

# Le bonhomme de l'empathie

## Habitudes collectives

### Objectifs CPS

#### Compétence cognitives

Accroître sa connaissance de soi (C1.1)

Gérer ses impulsions (C2.2)

#### Compétence émotionnelles

Comprendre les émotions (E1.1)

Identifier ses émotions (E1.2)

Exprimer ses émotions de façon constructive (E2.1)

Réguler ses émotions agréables et désagréables (E2.2)

#### Compétences sociales

Développer des relations constructives (S1)

Résoudre des difficultés relationnelles (S2)



#### Matériel :

- Photocopies tête et corps sur feuille blanche
- Photocopie bras et jambes sur feuille verte
- 3 feuilles de plastification
- 2 bandes de plastique de 5 cm x 1,5cm (pochette de plastification sans feuille à l'intérieur)
- Ciseaux
- Poinçon
- 8 attaches parisienne

#### Montage :

Découper les éléments du bonhomme et les plastifier

Percer 12 trous au niveau des petits ronds

Fixer les 2 bras sur le coeur avec 2 attaches parisienne

Fixer les 2 jambes sur le disque avec 2 attaches parisienne

Relier la tête avec le coeur à l'aide d'une bande de plastique et 2 attaches parisienne

Relier le coeur avec le disque à l'aide d'une bande de plastique et 2 attaches parisienne



### A savoir ...

Le **bonhomme plié** symbolise nos **réactions habituelles** : lorsqu'un événement survient (perception au niveau de la tête), nous réagissons automatiquement (les bras et les jambes) sans prendre le temps de nous connecter à l'intérieur de nous.

Le **bonhomme déplié** nous invite à tourner notre attention

- vers notre intérieur : Qu'est-ce que je ressens ? Quel besoin s'exprime à travers cette émotion ?
- vers l'autre : Qu'est-ce qu'il ressent ? Quel besoin s'exprime à travers son émotion ?

Il permet de comprendre ce qui se passe à l'intérieur de nous ou de l'autre à travers quatre dimensions clés :

**La tête** : ce que l'on observe, ce que l'on entend, ce que l'on pense

**Le cœur** : ce que l'on ressent : sentiments et sensations corporelles

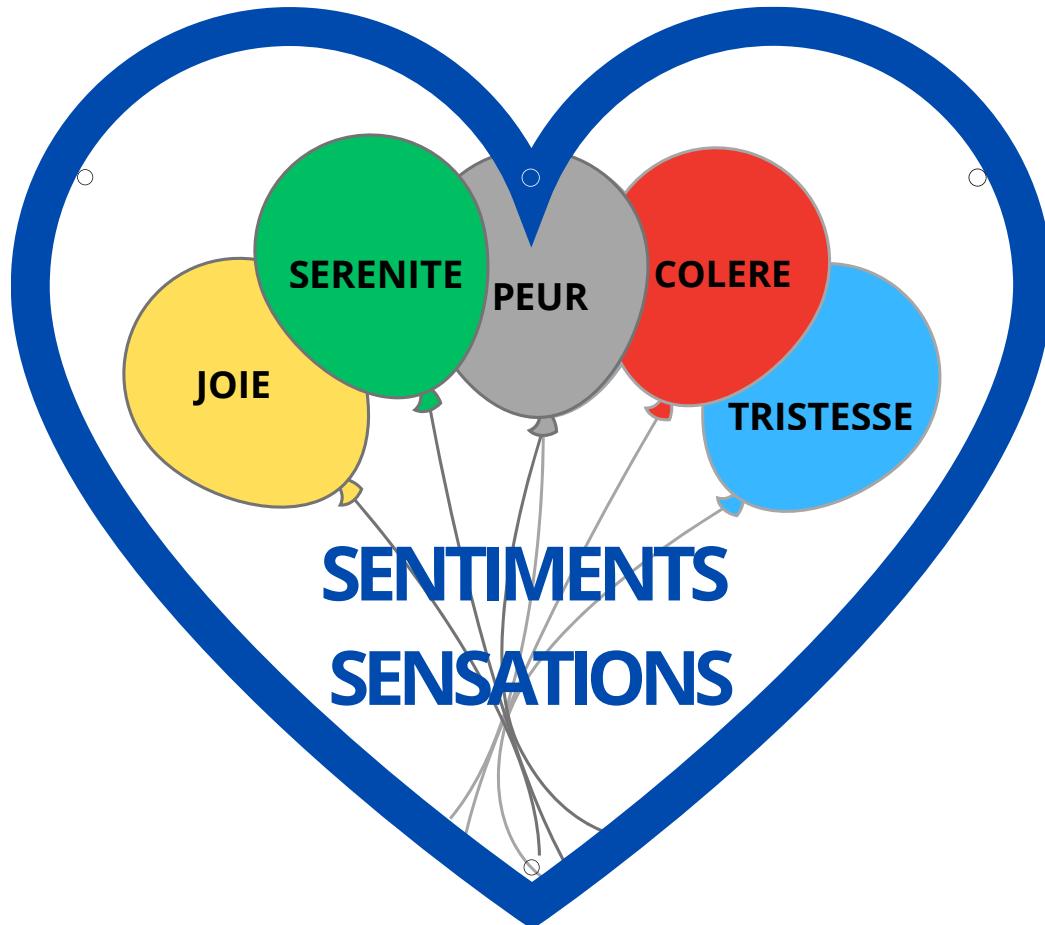
**Le ventre** : ce dont on a besoin, ce qui est important pour nous. On parle ici des **besoins humains universels**. Ils sont nombreux mais on peut penser aux grandes catégories : physiologiques, sécurité, relation, estime de soi, réalisation de soi et grandes aspirations (pyramide de Maslow).

**Les bras et les jambes** : ce que je fais, ce que je demande pour prendre soin de ce qui est important pour moi. Nous pouvons ensuite prendre une décision plus juste pour nous et pour l'autre.

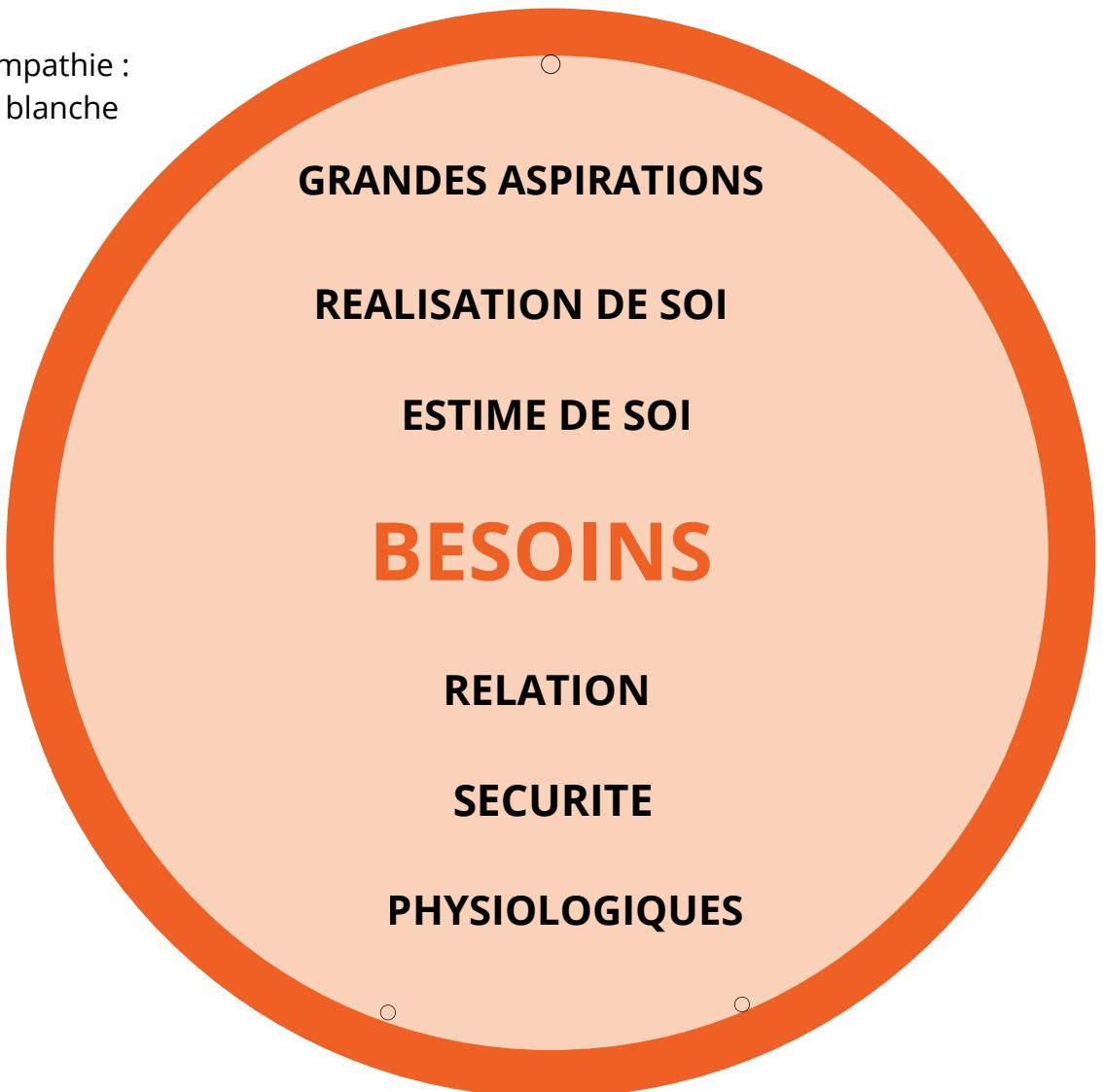


Le bonhomme de l'empathie : Imprimer sur feuille blanche

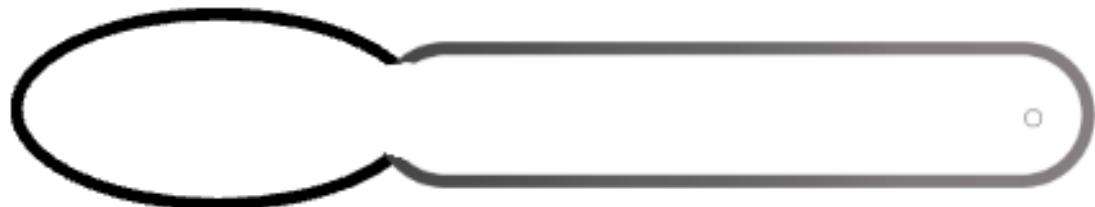
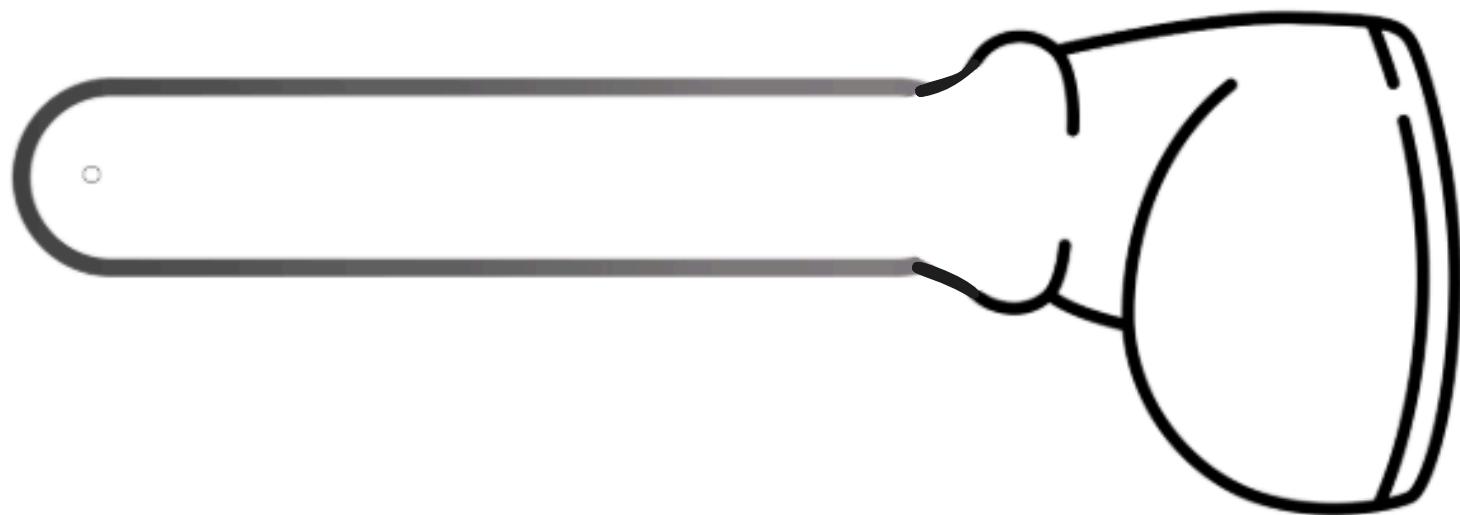
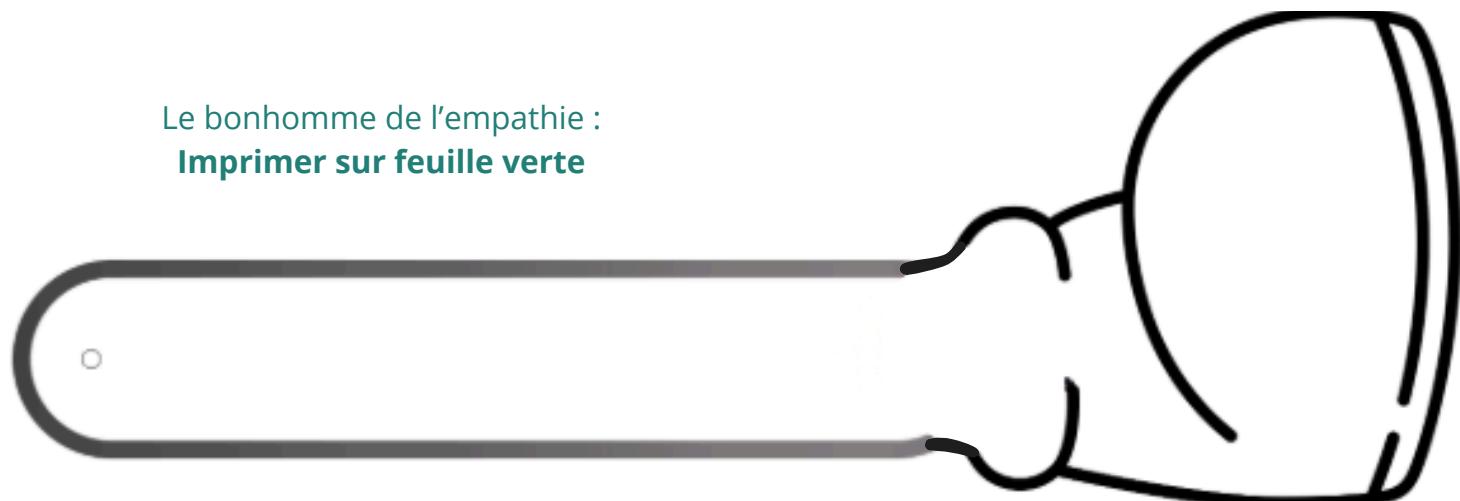




Le bonhomme de l'empathie :  
Imprimer sur feuille blanche



Le bonhomme de l'empathie :  
**Imprimer sur feuille verte**



# Séance 1 : Présentation du bonhomme

**Prérequis :** Savoir nommer les émotions simples : sérénité, joie, tristesse, peur, colère

## Objectifs

- Décrire ce qui s'est passé simplement (j'ai vu, j'ai entendu)
- Nommer une émotion et associer un besoin.
- Faire une demande pour prendre soin de soi et des autres.

## Déroulement

- **Montrer la marionnette et nommer les parties du corps**

**Expliquer simplement :** « Le bonhomme nous aide à comprendre ce que l'on ressent, de quoi ça parle d'important pour nous et à faire des demandes pour en prendre soin. »

- **Détailler rapidement à quoi correspond chaque partie**

Montrer **la tête** « Ici, c'est ce que l'on voit, ce qu'on entend et ce que l'on pense dans notre tête. »

Montrer **le cœur** « Des fois, ce qui se passe nous fait sentir content, triste, parfois en colère ou avoir peur. Cela peut aussi nous faire des sensations dans le corps : mal au ventre, boule dans la gorge, chaud, larmes, sensation d'être léger, plein d'énergie ... »

Montrer **le ventre** : « Quand on est joyeux, content, avec des sensations agréables dans le corps, c'est que quelque chose d'important pour nous se passe. Quand on est triste ou en colère, avec des sensations désagréables dans le corps, c'est que ce qui se passe ne nous ne permet pas de vivre quelque chose d'important pour nous. »

Montrer **les bras et jambes** : « A ce moment là, on peut faire quelque chose pour s'en occuper. On peut en parler, demander quelque chose. Et si on est content, on peut dire MERCI ! »

- **Prendre deux exemples** vécus en classe ou du type :

Eva voit Paul qui est tombé. Elle va spontanément vers lui et l'aide à se relever.

L'enseignant demande : « Qu'est-ce que Paul a vu ? » → Eva est venu l'aider.

« Comment il se sent ? » → content, chaud au coeur

« Ce qui est important pour lui ? » → avoir du soutien

« Qu'est-ce qu'il peut dire ? » → "Merci"

Noam joue avec une voiture. Louise arrive, prend la voiture et s'en va. Noam se met à crier.

L'enseignant demande : « Qu'est-ce que Noam a vu ? » → Louise a pris la voiture.

« Comment il se sent ? » → énervé, envie de crier

« Ce qui est important pour lui ? » → jouer, être respecté

« Qu'est-ce qu'il peut demander ? » → "Tu peux me rendre ma voiture stp ?"

Il est difficile pour les enfants de trouver l'émotion, le besoin. L'adulte propose, fait des suggestions.

# Séance suivantes : Jeux de rôle

## Prérequis

- Avoir découvert le bonhomme de l'empathie (séance 1).
- Connaître les 4 étapes en lien avec les parties du corps : tête : Observation / coeur : Émotion / ventre : Besoin / bras et jambes : Demande

## Objectifs

- Apprendre à exprimer une demande claire et respectueuse.
- Développer l'empathie

## Déroulement

Mise en situation

- Rappeler les 4 étapes avec le bonhomme.
- Expliquer : "On va jouer des petites histoires. Après, on va dire ce qu'il se passe dans la tête, le cœur, le ventre, puis ce qu'on peut faire. On va le faire pour chaque enfant."
- Prendre un exemple vécu en classe ou du type :

### **Lina veut jouer avec Inès, qui joue déjà avec d'autres. Lina pousse Inès pour avoir une place.**

👉 Lina (celle qui pousse)

Observation : Elle voit Inès jouer avec d'autres enfants.

Sentiment, sensation : Elle est déçue, frustrée, elle a envie de taper.

Besoin : Être en relation

Demande possible : « Je peux jouer avec vous s'il vous plaît ? »

👉 Inès (celle qui est poussée)

Observation : Quelqu'un la pousse pendant qu'elle joue.

Sentiment, sensation : Surprise, peur, elle peut être en triste. Elle a des larmes qui montent.

Besoin : sécurité.

Demande possible : « Ne me pousse pas. Si tu veux, tu peux demander. »

### **Sadio dessine à une table. Elle termine son dessin et va l'offrir à Noah.**

👉 Sadio (qui tend le dessin)

Observation : Elle a fait un dessin et le donne à Noah.

Sentiment, sensation : Joie, fierté.

Besoin : Partager / être reconnue.

Demande possible : « Regarde, j'ai fait un dessin pour toi. »

👉 Noah (qui reçoit le dessin)

Observation : Sadio lui donne un dessin.

Sentiment, sensation : Joie, surprise, gratitude.

Besoin : Être apprécié / lien / attention.

Action : « Merci Sadio ! »

### **Yanis construit une tour. Léa arrive et touche la tour. Yanis crie.**

👉 Yanis (qui crie)

Observation : Quelqu'un touche sa tour.

Sentiment, sensation : Colère, stress, peur que ça tombe.

Besoin : Jouer tranquillement

Demande possible : « Je veux construire tout seul pour l'instant. »

👉 Léo (qui touche la tour)

Observation : Il voit la tour, il veut participer.

Sentiment, sensation : Envie, excitation, curiosité.

Besoin : Partager / être avec l'autre / jouer ensemble.

Demande possible : « Je peux construire avec toi ? »

### **Maya réussit un puzzle difficile et montre son travail. Quentin la voit.**

👉 Maya (celle qui réussit)

Observation : Elle a terminé le puzzle.

Sentiment, sensation : Elle est fière, joyeuse, elle se sent légère.

Besoin : Être reconnue, partager sa réussite.

Demande possible : « Regarde, j'ai réussi ! »

👉 Quentin (qui la voit)

Observation : Il voit le puzzle terminé.

Sentiment, sensation : Il est intéressé, joyeux.

Besoin : Être en relation, contribuer au bien être.

Demande : « Bravo Maya ! »

## **Lucas parle très fort pendant le regroupement.**

👉 Lucas

Observation : Il parle pendant que les autres sont assis et silencieux.

Sentiment, sensation : Il est excité, il a beaucoup d'idées dans la tête.

Besoin : S'exprimer, être écouté.

Demande possible : Lever la main, dire : « J'ai quelque chose à dire. »

👉👉 Le maître

Observation : Lucas parle pendant le regroupement.

Sentiment, sensation : peut être agacé, surpris.

Besoin : Calme.

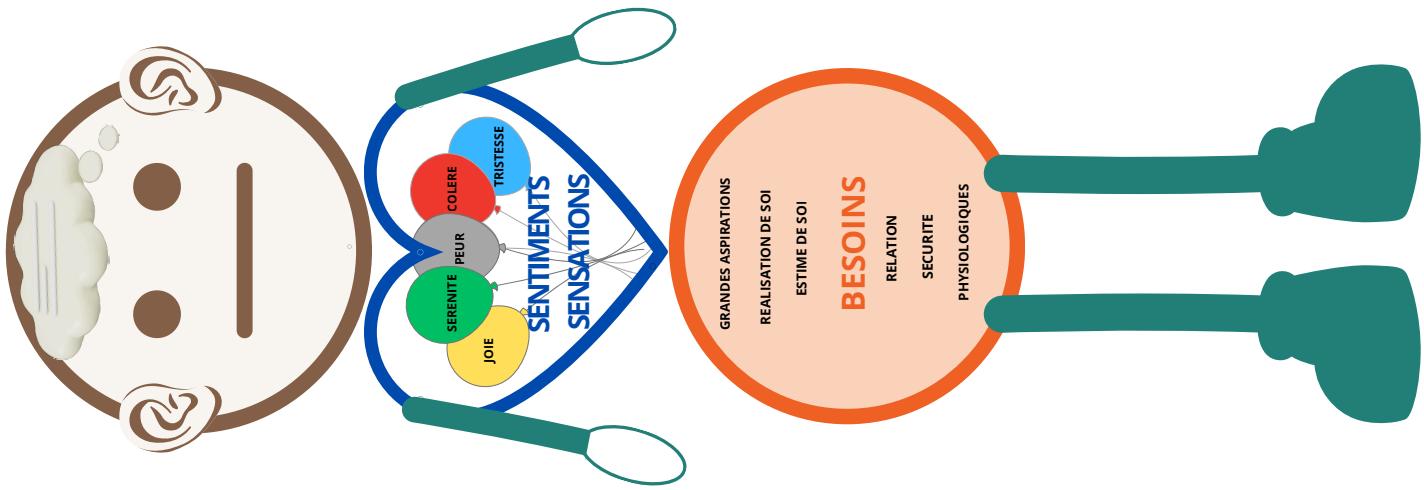
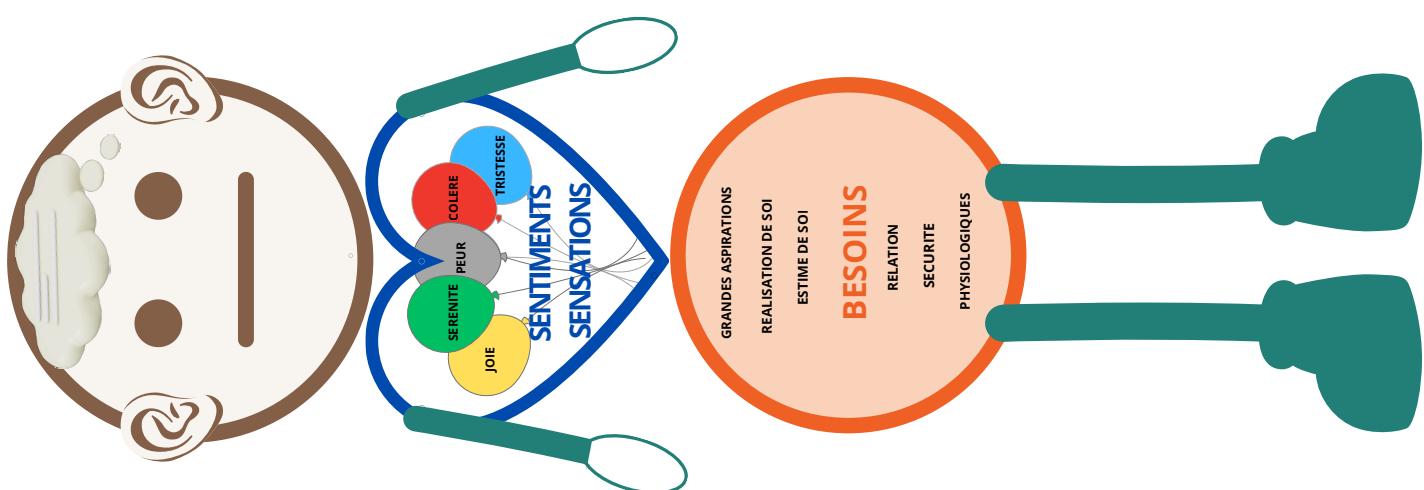
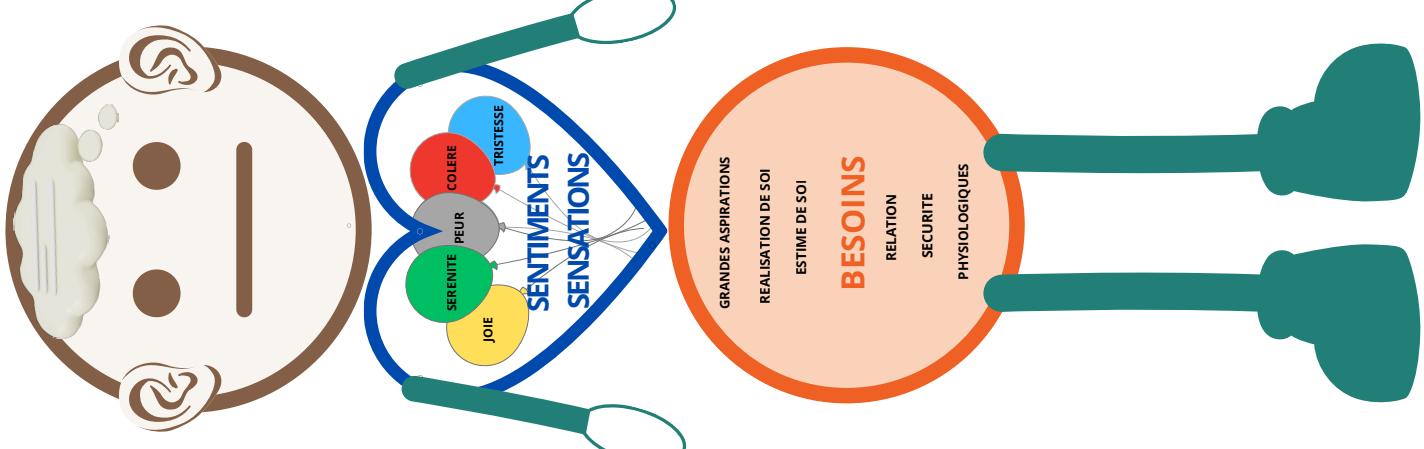
Demande possible : « Tu peux parler après stp ? »

### **Remarques :**

- Les scénarios doivent être très courts
- On ne connaît pas l'émotion et les besoins de quelqu'un à sa place. Si on propose, demander si c'est bien cela.
- Accepter les mots des enfants, même imparfaits

### **Prolongements :**

- Le bonhomme de l'empathie peut être utilisé après coup à toute occasion, collectivement et individuellement, pour analyser une situation vécue et mieux comprendre les émotions et les besoins en jeu : il devient un repère visuel permanent en classe.
  - Proposer un mini bonhomme à chaque enfant pour rapporter à la maison (voir version individuelle ci-après). Pour chaque enfant, il s'agit juste d'une feuille papier que l'on plie et déplie. En profiter pour expliquer aux parents ce que nous apprenons en classe (voir proposition de message ci-après)
- Remarque : Je ne plastifie pas et n'articule pas chaque partie comme le bonhomme collectif.



Chers parents,

À l'école, nous utilisons le **bonhomme de l'empathie** pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils vivent et à comprendre ce qui se passe à l'intérieur d'eux et des autres. Cet outil peut aussi être très utile à la maison et c'est pourquoi votre enfant en ramène un exemplaire à la maison.

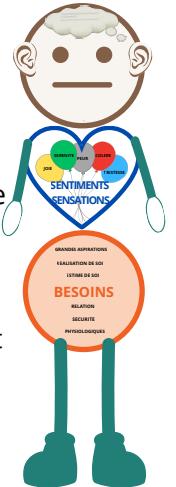
Quand votre enfant est heureux, en colère ou triste vous pouvez vous inspirer du bonhomme pour l'accompagner :

**Nommer ce qui s'est passé** (partie tête) « Tu as poussé ta soeur »

**Nommer ce qu'il ressent** (sentiment et sensation corporelle : partie coeur) « Tu es fâché ? Tu as eu envie de taper. Est ce que c'est ça ? »

**L'aider à se connecter à ce qui est important pour lui** (partie ventre) « C'est important pour toi de choisir toi-même ? de jouer encore un peu ? d'être entendu ? »

**Chercher ensemble une solution** (partie jambe et bras) « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que ce soit juste pour chacun ? »



Le bonhomme de l'empathie rappelle que nos émotions parlent de nos besoins. Ces **besoins sont universels**. Ils sont nombreux mais on peut penser aux grandes catégories des besoins physiologiques, sécurité, relation, estime de soi, réalisation de soi et grandes aspirations.

En les identifiant, votre enfant apprend à mieux se connaître et à exprimer ce qu'il vit sans juger ni accuser. Il apprend aussi à comprendre les autres. Il apprend petit à petit à réguler ses émotions et à agir dans le respect de lui-même et des autres.

Si vous avez besoin de précisions, n'hésitez pas à me demander.

Bien cordialement,

La maîtresse/ Le maître

Chers parents,

À l'école, nous utilisons le **bonhomme de l'empathie** pour aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils vivent et à comprendre ce qui se passe à l'intérieur d'eux et des autres. Cet outil peut aussi être très utile à la maison et c'est pourquoi votre enfant en ramène un exemplaire à la maison.

Quand votre enfant est heureux, en colère ou triste vous pouvez vous inspirer du bonhomme pour l'accompagner :

**Nommer ce qui s'est passé** (partie tête) « Tu as poussé ta soeur »

**Nommer ce qu'il ressent** (sentiment et sensation corporelle : partie coeur) « Tu es fâché ? Tu as eu envie de taper. Est ce que c'est ça ? »

**L'aider à se connecter à ce qui est important pour lui** (partie ventre) « C'est important pour toi de choisir toi-même ? de jouer encore un peu ? d'être entendu ? »

**Chercher ensemble une solution** (partie jambe et bras) « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que ce soit juste pour chacun ? »



Le bonhomme de l'empathie rappelle que nos émotions parlent de nos besoins. Ces **besoins sont universels**. Ils sont nombreux mais on peut penser aux grandes catégories des besoins physiologiques, sécurité, relation, estime de soi, réalisation de soi et grandes aspirations.

En les identifiant, votre enfant apprend à mieux se connaître et à exprimer ce qu'il vit sans juger ni accuser. Il apprend aussi à comprendre les autres. Il apprend petit à petit à réguler ses émotions et à agir dans le respect de lui-même et des autres.

Si vous avez besoin de précisions, n'hésitez pas à me demander.

Bien cordialement,

La maîtresse/ Le maître