EMPATHICO

MANUEL PEDAGOGIQUE



didacool

Jeu d'empathie

2 à 4 joueurs **âge 5+**

Empathico

Manuel pédagogique

Introduction :

Le jeu **Empathico**, a été créé par Karine Minidré, spécialiste des jeux sur les compétences psychosociales.

Son principe est de permettre de façon ludique aux enfants de comprendre les mécanismes de base de la « communication empathique » et de les mettre en œuvre concrètement.

L'enjeu est de construire une relation aux autres empathique, c'est-à dire où les divergences, conflits potentiels, préjugés sont abordés par le dialogue, la compréhension de l'autre (ses émotions, ses besoins).

L'approche empathique est essentielle pour le développement de l'enfant, pour le « socialiser » et lui apprendre à comprendre les autres. Cette compétence est utile tout au long de la vie personnelle et professionnelle, en particulier pour organiser, négocier.

Principes de la communication empathique

A quoi ça sert ?

La communication empathique, inspirée de la CNV (communication non violente), est une méthode visant à créer des relations fondées sur l'empathie, et permettant une coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres.

La communication empathique peut s'acquérir par la pratique. En mettant des joueurs, enfants ou non, dans une situation de jeu reproduisant cette démarche, on leur permet de se l'approprier sans risque, du fait qu'on se place dans une situation sans enjeu particulier. Il est par la suite plus facile d'appliquer cette compétence dans la « vie réelle ».

Les bénéfices sont entre autres de :

- Faciliter l'acceptation des différences, la tolérance
- Permettre à chacun de se sentir plus reconnu
- Mieux maitriser les conséquences de ses réactions émotionnelles de colère, peur…
- Créer un climat plus apaisé

Ces bénéfices sont sensibles dans le cadre scolaire comme familial, par exemple pour améliorer les résultats scolaires des élèves dans une classe, ou pour développer une relation plus authentique en famille.

Empathico applique les principes de la communication empathique de façon simplifiée (nombre d'émotions, de situations, de besoins), mais représentative de l'environnement vécu par les enfants de Maternelle et de Primaire.

Quels sont les principes de base ?

L'empathie consiste à se mettre à la place de l'autre, ce qui implique de comprendre en particulier ses émotions ainsi que les causes de ses réactions émotionnelles.

Pour y parvenir concrètement, il faut comprendre les réactions de l'autre et les valider auprès de lui, en particulier :

- Les émotions qu'il ressent
- La ou les causes qui ont provoqué ces émotions

Pour y parvenir concrètement, la communication empathique passe par la capacité à prendre en compte les 4 éléments suivants :

- Observer la situation, sans juger l'autre
- Exprimer son émotion ou sentiment ressenti du fait de cette situation, sans exprimer de jugement
- Clarifier le besoin à l'origine de cette émotion ou sentiment ressenti
- Faire une demande réaliste, concrète, positive

Voici un exemple concret en famille.

Au lieu de dire à un enfant qui a joué dans le salon et le laisse en désordre :
« Pierre, range tes jouets immédiatement ! C'est terrible que je doive encore te le répéter »
… vous pourriez dire :
« Pierre, quand je vois des jouets qui trainent partout, cela m'énerve car j'ai besoin de plus d'ordre dans le salon. Pourrais-tu les ranger s'il te plait ? »

Développer la communication empathique avec Empathico

Le jeu Empathico met en œuvre les trois premières étapes de la communication empathique, familiarisant ainsi les enfants avec la base de cette méthode.

Il aide les enfants à analyser les émotions et leurs causes possibles chez les autres, développant ainsi leur intelligence émotionnelle.

Nous vous conseillons :

À la maison : de jouer avec vos enfants des parties détendues, en favorisant le plaisir de la découverte qu'ils peuvent comprendre les autres et être compris. Profitez-en également pour mieux comprendre les raisons profondes des réactions de votre enfant à certaines situations qui se répètent en famille et causent des réactions émotionnelles.

Comme il existe un certain nombre de ces situations, il est souhaitable de faire plusieurs parties avec vos enfants pour en faire suffisamment le tour.

L'erreur à ne pas commettre à ce stade serait d'émettre des jugements sur les situations évoquées pendant le jeu : ce sont des situations réelles ayant effectivement eu lieu, que l'on est là pour comprendre et pas pour juger.

Puis vous pourrez introduire, après quelques séances de jeu, le principe d'une communication à la maison dans laquelle chacun exprime des demandes réalistes et positives (cet aspect de la méthode n'est pas abordé dans le jeu).

En classe : Vous pouvez faire jouer Empathico à des groupes de 3 ou 4 élèves, en vous assurant au préalable qu'ils ont bien compris la règle, et le fait que l'on n'émet pas de

jugements. Pour cela, faire un premier tour de jeu avec eux est très utile. Vous pouvez aussi confier cette mise en place à un élève qui connait déjà bien le jeu.

Avec des élèves de grande section, la présence d'un adulte pendant le jeu est généralement nécessaire.

Il est conseillé de ne pas en rester là, et d'introduire également le principe des demandes réalistes et positives aux élèves, avec des exemples concrets.

Pour aller plus loin, vous pouvez :
- Soit lire le dernier chapitre de ce manuel
- Soit suivre la formation gratuite de 1 heure disponible sur https://aritma.net/formations/empathico/ (recommandé car il y a des Quiz, des exercices)

Principe des règles du jeu

Le jeu comporte trois règles, qui permettent de progresser par étapes dans l'apprentissage de la communication empathique.

	Notion abordée	Joueurs	Âge
Défis collectifs	**Émotions**	2 à 16	4+
Les explorateurs	**Auto-empathie**	3 à 16	5+
Devine mes besoins	**Empathie**	2 à 4	5+

La règle « défis collectifs » est une « règle préparatoire » (à utiliser si on pense que cette étape intermédiaire est utile, étant donné l'âge et la maturité des joueurs), permettant de se familiariser avec les émotions et les situations, et d'imaginer des causes possibles aux émotions.

La règle « les explorateurs » permet aux joueurs de se lancer ensemble dans une enquête pour découvrir tous les besoins possibles cachés derrière une émotion, en pratiquant une introspection. Elle développe l'auto-empathie (la compréhension de soi), qui est une étape intermédiaire vers l'empathie (compréhension des autres).

Enfin, la règle « Devine mes besoins » est la règle principale du jeu Empathico. Elle permet aux joueurs d'émettre des hypothèses sur les besoins des autres joueurs dans une situation donnée, et de vérifier si ces intuitions sont correctes. Elle permet donc de développer l'empathie (compréhension des autres).

Principe des cartes :

Le jeu comprend 89 cartes :
- 48 cartes besoin (12 besoins en 4 exemplaires chacun)
- 9 cartes émotion
- 8 cartes situation
- 24 cartes étoiles

12 Cartes « Besoin » en 4 exemplaires

Les cartes besoin expriment un besoin ressenti, qui peut avoir pour conséquence une émotion (en particulier s'il n'est pas satisfait).

Les cartes sont les suivantes : Être aimé, Être accepté, Être aidé, Se débrouiller seul, Savoir pourquoi, Sécurité, Jouer, Fêter, Justice, Bouger, Prendre soin, Se reposer. Les dos permettent de différencier les 4 séries de cartes (par la couleur des cœurs).

Faces :



Dos :



9 Cartes « Émotion »

Les cartes émotion expriment une émotion ressentie. Les cartes sont les suivantes : Amour, Dégoût, Ennui, Colère, Peur, Tristesse, Surprise, Joie, Fatigue.













8 Cartes « Situation »

Les cartes situation expriment des contextes dans lesquels une émotion a pu être ressentie, en raison d'un besoin.

Les cartes sont les suivantes : À la récré, À la cantine, À la maison, Chez le docteur, En classe, Dans mes rêves, Dans la rue, En vacances.

















24 Cartes « Étoile »

Les cartes étoiles sont des cartes bonus, distribuées tout le long des parties de jeu :



Règles de jeu

DEVINE MES BESOINS

2 à 4 joueurs (ou jusqu'à 8 joueurs en regroupant les joueurs par équipes).

« Devine mes besoins » est la règle principale du jeu Empathico. Elle permet aux joueurs d'émettre des hypothèses sur les besoins des autres dans une situation donnée, et de vérifier si leurs intuitions sont correctes.

But du jeu : Ensemble, gagner le plus grand nombre d'étoiles.

Préparation : Distribuer à chaque joueur une série de 12 cartes besoins. Chacun les pose en tas faces cachées devant lui. Étaler les cartes émotion et situation faces cachées au centre de la table. Poser les cartes étoiles sur le côté de la table.

Déroulement : Le jeu tourne.

À son tour, le joueur dont c'est le tour :

- Pioche au hasard une carte émotion et une carte situation.

- Choisit un contexte (vécu si possible) où cette émotion a été déclenchée dans la situation piochée, et explique ce contexte.
  Par exemple : je suis en colère à la cantine quand on me force à manger des choses que je n'aime pas.

- Sélectionne et pose faces cachées devant lui 1 à 3 cartes besoins qui correspondent, pour lui, aux besoins cachés derrière l'émotion ressentie dans le contexte qu'il vient de décrire.
  Par exemple : je suis en colère parce que j'ai besoin de « justice » et « d'être accepté ». (j'ai le droit de ne pas aimer l'aliment en question !).
  Les autres joueurs essaient en même temps de se mettre à la place du joueur dont c'est le tour. Ils sélectionnent chacun 1 à 3 besoins et les placent devant eux faces cachées.

- Interroge tour à tour chaque joueur dans l'ordre qui lui convient (quand ils sont prêts). Chaque joueur révèle alors les besoins cachés selon lui, en expliquant son raisonnement.
  Exemple : Je crois que tu as besoin de « te débrouiller seul » car tu es le mieux placé pour savoir ce qui est bon pour toi, et de « justice » car tu as le droit de ne pas aimer certaines choses.

- Révèle ses besoins cachés en expliquant son cheminement. Chaque joueur gagne alors autant d'étoiles que de besoins correctement identifiés.

Fin du jeu : Le jeu se termine quand les 24 étoiles ont été distribuées (ou moins si on veut une partie plus courte). Tous les joueurs ont alors gagné.

LES EXPLORATEURS

3 à 16 joueurs

Les joueurs sont des « explorateurs de besoins ». Ils se lancent ensemble dans une enquête pour découvrir tous les besoins possibles cachés derrière une émotion.

But du jeu : Découvrir tous les besoins qui peuvent se cacher derrière une seule et même émotion.

Préparation : Étaler une série de 12 cartes besoins faces visibles au milieu de la table. Poser les cartes émotion en tas (pioche) faces cachées sur la table. Chaque joueur doit avoir un pion différent (ou pourquoi pas un caillou ou un badge qu'il aura précédemment personnalisé).

Déroulement : Le jeu se déroule en plusieurs tours.

À chaque tour :

- Un joueur pioche une émotion (par exemple : la joie).
  Chaque joueur raconte une situation qui suscite cette émotion chez lui.
  Chaque joueur explique son besoin le plus important caché derrière cette émotion (s'il le peut), et pose son pion ou badge sur la carte besoin correspondante. Il reçoit alors une carte étoile.
  Exemple : bouger, fêter, jouer

- On observe où se trouve le plus gros trésor de cailloux, le besoin le plus répandu et les différents besoins cachés derrière cette émotion.

- On cherche ensemble des solutions pour satisfaire les besoins.
  Exemple : Que pourrait-on faire pour satisfaire notre besoin de bouger ? : faire un foot à la récré ! danser avec mes parents en rentrant de l'école ! …

Fin du jeu : Le jeu se termine quand les 24 étoiles ont été distribuées (ou moins si on veut une partie plus courte). Tous les joueurs ont alors gagné.

DÉFIS COLLECTIFS

2 à 16 joueurs

Dans cette règle, on n'utilisera pas les cartes besoin. Il est conseillé (si on pense que cette étape intermédiaire est utile) de l'utiliser comme règle préparatoire, permettant de se familiariser avec les émotions et les situations, et d'imaginer des causes possibles aux émotions.

But du jeu : Ensemble, gagner le plus grand nombre d'étoiles.

Préparation : Poser les cartes situation, les cartes émotion et les cartes étoiles en trois tas faces cachées.

Déroulement : Le jeu se déroule en 5 tours.

À chaque tour :

- Piocher une carte situation, une carte émotion et 4 cartes étoile et les poser au milieu de la table faces visibles.
  Exemple : en vacances, peur et 4 étoiles

- Les joueurs essaient de donner autant de réponses qu'il y a d'étoiles en proposant des causes à l'émotion dans la situation piochée.
  Les joueurs gagnent autant de cartes étoile que de réponses proposées.
  Par exemple : qu'est-ce qui me fait peur en vacances ?
  - J'ai peur qu'on me vole mes affaires à la plage
  - J'ai peur de me noyer
  - J'ai peur de me perdre

Fin du jeu : La partie s'achève au bout de 5 tours. On fait le total de toutes les étoiles gagnées. Si on a gagné au moins 10 étoiles au total, la partie est gagnée.

Formation à la communication empathique avec Empathico

Module 1 : Introduction

Connaissances et représentations sur l'empathie

L'empathie est la capacité à reconnaitre et comprendre les émotions et sentiments des autres.

- Dans le langage courant : « se mettre à la place des autres ».
- Nous disposons de « neurones miroirs », qui nous permettent de ressentir les émotions des autres.
- L'empathie est donc une capacité innée de l'être humain.
- Nous pouvons la développer ou la laisser dépérir

Pourquoi l'empathie est-elle importante?

L'empathie permet de mieux communiquer avec les autres.
Des études scientifiques ont montré que les enfants plus empathiques ont des relations plus positives avec les autres enfants et leur famille.

L'empathie envers les autres favorise l'empathie des autres envers nous.
Lorsque nous faisons preuve d'empathie envers les autres, cela encourage les autres à être empathiques envers nous en retour.

L'empathie est importante pour la santé mentale.
Des études ont démontré que les personnes empathiques ont une meilleure santé mentale, une réduction du stress et une meilleure résilience face aux difficultés de la vie.

L'empathie est importante pour la santé émotionnelle.
Des études ont démontré
- Enfants d'âge préscolaire : Le lien entre l'empathie et le bien-être social et émotionnel
- Adolescents : Le lien entre empathie et satisfaction de vie, relations sociales plus positives avec les pairs et la famille

L'empathie facilite le leadership et le succès professionnel.
Des études ont montré que les leaders empathiques ont des employés plus heureux, plus engagés et plus productifs.

L'empathie améliore les résultats académiques des enfants.
Des études récentes ont démontré que :
- Les enfants d'âge préscolaire plus empathiques ont des compétences sociales plus avancées et sont mieux préparés à l'apprentissage scolaire.
- Les enfants d'âge scolaire plus empathiques ont des résultats plus élevés en mathématiques et en lecture.

Module 2 : Les compétences psychosociales

Depuis 1993, l'Organisation Mondiale de la Santé considère le développement des compétences psychosociales comme un facteur de santé. Dans ce module, nous allons explorer ces compétences et comprendre leur importance pour le bien-être et l'apprentissage des élèves.

Types de compétences psychosociales

Il existe trois catégories de compétences psychosociales :

- Émotionnelles
- Cognitives
- Interpersonnelles

Elles sont étroitement liées et se renforcent mutuellement. Leur développement contribue à :

- L'épanouissement et au bien-être des individus
- Une meilleure qualité des relations sociales
- La réussite scolaire et professionnelle.

Compétences psychosociales émotionnelles

a) Conscience de soi et identification de ses émotions
b) Gestion de ses émotions
c) Empathie et compréhension des émotions des autres
d) Résilience et capacité à faire face au stress
e) Expression adéquate de ses émotions et besoins
f) Estime de soi et confiance en soi
g) Capacité à gérer les émotions négatives et à cultiver les émotions positives

Compétences psychosociales cognitives

a) Pensée critique
b) Prise de décision éclairée
c) Résolution de problèmes
d) Fixer des objectifs et planifier
e) Gestion du temps
f) Analyse une situation et s'y adaptater
g) Réflexion sur ses propres expériences et apprentissages

Compétences psychosociales interpersonnelles

a) Communication efficace
b) Écoute active
c) Assertivité
d) Capacité à résoudre les conflits de manière pacifique
e) Coopération et travail d'équipe
f) Respect des autres et de leurs différences
g) Leadership positif

Compétences psychosociales à l'école

Elles ne font pas partie des programmes scolaires en France.
Mais c'est par exemple le cas aux USA.
Dans l'état du Massachusetts, le « Social and Emotional Learning » est intégré depuis 1999 :

- De la maternelle au lycée
- Avec une progression bien formalisée
- De façon intégrée aux autres enseignements
- Découpage conceptuel différent de la France

https://www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999/1099.pdf

Progression (résumée) SEL – État du Massachussets

	Santé mentale	Vie de famille	Relations interpersonnelles
Primaire	Identifier émotions et sentiments, maitrise des réactions émotionnelles Honnêteté, confiance, respect, discipline personnelle et leur impact Leadership et travail de groupe Prise de décision Capacités d'adaptation	Types de familles, influences sociales Facteurs renforçant la famille Avec qui parler des problèmes familiaux Le rôle des parents	Importance de la communication Communication verbale et non verbale pour des relations positives à l'école Amitié Discriminations et préjugés
Collège	Impact des émotions sur la vie Causes et effets des dépressions Relation entre apparence physique, changements du corps et estime de soi Système de support de la prise de décision	Évolution des responsabilités des membres de la famille Cycle de vie de la famille Système de support externe Changements à l'adolescence	Ecoute active, feedback, assertivité Gestion de la pression des pairs Contribution des traits de caractère positifs aux relations, effets négatifs des préjugés Relations romantiques, abstinence, comportement sexuel
Lycée	Gestion du stress, de la douleur Impact des comportements sur la santé Théories de la personnalité Influence du genre sur l'identité Comportements destructifs Troubles mentaux Influence des croyances et du caractère sur la prise de décision Décisions difficiles	Rôle de la famille dans l'histoire Caractéristiques des familles fonctionnant bien Système de support externe Comment élever les enfants Discipline avec les enfants Élever des adolescents Traits de caractère souhaitables Comment devenir un parent Lois sur la protection de l'enfance	Gestion de la colère et des conflits Impact de la communication sur les relations de long terme Influence du groupe sur l'individu Poser des limites aux relations entre sexes Amitié Responsabilité, respect. Engagement dans des relations durables

Le développement des compétences psychosociales permet en classe de :
- favoriser les apprentissages
- pacifier le climat scolaire
- développer l'assertivité

Favoriser les apprentissages

Les élèves qui développent leurs compétences psychosociales gèrent mieux leur stress et se concentrent mieux sur leurs études.
Exemple : un élève qui sait gérer son temps et fixer des objectifs réalisables sera plus organisé et réussira mieux académiquement.

Savoir travailler en équipe et bien communiquer aide à mieux comprendre et retenir les informations lors de travaux de groupe.

Pacifier le climat scolaire

Un environnement d'apprentissage sain et harmonieux est essentiel pour favoriser la réussite scolaire et le bien-être des élèves.
En développant l'empathie, le respect des autres et la résolution pacifique des conflits, les élèves créent un climat scolaire positif et accueillant.

Par exemple, un élève capable d'écouter activement et de comprendre les perspectives des autres sera moins susceptible de les harceler ou discriminer, et favorise un environnement d'apprentissage bienveillant pour tous.

Développer l'assertivité

L'assertivité est la capacité à exprimer ses opinions, besoins et émotions de manière claire, respectueuse et non agressive.

Les élèves développant leur assertivité :
- Font mieux face aux défis sociaux et émotionnels
- Défendent mieux leurs droits et s'affirment face à des situations de pression sociale ou de harcèlement, contribuant à leur sécurité émotionnelle et à leur estime de soi.

Par exemple, un élève assertif :
- Exprime calmement et respectueusement son désaccord avec un camarade de classe
- Demande de l'aide à un enseignant sans craindre le jugement ou la réaction des autres

Module 3 : La communication empathique

La communication empathique est inspirée de la « communication non violente », ou CNV, développée par Marshall Rosenberg – elle-même inspirée des travaux de Carl Jung et Carl Rogers.

La CNV est une méthode de communication puissante et respectueuse qui facilite la résolution des conflits et renforce les liens entre les individus.

La « communication empathique » utilisée pour le jeu Empathico utilise une approche simplifiée par rapport à la CNV.

Genèse de la CNV

Marshall Rosenberg, psychologue américain, développe la CNV dans les années 1960. Il s'inspire de ses expériences professionnelles et de ses rencontres avec des personnes exceptionnelles comme Martin Luther King. Il crée un processus de communication favorisant l'écoute empathique et l'expression honnête, avec pour objectif de résoudre les conflits et de renforcer les relations interpersonnelles.

Psychologie analytique de Carl Jung

La CNV puise dans la psychologie analytique de Carl Jung: Reconnaissance et intégration des différentes facettes de notre personnalité.
En les reconnaissant et les acceptant, nous comprenons et gérons mieux nos émotions.
C'est essentiel pour une communication empathique.

Approche centrée sur la personne de Carl Rogers

L'approche centrée sur la personne met l'accent sur l'importance dans les relations interpersonnelles :

- De l'empathie
- De la congruence*
- D'un regard positif inconditionnel

La CNV s'appuie sur ces principes :

- En encourageant une écoute empathique
- En valorisant l'expression authentique de nos sentiments et besoins
- En créant un climat de confiance et de compréhension mutuelle

Quelques principes de base

Une émotion ne se déclenche pas toute seule.
Elle est déclenchée :
- par la satisfaction d'un besoin (émotion « positive »)
- par un besoin non satisfait (émotion « négative »).

Les émotions jouent un rôle central dans notre capacité à communiquer empathiquement.

Elles sont les « messagers de nos besoins » et nous aident à comprendre les besoins des autres.

Quand votre enfant éprouve une forte émotion, demandez-vous quel besoin se cache derrière cette émotion.

Reconnaître et comprendre les émotions et les besoins qui leur sont associés permet de mieux gérer les conflits et facilite la communication empathique.

Être attentif à vos propres émotions et à celles des autres permet de mieux identifier les besoins sous-jacents et d'y répondre de manière appropriée.

Voici des exemples concrets où on montre qu'on a compris l'émotion ou le sentiment de l'autre sans le juger.

Principe :
- constat de ce qu'on a perçu
- être à l'écoute

Exemple 1

Situation a l'école : Un enfant pleure après une dispute avec un camarade de classe.

Dialogue empathique :

> Je vois que tu es bouleversé. Pourquoi es-tu triste ?
>
> Tom dit que je suis nul au foot. Il ne veut pas que je joue dans la même équipe que lui.
>
> C'est normal de vouloir être accepté et jouer comme les autres. Je vais parler à Tom de l'importance de soutenir tous ses coéquipiers, même ceux qui ont des difficultés.

Cette réponse permet à l'enfant de se sentir écouté et compris, tout en l'encourageant à clarifier ses émotions et les besoins sous-jacents.

Exemple 2

Situation a la maison : Votre enfant retarde au maximum le moment de faire ses devoirs.

Dialogue empathique :

> Pourquoi est-ce que tu retardes autant l'heure des devoirs ? Est-ce que ça t'ennuie de les faire ?
>
> Non c'est pas ça, je suis dégoûté parce que j'arrive jamais à faire le problème de maths.
>
> Est-ce que tu as besoin d'aide ?
> Je peux t'aider à le comprendre tu sais.

Le dialogue est essentiel pour identifier correctement les émotions et les besoins.

CNV - processus OSBD

Méthode pour communiquer auprès des autres ses émotions et ses besoins sans créer de conflit.

Observation	**Décrire objectivement** une situation sans jugement ni interprétation. « Tu n'as pas participé à la réunion ce matin » « Tu as séché la réunion ce matin »
Sentiment	**Exprimer les émotions** ressenties par rapport à la situation, sans en rendre responsable les autres. « Je me sens préoccupé » / « Tu me rends nerveux »
Besoin	**Identifier le Besoin non satisfait** à l'origine du sentiment. « J'ai besoin qu'on soit tous sur la même longueur d'onde »

	« Tu devrais être plus impliqué »
Demande	**Demande concrète**, réalisable et formulée de manière positive pour satisfaire le besoin identifié « Peux-tu me donner un résumé de tes idées sur le projet ? » « Ne rate plus jamais une réunion »

Pour simplifier : combiner S&B

Suivre les 4 étapes OSBD peut être perçu comme compliqué pour des enfants. Ils peuvent avoir l'impression de « tourner autour du pot » et de ne pas être assez directs.
Une approche plus simple peut être de combiner les étapes « Sentiment » et « Besoin » :

Observation	« Tom, tu m'as bousculé dans la queue pour la cantine. »
Sentiment & Besoin	« Ça m'a énervé de ne pas me sentir respecté. »
Demande	« Est-ce que tu peux éviter de le refaire à l'avenir ? »

Communication Empathique "OCBD"

OSBD est centré sur soi (exprimer ses besoins).

Pour communiquer avec un enfant, nous recommandons d'essayer d'abord de comprendre son besoin plutôt que d'exprimer le vôtre en premier.
Cela démontre de l'empathie et facilite la relation.

C'est ce que nous appelons la « communication empathique ».

Observation	[Pierre] Tu m'as bousculé dans la queue pour la cantine. Tu avais l'air énervé
Comprendre l'autre	Qu'est-ce qui se passait, tu t'étais disputé avec quelqu'un ? [Tom] Je venais de recevoir un ballon en pleine tête à la récré. Ça m'a vraiment énervé comme en plus je ne l'avais même pas vu venir. [Pierre] Je comprends mieux, ça devait être vraiment rageant.
Besoin	Mais quand même, Ça m'a énervé d'être bousculé comme ça.
Demande	J'aime bien qu'on me respecte dans la queue. [Tom] D'accord, je le referai plus.

OCBD est plus long mais pas plus complexe qu'OSBD.
Il consiste à donner la priorité à l'autre pour comprendre la situation de son point de vue. Ensuite, on exprime son propre point de vue, en tenant compte de ce que l'on a compris de celui de l'autre.

Remarque : cela s'apparente à ce qu'on fait dans beaucoup de situations de négociation

Module 4 : Présentation du jeu Empathico

Objectif d'Empathico

Mettre en œuvre progressivement les trois premières étapes OSBD/OCBD :
- Décrire objectivement une situation
- Exprimer ses émotions, Comprendre les émotions des autres
- Identifier le(s) besoin(s) non satisfait(s)

Et ainsi développer son empathie et son intelligence émotionnelle.

Progression

Règle	Permet de :	Compétence
Défis collectifs	Identifier des émotions et formuler des causes possibles à ces émotions.	Emotions
Les explorateurs	Répertorier ses propres besoins pouvant se cacher derrière une émotion.	Auto-empathie
Devine mes besoins	Deviner les besoins des autres cachés derrière une certaine situation/émotion.	Empathie

Pourquoi suivre cette progression ?

1/ Identifier en amont les enfants ayant des difficultés pour parler de leurs émotions.
2/ Pratiquer l'introspection (auto-empathie) dans un premier temps
3/ Éviter que le joueur choisisse un besoin « au hasard »
4/ Éviter que le joueur identifie un besoin qui est une conséquence de l'émotion plutôt que la cause de l'émotion

Vous pouvez vous référer au début de ce manuel pour plus de détails sur chaque règle.

Module 5 : Empathico dans ma classe

Avec des élèves de grande section, la présence d'un adulte pendant le jeu est généralement nécessaire.

Pré-Requis

Consentement : élèves volontaires pour participer au jeu.
Liberté de choix : élèves pouvant choisir leur niveau de participation et exprimer leurs limites.
Espace adéquat pour jouer pour des groupes de 3 à 6 élèves.
Souhaitable si possible de disposer d'un espace calme pour permettre les discussions sans gêner les autres
Suffisamment de temps pour le jeu et la discussion : 25 minutes par séance.

Mise en place

Faire en sorte que les joueurs comprennent bien la règle

- Montrer le fonctionnement de la règle étape par étape avec deux ou trois élèves comme « cobayes »
    - Les élèves comprennent plus facilement par l'exemple
    - On évite les ambiguïtés dans l'interprétation de la règle
- Expliquer la règle au fur et à mesure des étapes

Composition des groupes

Si possible varier la composition des groupes de joueurs

- La tendance naturelle pour les élèves est de jouer avec leurs « meilleurs copains / copines »
- Mais il y a un vrai bénéfice à favoriser que des élèves qui ne se connaissent pas bien fassent mieux connaissance

Après avoir fait des séances de jeu avec Empathico, introduire les demandes réalistes et positives (le D d'OSBD/OCBD) avec des exemples concrets. Vous prolongez ainsi les acquis du jeu pour les transformer en des comportements effectifs en classe.

Module 6 : Empathico à la maison

Vous allez jouer entre enfants et adultes. Empathico permet aux adultes de s'impliquer dans le jeu comme les enfants, en exprimant leurs besoins. Les adultes participent au jeu comme les enfants.

Certains parents peuvent ne pas trouver les situations « scolaires » pertinentes pour eux.
- Soit ils évoquent les souvenirs de leur enfance.
- Soit ils utilisent les cartes « situation » non scolaires, ou même rajoutent des situations

On a plus de temps à la maison.
En famille on a plus le temps. Vous pouvez faire durer les parties tant que les enfants sont motivés pour continuer.
Avantage : mieux comprendre les comportements de vos enfants.

Perspective plus large : A la maison, Empathico peut être utilisé dans différents buts :

- Faciliter les relations entre vos enfants, éviter qu'ils se disputent
- Mieux comprendre le comportement de vos enfants, avoir une relation plus détendue et plus satisfaisante avec eux
- Mieux comprendre les relations que vos enfants ont avec d'autres enfants, les aider à mieux gérer ces relations

À la maison, nous vous conseillons :

- De jouer avec vos enfants des parties détendues
- De favoriser le plaisir de la découverte du fait qu'ils peuvent comprendre les autres et être compris.

Profitez-en pour mieux comprendre les raisons profondes des réactions de vos enfants à certaines situations qui se répètent en famille et causent des réactions émotionnelles.

Faites plusieurs parties avec vos enfants pour en faire suffisamment le tour.

Erreur à éviter : Émettre des jugements sur les situations évoquées pendant le jeu.
On est là pour comprendre ces situations, pas pour les juger. Les juger suscite une réaction de défense, les enfants ont des réticences pour communiquer librement ensuite.

Par la suite, Introduire, après quelques séances de jeu, le principe d'une communication à la maison où chacun exprime des demandes réalistes et positives (aspect de la méthode OSBD non abordé dans le jeu).

Autre extension : Cartes situation supplémentaires
- Avec un copain / une copine
- Chez grand-mère / grand-père
- Avec un animal domestique
- Pendant mes activités extérieures…