

Bonjour, chers parents !

Poursuivons notre voyage *Vers le pacifique* avec le sentiment de l'empathie.

L'empathie, c'est la capacité de comprendre et de respecter les sentiments des autres ; ce qui n'est pas toujours facile surtout lors des situations conflictuelles. Il faut éviter de confondre l'empathie avec la sympathie qui est le fait de ressentir les sentiments de l'autre.

Considérer les sentiments de l'autre en se posant la question « comment moi je me sentirais si j'étais à sa place », nous amène à être beaucoup plus empathique et à créer une ouverture pour la résolution de conflits.

ET À TOUS LES JOURS...

- Posez la question à votre enfant : « comment te sentirais-tu si tu étais à sa place ? »
- Rappelez à votre enfant l'importance de respecter les sentiments et les réactions de l'autre personne et d'accepter la différence ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il parvient à être empathique ou lorsqu'il fait un effort pour le devenir.

Les sentiments de l'autre

Avec votre enfant, voyez comment Christophe et son petit frère peuvent se sentir dans cette situation.

Christophe a eu une très mauvaise journée à l'école. Il a reçu la note de son dernier examen d'histoire : 55% ! Il rentre à la maison, bouscule son petit frère et s'enferme dans sa chambre.

Comment peut se sentir Christophe ?

Est-ce qu'il a le droit de se sentir ainsi ? Pourquoi ?

Est-ce que la réaction de Christophe est acceptable ?

Comment peut se sentir le petit frère de Christophe ?

Réponses :

Non / Répondre à la question pour que l'enfant puisse exprimer ses sentiments et les partager avec vous.

Je suis empathique

① J'identifie
le sentiment de la personne



② Je vérifie
mes perceptions pour
comprendre ce que
la personne vit



③ Je respecte
la personne



Vers le pacifique



Atelier 6 - 2^e cycle



L'empathie