

# ATELIER VICE VERSA (ou comment développer son empathie)

## Un atelier à destination des collégiens.

Les adolescents reconnaissent leurs actes, mais ne sont pas toujours conscients des préjudices qu'ils causent aux autres par leur comportements. Les réseaux sociaux dématérialisent la relation humaine et tuent la réelle empathie. Cet atelier utilise différentes pratiques (écriture, jeux de rôle et arts plastiques) pour faire prendre conscience aux jeunes de l'importance des émotions afin de mieux communiquer en mettant en avant l'expression authentique comme source de leadership et de pouvoir partagé. C'est une boîte à outils qui va leur permettre de repérer leurs émotions, de les ressentir et de les exprimer le mieux possible en prenant en compte celles des autres de façon à réactiver leurs dispositions à l'empathie.

## Objectifs éducatifs

- Apprendre à reconnaître ses propres émotions et ses besoins
- Se mettre à la place de l'autre pour comprendre son point de vue
- Prendre conscience de l'impact de ce que l'on dit et on fait sur soi et sur les autres
- Faire des choix en se respectant et en respectant les autres
- Demander sans exiger

## Intervenante

- [Charlotte Petit, animatrice, graphiste et sculptrice.](#)

A travers le graphisme, les arts plastiques et la sculpture, Charlotte Petit mène régulièrement des ateliers au cours desquels elle propose à des adultes, des écoliers et des collégiens de porter un regard différent sur leurs certitudes. L'objectif est de permettre à chacun de révéler son potentiel et de s'apercevoir qu'il est facile de l'enrichir.

**Déroulé de l'atelier :** 1 journée – 6h (2 séances de 3h) pour un groupe de 13 garçons maximum

### MATINEE

#### 1. Échanges - débats (1h30)

C'est quoi l'empathie, pourquoi les entrepreneurs, les managers se forment à l'empathie ?  
C'est quoi un discours gagnant-gagnant ?

#### Apprendre à reconnaître ses émotions et ses besoins, ses valeurs

- Pourquoi on n'ose pas exprimer ce que l'on ressent - Pour bien communiquer il faut bien se connaître. Plus j'identifie mes émotions, plus je suis libre ? confiant ? autonome ?... –  
Quand on est débordé par nos émotions il se passe quoi ? Harceleur/harcelé ?  
draguer/harceler ? violence/ conflit ? Responsabilité du groupe ?

Demander ce que l'on veut, comment ?

- Demander/exiger - Des oui qui veulent dire non - Pas d'accord et alors ?

Communication réussie : complicité et climat de confiance

- J'identifie une communication gagnant-gagnant : bénéfiques ?

Pour avoir un échange qui te convient et qui convient à l'autre, il faut éviter de :

- forcer, flatter, manipuler, comparer, vouloir avoir raison

## 2. Jeu d'expression corporelle (1h30)

Les collégiens en demi-groupe jouent une scène qu'ils choisissent : soit une scène dont ils ont été témoins, soit autour d'un thème proposé.

Exemple :

2, 3 ou 4 personnages (harceleurs(s), témoins(s) ou victime(s))

Découpage de la scène :

- harcèlement physique ou moral
- les témoins réagissent (ou non)
- résultat de l'agression
- une solution

Le groupe analyse les réactions de chacun face à l'agression. Qu'est-ce que tu ferais à sa place ? Comprendre son besoin et celui de l'autre, regarder avec le regard de l'autre...

La scène peut être rejouée en changeant de rôles, de réparties, de manières de se comporter...

## 3. Les collégiens mettent par écrit rapidement la scène

### APRES-MIDI

#### 1. Jeu d'expression plastique (1h30)

Écriture d'un scénario, réel ou fictif qui met en avant les répercussions dans la vie quotidienne d'une personne sans empathie. Les collégiens personnifient ensuite des légumes avec des tissus, perles, accessoires, papiers et imaginent un décor. Ils doivent également chercher un slogan qui résume l'atelier du matin : par exemple «dans telle situation, s'il n'y a pas d'empathie, voilà ce qu'il peut m'arriver, ou t'arriver».

#### 2. Théâtre de marionnettes filmé (1h30)

Jouer la scène avec les marionnettes, et en faire un mini film d'une minute. Le montage sera fait après la séance par l'intervenante et envoyé à l'école quelques jours après. Ce film pourra servir de discussion avec le reste de la classe.