

Forme de jeu «Comprendre les sentiments des autres»

Video (<https://www.youtube.com/embed//OeiGVdk6WSQ>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

–

Action

A l'entraînement (par ex. après un exercice raté ou éprouvant ; après un échec), les jeunes se font face deux par deux et mettent en scène leur état d'esprit par des gestes. La personne en face doit deviner ce que ressent son vis-à-vis.

Cf. Deutsches Schulamt Bozen (éditeur) (2010). Wetterfest. Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Südtirol: Autonome Provinz Bozen. Disponible sur le site www.santebernoise.ch (<http://www.santebernoise.ch>).

Favoriser les compétences psychosociales: Empathie

Etape 1 – Observation (perception)

- Avez-vous eu de la peine à deviner l'état d'esprit de votre partenaire ? Si oui, pourquoi ?
- A-t-il été plus facile de comprendre les sentiments de certaines personnes grâce à leurs gestes ? Si oui, pourquoi ?
- Comment avez-vous compris ce que l'autre ressentait ?
- Qu'est-ce qui vous a fait comprendre que l'autre n'allait pas bien dans sa mimique, sa gestuelle et son attitude ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Pourquoi est-il important de comprendre les sentiments des autres ?
- Pourquoi est-il plus facile de comprendre l'état d'esprit des personnes qu'on connaît ?
- Quels avantages tirez-vous du fait de pouvoir comprendre l'état d'esprit de vos coéquipiers en cas de conflit ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Comment reconnaître facilement les sentiments d'autres personnes au quotidien ?
- Imaginez qu'un membre de votre équipe perd soudain sa motivation, se renfrogne et évite les contacts visuels. Que pourrait signifier une telle attitude ? Comment comprendre les raisons qui poussent cette personne à se décourager ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux comprendre l'état d'esprit de leurs coéquipiers. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 – Retour à l'étape 1

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>