Réf équipe Gaëlle Audard 0623155602

# Écoute avec le Cœur



## un Atelier Ludique pour explorer l'Empathie avec les enfants

Cie Gazelle – 8 rue du Général Renault 75011 Paris – 06 23 15 56 02
contact@compagniegazelle.fr www.compagniegazelle.fr

# Présentation

Depuis sa création en 2000, la Compagnie Gazelle, implantée en Ile de France, a mené bon nombre d'ateliers de pratique des arts vivants (jeux théâtraux, mime, clown, marionnette…) à destination des enfants et des adolescents. Depuis les maternelles jusqu'au lycée, en milieu scolaire comme en activité de loisir. Cette expérience nous a confortées dans l'idée que la pratique des arts vivants était un biais efficace pour sensibiliser les enfants à l'altérité et à l'attention aux autres et au groupe, ainsi que pour les amener de façon ludique à développer et renforcer leur empathie.
Le développement de l'empathie chez les enfants est crucial pour favoriser des relations saines et une société bienveillante. Les arts vivants se prêtent particulièrement bien à cet apprentissage :

- Les enfants apprennent en observant. En les invitant à être attentifs aux sentiments et ressentis des autres, on exerce cette faculté naturelle. Ils apprennent en imitant, en jouant, en explorant leurs propres limites et celles de l'Autre.
- Les jeux théâtraux créent un environnement où les enfants se sentent à l'aise pour parler de leurs émotions. Cela les aide à comprendre et à reconnaître les émotions des autres.
- Les activités de groupe favorisent la coopération et aident les enfants à comprendre les besoins et les sentiments des autres.
- Quelques techniques de relaxation peuvent les aider à gérer leurs propres émotions, ce qui facilite également la compréhension des émotions des autres.
- Enfin, les jeux de rôle sont un outil idéal pour permettre aux enfants de comprendre différentes perspectives. En créant de petits scénarios où ils peuvent jouer différents rôles et expérimenter différentes émotions, ces jeux les aident à intégrer physiquement, par le biais du corps, la perception de l'altérité et par là même, la pratique naturelle de l'empathie.

Pour les TAP

## PROGRESSION PÉDAGOGIQUE DE L'ATELIER

Merci d'indiquer la progression pédagogique sur un trimestre, soit 12 séances pour les lots 1 à 13. Pour le lot 14, merci d'indiquer la progression pédagogique sur 5 séances. Pour le lot 15, merci de ne pas y répondre.

Points clés de la progression pédagogique :

Scéances 1&2 :Introduction à l'empathie et aux arts vivants; objectifs: découvrir le concept d'empathie, observation, attention à l'autre.

Séance 3&4 : Explorer les émotions; objectif: reconnaître et nommer différentes émotions. comprendre leur importance dans les interactions sociales

Séance 5&6 : Jeux de rôle pour comprendre l'autre; objectifs :ouer des rôles différents pour développer la compréhension des perspectives d'autrui.

Séance 7&8 : Coopérer et communiquer en groupe; objectifs : développer la coopération à travers des activités collectives, favoriser l'écoute active et l'attention dans un cadre de collaboration.

Séance 9&10 : Gérer ses propres émotions; objectifs : Apprendre des techniques simples de relaxation et de gestion des émotions, comprendre l'importance de la gestion émotionnelle pour mieux interagir avec les autres.

Séance 11 : Créer une scène collective sur l'empathie; objectifs: les enfants, en groupes, créent une petite scène ou un scénario mettant en avant la compréhension des émotions et la coopération, utilisation des compétences acquises

Séance 12: Évaluation et bilan; objectifs :Discussion en groupe sur les moments marquants de l'atelier.Faire un retour sur le chemin parcouru où les enfants peuvent exprimer ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur les autres. Cercle de parole où chaque enfant partage une expérience positive vécue durant l'atelier.

ORGANISATION SUR UN TRIMESTRE

- Début de la séance : lecture d'un album sur le thème, ou un poème,
- Respirations : Relaxation , temps de détente
- Puis choix de 2 exercices , entre chaque exo un échange avec les enfants et leur ressenti,
- Finir par un exo type haie d'honneur, le courant électrique.. etc pour unir , solidariser et calmer détendre,

Les exos ci dessous en exemple et il faut en inventer ou trouver au moins 8 de plus pour le trimestre de

12 séances avec chaque groupe ; 2 exo par séances… on complétera cette fiche

# Quelques exercices proposés

## 1° Un temps méditatif d'échauffement émotionnel

Les enfants sont invités à s'allonger librement pendant 5 à 10 minutes. Chaque enfant peut choisir sa position (sur le ventre, sur le dos, sur le côté…).Les yeux fermés, ils ont pour consigne de se concentrer sur les zones où ils ressentent un désagrément, une douleur (un picotement, un fourmillement, un grattement…). Ils sont invités à observer ces sensations, ce que cela génère comme pensées, comme envies, comme impulsions, sans chercher à contrôler leurs pensées, en les laissant juste passer.

Le but est d'amener les enfants à devenir capables de se mettre à l'écoute de leur corps. Au début, il se peut que les enfants soient gênés, qu'ils ricanent, qu'ils ouvrent les yeux puis, au fur et à mesure, ils seront capables de plus de calme et de concentration.

Il est possible de varier les consignes pour amener les enfants à la pleine attention :

- sentir l'air entrer par le nez puis soulever la cage thoracique et le ventre, sentir le ventre puis la cage thoracique se baisser puis l'air sortir par le nez,
- être à l'écoute du bruit que le corps émet,
- sentir l'empreinte du corps sur le sol, sentir les appuis sur le tapis (la tête, les omoplates, les fesses, les mollets, les talons),
- se concentrer sur un bruit dans la salle,
- rythmer la respiration en posant une main sur le ventre et la sentir se soulever à l'inspiration et se baisser à l'expiration…

## 2° La pelote de laine et la toile d'araignée

C'est un jeu très amusant et un outil idéal pour se présenter face à un groupe.

Pour commencer, les enfants s'assoient en cercle et la personne qui anime prend une pelote de laine. Elle se présente d'abord et raconte à tout le monde quelque chose qu'elle aime faire, comme :*"Je m'appelle Lucie et j'adore faire du vélo"*.

Ensuite, elle prend une extrémité du fil et passe la pelote à un enfant pour qu'il puisse se présenter de la même manière. Ceci est répété avec le reste des participants jusqu'à ce qu'une toile de laine se forme dans le cercle qui les inclut et les relie tous.

## 3° Un jeu d'attention aux sensations et émotions des autres

Il s'agit de faire jouer ensemble plusieurs équipes de 4 enfants. Dans chaque équipe, 3 des enfants ont une position corporelle difficile à tenir en pyramide : deux sont au sol en boule, sur les genoux et les coudes ; le troisième se tient sur le dos des deux premiers, sur les mains et les genoux aussi ; le quatrième est le joker et tourne autour : son rôle est de prendre la place d'un des trois membres qui n'arrive plus à tenir sa position (le joker est donc tournant).

Les trois joueurs qui tiennent une position peuvent appeler le joker mais aucun ne peut appeler pour lui-même : il faudra que les membres de l'équipe et les enfants spectateurs soient attentifs les uns aux autres afin de déceler les signes de faiblesse qui annoncent la difficulté vécue par un des trois joueurs en place (grimaces, souffles, rougeurs) et appeler le joker pour qu'il prenne la place de celui qui est en difficulté. Le joker doit également être attentif à ses coéquipiers pour anticiper une demande d'aide et proposer de relayer le membre de l'équipe qui faiblit. On fait tourner les équipes.

Un moment réflexif en fin de jeu permet de conscientiser les acquis visés par ce jeu :

- comment avez-vous remarqué que vos partenaires avaient du mal à tenir?
- avez-vous demandé qu'on remplace quelqu'un? à quel moment ? quel a été l'élément déclencheur de la demande ?
- en tant que jokers, qui avez-vous choisi quand plusieurs partenaires voulaient être remplacés en même temps ?
- quel a été votre rôle préféré : tenir une position, observer ou joker ? pourquoi ?
- est-ce que demander de l'aide a été difficile ? pourquoi?
- est-ce que apporter de l'aide a été difficile ? pourquoi ?

## 4° Un jeu de décodage des intentions et émotions de l'autre

Dans ce jeu de mime autour des émotions, les enfants sont en deux lignes qui se font face. En partant de l'extrémité opposée de chaque ligne deux enfants traversent l'espace en diagonale et se croisent à mi-parcours. Chacun doit mimer une émotion de son choix. Lorsque les joueurs se rencontrent ils doivent s'arrêter et prendre le temps de se regarder dans les yeux quelques secondes. De la rencontre de ces deux émotions, une troisième peut naître, ou pas, ou l'un peut contaminer l'autre… Ensuite chacun termine son parcours dans cette émotion et puis va se ranger à l'autre extrémité de la ligne, deux autres prennent la suite, jusqu'à ce que tous aient participé. Cet exercice entraîne les enfants à s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant leur sensibilité aux vécus des autres (sensations et émotions intérieures à travers un comportement visible de l'extérieur).

Là encore, un retour réflexif sera utile. On pourra par exemple donner pour consigne aux enfants de s'arrêter au bout de 2 mimes, puis les inviter à échanger sur leurs mimes :

- est-ce que chacun avait correctement identifié l'émotion jouée par l'autre ?
- si oui, quels ont été les indices révélateurs ?
- si non, quels éléments ont été mal interprétés par celui qui devait deviner ?
- qu'est-ce qui lui a manqué de la part du mime pour arriver à une conception correcte ?

- on t'ils ressenti de la gêne au moment où ils étaient les yeux dans les yeux ? pourquoi ?

## 5° Un jeu pour mettre en évidence les différences de perception et d'imaginaire.

Les enfants sont assis en cercle et l'animateur pose au milieu du cercle un objet usuel, que l'on peut facilement détourner dans son usage, par exemple une passoire. Tour à tour les enfant se lèvent lorsqu'ils le sentent, pour s'emparer de la passoire et la détourner en un autre objet (un casque de pompier, une raquette de tennis, une chaussure…) et le faire comprendre par le mime. Cet exercice entraîne également les enfants à s'approprier la représentation mentale d'autrui, de façon ludique. Il n'y a pas d'ordre de passage prédéfini, ni d'obligation, on peut rester simple spectateur, et il faut être attentifs les uns aux autres pour éviter le plus possible de se lever en même temps.

Pareillement, un retour réflexif sera utile. On pourra les inviter à échanger sur leurs mimes et aussi à montrer comment ils se servent de l'objet « en vrai », ce qui amènera à constater qu'il y a aussi des façons très différentes d'utiliser l'objet réel.

## 6° Le passage de l'objet imaginaire.

Les enfants sont debout en cercle et l'animateur passe à son voisin un objet imaginaire. Cet objet fait le tour du cercle jusqu'à revenir à son point de départ. L'objet à des caractéristiques précises (grand, petit, lourd, collant, chaud, etc..) et la consigne est qu'il doit les conserver au maximum en passant de mains en mains. Naturellement, il aura tendance à se transformer, ou à se déformer. Les enfants qui le souhaitent, peuvent à leur tour proposer un objet imaginaire.

Un moment réflexif en fin de jeu permet de conscientiser ce qui vient de se passer physiquement, et d'amener les enfants réaliser qu'il en est souvent de même avec la parole, et qu'une histoire ou une rumeur colportée de bouche à oreille, peut d'abord n'avoir aucune réalité concrète, et être transformée par l'imagination de ceux qui la répandent. Le fait de passer par le jeu, et le corps en jeu, permet aux enfants de comprendre plus facilement par la transposition un mécanisme psychologique qui fait parfois bien du dégât dans les cours d'école.

## 7° J'ai, j'ai pas

Ce jeu est un exercice idéal pour montrer comment une personne se sent lorsqu'elle est exclue d'un groupe ou d'une activité.

Les enfants sont tous répartis dans l'espace et au signal donné par l'animateur ils doivent se regrouper selon a consigne donnée (tous ceux qui portent du vert, tous ceux qui ont les

cheveux longs, des lunettes, tous ceux qui ont un chien à la maison, etc). Cela les amène à réaliser et ressentir de façon physique, que chacun peut être tour à tour dans le groupe ou en dehors pour des raisons indépendantes de sa volonté, et le débat peut s'ouvrir autour de savoir ce que ressentent ou pensent les exclus.

## 8° La haie d'honneur, pour finir en faisant le plein de bienveillance

Les enfants sont sur deux rangs, face à face et assez proches, de manière à former une sorte de couloir, la haie d'honneur. Chaque enfant à son tour remonte le couloir, les yeux fermés et ceux qui sont à sa hauteur l'accompagnent soit d'un geste doux comme une caresse sur l'épaule, une main dans le dos, soit d'une parole chuchotée et bienveillante (bisous, je t'aime bien, mon ami, bravo, c'est bien…). Lorsque qu'il arrive au bout de la haie d'honneur, l'enfant, si il en a envie, peut partager son ressenti et exprimer sa gratitude.

Le fait de murmurer installe une ambiance intime et chaleureuse, tandis que les yeux fermés invitent à se concentrer « en pleine conscience » sur la voix et les émotions ressenties. Ainsi, l'expérience globale sera associée à de nombreuse émotions positives, ce qui favorisera d'autant mieux sa mémorisation.

