour de l'écoute de Gigi

Maternelle et cycle 2 :

\* Réalisation de marottes des personnages de l'histoire et entraînement à trois camarades

\* Réalisation d'un serre tête à oreille de Girafe, pour inviter Gigi à entrer dans les prochaines histoires et à écouter les personnages.

La prendre en photo avec les lunettes et les stéthoscopes:)

Cycle 3 :

\* Mise en scène de l'histoire et rotation des acteurs sur tous les rôles , afin que chaque acteur éprouve les émotions/besoins de chaque personnage.

\* Aller lire l'histoire en cycle 2

\* Réaliser un panneau mémoire « Ecoute avec Gigi » qui pourrait servir de guide lorsqu'un camarade ressent de la colère/tristesse/peur...

Gigi (questions...) + Gorille (peur... triste...)

A transmettre aux classes où les élèves ont lu le livre.

Tous cycles:

\* Réalisation plastique : mini fresque « En voyage avec Gigi dans ma colère » , cf dernières pages du livre

Matériel : soit une longue bande de papier séparée en quatre – soit quatre feuilles successives – soit une grande affiche séparée en quatre par une croix

Amener les jeunes à se souvenir/choisir une situation de leur vie, où ils ont été en colère

(à l'école avec les copains, à la maison avec la fratrie, les parents...) :

« Imaginez si Gigi était venue vous donner de l'empathie ; ou si un ami avec ses lunettes et son stéthoscope.... dessinez , peignez, collez... rêver la suite ! »

4 étapes : « Moi tout hirsute » / « Les autres » / « L'arrivée de Gigi/d'un ami »

(collage ?)/ l'inattendu, l'ouverture, la joie...

Raconter en dictée à l'adulte ou en écriture libre selon le niveau de l'élève

Afficher, exposer !

## « Petit Poilu » et ses émotions : fabrication d'une météo intérieure



### Objectifs :

- Avoir un support concret pour nommer à ses proches ce qu'on ressent et écouter et accueillir les sentiments des autres (copains en classe, professeur, famille)
- Élargir le champ lexical des émotions

### En amont :

lecture, échange et mime autour des BD ; ne pas oublier de faire mettre les lunettes aux élèves !

### Etape 1 : Exploration des dessins, des signes non verbaux

- Mettre en avant les perceptions différentes de chacun
- Agrandir et photocopier des planches/ vignettes où Petit Poilu est présent ; veillez à la diversité des émotions
- Faire découper par les enfants
- Proposer de réaliser un classement ; libre choix de leurs critères
- Mimer et faire deviner les émotions
- Échange et discussion en classe

### Etape 2 : Réalisation de la météo personnelle

- Apporter plusieurs planches photocopiées
- Faire chercher des visages de Petit Poilu représentant différentes émotions (la joie, la tristesse, la peur, le calme, l'excitation, la surprise, la gêne et la colère, par exemple)
- Faire Découper et coller sur un support personnel (plusieurs formes envisageables : boussole ; arc en ciel ; tableau...) ; support préparé éventuellement avant.
- Faire écrire le ressenti/l'émotion correspondant à l'image à côté (avis propre à chaque enfant)
- Coller sous chaque image un morceau de velcro autocollant (côté scratch)
- Préparer des étiquettes avec les prénoms des membres de la famille ; y coller derrière un morceau de velcro (côté doux)

### Etape 3 : Fabrication d'une grande météo collective

Pour les élèves ayant terminé plus tôt, leurs proposer de participer à la réalisation d'une météo grand format qui serait affichée en classe.

A utiliser le matin, lors des retours des récréations, avant /après une activité, comme support lors d'un échange ... pour indiquer à son enseignant(e)/ses camarades sa forme, son état du moment.



**« L'Ami furtif » ou « la cacahuète »**

Une activité à faire et refaire ... Magique !...

**OBJECTIFS**

Développer dans le quotidien de la classe des relations empathiques  
Stimuler la mise en action de l'empathie dans les relations au sein de la classe, de l'attention à l'autre  
Créer dans la classe un climat de bienveillance et de sécurité.

**DURÉE**

Sur une journée de classe ou deux au maximum

**MATÉRIEL**

Un petit papier par enfant

**DÉROULEMENT**

Chaque enfant écrit son prénom sur un petit papillon (et éventuellement l'initial de son nom de famille si doublon)  
Ramasser tous les papillons dans une boîte.  
Chaque enfant tire un papillon (s'il tire son propre papier, il repose et retire un nouveau papier)  
Donner la consigne du jeu  
Faire le jeu  
Débriefing

**CONSIGNE**

« Tu seras l'ami furtif du camarade dont tu as tiré le papier. Tu es invité à lui apporter du soutien, du réconfort, de l'attention selon les besoins que tu pressens chez lui ... Afin de garder secret le nom de la personne tirée, je multiplie mes actes d'attention à d'autres personnes. »  
Voyez ce qui se produit ... !

**Quelques pistes pour le DEBRIEFING**

Que s'est-il passé ?  
Comment tu t'es senti, lorsqu'on prêtait attention à toi ?  
Comment tu t'es senti dans le fait de prêter attention à ton ami furtif et aux autres ?  
Qu'est-ce que cela produit sur le climat de la classe ?  
Est-ce qu'on a l'habitude de faire ça ?  
Et si on le faisait plus souvent, qu'est-ce que cela créerait sur du plus long terme ?  
Et si ça devenait une façon d'être, de se comporter ainsi ?

## Empathie et yoga enfants

## Fiche activité 5

Les propositions suivantes sont en lien avec les travaux de Serge Tisseron autour de l'empathie et s'appuient sur la formation RYE (recherche sur le yoga dans l'éducation). Différentes pistes sont à expérimenter à partir de 4-5 ans... des suggestions sont à adapter selon les âges , l'environnement... surtout à vivre, ressentir soi même et avec les autres pour le temps du dire indispensable après le vécu ( pour la prise de conscience de son propre point de vue, des autres points de vue, pour pouvoir comparer , discuter, échanger, synthétiser l'essentiel comme la multiplicité des points de vue, ni bons ni mauvais, ...).

### OBJECTIFS

- découvrir et décrire des points de vue différents à travers des situations issues du yoga
- prendre conscience de la variabilité (point de vues différents selon d'où on se place)
- comparer différents points de vue
- se représenter et accepter le point de vue d'un autre

### Exercice

Toujours prévenir les enfants qu'après les exercices il y aura un temps de parole pour exprimer les observations , les ressentis.

**1 « les yeux baladeurs »** (voir avec les yeux) : proposer aux enfants d'observer ce qu'ils voient pour le décrire ensuite (guider « ce que j'ai vu, pas vu... nettement, moins net ... ce que ça m'a fait ... ) : debout, assis, allongé sur dos ou sur ventre, à quatre pattes... observer devant, vers le haut, vers le bas, sur un côté de l'autre (toujours faire repasser les yeux vers le centre)

**2 « le lion rugit »** : inspirer puis expirer en tirant la langue et en déplaçant les yeux vers les coins hauts du nez (loucher vers le haut) tout en rugissant avec du son

**3 « dans la nuit »** : les yeux sont fermés (voir davantage avec le cœur, ressentir à l'intérieur de soi) : il s'agit là de ressentir « son intérieur » ce qui s'y passe quand les yeux sont fermés...

debout (posture de l'arbre sur les deux pieds), assis(posture du lotus), allongé sur ventre, sur dos (à la plage par exemple), à quatre pattes (le chat), en équilibre (posture de l'arbre sur une jambe puis sur l'autre) , en boule (genoux repliés vers la poitrine) ...

rappeler aux enfants d' observer, de ressentir le plus possible (les guider en suggérant) pour pouvoir raconter ensuite

**4 « la vue panoramique »** ouvrir le regard , élargir le champ visuel : faire imaginer aux enfants un appareil, une machine à vue panoramique : bras tendus devant et index pointés (autres doigts repliés) , le regard dans cette direction ; puis très progressivement les index s'écartent et les yeux suivent de chaque côté ; les index s'arrêtent quand ils sont à la limite de la perception : le point de vue s'élargit, s'ouvre ... prend conscience que plus j'ouvre mon regard plus je perçois...

**5 « le monde à l'envers »** : voir autrement, se voir autrement les uns les autres (changements d'orientations) :

debout les jambes écartées tout en respectant son possible pour ne plus bouger les pieds , inspirer, descendre en dos plat et laisser tout descendre y compris la tête pour regarder entre ses jambes, possible de se dire ainsi bonjour ou...

**6 idem mais allongé sur dos** : toujours en inspirant et en expirant pour tenir la posture, les jambes sont relevées et ouvertes tandis qu'en s'aidant des mains qui s'accrochent aux cuisses ou genoux ou ... le regard de place et se déplace entre les jambes

Ces pratiques issues du yoga adapté aux enfants peuvent contribuer à la notion d'empathie cognitive. Beaucoup de possibles sont aussi à explorer du côté de l'empathie émotionnelle et des exercices respiratoires dans le yoga adapté aux enfants et proposé par le RYE .



## APPRENDRE L'EMPATHIE AVEC LE THÉÂTRE ET LE THÉÂTRE-FORUM

Le théâtre nous invite fondamentalement à l'empathie, mais de différentes manières. En tant que spectateur, nous nous projetons dans les personnages et nous ressentons, avec plus ou moins de recul, ce qui est vécu sur la scène. En tant qu'acteur, nous allons plus loin en tentant d'interpréter ce que nous comprenons de la situation ; et nous vivons les événements de manière concrète, avec moins de distance, mais toujours avec un minimum nécessaire au travail d'acteur. Dans le théâtre-forum\*, le va et vient entre les positions de spectateur et d'acteur (chacun peut être « spectateur ») nous permet d'aller plus loin en jouant avec la distance. En effet, l'empathie suppose de trouver un équilibre subtil entre la sympathie (relation de proximité caractérisée par l'absence de recul et conduisant à vibrer avec la même émotion que son interlocuteur) et l'indifférence (absence d'implication émotionnelle) . Pour trouver plus facilement cet équilibre, un entraînement basé sur le tâtonnement expérimental (essais successifs plus ou moins fructueux permettant un apprentissage progressif) peut être particulièrement utile, et c'est justement ce que propose le théâtre-forum. On peut donc puiser dans les activités théâtrales, et notamment celles basées sur l'interactivité comme le théâtre-forum, une diversité d'exercices ou de situations permettant le développement des capacités d'empathie.

**Parmi les exercices d'entraînement théâtral**, beaucoup sont basés sur la conscience et l'expression des émotions. En voici quelques uns :

- « **la chaise à émotions** » : des noms d'émotions ou de sentiments sont inscrits sur des feuilles posées sur des chaises disposées en cercle. Les participants circulent au centre du cercle, et à chaque premier signal de l'animateur, vont s'asseoir sur l'une des chaises, où ils vont tous simultanément (en pensant à des situations où ils ont pu rencontrer une telle émotion) exprimer corporellement, et éventuellement verbalement, l'émotion inscrite sur la chaise. Au 2ème signal, chacun quitte la chaise et se remet à marcher au centre du cercle, jusqu'au signal suivant, ...

Lors du bilan pédagogique de l'exercice, chacun peut ensuite témoigner de la façon dont il a vécu les différentes émotions.

- « **émotion-devinette** » : une personne se met face au groupe et pense à une situation vécue ayant provoqué de l'émotion, puis elle prend corporellement l'attitude correspondante (posture, gestes, expression du visage,...). Les autres émettent alors des hypothèses sur la ou les émotions repérées, en les reliant à des indices corporels observés. A la fin, la personne valide ou non les hypothèses émises.

Une synthèse avec le groupe peut ensuite permettre de dégager quelques tendances générales concernant les liens entre émotions et signaux corporels , mais aussi le caractère ambigu et imprécis du langage non verbal.

- « **dialogue en grommelot** » : Par équipe de 2, un dialogue est improvisé en « langue imaginaire » sur un thème donné (le conflit, les retrouvailles, la séparation, ...) ou à partir d'émotions choisies au départ (colère/colère, colère/joie, ...) mais qui peuvent ensuite évoluer. Dans ce mode d'expression, les mots sont inventés au fur et à mesure et n'ont aucun sens, mais le ton avec lequel ils sont dits (langage para-verbal), et l'attitude adoptée suffit pour faire comprendre les émotions ressenties, et pour élaborer un dialogue « rudimentaire ».

Un échange peut ensuite avoir lieu autour des interactions émotionnelles, pour préciser quelques repères sur la dynamique des émotions, notamment les phénomènes d'escalades dans le conflit, et les risques de « contagion émotionnelle ».

**Dans le travail de mise en scène**, on trouve aussi différents supports permettant de concentrer l'attention sur les phénomènes émotionnels :

- « **l'interview des personnages** » : Après avoir mis en scène et joué une ou plusieurs fois une situation choisie, chacun des acteurs est successivement interviewé par le groupe, A travers des questions concernant ses sentiments et ses besoins essentiels, on peut ainsi mieux comprendre le vécu des protagonistes du conflit, et faciliter le jeu d'acteur en permettant à la personne qui joue de ressentir plus précisément ce que peut vivre son personnage. C'est aussi l'occasion pour le groupe de s'entraîner à l'écoute empathique, en recherchant les questions ou attitudes qui facilitent l'expression de l'autre, et en repérant les obstacles éventuels à l'écoute.
- « **le monologue intérieur** » : Après avoir mis en scène et joué une ou plusieurs fois une situation choisie, celle-ci est rejouée, et l'animateur l'interrompt à certains moments-clés (par exemple quand les émotions sont particulièrement fortes). A son signal, chaque acteur s'immobilise, et se met à « penser à voix haute », c'est-à-dire à faire comme si il se parlait à lui-même en disant ce qu'il ressent, ce qu'il aurait envie de faire, ... Après une phase d'exploration où tous les personnages parlent simultanément, on laisse chacun exprimer un extrait de ce monologue intérieur (1 ou 2 phrases). Puis le jeu redémarre et on effectue la même démarche à un autre moment de la scène, etc... De même que le précédent, cet exercice permet à l'acteur, de « s'approprier le rôle en se mettant plus profondément « dans la peau du personnage ». Il favorise aussi la prise de conscience et l'identification des émotions cachées qui pourront ensuite faire l'objet d'une écoute empathique dans la phase d'exploration des solutions (si il s'agit d'un atelier basé sur le théâtre-forum).

**Dans le spectacle de théâtre-forum**, c'est le principe même de ce théâtre qui suscite l'éveil de l'empathie, puisque nous sommes invités à prendre la place du personnage. Cependant, dans une telle situation, le risque est précisément que nous prenions complètement sa place, c'est à dire que nous nous identifions totalement et que le recul disparaisse. Nous glissons alors dans la sympathie ou le débordement émotionnel. C'est pourquoi, afin de faciliter un minimum de recul, certains rituels sont nécessaires et doivent parfois être soulignés par l'animateur :

- matérialiser la limite entre la scène et la salle (« la vraie vie »)
- rappeler le nom du personnage et celui de la personne, et le passage temporaire de l'un à l'autre,
- transmettre au spectateur un objet caractérisant le personnage (chapeau, veste, ...) pour matérialiser symboliquement ce passage.

En complément de ces rituels, l'animateur de la séance peut aussi, après chaque intervention, interroger l'intervenant et les autres protagonistes sur ce qu'ils ont ressentis pendant l'intervention, ce qui permet d'évaluer de manière assez explicite l'impact de l'intervention, et de faciliter le recul empathique.

\* Le théâtre-forum consiste à jouer une situation-problème, une première fois pour en prendre connaissance, puis à la rejouer ensuite pour en explorer des pistes de solutions. Pour cela, les spectateurs peuvent chacun à leur tour prendre la place d'un des protagonistes, et expérimenter concrètement une nouvelle attitude ou stratégies pouvant apaiser le conflit en cours...

*NB. Bien d'autres exercices existent dans ce domaine, et il est possible d'en avoir un échantillonnage un peu plus large à travers la bibliographie ci-dessous.*

#### **Concernant l'entraînement théâtral**

Aux éditions Retz, par Alain HERIL et Dominique MEGRIER :

- 60 exercices d'entraînement au théâtre
- Entraînement théâtral pour les adolescents
- Entraînement à l'improvisation théâtrale

Aux éditions L'entretemps :

Le livre des exercices à l'usage des acteurs, par Patrick Pezin

#### **Concernant le théâtre-forum**

D' Augusto Boal aux Editions La découverte :

- Jeux pour acteurs et non-acteurs
- De Yves Guerre aux Editions L'Harmattan
- Jouer le conflit, pratiques de théâtre-forum
- De Guillaume Tixier aux éditions Chronique Sociale
- Le théâtre-forum, apprendre à réguler les conflits



## La découverte de l'espace vital

L'espace vital entoure chacun d'un « halo » qui s'agrandit ou se rétrécit dans nos relations à l'Autre. Il agit comme un protecteur (des autres et de nous-mêmes) dépendant des personnes rencontrées comme de nos humeurs. Notre inconscient le sent et agit naturellement : toute intrusion dans notre espace vital peut être ressentie comme un manque de respect, voire un viol....

Le découvrir nous permet de comprendre notre manière d'entrer en contact avec les personnes qui nous entourent, les mouvements de groupe dans lesquels nous sommes entraînés, permet d'être plus conscient, à l'écoute de nos ressentis, pour pouvoir mieux décider, agir, voire nous dépasser, dans nos relations aux autres.

### Préalable :

Demander à chacun de se placer dans la salle de manière à se sentir bien avec lui-même en tenant compte de tous les autres. Quand chacun a trouvé sa place, faire un petit point : chacun dit pourquoi il s'est placé là, ce qui a provoqué son choix.

### Déroulement :

Placer les enfants, les jeunes, en deux lignes éloignées l'une de l'autre, chacun ayant un vis-à-vis:

1. Chacun du groupe 1 va avancer vers son vis-à-vis du groupe 2 lentement, en le regardant dans les yeux. Quand celui (celle) vers qui il(elle) avance se sentira gêné, il dira stop et il(elle) devra alors s'arrêter. S'il (elle) ressent le besoin de s'arrêter avant, il le peut. Le groupe observe les similitudes, différences, chacun fait ses remarques (sans jugement aucun)
2. Puis, l'exercice se revit à l'inverse : ce sont ceux (celles) du groupe 2 qui vont cette fois avancer vers leur vis-à-vis. De même, un point est fait sur ce qui peut être observé.
3. L'exercice se revit alors, chacun étant invité à changer de vis-à-vis, avec mise en vie d'une émotion : la colère. Point est fait sur ce qui change... avec la tristesse : qu'est-ce qui change ? si l'on dispose d'assez de temps, il est possible d'ajouter la joie puis la peur

### Temps d'analyse :

Ce temps peut se faire aussitôt après le vécu avec la colère. Demander à chacun d'étendre son bras devant lui à l'horizontale. Faire exprimer les participants : vos mains se touchent-elles ? Pourquoi ? Expliquer alors la notion d'espace vital ([voir encadré ci -après du livre \*Développer les compétences psycho-sociales des adolescents\*, d'Edith Tartar Goddet, , page 52](#)) puis laisser chacun s'exprimer sur tous les vécus qu'il a envie de faire partager aux autres. Si besoin, leur poser les questions de l'encadré.



**À quelle distance peux-tu t'approcher ?**

• J'observe le dessin ci-dessous. Je suis au centre du dessin, entouré de mon « halo », espace protecteur ou bulle psychique indispensable et nécessaire pour me protéger des autres.



• Quand je suis familiarisé avec la notion de « halo », je réponds aux questions suivantes :

Quelles sont les personnes que je laisse pénétrer dans mon halo protecteur ?  
 Quelles sont les personnes que je ne laisse pas pénétrer dans mon halo ?  
 La taille de mon halo varie d'une personne à l'autre. J'identifie ces variations lorsque la personne qui s'approche est : un(e) inconnu(e) ; quelqu'un dont je me méfie ; un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps ; une personne que je n'apprécie pas, mais qui semble bien m'apprécier, etc.

• puis

Je repense aux mauvais ressentis relationnels (avec mes copains, mes camarades de classe, mes professeurs, les membres de ma famille, ...) que j'ai eu ces derniers temps avec ce regard différent pour me permettre d'aborder mes relations futures plus sereinement

### Prolongement :

Inviter les participants à s'organiser dans l'espace de manière à l'occuper tout entier en respectant les espaces vitaux de chacun. Les faire se déplacer, en tous sens, en respectant les distances, d'abord lentement puis de plus en plus vite, puis de nouveau lentement en regardant ceux qu'ils croisent, en leur souriant, en leur disant bonjour, ... en attitude ouverte, en attitude rentrée, méfiante, ...

Nouveau petit temps d'analyse pour partager les ressentis, les découvertes, ... Ce qui a changé dans la conscience de leur relation aux autres, ...

### Variante pour les Maternelle/CP :

Placer les enfants en cercle, chacun pouvant voir chacun, ne pouvant toucher ses 2 voisins en étendant les mains. Expliquer aux enfants qu'ils sont chacun un petit poussin enfermé dans sa coquille.

Mettre une musique classique douce (le printemps de Vivaldi par exemple).

Raconter l'histoire du petit poussin qui grandit dans sa coquille : faire toucher la coquille, partout autour de soi, faire ressentir cette coquille comme quelque chose qui emprisonne, que l'on va pousser pour la casser, regarder le monde autour de soi, se lever doucement pour partir à la découverte, marcher en titubant puis de mieux en mieux, en position ouverte (heureux, les bras grands ouverts), en position fermée (méfiant, replié sur soi par peur des autres) pour aller jusqu'à sauter, valser, courir, ... puis vieillir, marcher avec une canne, difficilement, aller à la rencontre des autres, ... Puis revenir pour dormir, tranquillement, à sa place...

Permettre aux enfants de s'exprimer chacun sur leur vécu, leurs découvertes, leurs ressentis, Il est possible de leur faire vivre l'expérience une autre fois en tant que fleur : fleur qui s'éveille, qui grandit, qui se courbe au vent, puis qui s'échappe de ses racines, vit plein d'expériences avant de revenir dormir à sa place au coucher du soleil.... Nouvelle aventure : nouveau partage du vécu.

Une manière de faire prendre conscience aux petits des interférences entre individus, des effets de groupe, ... une initiation à ce qui pourra être leur découverte future de l'espace vital.

## Ressources pour se documenter personnellement sur l'empathie

## Fiche ressources

### Sites internet

- ▶ Vidéo interview de **Serge Tisseron** réalisée en 2011 suite à la sortie de son livre « l'empathie au cœur du jeu social » : <https://www.youtube.com/watch?v=We5LhvvSgL4>  
Serge Tisseron : <http://www.sergetisseron.com/le-jeu-des-trois-figures/>
- ▶ Un texte de **Serge Tisseron** avec sa définition de l'empathie :  
<http://www.cuberevue.com/empathie-le-danger-des-mystifications/23>
- ▶ Texte lien entre les neurosciences et l'éducation bienveillante de la pédiatre **Catherine Guegen** :  
<http://www.apprentis-auteuil.org/actualites/detail-de-lactualite/article/quand-les-neurosciences-valident-leducation-bienveillante/news-cat/familles.html>
- ▶ Article commun à **Favre Daniel, Joly Jacques, Reynaud Christian, Salvador Luc Laurent** dans *Enfance* 4/2005 (Vol. 57) p. 363-382 « Empathie, contagion émotionnelle et coupure par rapport aux émotions » : [www.cairn.info/revue-enfance-2005-4-page-363.htm](http://www.cairn.info/revue-enfance-2005-4-page-363.htm).
- ▶ Article de **Daniel Favre**, enseignant chercheur en sciences de l'éducation, Université Montpellier II, paru dans le NVA n°27 :  
[http://www.irisformations.fr/article\\_NVA\\_empathie.html](http://www.irisformations.fr/article_NVA_empathie.html)
- ▶ Notre **Lettre pour éduquer à la non-violence et à la paix** N° 23 sur le thème de l'empathie :  
<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Lettre-23.pdf>
- ▶ Le film « Et si nos enfants grandissaient autrement » du collectif « **Ensemble redessignons l'éducation** » avec **Ashoka** où est mis en avant ce qui se vit dans des écoles alternatives (les Amanins, Montessori, Living School,...), montrant, expliquant comment l'empathie se développe grâce à une pédagogie différente : <https://www.youtube.com/watch?v=wp1yLQC1D3M>

### Outils pour le travail sur les émotions

- ▶ La boussole des émotions : [http://fr.nvcwiki.com/images/Boussole\\_des\\_%C3%A9motions.pdf](http://fr.nvcwiki.com/images/Boussole_des_%C3%A9motions.pdf)
- ▶ la roue des sentiments : [http://fr.nvcwiki.com/images/Roue\\_des\\_16\\_sentiments.pdf](http://fr.nvcwiki.com/images/Roue_des_16_sentiments.pdf)
- ▶ fiches visages du programme « conte sur moi » :  
[http://fr.nvcwiki.com/images/Sentiments\\_contes\\_sur\\_moi.pdf](http://fr.nvcwiki.com/images/Sentiments_contes_sur_moi.pdf)

### Outils pour promouvoir l'empathie à l'école

- ▶ la boîte à outils d'Ashoka : [france.ashoka.org/sites/france.ashoka.org/files/Initier l'empathie - 04-17-2014.pdf](http://france.ashoka.org/sites/france.ashoka.org/files/Initier_l'empathie_-_04-17-2014.pdf)

### Bibliographie

- ▶ **J.P. Faure et Céline Taillens-Girardet**, *L'empathie, le pouvoir de l'accueil*, Ed. Jouvence, 2003
- ▶ **Catherine Guegen**, *Pour une enfance heureuse- Penser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Ed. Robert Laffont, 2014
- ▶ **Artaud Jean**, *L'écoute. Attitudes et techniques*, Lyon, Chronique Sociale, 2003.
- ▶ **Thomas Gordon**, *Enseignants efficaces*, enseigner et être soi-même, éd. Actualisation
- ▶ **Hochmann Jacques**, *Une Histoire de l'empathie*, Paris, Odile Jacob, 2012.  
Non-Violence Actualité, Favoriser l'empathie pour prévenir la violence, n°327, mars-avril 2013.
- ▶ **Omar Zanna**, *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants*, Paris, Dunod, 2010
- ▶ **Michel Clayes Bouuaert**, *L'éducation émotionnelle : de la maternelle au lycée*, Ed. Le souffle d'Or
- ▶ **Isabelle Filiozat**, *Pour apprendre à gérer ses émotions*, cahier de travaux pratiques, Ed. Marabout



## Historique de la Quinzaine de la non-violence et de la paix

Depuis 2009, notre Coordination anime la Quinzaine de la non-violence et de la paix qui couvre les journées internationales de la paix (21 septembre) et de la non-violence (2 octobre) en proposant chaque année une activité spécifique. La 1<sup>ère</sup> édition de cette Quinzaine invitait chacun à interpeller son député sur la question de l'éducation à la non-violence et à la paix. Le bilan de cette action a été plus que positif et a permis d'obtenir le soutien de nombreux députés à notre action.

En 2010, notre Quinzaine s'est adressée aux écoles primaires en proposant aux enseignants de réaliser avec leurs élèves des grues en papier en hommage à Sadako. Cette petite fille japonaise, décédée suite à une leucémie causée par les radiations atomiques, lutta contre la maladie en s'inspirant d'une légende japonaise selon laquelle "qui plie mille grues verra son vœu exaucé". Plus de 1000 grues ont ainsi été envoyées au Mémorial de la Paix, à Hiroshima, au Japon.

La Quinzaine 2011 s'est adressée aux écoles primaires et centres de loisirs, en proposant aux enseignants et animateurs de réaliser avec les enfants des fleurs (en papier crépon, origami, dessin et peinture) pour fleurir un marronnier virtuel dans le but de maintenir les idéaux de courage, de force, de volonté, de non-violence et de paix ainsi que de rendre hommage à Anne Frank. Ainsi, plus de 1000 fleurs ont été envoyées à la Maison d'Anne Frank, à Amsterdam, pour fleurir son marronnier virtuel.

En 2012, la Quinzaine s'est adressée aux écoles primaires et aux centres de loisirs, en proposant aux enseignants, éducateurs et animateurs de réaliser avec les enfants des cahiers de doléances à envoyer au Défenseur des enfants en Pologne dans le cadre de l'année internationale Janusz Korczak proclamée par le Parlement polonais. Des dizaines de ces cahiers ont été reçus par la Coordination.

En 2013, la Quinzaine a invité enseignants, éducateurs et animateurs à utiliser le théâtre-forum, avec les enfants et les jeunes : technique du théâtre de l'opprimé d'Augusto Boal pour mettre en scène les injustices et conflits du quotidien et leur trouver des solutions.

De plus, la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix œuvre depuis sa création dans le cadre de la Décennie décrétée par l'ONU en 2001 pour une « éducation à la non-violence et à la paix au profit des enfants du monde ». Après l'écriture d'un programme d'éducation à la non-violence et à la paix, elle a fait publier récemment, sous la direction de Vincent Roussel, un ouvrage intitulé « 100 questions-réponses pour une éducation à la non-violence et à la paix ». Récemment, elle a milité avec succès : la Loi 2014 instituant les ESPE (Ecole Supérieure du Professorat et de l'Education), comporte une formation des enseignants à la résolution non-violente des conflits. Les contacts avec les services du Ministère de l'Education Nationale se poursuivent pour concrétiser (dans les faits) cette avancée législative majeure.



## La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Membres de la Coordination  
- Mai 2015 -

- ACAT
- ACCES - Clairières de Paix
- ACNV
- AIRE
- Alliance Nationale des UCJG
- AMELY (Accès Droit et Médiation)
- ANV
- APEPA
- Arche de Lanza del Vasto
- ARIV
- ARP
- AP3
- Association Centre Nascita du Nord
- Association Ecole Changer de Cap
- Association Enfance Télé Danger
- Association La Salle
- Association La Vie en Marche
- Association Le Petit Prince
- Association Montessori France
- Association Montetibou
- Association pour une Fondation de Corse-UMANI
- Atelier de paix du Clunisois
- BICE
- CCFD
- Centre de ressources sur la non-violence Midi-Pyrénées
- Centre Quaker International
- Collège Lycée international Cévenol
- Conflits sans violence
- Coopérations A la Paix
- Coopération parisienne pour une culture de non-violence et de paix
- CPCV Ile-de-France
- Cultivons la paix
- Démocratie et spiritualité
- DIH Mouvement de Protestation Civique
- École de la Paix
- École soufie Internationale
- EEdF
- EEUdF
- Emmaüs France
- EPP Midi-Pyrénées
- Esperanto
- Étincelle
- FAB
- Famille Franciscaine
- Fédération des Aroéven-Foéven
- FUAJ
- Génération Médiateurs
- Gers Médiation
- Graine de Citoyen
- IECCC
- IFMAN
- Initiatives et changement
- IPLS
- IRNC
- ISMM
- Jeunesse et Non-Violence
- Justice et Paix France
- Korhom
- L'Arche en France
- La Corbinière des Landes
- La Maison de Sagesse
- Le Soc - Maison Jean Goss
- Le Souffle France
- Le Valdocco
- Les Amis des Serruriers magiques
- Les Maisons de Paix
- Ligue de l'Enseignement
- Maison des Droits de l'Enfant
- MAN
- MDPL – Saint Etienne
- Mémoire de l'Avenir
- MIR
- Montessori pour tous
- Non-Violence XXI
- OCCE
- Paix Sans Frontière
- Partage
- Pax Christi - France
- Psychologie de la Motivation
- Réseau Espérance
- REVEIL
- RYE France
- Secours catholique - Caritas
- UNIPAZ
- Vivance

Les années 2001-2010 ont été proclamées par l'Assemblée générale des Nations unies « Décennie internationale de la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du monde ». La Coordination française pour la Décennie a été créée pour promouvoir cette Décennie en France. Après avoir adopté le nom de « Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix » en avril 2011, elle continue aujourd'hui son action et regroupe des associations qui souhaitent coordonner et faire connaître leurs actions pour contribuer à promouvoir l'éducation et la formation pour développer une culture de non-violence et de paix.

Elle réunit 86 associations membres, compte 4 coordinations locales et bénéficie du soutien de plus de 130 personnalités membres de son Comité de parrainage. Elle est membre de la Coordination internationale pour une culture de non-violence et de paix participe au programme européen Grundtvig pour l'éducation et la formation tout au long de la vie. Elle développe son action dans plusieurs directions : la Campagne pour l'éducation à la non-violence et à la paix, l'organisation du Forum annuel « La non-violence à l'école », l'animation de la Quinzaine de la non-violence et de la paix et l'organisation des Journées d'été.

La Coordination met à disposition des enseignants et des éducateurs de nombreux outils pédagogiques réalisés avec l'aide de spécialistes :

### - 100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence (2011) :

Cet ouvrage, paru chez Chronique Sociale, s'adresse aux personnes qui s'intéressent à l'éducation à la non-violence et à la paix, qui est aussi un instrument de prévention des violences en milieu scolaire, sous toutes leurs formes, y compris le harcèlement.

### - le Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix :

Dans le cadre de la campagne pour l'éducation à la non-violence et à la paix à l'école, la Coordination a coordonné le travail d'un groupe d'experts conduisant à la publication d'un Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix. Celui-ci présente les objectifs et le contenu de cet enseignement et propose des méthodes pédagogiques adaptées aux différents niveaux de la scolarité obligatoire.

### - La Lettre Éduquer à la non-violence et à la paix :

Elle est éditée chaque trimestre. Chacune des compétences proposées dans le programme y est illustrée par des récits d'expériences, des analyses et des fiches pédagogiques.

### - Les Journées d'été de la Coordination :

La Coordination organise tous les ans au mois d'août ses Journées d'été. Elles sont l'occasion pour les participants d'échanger sur des situations, des ressources, des techniques, des outils et des projets d'éducation à la non-violence et à la paix. Elles ont lieu cette année du 21 au 25 août à l'Arche de Saint-Antoine sur le thème " Encourager l'empathie".

### - Le Forum "La non-violence à l'école" :

Nous vous invitons également à participer à notre 13<sup>e</sup> Forum annuel "La non-violence à l'école" le samedi 28 novembre 2014.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site internet : [www.education-nvp.org](http://www.education-nvp.org).

