<table>
<tr><td>Nom :
Exercice de prise de distance</td><td colspan="2">Objectif :
Développer les compétences sociales en favorisant l’empathie, encourager les enseignants et parents à comprendre les émotions des adolescents et à y répondre avec empathie dans des situations difficiles.</td></tr>
<tr><td>Durée et nombre de séances :
30 minutes, 1 séance</td><td>Type/agents sociaux :
Enseignants/parents (groupe)</td><td>Matériel :
Stylo et papier ou applications numériques, exemples d’empathie.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Déroulement :
Les enseignants/parents réfléchissent à une interaction avec un adolescent, identifient les émotions sous-jacentes et envisagent des réponses empathiques. Ils peuvent utiliser des exemples réels ou fictifs d’empathie pour illustrer leurs propos.

Exemples :
Les participants commencent par discuter d’exemples réels ou fictifs d’empathie. Cela permet d’introduire l’activité et d’illustrer concrètement les comportements empathiques.

Réflexion :
Les participants réfléchissent à une interaction passée avec un adolescent où ils ont identifié des émotions sous-jacentes et ont répondu avec empathie.

Questions pour guider la réflexion :
● Quelle était la situation ?
● Quelles émotions l’adolescent a-t-il exprimées ?
● Comment avez-vous réagi ?
● Quel a été l’impact de votre réponse empathique sur l’adolescent ?

Partage :
Les participants partagent leurs expériences avec le groupe. Cela peut se faire en binômes ou petits groupes pour créer un climat de confiance. Ce partage permet d’apprendre des expériences des autres et de découvrir de nouvelles perspectives. Ils peuvent également partager des exemples réels ou fictifs d’empathie pour enrichir la discussion.</td></tr>
</table>

Planification pour l'avenir :
Les participants réfléchissent à la manière dont ils peuvent incarner l'empathie auprès des adolescents lors de futures interactions.

Questions pour guider la planification :
- Quelles situations pourraient nécessiter de l'empathie ?
- Comment pouvez-vous vous préparer à répondre avec empathie ?
- Comment pouvez-vous aider les adolescents à développer leur empathie ?

Conclusion :
Clôturez l'activité en résumant les points clés et en soulignant l'importance de la réflexion continue et de l'exemplarité. Les participants sont encouragés à continuer de pratiquer l'empathie dans leur vie quotidienne.

Cette activité aide les enseignants/parents à réfléchir à leurs propres expériences et à planifier comment incarner l'empathie auprès des adolescents, favorisant ainsi un environnement bienveillant et compréhensif.