

INITIATION À L'EMPATHIE (10/12 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 de **sécuriser 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 et de bienveillance 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 10/12 ans se trouve ancrée dans une période sujette à de **nombreux changements**, liés notamment à **l'arrivée au collège**. Pour beaucoup, un certain **malaise** peut se créer autour du fait de se retrouver avec des adolescent·e·s bien plus âgé·e·s qu'eux et elles et pour d'autres l'envie et la nécessité de prouver qu'ils et elles sont tout aussi grand·e·s et fort·e·s. Un certain **manque de confiance en soi** peut se développer chez les jeunes débutant cette nouvelle expérience et des problématiques peuvent y être associées. En effet, **des troubles du comportement**, de **l'irritabilité** ou encore de **l'anxiété** peuvent se développer chez les jeunes. Ce **mal-être** peut également favoriser les **comportements de harcèlement**. Selon des études **5 à 6 % des élèves français·e·s seraient touché·e·s par le harcèlement** et ces violences se retrouveraient pour **54 % d'entre elles au collège** (source : [étude IFOP pour l'association Marion Fraisse La main tendue et la région Ile-de-France, 2021](#)).

QUELQUES DÉFINITIONS

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 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**.

LA BIENVEILLANCE : cela consiste à accueillir les autres de la meilleure manière possible, en **acceptant leurs émotions** ou encore leurs **idées** sans les remettre en question. Une personne bienveillante vise **le bien-être et le bonheur de l'autre** en prenant en compte ce qui définit le bonheur pour cette personne. Être bienveillant·e s'inscrit dans une démarche de respect et de tolérance, **valeurs indispensables de la pratique sportive**.

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

L'empathie permet de mieux faire fonctionner ses émotions, de créer des liens avec les autres et d'éviter l'isolement. L'empathie est **essentielle** dans les relations sociales et professionnelles. Elle contribue également à un monde plus juste.

➔ **POURQUOI SENSIBILISER À LA BIENVEILLANCE ?**

La bienveillance aide à développer la confiance, le respect et l'entraide entre les individus. Cela leur fait prendre conscience que des personnes ressources existent et aide à **maintenir des relations saines** entre les individus. La bienveillance a également un impact sur la confiance en soi des individus. En effet, lorsque l'on agit avec bienveillance, on peut se sentir fier·ère de soi, ce qui a un impact direct sur la confiance en soi. D'un autre côté, la personne qui aura profité de cette bienveillance pourra se sentir plus importante, acceptée et soutenue. Dans les deux cas, la bienveillance **favorise l'estime de soi des individus**.

ATELIER

INITIATION À L'EMPATHIE (10/12 ANS)



L'ATELIER

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- ➔ Initier aux notions d'empathie et de bienveillance.
- ➔ Favoriser l'entraide.
- ➔ Comprendre que les ressentis peuvent être différents vis-à-vis d'une même situation en fonction des personnes.
- ➔ Comprendre l'expression des différentes émotions.
- ➔ Être capable d'analyser une situation de jeu pour déceler les difficultés, comprendre les ressentis des autres et les aider.



PRINCIPE DU JEU

Le jeu du joker



DURÉE DE L'ACTIVITÉ

20 minutes

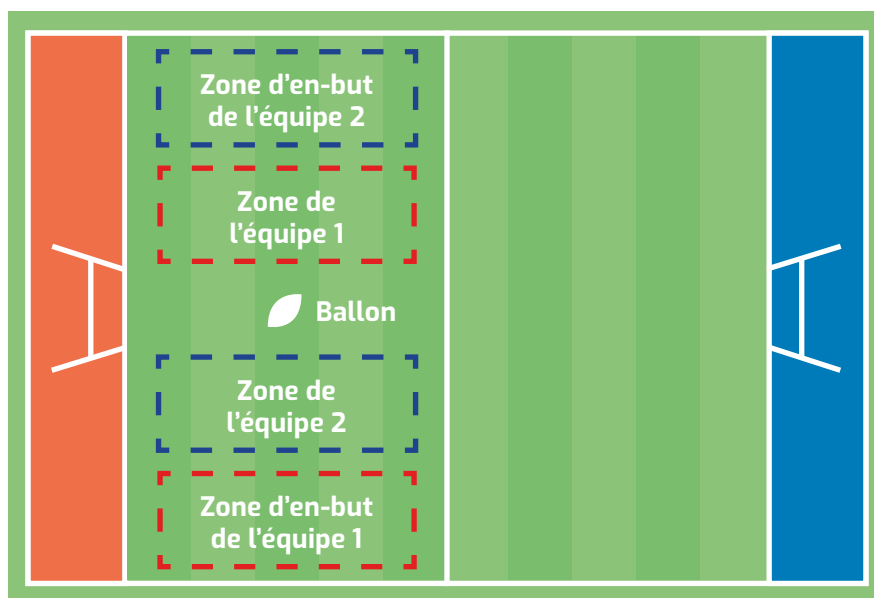


MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballon
- Plots

PRÉPARATION DU JEU

1. Répartissez les jeunes en 2 groupes.
2. Sur une moitié de terrain, délimitez deux zones, chaque zone correspondant à une équipe.
3. Placez le ballon au milieu des deux équipes.
4. Délimitez une zone d'en-but pour chaque équipe derrière la zone de l'équipe adverse, comme indiqué sur le schéma.
5. Chaque équipe nomme son ou sa joueur·se "joker". Si les jeunes sont très nombreux·ses, il est possible de désigner plusieurs "joker" dans une même équipe.
6. Suite à cela, précisez à tous les autres jeunes qu'ils ou elles auront un même désavantage durant toute la partie. En voici quelques exemples :
 - Ne se déplacer qu'en pas chassés ;
 - Ne se déplacer qu'à pieds joints ;
 - Ne pouvoir faire la passe que d'un seul côté (sur la gauche ou sur la droite) ;
 - Jouer sans parler.



RÈGLES DU JEU

1. La première équipe qui parvient à attraper le ballon doit se rendre dans sa zone d'en-but. La deuxième équipe devient donc l'équipe qui défend et doit empêcher l'équipe offensive de se rendre en zone d'en-but, tout en tentant de récupérer le ballon. Pour défendre sa zone, seul le toucher est autorisé.

2. Le ou la joker est mobilisable à tout moment, par tou·te·s les jeunes, à raison d'une fois par personne afin d'en remplacer un·e autre lorsque cela devient trop compliqué pour l'un·e des jeunes de continuer. Cependant, un·e jeune ne peut pas appeler le ou la joker pour se faire remplacer lui-même ou elle-même, mais pour remplacer un·e autre jeune de son équipe.
3. Il est donc nécessaire de bien analyser le jeu ainsi que l'état de ses camarades afin de maximiser ses chances de réussite.
4. Vous pouvez ensuite leur expliquer que ce qui leur permet de gagner, c'est de comprendre comment leurs coéquipiers et coéquipières se sentent en se mettant à leur place, pour pouvoir ensuite les aider : c'est ce qui s'appelle l'empathie.

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 en leur demandant : *Avez-vous déjà entendu parler de l'empathie ?*
- Lorsque c'est possible, essayez de constituer des équipes mixtes.
- Pour prolonger l'atelier, vous pouvez proposer aux jeunes de revenir sur les différentes informations découvertes pendant l'activité : *qu'ont-ils ou elles découvert ? Connaissaient-ils ou elles l'empathie avant cet atelier ? Pensent-ils ou elles que faire preuve d'empathie au quotidien est compliqué ?*
- Vous pouvez ensuite discuter ensemble quant à l'importance de l'empathie au sein du club et demandez à toutes et à tous de citer un exemple d'acte bienveillant dans la vie de tous les jours.
- 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 également proposer un débat entre vos joueur·se·s à partir d'une affirmation, au choix :
 - *Pensez-vous que les adultes doivent être bienveillants envers les enfants ?*
 - *Pourquoi est-ce important de se mettre à la place des autres ?*
 - *Comment pourriez-vous être davantage bienveillants au quotidien ?*

CONSEILS POUR RÉPONDRE À CERTAINES PROBLÉMATIQUES OU COMPORTEMENTS

➔ Un·e jeune demande : *“Lors d'un match, pourquoi certains 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 ils et elles auront peut-être moins recours aux passes. D'autres peuvent ne pas bien imaginer, de là où ils sont, que la place de l'autre est stratégique pour le 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 demande : *“Comment faire pour être plus empathique ?”*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Être empathique est une compétence qui peut se développer. Pour cela, vous pouvez expliquer à vos jeunes qu'il est tout d'abord important d'écouter sincèrement les personnes autour de soi afin de comprendre ce qu'elles ressentent sans les juger, même si on a un avis sur la situation. Enfin, pour mieux comprendre ce que les autres ressentent, il est possible de s'informer sur les différentes émotions et la manière dont elles se manifestent, à l'aide d'outils comme [la boussole des émotions](#) par exemple.

➔ Un·e jeune demande : *“Être empathique, c'est être ou faire comme les autres ?”*

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 être comme les autres. Lorsqu'on fait preuve d'empathie, on peut comprendre la douleur des autres par exemple, sans que cela nous blesse forcément. 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.

➔ Une jeune demande : *"À quoi ça sert l'empathie ?"*

COMMENT PUIS-JE RÉAGIR ?

Vous pouvez commencer à expliquer qu'être empathique est utile dans toutes les situations, que cela soit à l'école, dans le sport, dans les relations familiales, amicales... Par exemple, au cours d'un match être empathique permet de mieux comprendre ses coéquipiers et coéquipières pour mieux les aider. L'empathie permet de mieux percevoir ce que les autres ressentent. Ainsi, si tout le monde faisait preuve d'empathie, il y aurait peut-être moins de violences.

MESSAGES CLÉS À RETENIR

- Tout le monde ne ressent pas les mêmes choses dans les mêmes situations.
- Les ressentis sont personnels.
- Écouter et observer les autres permet de mieux les comprendre.
- Comprendre et aider les autres permet de gagner.

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.