

Bonjour, chers parents !

Cette semaine, pour le cinquième atelier du programme *Vers le pacifique*, nous abordons le sentiment de l'empathie.

L'empathie, c'est d'être en mesure de se mettre à la place de l'autre et de percevoir ce qu'il ressent. Or, ce n'est pas toujours facile de démontrer de l'empathie lors de situations conflictuelles !

Toutefois, certaines astuces peuvent nous aider à devenir plus empathiques, afin de faciliter la résolution pacifique des conflits. Prendre le temps d'identifier les sentiments de l'autre, vérifier nos perceptions et respecter l'autre dans ce qu'il vit sont les astuces proposées dans cet atelier.

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.

Mise en situation

Jérémy rentre à la maison avec hâte pour montrer le dessin qu'il a fait pour son grand-père qui est à l'hôpital. Son frère Daniel, plus vieux de trois ans, le voit et se met à rire de la forme de la maison et des couleurs utilisées. Jérémy se fâche et se met à pleurer. Daniel rit encore plus fort et le traite de bébé.

Selon vous, comment se sent Jérémy ?

Pourquoi ?

Est-ce que Daniel respecte les sentiments de son frère ?

Pourquoi ?

Que pourrait faire Daniel pour être plus empathique ?

Réponses :

Il se met à rire en voyant le dessin de son père / Il pleure / Non / Parce que son frère se moque de lui / Non / Parce qu'il est triste, fâché... / Parce que son frère ne respecte pas ses sentiments / Il se met à pleurer en voyant le dessin de son père / Il pleure / Non / Parce que son frère se moque de lui / Non / Parce qu'il est triste, fâché... / Parce que son frère ne respecte pas ses sentiments

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



Atelier 6 - 3^e cycle

Vers le pacifique



L'empathie