



CPS : Empathie / Stress

Thème : Sensibilité envers les autres/ Demander de l'aide

Type d'activités : Entraînement

Activité

Le voyage imaginaire

Niveau : 6- 10 ans

Participants : 10 à 25

Durée : 15 à 20 mn

Objectifs

- Être attentif aux sentiments et aux besoins de l'autre
- Développer sa capacité à soutenir émotionnellement les autres
- Exprimer une demande d'aide
- Connaître les personnes-ressources et personnes de confiance





Le voyage imaginaire

Expérimentation / Mise en situation

Source

Contes sur moi

Consigne 1 :

« Nous allons faire un voyage imaginaire. Pour cela, vous devez être détendus, fermer les yeux et inventer, à partir du texte que je vais lire, vos propres images des lieux parcourus, des couleurs et des objets qui vous entourent... Au fil de la lecture, je vous préciserai quelques consignes pour vous guider. L'histoire sera entrecoupée de temps de pause pour vous permettre de vous projeter. »

L'animateur lit l'histoire ci-dessous :

« Un jour de fin octobre, les élèves de [niveau de classe] de l'école [nom de l'école], entreprennent un voyage à la campagne pour visiter une ferme pédagogique. Imaginez le moyen de locomotion et le chemin pris. (...) Rendu à la ferme, les élèves visitent les lieux. Chacun doit inventer les endroits qu'il visite. (...) Durant la visite, un dindon se met à courir après un élève. Ce dernier se sauve, tombe dans une mare d'eau et se salit de la tête aux pieds. Il pleure, il a froid et se met à grelotter. Imaginez ce que ressentent ses camarades de classe. (...) »

Consigne 2 :

« Que décident-ils de faire à votre avis ? Je vous laisse inventer la fin de l'histoire... »

Consigne 3 :

« Chacun peut, s'il le souhaite, raconter sa fin de l'histoire. »

Prise de conscience / Analyse

« Comment vous sentiriez vous à la place de l'élève à qui ces malheurs sont arrivés ? »

« Comment auriez-vous aimé que les autres réagissent ? Qu'auriez-vous aimé qu'ils fassent et qu'ils disent ? »

« Les solutions que vous avez trouvées à la fin de l'histoire, pensez-vous qu'elles peuvent consoler l'élève ? Quelles conséquences vont-t-elles avoir sur l'ambiance du groupe ? »

Élargissement / Synthèse / Généralisation

« Quels sont les ressources à votre disposition, Quand ça ne va pas, que faites-vous ? A quelles personnes pouvez-vous parler ? Qui peut-vous aider quand vous avez un problème ? »

Animer un temps d'échange sur ce que les participants ont à disposition pour aller mieux / se sentir bien. Il est intéressant de souligner les ressources au sein de l'école et à l'extérieur, quand cela ne suffit pas et relever l'intérêt de demander de l'aide.

« Comment savoir si une camarade a besoin d'aide ? »

Discuter de la façon de reconnaître si quelqu'un a besoin d'aide

« Quelle est son allure (expression, physionomie) Qu'est-ce qu'elle fait ? Qu'est-ce qu'elle dit ? »

« Qu'est-ce que nous apprend cet exercice / cette activité ? »

Apprendre à identifier des solutions, des actions pour se sentir bien ou aller mieux. S'entraîner à se mettre à la place de l'autre. Élargir éventuellement la discussion sur l'effet des comportements de soutien, de solidarité dans un groupe

