

Fiche outil n°5

Définition

Une méthode qui vise à encourager la connexion entre différents participants et peut être utilisée en temps de paix (en dehors de tout conflit).



Composantes empathiques:

1. Observer la pratique des autres et pratiquer à son tour.	★★★☆☆
2. Pratiquer ensemble pour entrer dans une empathie émotionnelle et cognitive.	★★★★★
3. Mettre des émotions et des pensées en mots et en discuter.	★★★★★

Objectifs pédagogiques et compétences empathiques

Objectifs possibles	Compétences empathiques
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les élèves développent des compétences en santé en fonction de leur bien-être physique et mental dans différents thèmes. ✓ Les élèves interagissent respectueusement et constructivement avec les autres, en tenant compte des limites de chacun. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travailler sur la sécurité au sein d'un groupe ✓ Être capable de s'exprimer ouvertement ✓ Créer un espace pour écouter.

Étapes détaillées

Séance de 50 min

Étape 1:

Accueil des participants.

Étape 2:

Facultatif (si le groupe ne se connaît pas) démarrer avec une activité brise-glace.

Étape 3:

Clarifier l'objectif.

Étape 4: 5 à 10 minutes

Expliquer les règles (vous pouvez visualiser ces règles en les projetant ou en les mettant par écrit dans le cercle).

Règles possibles:

- ✓ Vous prenez la parole (c'est-à-dire qu'une seule personne parle à la fois).
- ✓ Vous ne réagissez pas à la réponse d'un autre participant (pas de retours).
- ✓ Vous parlez à la première personne du singulier (« je »).
- ✓ Vous utilisez un langage corporel et verbal positif
- ✓ Vous répondez de manière concise et directe (pas d'anecdotes).
- ✓ Vous choisissez ce que vous souhaitez partager ou non (vous êtes responsable de votre propre vie privée).
- ✓ Vous pouvez passer votre tour.
- ✓ Vous pouvez vous asseoir dans le cercle extérieur.
- ✓ Ce qui est dit dans le cercle reste dans le cercle.

Étape 5 :

Vérifier que tout le monde est prêt à respecter les règles.

Étape 6: 30 minutes

- ✓ Poser une question courte et claire
- ✓ Demander qui souhaite commencer et passer le bâton de parole (selon l'âge des participants, vous pouvez choisir de l'utiliser)
- ✓ Après chaque réponse, exprimer une brève appréciation (« merci »).
- ✓ Donner une deuxième chance aux personnes qui passent leur tour.

Étape 7:

Remercier le groupe.

Exigences

- Une grande salle de classe
- Un nombre suffisant de chaises pour former un cercle (ou deux cercles : un cercle extérieur également)
- Projeter visuellement les règles du cercle proactif ou créer une carte de règles pour chaque élève
- Poser des questions claires en fonction du thème

Calendrier possible dans l'année scolaire

Période	Thème
septembre	Qui suis-je ? Faire connaissance
novembre / juin	Gérer le stress (période d'examen à venir)
janvier	Bonne résolution
avril / mai	Bilan de l'année scolaire