

ATELIER



CONSOLIDER LES NOTIONS D'EMPATHIE ET DE TOLÉRANCE (16/18 ANS)

À travers son projet éducatif, la Fédération Française de Rugby (FFR) promeut certaines valeurs, comme **le respect, l'engagement et l'inclusion de tou-te-s** au sein des clubs de rugby. Pour permettre l'acquisition de ces valeurs, il est nécessaire de travailler au développement de compétences telles que **l'empathie, la bienveillance ou encore la tolérance**.

Pour vous aider à aborder ces questions 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 16-18 ans se trouve à un **croisement entre l'adolescence et l'âge adulte**. Ils et elles sont amené·e·s à prendre des décisions importantes concernant leur avenir et ont **besoin d'un cadre rassurant et sécurisant** leur permettant de se sentir conseillé·e·s et soutenu·e·s dans ces prises de positions. Pour les guider au mieux dans ce passage à l'âge adulte, la FFR vous propose de travailler avec eux et elles sur les notions d'empathie et de bienveillance, afin de leur permettre de devenir les citoyens et citoyennes éclairé·e·s de demain.

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 est pas d'accord, on doit tout de même respecter cette idée et respecter 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, de ses 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 : 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 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



CONSOLIDER LES NOTIONS D'EMPATHIE ET DE TOLÉRANCE (16/18 ANS)

L'ATELIER

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Comprendre comment une émotion ou un état physique peuvent influencer une situation de jeu.
- Savoir écouter et observer ses coéquipiers et coéquipières.
- Favoriser l'entraide.



PRINCIPE DU JEU

Le jeu des
émotions



DURÉE DE L'ACTIVITÉ

20 minutes

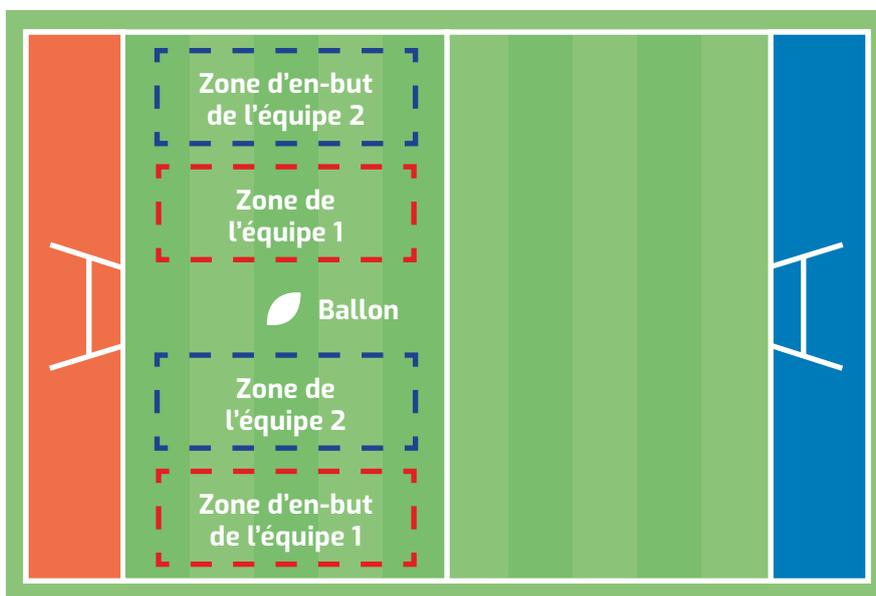


MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots
- Un ballon

PRÉPARATION DU JEU

1. Divisez l'effectif en 2 groupes. Les jeunes se voient ensuite attribuer une émotion ou un état chacun parmi la liste suivante :
 - Douleur
 - Fatigue
 - Colère
 - Peur
 - Déception
2. L'émotion (ou l'état) attribuée doit rester secrète. Cependant, vous devez énoncer et définir rapidement, à l'aide des éléments de la fiche, les différentes émotions (ou états) pour faciliter leur appréhension par les jeunes.
3. Sur une moitié de terrain, divisez l'espace en deux, placez un ballon au centre et attribuez à chaque équipe une moitié de terrain. Délimitez une zone d'en-but à l'extrémité de chaque moitié de terrain, comme indiqué sur le schéma ci-contre.



RÈGLES DU JEU

1. L'éducateur-riche lance le début de la manche. Chaque équipe doit récupérer le ballon pour le mettre dans sa zone d'en-but. Mais les jeunes doivent aussi jouer l'émotion ou l'état qui leur a été attribué lors de cette partie. Dès qu'une équipe parvient à mettre le ballon dans la zone d'en-but, la manche est finie.
2. À la fin de la manche, les joueur-se-s de chaque équipe doivent essayer de deviner l'émotion ou l'état qui a été joué par leurs coéquipier-ère-s, en donnant

des justifications liées à leur analyse de la situation de jeu. L'équipe qui parvient à retrouver le plus d'émotions ou d'états au sein de son équipe gagne la manche. Il est donc impératif de porter une attention particulière aux membres de son équipe pendant la situation de jeu pour pouvoir gagner des points ensuite.

- 3.** Si un·e jeune révèle son émotion ou son état avant la fin de la manche, il ou elle est éliminé·e de cette manche et ne peut plus jouer avant la manche suivante. Son équipe perd donc automatiquement un point.
- 4.** Après chaque manche, vous pouvez proposer aux équipes de réfléchir à ce que chacun·e aurait pu faire pour aider l'autre à gérer son état ou son émotion au cours du jeu.
- 5.** Avant chaque nouvelle manche, il est possible d'attribuer un nouvel état ou émotion à chaque jeune de manière à varier les situations et analyses de jeu.
- 6.** L'équipe qui a remporté le plus de manches à la fin du jeu gagne la partie.

ÉMOTIONS À ÉNONCER

- **DOULEUR** : la douleur est une sensation physique ou un état émotionnel pénible, qui fait mal.
- **FATIGUE** : la fatigue est un état lié à un effort physique ou intellectuel consécutif prolongé et qui se traduit par une difficulté à continuer cette action.
- **COLÈRE** : la colère est un violent mécontentement qui peut être accompagné d'agressivité.
- **PEUR** : la peur est une appréhension, une crainte éprouvée face à une situation.
- **DÉCEPTION** : la déception est un état ou sentiment éprouvé lorsqu'une situation ou une action ne se passe pas comme on l'aurait voulu.

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 cette activité, vous pouvez proposer aux jeunes de se remémorer une situation ayant provoqué chez eux ou elles ces émotions (ou états) afin de se rappeler le sentiment que cela peut provoquer de manière à le reproduire lors de la manche. S'ils ou elles le souhaitent, ils et elles peuvent partager ces expériences avec le reste du groupe.
- 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.
- Pour compléter l'activité, discutez ensemble quant à une définition de l'empathie qui pourrait être donnée. Demandez à toutes et à tous une phrase, et mettez-vous d'accord sur une définition.
- Si vous disposez d'assez de temps, vous pouvez, à partir de la question suivante proposer un débat entre vos jeunes : *"Pourquoi est-ce important de faire preuve d'empathie ?"*

CONSEILS POUR RÉPONDRE À CERTAINES PROBLÉMATIQUES OU COMPORTEMENTS

➔ *Vous remarquez que certains jeunes sont mis à l'écart dans le 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 et elles peuvent être confronté·e·s.

➔ Une jeune demande : *“Si la tolérance est inscrite dans la loi, pourquoi est-ce qu’il y a quand même des guerres ?”*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Cette question est tout à fait légitime. Vous pouvez commencer à expliquer aux jeunes que vous non plus, vous ne comprenez pas tout à fait ces situations, mais quelques éléments de réponses sont tout de même à donner. Tout d’abord, expliquez-leur que même si des guerres persistent à certains endroits du monde, des organismes sanctionnent les États à l’origine des guerres. Ensuite, il y a des guerres car certaines personnes cherchent davantage de pouvoir ou ont des convictions particulières et sont prêtes à recourir à la violence pour faire valoir leurs intérêts. Dans cet exemple, on peut se demander si une meilleure éducation à l’empathie ne permettrait pas de réduire ces violences. Qu’en pensent-ils ?

MESSAGES CLÉS À RETENIR

- Les émotions peuvent s’exprimer de différentes manières.
- Écouter et respecter l’autre permet de mieux le comprendre.
- L’entraide est indispensable à la pratique sportive.
- Comprendre les émotions des autres permet de résoudre certains problèmes.
- Tout le monde ne ressent pas les mêmes émotions dans les mêmes situations.

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.