

Programme EmPathie

Guide pédagogique à destination de l'enseignant



Aurélien Besseling
Département des Sciences de l'Activité Physique et de la
Réadaptation

Dans la suite du guide, un programme visant à développer l'empathie et à favoriser son expression est présenté, dans le but de fournir aux élèves les clés pour identifier et réagir de manière appropriée face au harcèlement.

L'atteinte de cet objectif se fera à travers différents sous-objectifs :

- Représentations : faire évoluer les représentations des élèves concernant l'intervention des témoins face au harcèlement.
- Émotions : élargir le répertoire émotionnel des élèves et renforcer leur compréhension des émotions d'autrui.
- Peur : diminuer la peur des élèves à l'idée d'intervenir lorsqu'ils sont confrontés à une situation de harcèlement.
- Relations : renforcer les relations entre l'élève et son professeur d'éducation physique, ainsi qu'entre les élèves eux-mêmes.



Le cycle comprend 8 séances : la première et la dernière se déroulent en classe, tandis que les six autres ont lieu en salle de sport.



Durant les séances en salle de sport, vous mettrez en place un cycle de Poull Ball. Chaque séance s'articulera autour de trois éléments :

- un jeu coopératif;
- des situations de match de Poull Ball avec arbitrage;
- Une analyse des émotions à l'aide de fiches prévues à cet effet, distribuées à deux moments :
 - après le passage à l'arbitrage;
 - en fin de séance.



Planification des séances

1

Et si c'était moi ?

2

Et si nos émotions étaient le reflet de nos pensées, de nos réactions corporelles et de notre vécu ?

3

Et si l'intensité de nos émotions déterminait nos actions ?

4

Et si nous prenions le temps d'observer les émotions des autres ?

5

Et si comprendre les émotions des autres ne passait pas uniquement par l'observation de leurs caractéristiques ?

6

Et si les émotions cachait des besoins ?

7

Et si maintenant je devenais capable d'être un accompagnateur émotionnel ?

8

Et maintenant ?

Séance d'introduction

Activités réalisées en classe

1






EmPathie

1

Et si c'était moi ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (115 min)	Activités
Observation	Introduction	0-5 min	Présentation générale du programme et introduction du questionnaire
	Questionnaire Pré-test élèves	5-10 min	Remplissage de la section 1
		10-15 min	Présentation de la section 2
		15-27 min 	Visionnage de la vidéo 1 (11'18'') + Remplissage de la section 2 pendant les temps prévus dans la vidéo 1
		27-30 min	Présentation des sections 3, 4 et 5
		30-55 min 	Remplissage des sections 3, 4 et 5 avec utilisation de la vidéo 2
		55-60 min	Ramassage des copies + introduction de la fin de séance
	Vidéo	60-65 min	Visionnage de la vidéo 3
	Jeux de rôle	65-70 min	Formation des groupes + placement de la classe et explication de l'activité : organisation de l'espace et puis présentation des consignes
		70-95 min 	Mise en place des jeux de rôle + discussion : l'utilisation de la vidéo 4 est essentielle pour respecter le timing
Post-séance	95-100 min	Post-séance élèves	

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME5; HSC2; HSC3; GSS3

Objectifs :

- L'EDEC de coopérer avec les autres pour citer les différents types de témoins, les différentes manières d'intervenir pour aider la victime et les effets bénéfiques de cette aide.
- L'EDEC de reconnaître des émotions lors d'un jeu de rôle et de coopérer avec les autres pour citer leurs caractéristiques.

1

Et si c'était moi ?

Jeux de rôle

Matériel : Vidéo 4; 2 × Annexe 1; 2x Annexe 2; 2x Annexe 3; 48x Annexe 4; scotch, ciseaux, 2 marqueurs indélébiles; 24 stylos; 24 plaquettes

Formation des groupes pour les jeux de rôle :

- La classe est divisée en deux groupes de 11 ou 12 élèves. L'enseignant encadre un groupe, tandis que la psychologue encadre l'autre. Après 12 minutes et le premier jeu de rôle, les responsables (enseignant et psychologue) changent de groupe.
- Le responsable du groupe (enseignant ou psychologue) propose aux élèves de se porter volontaires pour participer au jeu de rôle. Il y a trois rôles à jouer. Si 3 élèves se portent volontaires, l'attribution des rôles s'effectue par tirage au sort. Trois cartes (Annexe 1) sont proposées; les élèves en piochent une. La carte 1 correspond à la victime, la 2 au harceleur et la 3 au témoin.
- Si aucun élève ne se porte volontaire, les élèves participants et les rôles sont désignés par tirage au sort. Chaque élève pioche une carte parmi les 12 (Annexe 1) disponibles, et les élèves qui tirent les cartes 1, 2 ou 3 jouent respectivement la victime, le harceleur et le témoin.

Création des scénarios :

- Trois scénarios différents de harcèlement en éducation physique (Annexe 2) sont proposés, chacun comprenant des rôles spécifiques pour les témoins : (1) Pro-harceleur actif; (2) Pro-victime actif; (3) Spectateurs passifs.



1

Et si c'était moi ?

Jeux de rôle

Déroulement de l'activité :

1. *(Lancer la vidéo 4)* L'activité se déroule en deux groupes : l'un à l'avant de la classe, l'autre à l'arrière. Dans chaque groupe, les trois élèves volontaires, ou désignés par tirage au sort, piochent au hasard un scénario parmi les trois proposés (Annexe 2) et disposent de trois minutes pour le préparer. De plus, pour chaque groupe, deux affiches sont disposées sur les murs (Annexe 3), chacune présentant deux questions : (1) rôles du témoin et effets bénéfiques; (2) manières d'intervenir et émotions. Pendant que les acteurs préparent le jeu de rôle, les autres élèves réalisent un brainstorming autour de deux questions, en notant sur l'affiche toutes les idées qui leur viennent à l'esprit en lien avec les deux thèmes proposés.
2. Une fois les trois minutes écoulées, les élèves arrêtent le brainstorming et s'installent sur une chaise pour observer le jeu de rôle. Une fiche d'observation (Annexe 4) leur est alors distribuée afin de noter les émotions qu'ils identifient chez le harceleur, la victime et le témoin.
3. Après le jeu de rôle, le responsable du groupe pose cinq questions : quel rôle joue le témoin ? quelles émotions avez-vous repérées ? (les acteurs partagent avec le reste du groupe les émotions qu'ils ont dû jouer); comment vous sentiriez-vous si vous étiez à la place des différents personnages ? Enfin, un débriefing est réalisé sur les deux questions travaillées lors du brainstorming.



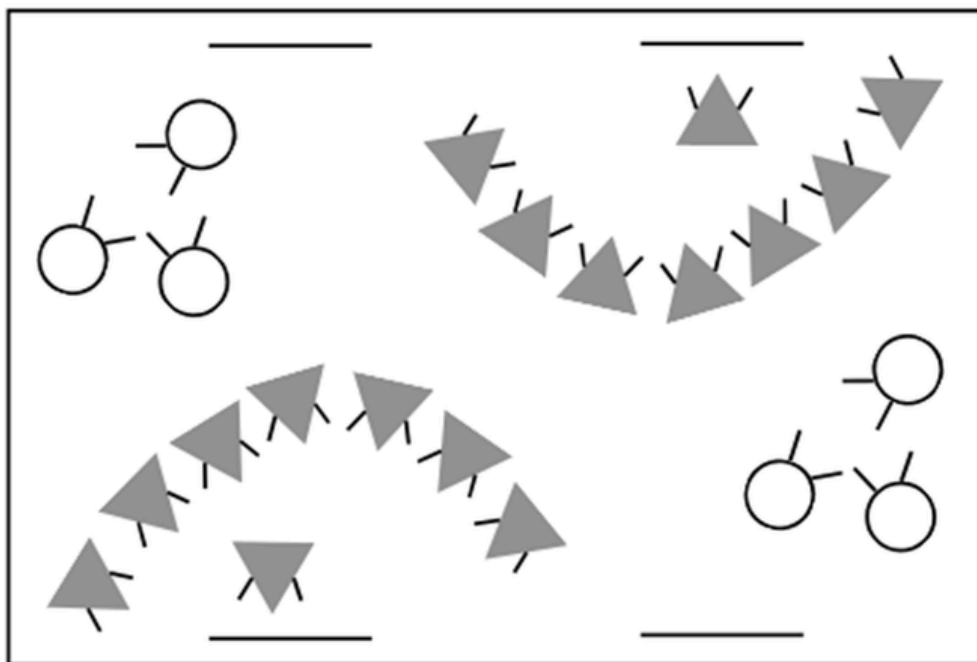
1

Et si c'était moi ?

Jeux de rôle

Déroulement de l'activité :

4. Après 12 minutes, les responsables (enseignant et psychologue) changent de groupe et réalisent la même activité avec l'autre groupe. Il est important que le scénario déjà utilisé soit mis de côté et que trois autres élèves réalisent le jeu de rôle. Chaque responsable se voit attribuer deux questions de brainstorming à encadrer (la psychologue s'occupe des questions « rôles du témoin » et « effets bénéfiques », tandis que l'enseignant prend en charge « manières d'intervenir » et « émotions »).
5. Chaque groupe joue 2 scénarios sur les 3 (indiquez quel était le rôle du témoin dans le scénario restant).



1

Et si c'était moi ?

Contenu théorique à transmettre

Rôles du témoin (psychologue) :

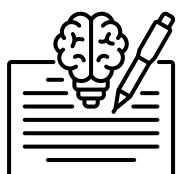
- Le témoin peut jouer différents rôles.
- (1) Pro-harceleur actif (participe au harcèlement); (2) Pro-harceleur passif (rigole); (3) Pro-victime actif (défend la victime); (4) Témoins passifs « en faveur de la victime » (observe sans intervenir); (5) Neutre (la personne n'a pas de position claire)

Manières d'intervenir (enseignant) :

- Le témoin peut intervenir de multiples façons.
- Conseiller la victime; éloigner le harceleur de la victime; protéger ou éloigner la victime du harceleur; suggérer à la victime de signaler l'incident; reconforter la victime; signaler l'incident à un adulte; confronter le harceleur après l'incident; interrompre l'incident; mobiliser d'autres témoins pour dénoncer le comportement.

Effets bénéfiques (psychologue) :

- L'aide apportée par le témoin a de nombreux effets bénéfiques.
- Réduire le harcèlement; améliorer le bien-être de la victime; encourager d'autres témoins à agir; changer l'ambiance de groupe.



1

Et si c'était moi ?

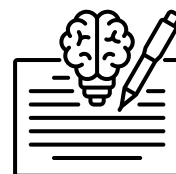
Contenu théorique à transmettre

Émotions (enseignant) :

- La reconnaissance d'une émotion peut se faire à partir de plusieurs caractéristiques.
- Pour reconnaître les émotions, on peut observer les expressions du visage (sourcils, sourire, yeux), le langage du corps (posture, gestes, mouvements), les comportements (reculer, crier, sauter de joie, pleurer), la situation vécue (ce qui se passe et pourquoi) et se mettre à la place de l'autre (imaginer ce qu'il pense ou ressent). D'autres éléments, comme les pensées, les sensations corporelles ou les besoins de l'autre personne, peuvent également fournir des indices.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre, étape par étape.



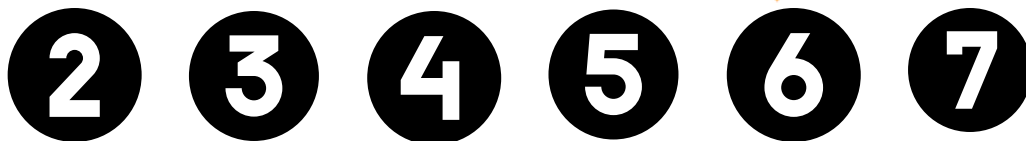
Cycle de Poull Ball

Activités réalisées en salle de sport

2 3 4 5 6 7



EmPathie



Mise en place et organisation du cycle de Poull Ball :

Le cycle de Poull Ball concerne les séances 2 à 7. L'organisation de ces séances est identique d'une séance à l'autre afin d'offrir un cadre stable et lisible pour les élèves. La suite de ce document présente les séances 2 à 7 selon quatre parties distinctes.

Partie 1 : Objectifs et contenus théoriques à transmettre

Cette partie regroupe, pour chaque séance, les compétences travaillées, les objectifs sportifs et théoriques, ainsi que les notions théoriques à transmettre. Une boîte à dialogue est également proposée pour guider la manière de transmettre les informations aux élèves.

Les parties 2, 3 et 4 correspondent au déroulement pratique de la séance. Elles s'enchaînent dans l'ordre chronologique.

Partie 2 : Jeu coopératif – Échauffement

Chaque séance débute par un jeu coopératif en lien direct avec l'objectif de la séance. Ces activités sont décrites en détail dans la partie 2.

Partie 3 : Situations jouées – Arbitrage

Après le jeu coopératif, les élèves participent à des situations de jeu. Au cours de celles-ci, chaque élève occupe successivement les rôles de joueur et d'arbitre, et complète un questionnaire en lien avec les émotions. Des fiches théoriques sont mises à disposition pour les aider. L'ensemble du dispositif est expliqué pour chaque séance dans la partie 3.

Partie 4 : Post-séance

Après la séance, les élèves remplissent une courte fiche portant sur leurs émotions et leur vécu. Cette fiche est ensuite déposée dans une boîte prévue à cet effet. Ces fiches sont décrites dans la partie 4.

Partie 1

Objectifs et contenus théoriques à transmettre

2 **3** **4** **5** **6** **7**

2

Et si nos émotions étaient le reflet de nos pensées, de nos réactions corporelles et de notre vécu ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- L'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information (critères diagnostiques : l'élève regarde autour de lui avant de passer la balle et ne fait pas de passe immédiate sans avoir analysé la situation).

Objectif théorique :

- L'EDEC de comprendre que les émotions sont liées à un contexte particulier, à des pensées et à des réactions corporelles, et être capable de donner des exemples concrets pour chacune de ces dimensions.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



2

Et si nos émotions étaient le reflet de nos pensées, de nos réactions corporelles et de notre vécu ?**Contenu théorique à transmettre*****Distorsions cognitives :***

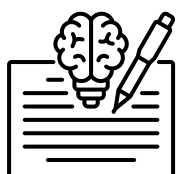
- Nos pensées peuvent influencer nos émotions. Parfois, elles sont un peu « faussées » et nous font ressentir des émotions désagréables. Par exemple, si vous êtes témoin de harcèlement, vous pourriez penser que vous n'êtes pas capable d'aider ou que ce n'est pas votre problème. Cela peut vous empêcher d'agir ou vous faire culpabiliser de ne pas avoir fait quelque chose.

Réactions du corps :

- Les émotions peuvent se manifester à travers des signes externes, tels que les expressions faciales, qui sont instinctives et difficiles à contrôler. Elles peuvent également se traduire par des signes internes, liés au ressenti : les émotions provoquent en effet de nombreuses sensations dans notre corps. Selon l'émotion éprouvée, ces manifestations peuvent varier. Par exemple, si vous êtes témoin de harcèlement, vous pourriez ressentir de la peur : votre cœur peut s'accélérer, vos mains devenir moites, et vous pourriez même trembler.

Contexte émotif :

- Le contexte autour d'une situation donne beaucoup d'informations sur ce qui a déclenché une émotion. Par exemple, si vous voyez qu'un camarade reçoit des moqueries devant toute la classe, le regard des autres élèves ou les rires peuvent vous faire ressentir de la gêne ou de la colère. Ces détails vous aident à comprendre pourquoi vous ressentez cette émotion.



3

Et si l'intensité de nos émotions déterminait nos actions ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- L'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information afin de faire la passe à un coéquipier libre et disponible pour la réception (critères diagnostiques : aucun défenseur à proximité du réceptionneur, le réceptionneur signale sa disponibilité par un appel ou un geste, personne ne se trouve entre le passeur et le réceptionneur).

Objectifs théoriques :

- L'EDEC de comprendre que les émotions ont une intensité qui peut influencer les tendances à l'action et les actions, et être capable de donner un exemple de ce processus.
- L'EDEC de comprendre qu'il existe différentes formes de harcèlement ainsi que différents profils de témoins.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



3

Et si l'intensité de nos émotions déterminait nos actions ?

Contenu théorique à transmettre

Intensité des émotions :

- Pour mieux comprendre ce que l'on ressent, il est important de préciser l'intensité d'une émotion. Parfois, les émotions peuvent devenir trop fortes et envahissantes. Par exemple, pendant un match, un élève très en colère peut saisir le ballon et le lancer le plus loin possible hors du terrain, avant de s'asseoir sur le banc, ce qui montre l'importance de savoir moduler l'intensité de nos émotions. Des mots proches peuvent exprimer la même émotion, mais avec des intensités différentes. Par exemple : inquiet (faible intensité), craintif (intensité moyenne) et terrifié (forte intensité).

Tendances à l'action ou action :

- Parfois, quand l'intensité des émotions est trop forte, elles peuvent nous pousser à avoir des comportements exagérés. Plus l'émotion est forte, plus il est difficile de rester calme. C'est ce que montre l'exemple de l'élève qui lance le ballon et va s'asseoir. Parfois, lorsque quelqu'un sait bien gérer ses émotions, il peut ressentir une tendance à l'action. Cela signifie qu'il a envie de faire quelque chose, mais il n'agit pas forcément.

Formes de harcèlement :

- Physique (frapper), verbal (moquerie), relationnel (exclusion) et cyberharcèlement

Profils de témoins :

- (1) Pro-harceleur actif; (2) Pro-harceleur passif; (3) Pro-victime actif; (4) Témoins passifs « en faveur de la victime »; (5) Neutre



4

Et si nous prenions le temps d'observer les émotions des autres ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- À proximité du but, l'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information afin de faire la passe à un coéquipier libre, en position de marquer et disponible pour la réception (critères diagnostiques : effectuer une passe vers le but, aucun défenseur à proximité du réceptionneur, le réceptionneur signale sa disponibilité par un appel ou un geste, personne ne se trouve entre le passeur et le réceptionneur).

Objectifs théoriques :

- L'EDEC de comprendre les émotions de ses camarades par l'observation, en analysant leurs causes, leurs manifestations corporelles et les comportements associés, et en donnant des exemples.
- L'EDEC de savoir illustrer, par des exemples, comment un témoin peut agir pour soutenir une victime de harcèlement.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



4

Et si nous prenions le temps d'observer les émotions des autres ?

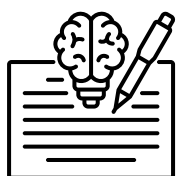
Contenu théorique à transmettre

Pour reconnaître les émotions des autres, il faut observer :

- **Les réactions du corps** : Les émotions peuvent se manifester par des signes externes (expressions faciales, posture, gestes, etc.) ou internes (sensations corporelles). Ici, nous allons surtout nous concentrer sur les signes externes, ceux qui sont visibles. Par exemple, si vous observez un témoin de harcèlement en colère, vous pourriez remarquer chez cette personne : des sourcils froncés, un visage rouge et tendu, une mâchoire crispée avec les dents serrées, ou encore des poings fermés.
- **Les actions** : Selon le type et l'intensité de l'émotion, l'action peut être passive, par exemple s'éloigner ou ne rien faire, ou active, comme crier, voire, dans les cas les plus extrêmes, devenir agressif. Ces comportements sont également observables.
- **Le contexte émotif** : Le contexte d'une situation fournit de nombreuses informations sur ce qui a déclenché l'émotion d'une personne. Par exemple, si vous voyez un camarade être moqué devant toute la classe et qu'il commence à crier, il est facile de comprendre que ce sont les moqueries qui ont déclenché sa colère.

Il existe différentes façons d'aider une victime de harcèlement :

- Conseiller la victime; éloigner le harceleur de la victime; protéger ou éloigner la victime du harceleur; suggérer à la victime de signaler l'incident; reconforter la victime; signaler l'incident à un adulte; confronter le harceleur après l'incident ; interrompre l'incident; mobiliser d'autres témoins pour dénoncer le comportement.



5

Et si comprendre les émotions des autres ne passait pas uniquement par l'observation de leurs caractéristiques ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- L'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information sur l'espace disponible devant lui et de se déplacer en utilisant les trois pas autorisés vers le but lorsqu'il a le champ libre (critère diagnostique : lorsqu'aucun adversaire ne se trouve devant lui, l'élève avance vers le but).

Objectifs théoriques :

- L'EDEC de comprendre le lien entre ses propres émotions et celles des autres, de se mettre à leur place pour mieux percevoir ce qu'ils ressentent, et d'expliquer comment ces émotions influencent ses envies d'agir ou d'aider, en illustrant ses propos par des exemples concrets.
- L'EDEC de savoir illustrer, par des exemples, l'impact positif de son aide sur la victime, les témoins et la situation.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



5

Et si comprendre les émotions des autres ne passait pas uniquement par l'observation de leurs caractéristiques ?

Contenu théorique à transmettre

Il existe deux autres façons que l'observation pour comprendre ce que quelqu'un ressent. La première consiste à se rendre compte que nous pouvons ressentir la même chose que l'autre personne, parce que nous voyons ce qui lui arrive. La deuxième consiste à imaginer ce que nous ressentirions si nous étions à sa place.

- **Partager les émotions** : on peut ressentir ce que l'autre ressent, parce que nous voyons ce qui lui arrive, et cela nous aide à comprendre ses émotions (exemple : « Je suis triste parce qu'on se moque d'elle et que je sais qu'elle est triste »).
- **Imaginer les émotions** : une personne peut également comprendre les émotions des autres grâce à sa capacité à s'imaginer à leur place (exemple : « À sa place, je serais triste aussi »).

Il est intéressant de comprendre que observer les caractéristiques des émotions des autres, partager leurs émotions ou se mettre à leur place peut conduire à les aider. Ces processus sont un peu le moteur du comportement d'aide. Dans les situations de harcèlement, les comportements d'aide peuvent se manifester de différentes manières (par exemple : conseiller la victime, éloigner le harceleur, protéger la victime, suggérer de signaler l'incident, offrir du réconfort, etc.) et peuvent avoir une série d'impacts positifs :

- **Impacts positifs** : Réduire le harcèlement; améliorer le bien-être de la victime; encourager d'autres témoins à agir; changer l'ambiance de groupe.



6

Et si les émotions cachait des besoins ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- L'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information sur l'espace disponible devant lui afin de choisir entre se déplacer vers le but ou effectuer une passe (critère diagnostique : si un défenseur empêche l'attaquant d'avancer, il doit faire une passe).

Objectifs théoriques :

- L'EDEC de comprendre que les émotions reflètent des besoins, de formuler une hypothèse sur les besoins sous-jacents et d'expliquer pourquoi il pense que telle émotion cache ce besoin.
- L'EDEC d'identifier des comportements qu'il pourrait adopter pour répondre aux besoins d'une personne, que ce soit lors de l'arbitrage ou dans le rôle de témoin de harcèlement, et de donner des exemples concrets.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



6

Et si les émotions cachait des besoins ?

Contenu théorique à transmettre

Besoins derrière les émotions :

- L'être humain ne fait jamais rien sans raison. Il y a toujours un besoin derrière nos émotions. Sur la fiche présente sur la table, des besoins vous seront présentés en lien avec les émotions auxquelles ils pourraient être associés. Dix besoins différents seront exposés. Par exemple, si vous êtes en colère, cela peut s'expliquer par des besoins physiques, comme le fait d'avoir faim ou soif, ou par des besoins sociaux, comme le désir d'être accepté dans un groupe.

Répondre aux besoins de l'autre :

- Identifier les besoins derrière les émotions permet ensuite d'accompagner la personne en y répondant de manière appropriée. Par exemple, la réaction face à une personne qui a faim ou soif sera différente de celle adoptée envers une personne qui cherche à être acceptée dans un groupe.

Lien entre les besoins et le fait d'être témoin de harcèlement :

- C'est le même principe : pour venir en aide à une personne harcelée, il faut identifier ses émotions et les besoins qui se cachent derrière, afin de savoir comment l'aider (exemple : en cas de besoin d'évitement, il faut éloigner le harceleur de la victime ; protéger ou mettre la victime à distance du harceleur).



7

Et si maintenant je devenais capable d'être un accompagnateur émotionnel ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (85 min)	Activités
Observation	Introduction	0-3 min	Présentation générale de la séance
	Jeu coopératif - Échauffement	3-10 min	2 minutes d'explications, 5 minutes de jeu
	Situations jouées – Arbitrage	10-70 min	5 minutes d'explications, puis 55 minutes de match : 5 matchs de 10 minutes chacun, avec 1 minute de rotation.
	Post-séance	70-85 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HME2; HSC1; HSC2; HSC3; GSS3

Objectif sportif :

- L'EDEC, au moment où il reçoit la balle, de prendre l'information et, si la passe ou l'avancement n'est pas possible, de changer le côté vers lequel il attaque (critère diagnostique : si la passe ou l'avancement n'est pas possible, le joueur en possession de la balle doit changer le côté d'attaque).

Objectifs théoriques :

- L'EDEC de citer les 5 étapes de l'accompagnement émotionnel et de les appliquer avec un autre élève afin de l'aider à exprimer ses émotions et à trouver des solutions à ses problèmes.
- L'EDEC de comprendre qu'il existe différents profils de témoins.

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre pour l'introduction, le jeu coopératif, l'arbitrage et la post-séance.



7

Et si maintenant je devenais capable d'être un accompagnateur émotionnel ?

Contenu théorique à transmettre

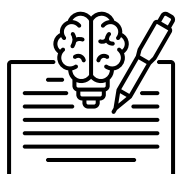
Être un accompagnateur émotionnel :

Une méthode structurée en 5 étapes permet d'aider une personne à identifier ses émotions, à en prendre pleinement conscience, à les réguler de manière constructive et à faire émerger des solutions adaptées à sa situation. Les cinq étapes sont les suivantes :

- 1) Exprimer l'émotion : aider la personne à identifier clairement l'émotion ou les émotions qu'elle ressent;
- 2) Analyser l'émotion : aider la personne à comprendre pourquoi elle ressent cette émotion (pensées, contexte émotionnel, intensité, tendance à l'action);
- 3) Laisser aller ce qui appartient aux autres : aider la personne à ne pas porter le vécu des autres. Il s'agit de lui faire prendre conscience que les émotions des autres peuvent influencer les nôtres;
- 4) Identifier les besoins derrière l'émotion : aider la personne à comprendre les informations que l'émotion lui donne et les besoins cachés derrière celle-ci;
- 5) Aider la personne à trouver des stratégies pour se mettre en action : aider la personne à mettre en place des actions pour régler la situation.

Profils de témoins :

- (1) Pro-harceleur actif; (2) Pro-harceleur passif; (3) Pro-victime actif; (4) Témoins passifs « en faveur de la victime »; (5) Neutre



Partie 2

Jeu coopératif - Échauffement

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

2

Et si nos émotions étaient le reflet de nos pensées, de nos réactions corporelles et de notre vécu ?

Jeu coopératif : le retour des zombies

Matériel : 2 Swiss Ball, 24 plots, 1 chronomètre

Lien avec l'objectif : Les zombies doivent prendre l'information pour passer le ballon à un autre zombie proche d'un humain.

Durée : 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Il y a 3 manches de 1 minute où les zombies doivent convertir un maximum de personnes.

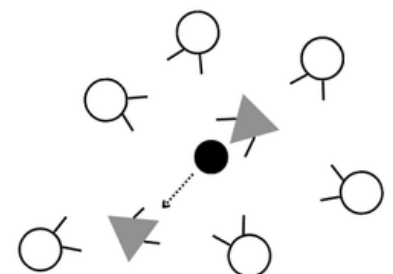
Description de l'activité :

Deux groupes sont répartis sur deux terrains distincts. Dans chaque groupe, deux joueurs sont désignés comme zombies.

- Au top départ, les zombies s'échangent le ballon entre eux, tandis que les autres joueurs tentent de les éviter.
- Pour infecter un joueur humain, un zombie doit le toucher avec le ballon sans le lancer.
- Lorsqu'un joueur est touché, il devient lui aussi un zombie.
- Les joueurs ne peuvent pas se déplacer en tenant le ballon.
- Les zombies doivent obligatoirement se passer le ballon pour toucher un joueur.

Objectif : transformer le plus d'élèves possible en zombies en une minute. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre deux équipes. Le but est d'améliorer le nombre de personnes touchées d'une partie à l'autre.

Variante : Permettre 3 pas en possession du Swiss Ball



3

Et si l'intensité de nos émotions déterminait nos actions ?

Jeu coopératif : L'ABC du Poull Ball

Matériel : 2 Swiss Ball, 24 plots, 1 chronomètre

Lien avec l'objectif : Le passeur doit s'assurer que le réceptionneur est disponible pour recevoir la passe et qu'il n'est pas occupé à réaliser les éducatifs.

Durée : 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Il y a 3 manches de 1 minute, durant lesquelles les élèves doivent aller le plus loin possible dans l'alphabet.

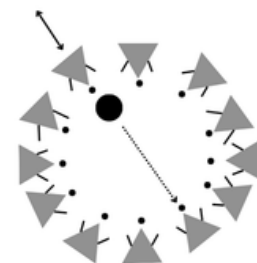
Description de l'activité :

Deux groupes se placent sur deux terrains séparés, chaque sous-groupe se plaçant en cercle avec un élève positionné à chaque plot. Un joueur commence avec le ballon dans les mains. Au signal, il doit dire un mot commençant par la lettre A, puis passer le ballon à un autre joueur du cercle.

- Le joueur suivant dit un mot commençant par la lettre B, et ainsi de suite.
- Après avoir donné son mot, chaque joueur effectue quelques mètres en course puis revient à sa place en réalisant des exercices éducatifs.
- Pendant que le ballon circule, les autres élèves restent actifs sur place en réalisant des mouvements tels que lever de genoux, tape-fesses ou jumping jacks.

Objectif : avancer le plus loin possible dans l'alphabet en une minute. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre équipes : l'objectif est d'aller le plus loin dans l'alphabet d'une partie à l'autre.

Variante : Une thématique peut être choisie pour les mots, par exemple : films, séries, chanteurs ou animaux.



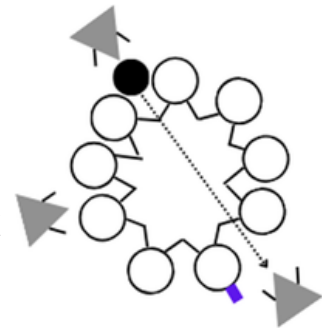
4

Et si nous prenions le temps d'observer les émotions des autres ?

Jeu coopératif : La toupie

Matériel : 2 Swiss Ball, 2 chasubles, 1 chronomètre

Lien avec l'objectif : L'élève en possession de la balle doit effectuer la passe vers le joueur le mieux positionné pour toucher la personne avec la chasuble.



Durée : 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Il y a 3 manches de 1 minute, durant lesquelles les participants dans la toupie doivent faire en sorte que la personne portant la chasuble se fasse toucher le moins possible.

Description de l'activité :

La classe est divisée en deux groupes. Chaque groupe désigne trois chasseurs. Les autres participants se placent en cercle, les mains posées sur les épaules de leurs voisins, formant ainsi une « toupie ». Dans chaque toupie, un joueur porte une chasuble glissée dans son short. Les chasseurs se positionnent autour du cercle.

- Au top départ, les chasseurs doivent se faire des passes. Ils ne peuvent pas se déplacer avec la balle en main, mais peuvent se déplacer sans la balle.
- Pendant ce temps, la toupie peut se déplacer en cercle afin d'empêcher les chasseurs de toucher les jambes du joueur portant la chasuble. Les élèves formant la toupie doivent rester solidement liés entre eux.
- Les chasseurs doivent toucher le plus de fois possible les jambes de la personne portant la chasuble en une minute. Il est strictement interdit de viser le haut du corps. Ensuite, de nouveaux chasseurs sont désignés.

Objectif : pour les participants dans la toupie, faire en sorte que la personne portant la chasuble se fasse toucher le moins possible en une minute. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre équipes : le but est de réduire le nombre de fois où la personne portant la chasuble est touchée d'une partie à l'autre.

Variante : Augmenter le nombre de chasseurs en fonction de la difficulté.

5

Et si comprendre les émotions des autres ne passait pas uniquement par l'observation de leurs caractéristiques ?

Jeu coopératif : Zig Zag

Matériel : 2 Swiss Balls, 2 bases, 2 cibles, 2 plots, 1 chronomètre

Lien avec l'objectif : Le joueur doit se déplacer avec ses trois pas vers le but lorsqu'il est à proximité afin de renverser le cube.

Durée : 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Les équipes disposent de 2 ou 3 essais pour améliorer leur temps; le chronomètre s'arrête dès que le cube est renversé.

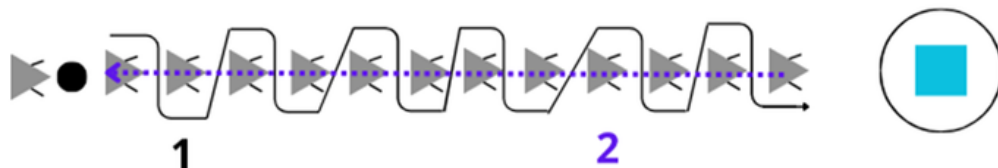
Description de l'activité :

Le groupe est divisé en deux équipes. Si le nombre de participants est trop élevé, former des équipes de quatre. Chaque équipe se place en file, en laissant environ un mètre de distance entre chaque membre. Le premier joueur de chaque équipe tient un ballon dans ses mains et se place au plot de départ. Les élèves qui n'ont pas le ballon en main doivent rester immobiles.

- Au signal, Le premier joueur court en zigzag entre les membres de son équipe et s'arrête lorsqu'il n'y a plus de joueurs devant lui.
- Il passe ensuite le ballon au coéquipier derrière lui, qui le transmet à son tour, et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur de la file.
- Une fois que le dernier joueur a le ballon, il recommence le processus en slalomant entre tous les autres joueurs.
- Lorsqu'un joueur est suffisamment proche du cube, il doit utiliser ses trois pas pour s'en approcher et lancer la balle afin de le renverser.

Objectif : améliorer son temps pour faire tomber le cube; le chronomètre s'arrête dès que le cube est renversé. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre équipes : l'objectif est simplement d'améliorer le temps de sa propre équipe.

Variante : Ne pas utiliser les trois pas avant de tirer.



6

Et si les émotions cachaient des besoins ?

Jeu coopératif : L'époullvier**Matériel :** 2 Swiss Balls, 20 plots, 1 chronomètre**Lien avec l'objectif :** Si un joueur fait face à un chasseur qui bloque son chemin, il doit s'arrêter et passer le ballon à un coéquipier.**Durée :** 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Il y a 3 manches de 1 minute, au cours desquelles les élèves doivent réaliser le plus de traversées possible.

Description de l'activité :

La classe est divisée en deux groupes. Les élèves réaliseront la même activité, mais répartis sur deux terrains différents. Les élèves se tiennent sur leur ligne de départ. Une autre ligne située à environ 10 m se trouve en face d'eux. Deux joueurs sont désignés comme chasseurs et se placent entre les deux lignes. Sur la ligne de départ, un joueur est en possession du ballon et les autres se placent à sa hauteur. Le but des élèves sur la ligne de départ est de traverser le terrain sans que le joueur en possession du ballon ne soit touché. Le joueur avec le ballon n'est pas obligé de le garder pendant toute la traversée et peut effectuer des passes en arrière.

- Au signal, tous les joueurs peuvent avancer.
- Celui qui a le ballon peut avancer avec la balle ou la passer, mais uniquement en arrière.
- Les chasseurs doivent toucher le joueur en possession du ballon.
- Si le joueur avec le ballon est touché, l'équipe retourne sur la ligne qu'elle venait de quitter.
- Une fois la minute écoulée, les chasseurs changent.

Objectif : réaliser le plus de traversées possible en une minute. Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre équipes : l'objectif est simplement d'améliorer le nombre de traversées d'une partie à l'autre.

Variantes :

- Limiter l'avancée vers l'avant à trois pas.
- Mettre un chasseur pour faciliter l'exercice ou trois chasseurs pour augmenter la difficulté



7

Et si maintenant je devenais capable d'être un accompagnateur émotionnel ?

Jeu coopératif : Chamboule tout

Matériel : 2 Swiss Balls, 20 plots, 1 chronomètre, 24 cônes, 8 chasubles

Lien avec l'objectif : Si les joueurs voient qu'une cible est protégée et ne peut pas être touchée, ils doivent se déplacer vers une autre cible.

Durée : 5 minutes (+ 2 minutes pour expliquer les règles et lancer le jeu)

- Il y a 3 manches de 1 minute, au cours desquelles les attaquants doivent renverser le plus de cônes possible.

Description de l'activité :

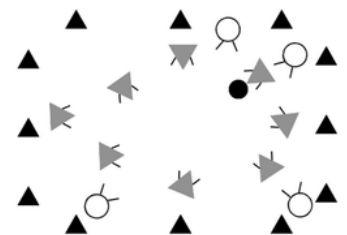
La classe est divisée en deux groupes qui réaliseront la même activité sur deux terrains différents. Les élèves se placent de manière aléatoire sur le terrain. Quatre joueurs sont désignés comme protecteurs et les huit autres comme attaquants. Autour du terrain, 12 cônes sont disposés. Les attaquants ont pour objectif de faire tomber les cônes, tandis que les protecteurs doivent les en empêcher. Les règles sont les mêmes que pour le match de Poull Ball : 3 pas, 5 secondes, aucun contact et 3 passes après avoir fait tomber un cône. Les protecteurs ne peuvent défendre les cônes qu'en se plaçant devant eux et en essayant d'intercepter les passes et les tirs. Si la balle est interceptée ou sort du terrain, elle est immédiatement rendue aux attaquants.

- Au signal, les attaquants se font des passes pour tenter de renverser les cônes en lançant la balle.
- Lorsqu'un cône est tombé, il ne peut pas être remis en place et ne peut plus être touché. Cela signifie qu'au fur et à mesure du jeu, il reste de moins en moins de cônes à toucher.

Objectifs : défendre les cônes (protecteurs); renverser le plus de cônes possible en 1 minute (attaquants). Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un duel entre équipes : l'objectif est simplement d'augmenter, d'une partie à l'autre, le nombre de plots renversés pour les attaquants ou conservés pour les protecteurs.

Variante :

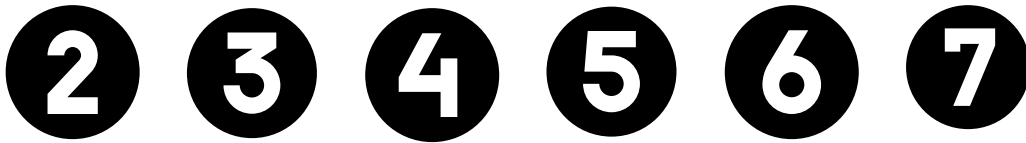
- Augmenter ou réduire le nombre de protecteurs selon le niveau des élèves.



Partie 3

Situations jouées - Arbitrage

2 **3** **4** **5** **6** **7**



Durée :

- 55 minutes de match (5 matchs de 10 minutes avec 1 minute de rotation) (+ 5 minutes pour expliquer les règles et lancer les matchs)

Matériel

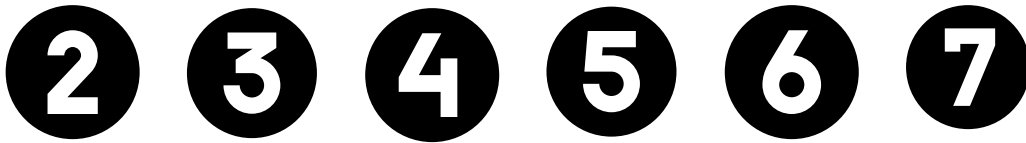
Matériel requis pour chaque séance :

- Match de Poull Ball : 1x Annexe 5, 1x Annexe 6, 1x Annexe 7, 24 chasubles (6 roses, 6 bleus, 6 oranges, 6 rouges), 1 Swiss Ball, 2 bases, 2 cubes, 40 plots pour délimiter le terrain, 1 baffle (application Hiitmi : travail – 10 min, repos – 1 min, intervalles – 5)
- Arbitrage : 6 sifflets
- Analyse des émotions : 2 bancs, 24 plaquettes, 24 stylos, 1 caisse

Matériel requis selon les séances :

- Semaine 2 : 24x Questionnaire 1, 4x Fiche A, 4x Fiche B, 4x Fiche C
- Semaine 3 : 24x Questionnaire 2, 4x Fiche A, 4x Fiche D
- Semaine 4 : 24x Questionnaire 3, 4x Fiche A, 4x Fiche B, 4x Fiche C, 4x Fiche D
- Semaine 5 : 24x Questionnaire 4, 4x Fiche A
- Semaine 6 : 24x Questionnaire 5, 4x Fiche A, 4x Fiche E
- Semaine 7 : 24x Questionnaire 6, 4x Fiche A, 4x Fiche B, 4x Fiche D, 4x Fiche E





Description de l'activité

Constitution des équipes :

Les élèves devront tirer au sort une carte disposée sur la table (Annexe 5).

- La couleur de la carte détermine l'équipe, chaque élève devant enfiler la chasuble correspondante. Lorsque l'enseignant souhaite former des équipes spécifiques, il lui suffit de distribuer les chasubles en indiquant aux élèves le numéro associé à la couleur.
- Le numéro sur la carte indique leur ordre de passage à l'arbitrage (les numéros 1 (rose) arbitrent le premier match, les numéros 2 (bleu) le deuxième, les numéros 3 (orange) le troisième et les numéros 4 (rouge) le quatrième).
- Les situations de match se déroulent sur un terrain en 5 contre 5.
- Tous les élèves d'une équipe arbitrent en même temps. L'enseignant peut ensuite ajuster la difficulté de l'arbitrage en utilisant les niveaux N+1 ou N-1.

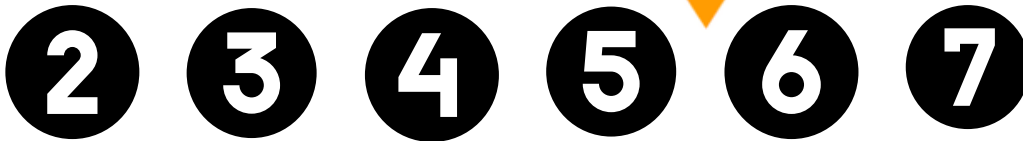
Rôles :

Cette partie de la séance s'organise autour de trois rôles : arbitres (1), joueurs (2), élèves chargés de remplir la fiche (3).

Déroulement des rotations :

- Les rotations suivent l'ordre des numéros : arbitrage → fiche d'émotions → joueur (2 matchs) → arbitrage.
- Exceptions :
 - Lors du premier match, les joueurs numéro 4 (rouge) sont au repos.
 - Lors du cinquième match, les numéros 1 (rose) retournent à l'arbitrage pour permettre aux numéros 4 de compléter la fiche sur les émotions.
- Le QR code ci-contre fournit une représentation claire de l'organisation des rotations.





1) Arbitres :

L'arbitrage évolue de semaine en semaine. Lors de la semaine 2, les participants arbitrent avec 3 règles, puis de nouvelles règles sont ajoutées progressivement à chaque cours afin d'atteindre 8 règles en semaine 7 (Annexe 7).

- Semaine 2 :

- **Règle 1** : Zones interdites

- La pénétration des zones infranchissables (cercles) est interdite
- Toute entrée dans la zone entraîne une rentrée pour l'équipe adverse.

- **Règle 2** : Aucun déplacement avec la balle en main et pas de dribble

- Il est interdit de se déplacer avec la balle en main.
- En cas de déplacement avec la balle : rentrée pour l'équipe adverse, jouée à hauteur du déplacement.

- **Règle 3** : Aucun contact

- Tout contact est interdit.
- Les fautes entraînent une rentrée qui s'effectue à hauteur de l'endroit où la faute a été commise.

- Semaine 3 :

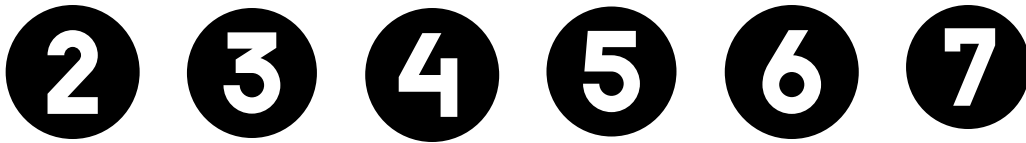
- **Règle 4** : Passes obligatoires

- Il faut effectuer au moins 3 passes avant de tirer sur le cube.
- Si les 3 passes ne sont pas respectées, rentrée pour l'équipe adverse.

- Semaine 4 :

- **Règle 5** : Fautes volontaires sur occasion de but

- Si le cube n'est pas tombé, penalty avec lancer arrière; si le cube est tombé, point accordé + penalty avec lancer arrière. Le penalty se joue depuis le milieu de terrain. Les pieds du tireur sont tournés vers la cible opposée, il est donc dos à la cible qu'il doit faire tomber par un lancer sans pouvoir pivoter.
- La balle est ensuite remise en jeu au centre.



- Semaine 5 :
 - **Règle 6** : Nombre de pas avec la balle
 - Un joueur peut effectuer au maximum 3 pas avec la balle.
 - Si un joueur fait plus de 3 pas, l'équipe adverse effectue une rentrée à l'endroit du dépassement.
 - Suite à la **Règle 6**, la **Règle 2** est légèrement modifiée : les dribbles ne sont toujours pas autorisés, mais les joueurs peuvent effectuer 3 pas.

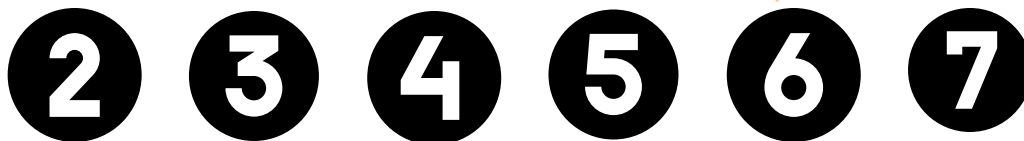
- Semaine 6 :
 - **Règle 7** : Temps de possession de la balle
 - Un joueur peut garder le ballon en main pendant un maximum de 5 secondes.
 - Si un joueur dépasse ce temps, l'équipe adverse effectue une rentrée à l'endroit du dépassement.

- Semaine 7 :
 - **Règle 8** : Points attribués
 - L'équipe qui renverse classiquement le cube marque 1 point.
 - Si le but est marqué par un tir de déviation, l'équipe marque 2 points.

Il est important que l'arbitre siffle et explique la raison de son interruption.

2) Joueurs :

- Les joueurs participent au match en respectant l'ensemble des règles établies. Pour les joueurs, il est important de faire preuve de fair-play : après chaque but marqué ou encaissé, les deux équipes doivent applaudir.



3) *Élèves chargés de remplir la fiche :*

Sur le banc, les élèves doivent répondre aux questions liées au thème de la séance :

- Semaine 2 : Questionnaire 1
- Semaine 3 : Questionnaire 2
- Semaine 4 : Questionnaire 3
- **Les élèves doivent observer les émotions des autres pendant qu'ils arbitrent (réactions corporelles, actions, déclencheurs).**
- Semaine 5 : Questionnaire 4
- **Pendant l'arbitrage, les élèves devront observer les émotions des autres et comprendre comment celles-ci influencent leurs propres émotions.**
- Semaine 6 : Questionnaire 5
- **Pendant l'arbitrage, les élèves doivent observer et repérer les émotions des joueurs.**
- Semaine 7 : Questionnaire 6
- **Les élèves vont devoir poser 5 questions à une personne qui est avec eux au niveau du banc et noter ses réponses sur sa fiche. Une fois les 5 questions posées, ils échangent les rôles.**

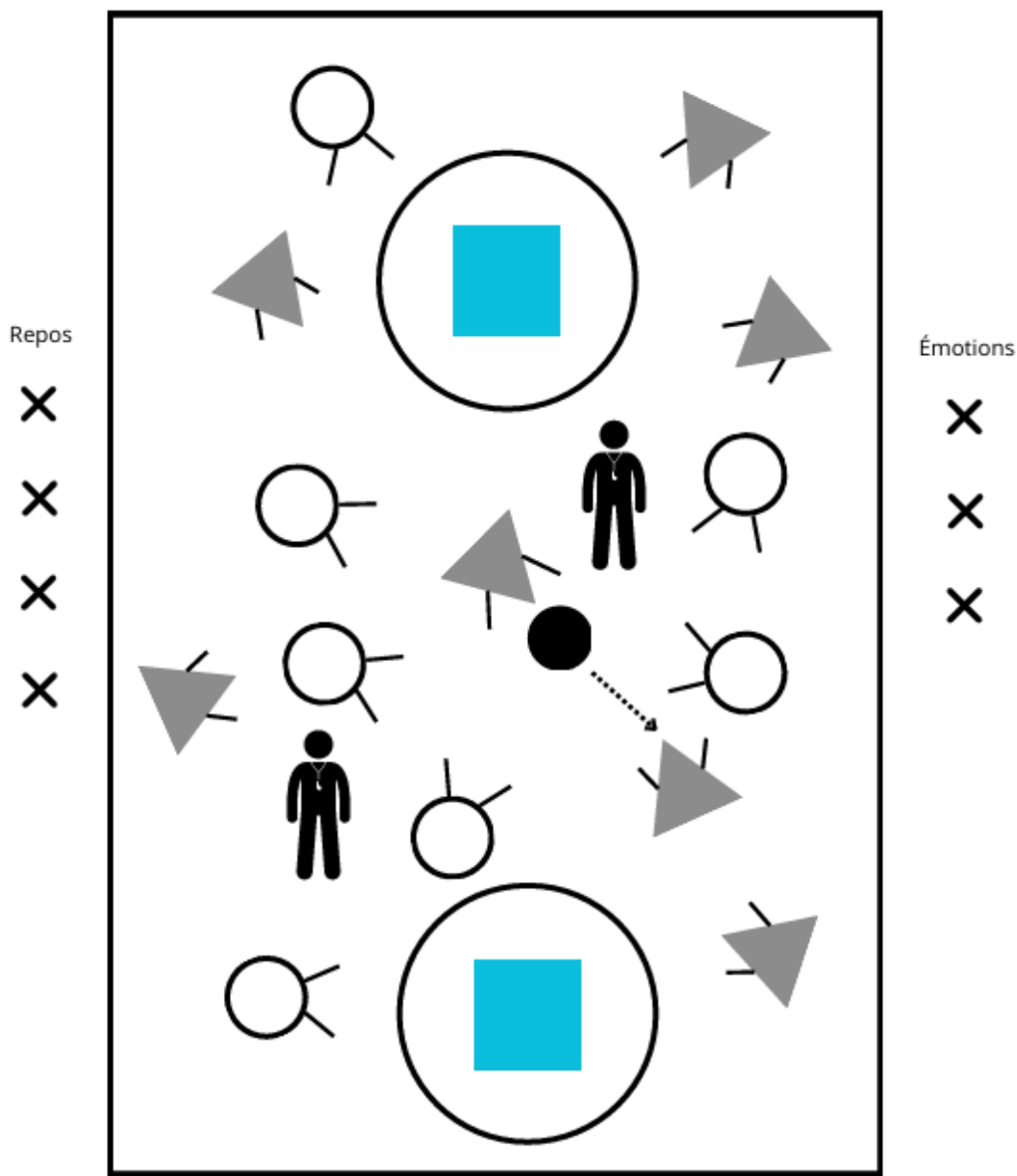
Une fois le questionnaire complété, ils le déposent dans la caisse prévue à cet effet. Des fiches explicatives sont mises à disposition sur le banc afin de les aider dans l'analyse des émotions :

- Semaine 2 : Fiche A, Fiche B, Fiche C
- Semaine 3 : Fiche A, Fiche D
- Semaine 4 : Fiche A, Fiche B, Fiche C, Fiche D
- Semaine 5 : Fiche A
- Semaine 6 : Fiche A, Fiche E
- Semaine 7 : Fiche A, Fiche B, Fiche D, Fiche E

2 3 4 5 6 7

N+/-1 :

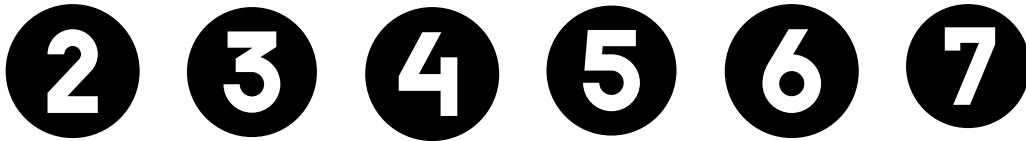
- N-1 : Tous les élèves de l'équipe arbitrent ensemble (6 élèves : 1 par côté et 1 de chaque côté de la ligne centrale).
- N : Arbitrage en duo ou en trio (rotation toutes les 5 minutes).
- N+1 : Arbitrage individuel (rotation toutes les 2 minutes).



Partie 4

Post-séance

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦



Durée

- 10 minutes

Matériel

Matériel requis pour chaque séance :

- Boîte, 24 Post-séance_Élèves_Questionnaire, 24 stylos, 24 plaquettes

Matériel requis selon les séances :

- Semaines 2 & 3 : 48x Questionnaire 8
- Semaines 4 & 5 : 48x Questionnaire 9
- Semaines 6 & 7 : 48x Questionnaire 10

Description de l'activité

• **Questions / réponses :**

- Semaine 2 : question relative au contenu de la séance
- Semaine 3 : question concernant le contenu de la séance et les rôles du témoin
- Semaine 4 : question concernant le contenu de la séance et les différentes manières d'intervenir
- Semaine 5 : question concernant le contenu de la séance et les effets positifs de l'intervention
- Semaine 6 : question concernant le contenu de la séance et les besoins sous-jacents aux émotions
- Semaine 7 : question concernant le contenu de la séance et les étapes pour accompagner une personne

• **Remplissage de 2 questionnaires :**

- Le questionnaire sur les émotions peut être déposé dans la boîte, tandis que le questionnaire sur l'acceptabilité doit être remis au chercheur.
 - Questionnaire sur l'acceptabilité : Post-séance_Élèves_Questionnaire
 - Questionnaire sur les émotions :
 - Semaines 2 & 3 : Questionnaire 8
 - Semaines 4 & 5 : Questionnaire 9
 - Semaines 6 & 7 : Questionnaire 10

Séance de débriefing

Activités réalisées en classe

8



EmPathie

8

Et maintenant ?

Présentation

Parties de la séance		Timing (115 min)	Activités
Observation	Introduction	0-5 min	Introduction du questionnaire
	Questionnaire Post-test élèves	5-10 min	Remplissage de la section 1
		10-15 min	Présentation de la section 2
		15-27 min	Visionnage de la vidéo 1 (11'18'') + Remplissage de la section 2 pendant les temps prévus dans la vidéo 1
		27-30 min	Présentation des sections 3, 4, 5 et 6
		30-60 min	Remplissage des sections 3, 4, 5 et 6 avec utilisation de la vidéo 6
		60-65 min	Ramassage des copies + introduction de la fin de séance
	Débriefing– Étude de cas	65-70 min	Présentation du débriefing et de l'étude de cas + lecture du cas par la psychologue
		70-80 min	Remplissage des questions relatives à l'étude de cas avec utilisation de la vidéo 7
		80-95 min	Retour sur le programme et l'étude de cas (psy et enseignant)
	Post-séance	95-100 min	Post-séance élèves

Compétences du référentiel d'EP&S visées :

- HSC3; GSS3

Objectifs :

- L'EDEC de nommer les formes de harcèlement, d'identifier les façons d'aider une victime et de se mettre à la place de la victime et du témoin.
- L'EDEC de citer les différentes caractéristiques associées à une émotion (déclencheur, action, pensées, expression faciale, besoins, intensité, sensations corporelles).

8

Et maintenant ?**Étude de cas**

Matériel : 24x Questionnaire 7, 24 stylos

Création du scénario :

- Un récit sera proposé aux élèves. Dans celui-ci, Robin relate la situation d'Henri, un camarade de classe confronté au harcèlement. À l'issue de la lecture, les élèves répondront à une série de questions visant à analyser la situation. Ils seront amenés à identifier les différentes formes de harcèlement, à caractériser les émotions ressenties par la victime et à développer leur empathie en se mettant à la place de la victime et du témoin.

Déroulement de l'activité :

1. *(Distribution des copies)* Lecture de l'histoire d'Henri par la psychologue.
2. *(Lancer la vidéo 7)* Une fois la lecture terminée, les élèves répondront à 7 questions nécessitant des réponses courtes. Ils devront y indiquer leur code personnel. Les feuilles seront récupérées à la fin de la séance. Avant cela, elles serviront de support à la discussion collective. Les élèves disposeront de 10 minutes pour répondre à l'ensemble des questions.
3. Pour terminer, la psychologue et l'enseignant consacreront 15 minutes au débriefing des sept questions du questionnaire (la psychologue abordera 4 questions, l'enseignant 3). L'enseignant posera ensuite une dernière question afin de clore le cycle.



8

Et maintenant ?**Étude de cas*****Déroulement de l'activité :***

4. La répartition des questions entre l'enseignant et la psychologue se présente de la manière suivante, dans l'ordre du questionnaire :
 - Formes de harcèlement (psychologue)
 - Analyse de la perception erronée de Robin (enseignant)
 - Amitié illusoire (psychologue)
 - Caractéristiques d'une émotion (enseignant)
 - Besoin de Henri (enseignant)
 - Aides de Robin à Henri (psychologue)
 - Prise de perspective du point de vue de la victime (psychologue)

5. Une question supplémentaire sera posée par l'enseignant, portant sur ce que les élèves retiennent du cycle et ce qu'ils considèrent utile pour leur vie quotidienne :
 - Take Home Message (enseignant)



8

Et maintenant ?**Contenu théorique à transmettre (Annexe 8)*****Formes de harcèlement (psychologue) :***

- Harcèlement physique
- Harcèlement verbal
- Harcèlement relationnel

Analyse de la perception erronée de Robin (enseignant) :

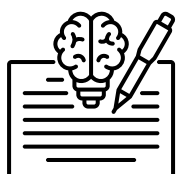
- Les émotions : elles nous permettent de fonctionner. Elles envoient des messages internes qui indiquent si tout va bien ou non, ce qui explique l'apparition de maux de tête ou de douleurs au ventre. Elles sont également à la base de tous nos comportements, qu'il s'agisse d'un comportement réservé ou, au contraire, de réactions de colère ou de rage.

Amitié illusoire (psychologue) :

- Durant le cours d'éducation physique, cette personne se moque de lui. Cependant, en cours de mathématiques, elle forme un groupe avec lui. Pour rappel, Henri est bon en mathématiques, et le fait de travailler en groupe peut s'expliquer par un intérêt pour ses compétences, et non par une véritable amitié.

Caractéristiques d'une émotion (enseignant) :

- Contexte émotionnel
- Action/Tendance à l'action
- Pensées
- Expressions faciales
- Besoins
- Intensité de l'émotion
- Sensations corporelles



8

Et maintenant ?**Contenu théorique à transmettre (Annexe 8)*****Besoin de Henri (enseignant) :***

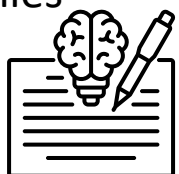
- C'est un besoin social. Henri a besoin que l'on s'intéresse à lui. C'est pour cette raison qu'il accepte de former un groupe avec celui qui le harcèle, ou qu'il sourit lorsqu'un camarade s'intéresse aux échecs. Cela ne signifie pas qu'il va bien, mais simplement qu'un de ses besoins fondamentaux est momentanément satisfait.

Aides de Robin à Henri (psychologue) :

- Du côté du témoin, toutes les formes de réaction visant à venir en aide à la victime sont utiles, à condition de tenir compte des besoins et des caractéristiques de la personne concernée. Néanmoins, lorsque la situation paraît particulièrement grave ou que la victime semble profondément affectée, il est essentiel d'en référer à un adulte. Cela souligne l'importance de savoir reconnaître et comprendre les émotions en jeu.
- Conseiller la victime; éloigner le harceleur de la victime; protéger ou éloigner la victime du harceleur; suggérer à la victime de signaler l'incident; reconforter la victime; signaler l'incident à un adulte; confronter le harceleur après l'incident ; interrompre l'incident; mobiliser d'autres témoins pour dénoncer le comportement.

Prise de perspective du point de vue de la victime (psychologue) :

- La réaction peut varier d'une personne à l'autre, que l'on se place du point de vue du témoin ou de celui de la victime. En effet, les réactions, qu'elles soient celles d'un témoin ou d'une victime, dépendent à la fois des caractéristiques personnelles de chacun et de la gravité de la situation.

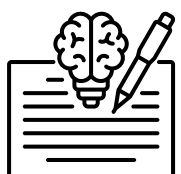


8

Et maintenant ?

Boîte de dialogue

Via ce QR code, vous pouvez accéder à une boîte de dialogue. Elle contient les questions et les informations à transmettre, étape par étape.





EmPathie