

# Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux –3

## Le jeu du mime empathique

**Niveau :** cycle 1

**Domaine d'apprentissage :** mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

**Objectif spécifique :** apprendre à aider, réconforter et protéger

**Durée :** 2 x 20 minutes (cette séance est découpée en deux parties : être capable d'identifier les sensations désagréables ou douleur d'un camarade pour ensuite le réconforter ou trouver de l'aide). Les deux parties peuvent être réalisées à la suite ou en deux séances distinctes.

**Modalités :** activité en commun

**Matériel :** salle de motricité, préau, cour de récréation ou zone enherbée

### *Proposition de déroulé de l'activité*

#### 1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment dans le cadre des séances d'empathie, notamment sur l'identification des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce que ressent un camarade et réagir ensuite de manière adaptée.

#### 2- Mise en activité

### Étape 1 : j'identifie ce que ressent mon camarade

Au sein d'un petit groupe d'élèves, l'enseignant raconte une petite histoire qui lui est arrivée (ou utilise une situation issue d'un album de littérature de jeunesse). Par exemple : « Un jour, j'ai voulu me dépêcher, car j'étais en retard et je me suis cogné le pied dans la porte. » Il demande alors à un élève de mimer l'histoire. Les échanges avec les élèves portent sur ce que le professeur a ressenti (= de la douleur).

Plusieurs situations sont alors proposées. À chaque fois, les élèves doivent mimer et expliquer ce que ressent la personne (ou le personnage si les situations sont issues d'un album).

Exemples de situations :

- *Un enfant prend un jouet à un autre enfant sans lui demander (émotions à repérer : la colère, la surprise, la tristesse, etc.).*
- *Un enfant réalise un beau dessin pour faire une surprise à son ami et le lui offre (émotion à repérer : la joie, la surprise, etc.).*  
*N.B. : être vigilant aux élèves en situation vulnérable ou qui vivent des situations familiales difficiles afin qu'ils ne se sentent pas exclus par ce type d'exercice.*
- *Un enfant a perdu son doudou (émotion à repérer : la tristesse, la peur, etc.).*
- *Un enfant a perdu de vue ses parents dans un magasin (émotion à repérer : la peur, la tristesse, la surprise, etc.).*

Cette activité a pour objectif de permettre aux élèves de s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant leur sensibilité aux vécus des autres (sensations et émotions intérieures à travers un comportement visible de l'extérieur). Cela permet également de voir qu'une même situation peut provoquer différentes émotions.

### Étape 2 : j'apporte du réconfort à mon camarade

Le jeu précédent a permis d'identifier les sensations et les émotions de l'autre mais cela ne permet pas d'aider notre camarade à aller mieux, quand il éprouve une émotion désagréable. C'est ce que l'on va chercher à apprendre avec le jeu du réconfort.

- Expliquer que le réconfort, c'est ce qui nous console dans une situation douloureuse, pénible où l'on ressent des émotions désagréables. Indiquer que pour cela, on a souvent besoin d'être aidé par quelqu'un d'autre, un adulte ou un enfant.
- Partir d'une situation de l'étape 1 et proposer à un élève de la mimer devant les autres (les autres élèves ne savent pas de quelle situation il s'agit). Demander aux autres d'expliquer de quoi il s'agit et ce que ressent leur camarade.
- Leur poser la question : « Comment peut-on réconforter (consoler, aider à aller mieux) un élève qui est triste (ou en colère, ou qui a mal... selon la situation choisie) ? ». Chaque élève du groupe peut verbaliser voire mimer. L'adulte peut aussi aider à la verbalisation.

Veiller à ce que soit questionnée la nécessité du consentement de l'élève réconforté, en cas de contact physique notamment. « Je vois que tu es triste, est-ce que je peux te prendre dans mes bras ? » « Est-ce que tu es d'accord pour que je te prenne la main ? »

Mime de la tristesse : exemples de réponses

attendues. On peut :

- lui parler gentiment ;
- rester près de lui et appeler un adulte qui pourra l'écouter, l'aider ou le soigner si c'est grave ;
- essayer de lui faire ressentir une émotion agréable (en lui faisant penser à autre chose, en jouant à un nouveau jeu tous ensemble...) ;
- s'il est d'accord, le serrer dans nos bras, lui faire un bisou, lui donner la main ;
- lui faire un dessin ...

Mime d'une douleur au genou : exemples de réponses attendues.

« Je vois que X a mal au genou : il se tient le genou très fort en pleurant. Je mets une main sur son épaule et je lui dis que je vais l'aider. Je regarde son genou qui saigne. Je lui dis que je sais que cela fait mal, que ça pique. Je vais appeler la maîtresse (ou le maître) pour le soigner. Et je reste tout près de lui pour le réconforter, pour qu'il ne se sente pas seul, pour le protéger jusqu'à ce qu'il/elle arrive. »

### 3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de savoir reconnaître les situations où nos camarades ressentent une douleur ou une sensation désagréable, pour pouvoir ensuite les réconforter.
- Pour répondre à leur besoin de réconfort, il faut trouver seul ou à plusieurs les gestes et les mots pour les rassurer, comme dans le jeu du réconfort. Il s'agit de chercher le comportement qui aide l'autre avec l'intention de faire disparaître les sensations ou émotions désagréables.
- Demander de l'aide si la situation demande l'expertise d'un adulte, dans le cas d'une blessure par exemple.
- Terminer en précisant que ce comportement permet de mieux vivre ensemble car on veille les uns sur les autres pour que chacun se sente bien autour de nous et on réconforte celui qui ne va pas bien. C'est aussi agréable de partager un moment de joie avec une autre personne. On peut être heureux de voir que quelqu'un est content.

### *Modalités de différenciation*

- Pour les plus petits...
  - Lors de l'étape 1, il est possible d'utiliser une marotte ou une peluche avec un pansement ou un bandage par exemple. L'enseignant peut également proposer un scénario ayant pour conséquence une douleur (par exemple : en cuisinant, Théo s'est brûlé). Un adulte, au sein d'un petit groupe d'élèves, aide voire procède à la verbalisation et à la reformulation.
  - Le groupe sera accompagné d'un adulte (enseignant ou

ATSEM). L'adulte peut se mettre en situation pour montrer ce qui est attendu. Un élève peut aussi être sollicité pour raconter comment il a été consolé récemment (dans un délai très court pour les plus petits).

- Le jeu du réconfort (étape 2) peut impliquer de se rapprocher des autres élèves physiquement et de les regarder sans pour cela ressentir une gêne d'ordre psychologique. Selon leur répertoire pro-social, les élèves identifient plus ou moins bien les émotions de l'autre et elles ne résonnent pas forcément en eux, notamment pour les élèves vulnérables. Laisser les élèves gênés observer le jeu sans y participer directement.
- La répétition de cette activité bénéficiera aux élèves pour mieux identifier les situations où le réconfort et l'aide qu'ils peuvent apporter sont nécessaires pour le bien-être de leur entourage.
- Selon l'âge et le niveau d'attention des élèves, cette activité pourra être fractionnée en deux séances distinctes.
- L'acquisition des comportements altruistes (aider, réconforter, protéger, donner/offrir, encourager) et pro-sociaux (partager, coopérer, échanger, inviter à jouer) étant un processus graduel et continu, ils gagneront à être soutenus durablement et de façon significative dans les interactions quotidiennes de la classe au fur et à mesure que les occasions se présentent.