

EMPATHICO

Le principe du jeu « Empathico » est que les enfants comprennent les mécanismes de base de la « communication empathique » et les mettent en œuvre concrètement.

L'enjeu du jeu est de construire une relation aux autres empathique, c'est-à dire où les divergences, conflits potentiels, préjugés sont abordés par le dialogue, la compréhension de l'autre (ses émotions, ses besoins).

L'approche empathique est essentielle pour le développement de l'enfant, pour le « socialiser » et lui apprendre à comprendre les autres. Cette compétence est utile tout au long de la vie personnelle et professionnelle, en particulier pour organiser, négocier.

Pour plus d'explications sur la communication empathique, continuez la lecture de ce livret avant de passer aux règles de jeu.



Communication empathique

A quoi ça sert ?

La communication empathique, inspirée de la CNV (communication non violente), est une méthode visant à créer des relations fondées sur l'empathie, et permettant une coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres.

Les bénéfices sont entre autres de :

- Faciliter l'acceptation des différences, la tolérance
- Permettre à chacun de se sentir plus reconnu
- Mieux maîtriser les conséquences de ses réactions émotionnelles de colère, peur, etc...
- Créer un climat plus apaisé

Ces bénéfices sont sensibles dans le cadre scolaire comme familial, par exemple pour améliorer les résultats scolaires des élèves dans une classe, ou pour développer une relation plus authentique en famille.

Quels sont les principes de base ?

La communication empathique passe par la capacité à prendre en compte les 4 éléments suivants :

- Observer la situation, sans juger l'autre
- Exprimer son émotion ou sentiment ressenti du fait de cette situation, sans exprimer de jugement
- Clarifier le besoin à l'origine de cette émotion ou sentiment ressenti
- Faire une demande réaliste, concrète, positive

Voici un exemple concret en famille :

Au lieu de dire à un enfant qui a joué dans le salon et le laisse en désordre :

« Pierre, range tes jouets immédiatement ! C'est terrible que je doive encore te le répéter »

... vous pourriez dire :

« Pierre, quand je vois des jouets qui trainent partout, cela m'énerve car j'ai besoin de plus d'ordre dans le salon. Pourrais-tu les ranger s'il te plaît ? »

Comment développer la communication empathique avec Empathico ?

Le jeu **Empathico** met en œuvre les trois premières étapes de la communication empathique, familiarisant ainsi les enfants avec la base de cette méthode.

Il aide les enfants à analyser les émotions et leurs causes possibles chez les autres, développant ainsi leur intelligence-émotionnelle.

Nous vous conseillons :

À la maison : de jouer avec vos enfants des parties détendues, en favorisant le plaisir de la découverte qu'ils peuvent comprendre les autres et être compris. Profitez-en également pour mieux comprendre les raisons profondes des réactions de votre enfant à certaines situations qui se répètent en famille et causent des réactions émotionnelles.

Comme il existe un certain nombre de ces situations, il est souhaitable de faire plusieurs parties avec vos enfants pour en faire suffisamment le tour.

L'erreur à ne pas commettre à ce stade serait d'émettre des jugements sur les situations évoquées pendant le jeu : ce sont des situations réelles ayant effectivement eu lieu, que l'on est là pour comprendre et pas pour juger.

Puis vous pourrez introduire, après quelques séances de jeu, le principe d'une communication à la maison dans laquelle chacun exprime des demandes réalistes et positives (cet aspect de la méthode n'est pas abordé dans le jeu).

En classe : Vous pouvez faire jouer Empathico à des groupes de 3 ou 4 élèves, en vous assurant au préalable qu'ils ont bien compris la règle, et le fait que l'on n'émet pas de jugements.

Pour cela, faire un premier tour de jeu avec eux est très utile. Vous pouvez aussi confier cette mise en place à un élève qui connaît déjà bien le jeu.

Avec des élèves de grande section, la présence d'un adulte pendant le jeu est généralement nécessaire.

Il est conseillé de ne pas en rester là, et d'introduire également le principe des demandes réalistes et positives aux élèves, avec des exemples concrets.

Pour aller plus loin

Pour utiliser au mieux le jeu Empathico, il est intéressant d'aller plus loin que ces brèves explications. Pour ce faire, nous avons mis au point une formation en ligne de deux heures, avec une variante destinée aux parents et une destinée aux enseignants.

Cette formation vous permettra :

- De mieux connaître les bases de la communication empathique
- De disposer de conseils concrets de mise en place avec le jeu Empathico
- De connaître les erreurs à éviter

Pour suivre cette formation, connectez-vous sur :

<https://www.aritma.net/formations/empathico>

ou flashez le QRcode ci-dessous avec votre smartphone :



PRÉSENTATION DES CARTES

Le jeu comprend 65 cartes dont :

12 Cartes « Besoin » en 4 exemplaires



Les cartes besoin expriment un besoin ressenti, qui peut avoir pour conséquence (en particulier s'il n'est pas satisfait) une émotion.

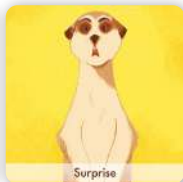
Les cartes sont les suivantes : Être aimé, Être accepté, Être aidé, Se débrouiller seul, Savoir pourquoi, Sécurité, Jouer, Fêter, Justice, Bouger, Prendre soin, Se reposer.



9 Cartes « Émotion »

Les cartes émotion expriment une émotion ressentie.

Les cartes sont les suivantes : Amour, Dégoût, Ennui, Colère, Peur, Tristesse, Surprise, Joie, Fatigue.



8 Cartes « Situation »

Les cartes situation expriment des contextes dans lesquels une émotion a pu être ressentie, en raison d'un besoin.

Les cartes sont les suivantes : À la récré, À la cantine, À la maison, Chez le docteur, En classe, Dans mes rêves, Dans la rue, En vacances.



24 Cartes « Étoiles »

Les cartes étoiles sont des cartes bonus.

Elles sont distribuées tout le long des parties de jeu.



JEUX PROPOSÉS

Jeu	Joueurs	Notion abordée	Âge	Page
Devine mes besoins	2 à 4	Empathie	5 +	10
Les explorateurs	3 à 16	Auto-empathie	5 +	12
Défis collectifs	2 à 16	Émotions	4 +	14

Un manuel pédagogique téléchargeable gratuitement est disponible (www.aritma.net, rubrique téléchargements) et sera très utile aux enseignants.

Vous pourrez y trouver notamment :

- Des règles de jeu supplémentaires.
- Des conseils d'utilisation des jeux proposés en classe et en aide personnalisée.

DEVINE MES BESOINS

2 à 4 joueurs

(ou jusqu'à 8 joueurs en regroupant les joueurs par équipes).

« Devine mes besoins » est la règle principale du jeu Empathico. Elle permet aux joueurs d'émettre des hypothèses sur les besoins des autres dans une situation donnée, et de vérifier si leurs intuitions sont correctes.

But du jeu : Ensemble, gagner le plus grand nombre d'étoiles.

Préparation : Distribuer à chaque joueur une série de 12 cartes besoins. Chacun les pose en tas faces cachées devant lui. Étaler les cartes émotion et situation faces cachées au centre de la table. Poser les cartes étoiles sur le côté de la table.

Déroulement : Le jeu tourne.

À son tour, le joueur dont c'est le tour :

- Pioche au hasard une carte émotion et une carte situation.
- Choisit un contexte (vécu si possible) où cette émotion a été déclenchée dans la situation piochée, et explique ce contexte.

Par exemple : je suis en colère à la cantine quand on me force à manger des choses que je n'aime pas.

- Sélectionne et pose faces cachées devant lui 1 à 3 cartes besoins qui correspondent, pour lui, aux besoins cachés derrière l'émotion ressentie dans le contexte qu'il vient de décrire.

Par exemple : je suis en colère parce que j'ai besoin de « justice » et « d'être accepté ».

(j'ai le droit de ne pas aimer l'aliment en question !).

Les autres joueurs essaient en même temps de se mettre à la place du joueur dont c'est le tour. Ils sélectionnent chacun 1 à 3 besoins et les placent devant eux faces cachées.

- Interroge tour à tour chaque joueur dans l'ordre qui lui convient (quand ils sont prêts). Chaque joueur révèle alors les besoins cachés selon lui, en expliquant son raisonnement.

Exemple : Je crois que tu as besoin de « te débrouiller seul » car tu es le mieux placé pour savoir ce qui est bon pour toi, et de « justice » car tu as le droit de ne pas aimer certaines choses.

- Révèle ses besoins cachés en expliquant son cheminement. Chaque joueur gagne alors autant d'étoiles que de besoins correctement identifiés.

Fin du jeu : Le jeu se termine quand les 24 étoiles ont été distribuées (ou moins si on veut une partie plus courte). Tous les joueurs ont alors gagné.

LES EXPLORATEURS

3 à 16 joueurs

Les joueurs sont des « explorateurs de besoins ». Ils se lancent ensemble dans une enquête pour découvrir tous les besoins possibles cachés derrière une émotion.

But du jeu : Découvrir tous les besoins qui peuvent se cacher derrière une seule et même émotion.

Préparation : Étaler une série de 12 cartes besoins faces visibles au milieu de la table. Poser les cartes émotion en tas (pioche) faces cachées sur la table. Chaque joueur doit avoir un pion différent (ou pourquoi pas un caillou ou un badge qu'il aura précédemment personnalisé).

Déroulement : Le jeu se déroule en plusieurs tours.

À chaque tour :

- Un joueur pioche une émotion (par exemple : la joie).

Chaque joueur raconte une situation qui suscite cette émotion chez lui.

Chaque joueur explique son besoin le plus important caché derrière cette émotion (si il le peut), et pose son pion ou badge sur la carte besoin correspondante. Il reçoit alors une carte étoile.

Exemple : bouger, fêter, jouer

- On observe où se trouve le plus gros trésor de cailloux, le besoin le plus répandu et les différents besoins cachés derrière cette émotion.

- On cherche ensemble des solutions pour satisfaire les besoins.

Exemple : Que pourrait-on faire pour satisfaire notre besoin de bouger ? : faire un foot à la récré ! danser avec mes parents en rentrant de l'école ! ...

Fin du jeu : Le jeu se termine quand les 24 étoiles ont été distribuées (ou moins si on veut une partie plus courte). Tous les joueurs ont alors gagné.



DÉFIS COLLECTIFS

2 à 16 joueurs

Dans cette règle, on n'utilisera pas les cartes besoin. Il est conseillé (si on pense que cette étape intermédiaire est utile) de l'utiliser comme règle préparatoire, permettant de se familiariser avec les émotions et les situations, et d'imaginer des causes possibles aux émotions.

But du jeu : Ensemble, gagner le plus grand nombre d'étoiles.

Préparation : Poser les cartes situation, les cartes émotion et les cartes étoiles en trois tas faces cachées.

Déroulement : Le jeu se déroule en 5 tours.

À chaque tour :

- Piocher une carte situation, une carte émotion et 4 cartes étoile et les poser au milieu de la table faces visibles.

Exemple : en vacances, peur et 4 étoiles

- Les joueurs essaient de donner autant de réponses qu'il y a d'étoiles en proposant des causes à l'émotion dans la situation piochée.

Les joueurs gagnent autant de cartes étoile que de réponses proposées.

Par exemple : qu'est-ce qui me fait peur en vacances ?

- J'ai peur qu'on me vole mes affaires à la plage
- J'ai peur de me noyer
- J'ai peur de me perdre

Fin du jeu : La partie s'achève au bout de 5 tours. On fait le total de toutes les étoiles gagnées. Si on a gagné au moins 10 étoiles au total, la partie est gagnée.

