

DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET LA BIENVEILLANCE (12/14 ANS)

La Fédération Française de Rugby (FFR) promeut certaines valeurs éducatives à travers la pratique sportive pour ses jeunes, parmi lesquelles on retrouve le respect. En ce sens, la FFR met en avant le besoin des jeunes joueur·se·s à **disposer d'un cadre sécurisant** au sein de leur équipe, permettant alors d'accompagner **la construction identitaire et l'émancipation de l'individu**. Pour répondre à ces objectifs et favoriser un cadre de confiance, il est important d'initier les jeunes à **l'empathie** et à la **bienveillance**.

Pour vous aider à aborder les questions d'empathie, de tolérance et d'acceptation des différences avec votre groupe de jeunes, la FFR met à votre disposition cette **fiche atelier**, comportant des informations sur la thématique, un atelier sportif pour lancer la réflexion et des conseils pour mener à bien l'atelier.

COMPRENDRE LA THÉMATIQUE

➔ La tranche d'âge des adolescent·e·s relève d'une **importante période de transition** et de **changements** liés à la puberté. Elle peut souvent être marquée par une période de **mal-être**. En effet, une étude a montré que **55 % des adolescent·e·s** de 11 à 15 ans souffrent **d'anxiété** ou de **dépression** (source : [Ipsos, 2022](#)). Alors que leur bien-être mental est déjà assez tourmenté, la **gestion des émotions** peut s'avérer compliquée pour ce public, entraînant rapidement des conflits ou problématiques liées à des effets de groupe, comme du **harcèlement**. Effectivement, **les collégien·ne·s sont les plus exposé·e·s au harcèlement** : ils et elles représentent 54 % des cas de harcèlement scolaire (source : [étude IFOP pour l'association Marion Fraisse La main tendue et la région Ile-de-France, 2021](#)). C'est pourquoi il est important de travailler sur **l'empathie, l'acceptation** et la **tolérance** à cet âge, afin de les accompagner dans leur développement et ainsi réduire les violences.

QUELQUES DÉFINITIONS

TOLÉRANCE : la tolérance, c'est le fait **d'accepter des idées** ou des manières de penser différentes des nôtres. C'est-à-dire que même si l'on n'est pas d'accord, on doit tout de même respecter cette idée et la personne qui la porte.

ACCEPTATION DES DIFFÉRENCES : l'acceptation des autres se fait aussi dans leurs différences. Accepter l'autre, c'est le faire indépendamment de ses croyances, intérêts ou de son identité. Il est important d'accepter autrui tout en faisant preuve de **respect**, de **tolérance** et de **bienveillance** et ce, peu importe ses différences avec nous. Accepter l'autre fait partie de la **tolérance**.

EMPATHIE : l'empathie, c'est réussir à **se mettre à la place de l'autre** afin d'imaginer et de comprendre son point de vue, sans cesser d'être soi-même. Par exemple, lorsque l'on arrive à imaginer la douleur d'un.e athlète après un accident sportif à la télé, mais que l'on n'a pas mal, c'est que l'on fait preuve d'empathie.

➔ **POURQUOI SENSIBILISER À L'ACCEPTATION DES DIFFÉRENCES ?**

L'acceptation d'autrui dans sa différence est l'occasion de s'informer et de réfléchir quant à de **nouvelles connaissances**. Les différences apportent un regard et des connaissances nouvelles, les différences favorisent également une richesse intellectuelle, permettant aux jeunes de naviguer plus facilement dans leurs différentes sphères (personnelle, professionnelle...).

➔ **POURQUOI SENSIBILISER À L'EMPATHIE ?**

L'empathie permet de réguler ses émotions, de tisser des liens avec les autres et de briser l'isolement. L'empathie est **essentielle** dans les relations sociales et professionnelles, elle développe la conscience de soi, des autres et contribue à un monde plus juste.

➔ **POURQUOI SENSIBILISER À LA TOLÉRANCE ?**

Le respect et la tolérance permettent l'harmonie dans la différence. Non seulement il peut s'agir d'une obligation éthique, mais elle est également une **nécessité politique et juridique**. Être tolérant.e favorise la paix entre tou.te.s.

QU'EN DIT LA LOI ?

La **tolérance** est une composante de la société démocratique définie par la Cour européenne des droits de l'homme. Le principe de tolérance y est retrouvé dans l'article 10 qui énonce la liberté d'expression.

(Source : [Guide sur l'article 10 de la Cour européenne des droits de l'homme](#))

ATELIER



DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET LA BIENVEILLANCE (12/14 ANS)

L'ATELIER

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- ➔ Favoriser l'écoute et l'entraide.
- ➔ Faire preuve de compréhension.
- ➔ Se mettre à la place des autres.
- ➔ Développer sa capacité à déceler les difficultés des autres et les aider.



PRINCIPE DU JEU

Parcours à l'aveugle



DURÉE DE L'ACTIVITÉ

20 minutes

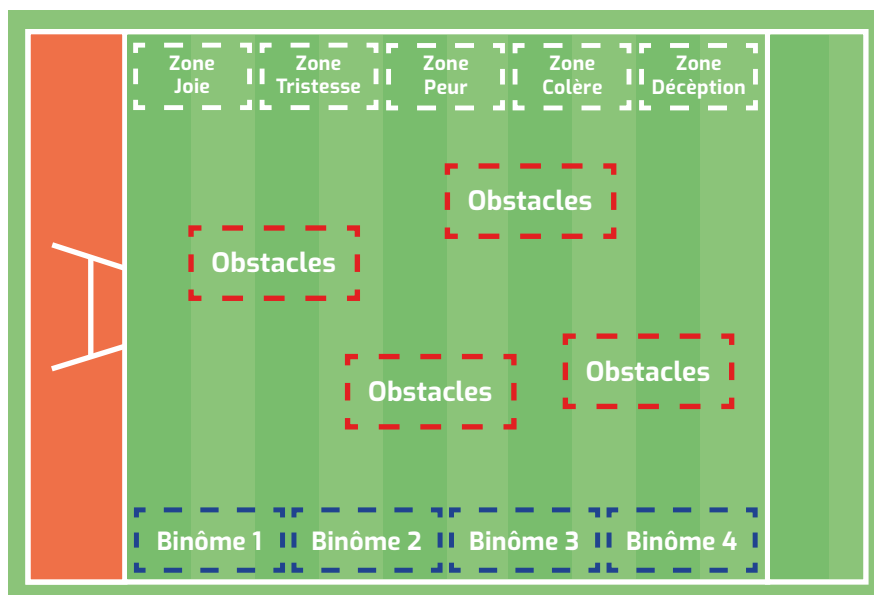


MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots
- Masques ou bandeaux pour les yeux

PRÉPARATION DU JEU

1. Répartissez les jeunes par binômes.
2. Sur une moitié de terrain, définissez, à l'une des extrémités, des zones correspondant aux émotions suivantes : peur, tristesse, joie, colère, déception. Placez les jeunes à l'autre extrémité.
3. Donnez la définition des différentes émotions :
 - Peur : la peur est une crainte éprouvée face à une situation. On parle d'anxiété lorsque nous avons du mal à définir d'où provient ce sentiment.
 - Tristesse : la tristesse est un état émotionnel durant lequel on a du mal à éprouver de la joie.
 - Joie : la joie est une émotion agréable et de bonheur qu'on atteint généralement lorsqu'on réalise nos souhaits ou objectifs.
 - Colère : la colère est un violent mécontentement qui peut être accompagné d'agressivité.
 - Déception : la déception est un sentiment éprouvé lorsqu'une situation ou une action ne se passe pas comme on l'aurait voulu.
4. Chaque binôme définit lequel des deux jeunes aura les yeux bandés et lequel ou laquelle sera son guide. Il est possible de faire plusieurs parties en échangeant les rôles.
5. En vous aidant de plots et de boucliers en mousse, créez un parcours d'obstacles plus ou moins simple à réaliser selon le niveau des jeunes.



RÈGLES DU JEU

1. L'éducateur·rice lit les situations fournies par cette fiche.
2. Le joueur ou la joueuse désigné·e comme guide doit alors interpréter quelle émotion cette situation pourrait provoquer chez une personne. Il ou elle doit ensuite accompagner, par la voix, son ou sa partenaire dans la zone correspondante à travers le parcours le plus rapidement possible, en évitant au maximum les obstacles.
3. Une fois les jeunes en zone d'émotions, l'éducateur·rice énonce la ou les réponse(s) possibles, ainsi que les justifications présentées ci-dessous dans cette fiche. Chaque binôme se trouvant dans la ou les bonne(s) zone(s) gagne 1 point. L'idée est de pouvoir discuter des différentes perspectives, de ce fait il est important de rester flexible sur les justifications et les réponses des joueur·se·s.
4. Vous pouvez également proposer aux binômes d'échanger sur le choix de zone d'émotions : pourquoi le ou la guide a-t-il ou elle choisi cette émotion ? La personne guidée aurait-elle choisi la même émotion ? Si oui, pourquoi ? Si non, quelle aurait été l'émotion qu'elle aurait choisi et pourquoi ? Qu'est-ce qu'a ressenti la personne guidée lorsqu'elle a découvert dans quelle zone elle a été mise ?
5. Une nouvelle manche peut commencer. L'éducateur·rice énonce une nouvelle situation.
6. Le binôme qui a remporté le plus de points gagne la partie. Vous pouvez ensuite expliquer qu'en se mettant à la place d'une autre personne pour mieux comprendre son ressenti et ses émotions, ils et elles ont fait preuve d'empathie.

SITUATIONS À ÉNONCER

Vous pourrez retrouver ci-dessous plusieurs exemples de questions. Vous pouvez en sélectionner plusieurs en fonction du temps dont vous disposez et des problématiques que vous souhaitez aborder avec les jeunes. Les réponses proposées sont à discuter avec les joueur·se·s.

Situation 1 : Lors du prochain cours, tu vas devoir présenter à la classe entière un travail sur un projet qui te tient à cœur.

➔ ÉMOTIONS POSSIBLES :

Joie : Il se peut que la personne soit enjouée à l'idée de présenter un travail sur une cause qui lui est importante.

Peur : Même si le sujet est un sujet qui lui tient à cœur, la personne peut ressentir principalement de la peur à l'idée de devoir présenter quelque chose devant toute une classe. On peut également parler d'anxiété.

Situation 2 : Tu reçois une mauvaise note pour un travail sur lequel tu avais beaucoup révisé et tu n'es pas fier-ère de toi.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Tristesse : Il se peut que la personne se sente triste suite à l'obtention d'une mauvaise note.

Colère : Il est également possible que la personne s'énerve et se mette en colère car elle ne comprend pas pourquoi elle a une mauvaise note alors qu'elle avait pourtant bien révisé. La personne peut s'énerver contre elle-même.

Déception : Une personne peut être très déçue suite à l'obtention d'une mauvaise note, d'autant plus si elle avait bien travaillé et qu'elle s'attendait à une meilleure note.

Situation 3 : Tu as eu une grosse dispute avec tes parents et tu n'apprécies pas cette situation.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Tristesse : Se disputer avec des personnes à qui l'on tient peut rendre triste car il s'agit d'une situation de conflit.

Colère : Lors d'une dispute, les personnes font souvent face à des idées qui s'opposent. Dans le cas où les idées d'une personne sont remises en cause ou bien critiquées, cela peut conduire une personne à s'énerver.

Peur : Lorsque l'on se dispute, les personnes peuvent crier ou dire des choses qu'elles ne pensent pas. De ce fait, elles peuvent ressentir de la peur par rapport aux cris ou encore, elles peuvent avoir peur que des désaccords aient un impact sur la qualité de leurs relations.

Situation 4 : Ton équipe et toi venez de perdre un tournoi important et vous n'êtes vraiment pas contents.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Tristesse : Perdre peut susciter différentes émotions dont la tristesse notamment car on sait que l'on passe à côté d'un moment qui aurait pu être un grand moment de joie.

Déception : Lorsque des joueur-se-s jouent un match, ils et elles espèrent gagner. Perdre le match peut décevoir dans la mesure où les joueur-se-s s'imaginaient un autre résultat. Après une défaite, les personnes se questionnent sur ce qu'elles auraient pu mieux faire et remettent généralement en cause leurs performances. Tout cela peut provoquer une grosse déception chez les joueur-se-s.

Colère : Se mettre en colère suite à une défaite est normal en fonction des personnes et du degré d'investissement et d'implication qu'elles ont pu mettre dans le jeu. Les joueur-se-s ont des représentations différentes du jeu et pour certain-e-s, la victoire est très importante. Dans ce cas, les personnes peuvent se mettre en colère, car elles sont déçues de leurs performances ou de celles du groupe.

Situation 5 : Tu viens d'être invité-e à un événement spécial sur les jeux vidéo, qui est ton loisir préféré.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Joie : La personne peut être enjouée et très excitée à l'idée d'être invitée à un événement pour lequel elle a un grand intérêt.

Peur : Même si le sujet est un sujet qui lui tient à cœur, la personne peut également ressentir un peu de peur. En effet, le fait de se retrouver dans un endroit très important pour elle peut provoquer une certaine pression et la peur de ne pas être à la hauteur.

Situation 6 : Lors d'un match, tu es contraint de sortir en raison d'une blessure.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Tristesse : Il se peut que la situation attriste fortement la personne. L'obligation d'abandon peut provoquer un sentiment d'échec et rendre triste la personne. D'ailleurs, on voit souvent des joueur-se-s pleurer lorsqu'ils ou elles sont obligé-e-s de quitter un match.

Colère : Dans cette situation, les joueur-se-s peuvent se mettre en colère. En effet, le fait d'être blessé-e et de devoir abandonner peut se montrer très énervant. Parfois, la décision donne l'impression aux joueur-se-s qu'il n'est pas possible de décider pour soi-même, ce qui peut éventuellement les énerver.

Déception : La sortie prématurée d'un-e joueur-se liée à une blessure peut énormément décevoir la personne. En effet, la personne ne peut pas aller jusqu'au bout du match et se donner à fond pour l'équipe. Il n'est pas rare de voir des sportif-ve-s pleurer lorsqu'ils ou elles sont contraint-e-s d'abandonner un match car ils ou elles sont déçu-e-s de ne pas pouvoir apporter davantage à leur équipe.

Situation 7 : Ton équipe arrive à la troisième place du classement.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Joie : Une place sur le podium est une très bonne place, de ce fait la personne peut se montrer joyeuse et fière des performances de son équipe ainsi que de son classement.

Déception : Pour certain-e-s joueur-se-s, ce qui compte c'est la victoire. Dans ce cas, les personnes peuvent se montrer déçues d'être parvenues si proches de la victoire.

Situation 8 : Ton équipe va affronter la meilleure équipe du tournoi.

➔ **ÉMOTIONS POSSIBLES :**

Joie : À l'approche d'un tel enjeu, la personne peut se montrer très excitée et joyeuse à l'idée d'affronter une équipe importante. C'est alors l'occasion de montrer son niveau ainsi que celui de l'équipe.

Peur : Le fait d'affronter la meilleure équipe peut également faire peur. Les personnes peuvent se montrer anxieuses à l'idée d'affronter les meilleur-e-s joueur-se-s, car c'est également un risque de défaite.

CONSEILS D'ANIMATION

- Avant le début de l'atelier, veillez à rappeler les règles de bonne conduite et de prise de parole (écouter et ne pas couper la parole, attendre son tour, respecter l'avis de l'autre, tenir des propos adaptés).
- Pour introduire l'activité, vous pouvez proposer une petite discussion autour de l'empathie et de la bienveillance au sein de votre groupe : *Selon vous, l'empathie favorise-t-elle la victoire dans le sport ?*
- Lorsque c'est possible, essayez autant que possible de constituer des binômes mixtes.
- Pour conclure l'atelier, discutez ensemble de l'importance de l'empathie au sein du club et demandez à toutes et à tous une raison pour laquelle il faut être empathique.
- Vous pouvez également proposer des échanges concernant l'activité et leur ressenti sur leur victoire ou leur défaite :
 - *Qu'ont-ils et elles ressenti ?*
 - *Qu'est-ce que cela provoque chez eux-elles de gagner ? Et lors d'une défaite ?*
 - *Tout·e·s les joueur·se·s ont-ils ou elles les mêmes ressentis qu'ils ou elles soient gagnant·e·s ou perdant·e·s ? Pourquoi ?*
- N'hésitez pas à rappeler aux jeunes que les animateur·rice·s, éducateur·rice·s et/ou entraîneur·se·s du club sont disponibles et présent·e·s pour les aider et qu'ils ou elles peuvent s'adresser à vous en cas de problème.
- Si vous disposez d'assez de temps, vous pouvez proposer un débat entre vos jeunes :
 - *Pour ou contre des cours d'empathie au collège ?*
 - *Est-ce que l'empathie est une bonne chose ?*
 - *L'empathie, c'est inné ou ça s'apprend ?*
 - *Les adultes ne doivent pas être empathiques et doivent rester stricts.*

CONSEILS POUR RÉPONDRE À CERTAINES PROBLÉMATIQUES OU COMPORTEMENTS

➔ *Vous remarquez que certains jeunes sont mis à l'écart du reste du groupe.*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Dans cette situation, rappelez aux jeunes que, dans un groupe, il est important de prendre conscience des autres et de leurs différences. Chaque individu au sein d'un groupe est différent des autres. Si l'on veut être accepté pour la personne que l'on est, on doit également respecter les autres avec leurs différences. Surtout que les différences permettent d'apporter des connaissances et un regard nouveau sur certaines situations ce qui nous permet de nous enrichir. Par exemple, dans le rugby, aucune équipe ne gagnerait si tou·te·s les joueur·se·s se ressemblaient. On a besoin de diversité pour gagner !

Invitez-les également à se défaire des stéréotypes ou préjugés auxquels ils ou elles peuvent être confronté·e·s.

➔ Un·e jeune demande : *"Lors d'un match, pourquoi certain·e·s joueur·se·s ne veulent pas me passer le ballon ?"*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Vous pouvez expliquer à vos joueur·se·s que lors d'un match, tout le monde a une perception différente du jeu. Pour certain·e·s, l'envie de marquer est très importante, donc il·elle·s auront moins recours aux passes. D'autres peuvent ne pas bien visualiser, de là où il·elle·s sont, que la place de l'autre est stratégique pour le jeu. Lors d'un match tou·te·s les joueur·se·s ont une perception propre du jeu. Il faut savoir accepter que les autres aient une vision différente, mais il faut aussi essayer de se mettre davantage à la place de l'autre afin de saisir les meilleures opportunités.

➔ Un·e jeune annonce : *"Être empathique, ce n'est pas bien, car on se soucie trop des autres et ça nous atteint personnellement."*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Rappelez bien qu'être empathique correspond effectivement au fait de se mettre à la place des autres afin de comprendre ce qu'ils ressentent, mais que ce n'est pas ressentir ce que les autres ressentent. En ce sens, être empathique ne signifie pas amasser toute la douleur des autres. Être empathique, c'est rester soi-même avec ses propres émotions, ses propres pensées, ses propres comportements, mais réussir à comprendre les comportements, émotions, sentiments des autres. Il ne faut pas confondre l'empathie et la compassion. Alors que la compassion entraîne une certaine sympathie envers l'autre et le partage de ses souffrances, l'empathie cherche simplement à comprendre les ressentis des autres.

➔ Un·e jeune demande : *“Les adultes ne sont pas assez empathiques, pourquoi moi je le serais ?”*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Vous pouvez expliquer que comme pour tout, certain·e·s adultes sont empathiques et d'autres ne le sont pas et que les jeunes peuvent également rappeler aux adultes l'importance de l'empathie. Certain·e·s adultes n'ont peut-être jamais connu de personnes empathiques avec eux et elles, et c'est pour cela qu'ils et elles ont du mal à développer de l'empathie. En effet, cela peut être compliqué d'être empathique si personne ne l'a jamais été, c'est pourquoi il est important d'essayer de comprendre les autres le plus tôt possible.

MESSAGES CLÉS À RETENIR

- Tout le monde ne réagit pas de la même manière face aux mêmes situations.
- Les ressentis sont personnels.
- Essayer de se mettre à la place des autres permet de mieux les comprendre.
- Aider et comprendre les autres sont des valeurs fondamentales dans la pratique sportive.

CONTACTS

En cas d'urgence, contactez le service national d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger au 119.

Sos Violences (FFR) : 06 48 14 30 98 ou sosviolences@ffr.fr

(un service de la Cellule de Prévention et de Protection des Populations Rugby)

3018 : numéro d'écoute à destination des victimes de violences numériques.

3020 : numéro d'écoute à destination des victimes de harcèlement scolaire.