



Education par le corps à l'empathie

Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

Objectifs : acquérir des compétences sociales, émotionnelles et relationnelles

But pour l'élève : pratiquer ensemble / observer autrui / inverser les rôles / Parler des ressentis

Contexte

Temps de classe et/ou EPS
Durée : 15 à 45mn
Enseignant
Groupe de maximum 15 élèves

Lieu

Cour d'école / préau / Espace extérieur
Espace d'évolution délimité pour le groupe/ Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation/ Organisation en fonction des règles sanitaires.

Organisation des activités

Condition 1: Pratiquer ensemble

Les élèves pratiquent de concert de telle sorte qu'ils ressentent synchroniquement les mêmes sensations.

Condition 2: Observer autrui

Les élèves s'observent de telle sorte que leur disposition à l'empathie soit sollicitée.

Condition 3: Inverser les rôles

Les élèves changent de rôle de telle sorte qu'ils éprouvent diachroniquement et synchroniquement les mêmes ressentis.

Condition 4: Parler des ressentis

Les élèves parlent de leurs ressentis de telle sorte qu'ils décrivent et expriment leurs sensations et émotions en présence de pairs sans en pâler.

Intensités : Faible (distanciation d'au moins 1m)

Moyenne (type marche 5 m)

Trousse Covid19 : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

+
Consignes des situations
BIENTOT
disponibles en Anglais aussi

CPD LVE 17

Les contenus proposés peuvent faire l'objet de plusieurs séances.

Début de séance

Echauffements émotionnels et conscience de soi :

Objectif : Créer un environnement contenant et sécurisant en installant des rituels pour une meilleure confiance en soi.

Enjeux éducatifs : sentir, ressentir, être à l'écoute de son corps, apprendre à rentrer en relation avec soi-même, apprendre à être affecté, ému constituent le premier pas vers autrui.

Situations	Organisation	Tâche et consignes	Ce qui se joue
L'habit de protection	Les élèves se placent à un mètre au moins les uns des autres sur un cercle de telle sorte que tout le monde puisse se voir et se regarder.	L'enseignant guide les élèves afin que chacun d'eux se masse consécutivement le front, les paupières, le dessous des yeux, les oreilles,... tout en regardant les autres.	Le face-à-face rend possible la résonnance émotionnelle, il prépare ainsi les égo à entrer en résonnance avec les alter ego.
Regardons ensemble/ Regardons-nous	Tous les élèves espacés de 2m entre eux et alignés en quinconce sur des lignes parallèles espacées elles même de 2m.	Les danseurs réalisent un enchaînement de mouvements guidés par l'enseignant, tous ensemble, en même temps basé sur le regard puis le regard et un mouvement associé. Exemple : regarder dans une même direction sur leur droite (un arbre) puis sur leur gauche (un banc), puis dans le ciel (un nuage), puis devant le groupe (une marque au sol). Reprendre l'enchaînement en ajoutant un déplacement marché à droite (vers l'arbre) puis à gauche (le banc), un mouvement des bras vers le ciel (le nuage) et une grande fente vers l'avant (le point au sol).	Etre un parmi les autres.
	En demi-groupe : un danseur et un spectateur.	Un demi-groupe construit un enchaînement similaire lentement dans un autre espace en choisissant des objets sur lesquels fixer le regard. Il est réalisé 3 fois de suite, à l'unisson en étant éventuellement guidé par l'enseignant à l'aide d'un rythme (voix, claquement de doigts,...). L'autre demi-groupe est spectateur et regarde la prestation. Les élèves doivent deviner les cibles choisies du regard et peuvent exprimer leurs ressentis.	

Cœur de la séance

Des jeux de distance pour prendre la mesure de l'autre :

Objectif : interpeller les élèves sur les émotions, détecter l'état émotionnel d'autrui en les plaçant dans des situations.

Enjeux éducatifs : développer la capacité à comprendre la situation d'un autre et son état émotionnel et vivre cette même situation constitue un puissant moyen de créer l'attention et l'acceptation sociale.

Situations	Organisation	Tâche et consignes	Ce qui se joue
Le jeu des mousquetaires	Plusieurs équipes de 4 élèves répartis chacun dans des espaces de 4m ² (pas trop éloignés les uns des autres afin de pouvoir s'observer). Lorsque le joker vient remplacer un joueur de son équipe il se place à un mètre de celui-ci dans la même position.	3 coéquipiers tiennent une position inconfortable (exemple : un a les bras tendus, le second forme une chaise avec son corps, le troisième se tient sur une jambe). Le quatrième est le joker de l'équipe. Il se déplace autour de ses camarades à plus d'un mètre de chacun d'entre eux. Chacun peut interpeller le joker pour le remplacer dans un premier temps. Le joueur remplacé devient à son tour Joker. Dans un second temps c'est au joker d'être attentif aux ressentis qu'il perçoit des autres pour aller remplacer un des joueurs lorsqu'il remarque que celui-ci fatigue. Le groupe qui tient le plus longtemps toutes les positions gagne la manche.	Chacun doit être attentif aux mimiques, aux expressions du visage, aux cris, aux appels à l'aide

Cœur de la séance

Des jeux de rôle pour prendre la place de l'autre :

Objectif : interpréter chacun un personnage, réel ou imaginaire, dans un espace adapté par des actions corporelles (mimes) et/ou des action narratives (dialogues improvisés, description).

Enjeux éducatifs : entrer dans une forme de danse émotionnelle permettant d'éprouver de l'empathie, de deviner les intentions ou les sentiments d'autrui, d'apprendre par imitation.

Situations	Organisation	Tâche et consignes	Ce qui se joue
Un jeu de mime : je prends ta douleur	1)Les élèves sont par deux face à face à deux mètres de distance. 2)Les élèves sont en groupe et un des élève se déplace parmi les autres en restant à un mètre de distance minimum de chacun.	1)L'un mime une douleur ou une sensation désagréable. L'autre doit deviner puis imiter ce que le premier ressent (exemple : froid, chaud, mal de tête, dégoût, ...). 2)Un élève déambule en laissant deviner son ressenti de douleur ou de sensation désagréable. Après quelques secondes, un autre élève vient mimer l'attitude pour prendre la douleur du premier qui s'arrête et reprend sa place dans le groupe. La douleur du deuxième change et quelqu'un d'autre vient prendre cette nouvelle douleur et ainsi de suite....	C'est inscrire les élèves dans un jeu de réciprocité. Pour réussir, il est nécessaire de s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant sa sensibilité aux vécus intérieurs des autres.

Cœur de la séance

Des jeux dansés pour incarner l'autre :

Objectif : apprendre à regarder et analyser le corps de l'autre par le biais des ressentis corporels.

Enjeux éducatifs : offrir l'occasion, par ces jeux dansés, de jeter un pont entre regards, visages, corps et voix car l'autre n'est pas moi, mais l'émoi d'autrui résonne en moi.

Situations	Organisation	Tâche et consignes	Ce qui se joue
La rencontre	Tous les élèves se déplacent dans un grand espace (plus de 4m ² par élève). Des marques au sol espacées de 2m entre elles sont rassemblées au centre de l'espace.	Les élèves marchent librement, à distance et, au signal, se regroupent sur les marques au centre de la salle, s'immobilisent une seconde et reprennent leur marche. Au signal suivant, ils s'arrêtent à 2m de quelqu'un, le regardent dans les yeux pendant 5s et reprennent leur marche. Au signal suivant : ils s'arrêtent de nouveau, regardent l'autre dans les yeux, se disent bonjour ou au revoir avec une partie de leur corps l'un après l'autre en restant à distance et sans perdre l'autre du regard. Règle du jeu : changer de partenaire à chaque fois. Respecter les distances lors des déplacements et des arrêts.	Réduire la distance physique par le regard permet d'apprendre à se mettre à distance psychologique d'autrui tout en étant proches et en relation.
Relais-danse	Par groupe de trois en triangle.	Chacun son tour dans un ordre déterminé à l'avance, l'élève va danser dans son espace tandis que les deux autres vont l'imiter. Le meneur doit toujours voir les deux autres danseurs. Ils se mettent d'accord sur un geste pour changer de meneur et passer le relais, le meneur utilise un geste qui aura été choisi préalablement par l'équipe.	
		Idem mais pour changer de meneur, utiliser un regard « appuyé » vers l'un de ses partenaires et non plus un geste spécifique.	

Fin de séance

Des rituels de fin de séance :

Objectif : amener les enfants à explorer leurs corps pour construire une conscience de soi positive afin de s'ouvrir à autrui.

Enjeux éducatifs : être à l'écoute de son corps, apprendre à se connaître, nouer une relation harmonieuse avec soi-même.

Situations	Organisation	Tâche et consignes	Ce qui se joue
Relax Max	Les élèves sont répartis dans l'espace avec une distance de 4m2 autour de chacun.	Les élèves choisissent une position librement (debout, assis...), les yeux fermés, ils doivent se concentrer sur les zones où une douleur un fourmillement, un grattement, des pulsations sont ressentis.	Etre à l'écoute de soi pour interioriser les sensations et perceptions vécues dans les différentes situations de la séance.
Flash-back	Ils peuvent éventuellement avoir leur chaise ou un coussin personnel pour s'asseoir.	Il est demandé à chaque élève de visualiser l'ensemble de la séance, en se remémorant les exercices les uns après les autres.	
		Il est demandé à chaque élève de penser à la situation dans laquelle il s'est senti le plus à l'aise et qu'il aimerait revivre. Les élèves sont invités à faire connaître leur choix et l'expliquer s'ils le souhaitent.	Communiquer sur ses ressentis.

Des séances spécifiques de « jeux pour se mettre à la place de l'autre » comme le théâtre-forum peuvent être réalisés avec les élèves.

Objectif : improviser sur une fable, des thèmes illustrant des situations problématiques de la réalité sociale

Enjeux éducatifs : intervenir au cours des jeux proposés et oser intervenir également dans la vie réelle.

Ressources

- Revue EPS n° juillet-Aout 2016, article « Eduquer par le corps à l'empathie au cycle 3 d'Omar Zanna.
- Cultiver l'empathie par le corps d'Omar Zanna et Bertrand Jarry – 2018 – Editions DUNOD.