

Empathy – Challenge

Mes sentiments, tes sentiments – Le langage giraffe
Entrepreneurial Culture

Nos sentiments - un défi de réflexion (pour les élèves âgés de 9 à 12 ans)

Le terme "*Empathy*" est un terme anglais et signifie "empathie" en français. Si nous voulons être prévenant-e-s et attentifs/tives les un-e-s envers les autres, nous avons besoin d'un langage qui vient "du cœur". A cette fin, un langage spécial a été inventé : le "langage de la girafe". Pourquoi ? Parce que la girafe est l'animal terrestre qui a le plus grand cœur.

Ainsi parle la girafe



La girafe demande :

Comment te sens-tu ?
De quoi as-tu besoin ?

La girafe dit* :

J'entends/vois...
Je me sens...
J'ai besoin de...
Je t'en prie...

Merci!

** Avec ces 4 clés, vous pouvez également traduire des phrases de loup et exprimer votre véritable appréciation et votre gratitude.*

Informe tes parents de la nouvelle langue que tu apprends. Donne les paragraphes suivants à lire.

Pratique le langage des girafes !

Le psychologue américain Marshall B. Rosenberg (1934-2015) a développé la communication non violente, pour laquelle il a utilisé les symboles du langage des girafes et des loups.



En tant que créature terrestre au plus grand cœur, la girafe est synonyme d'un langage sensible du cœur. Elle nous permet de nous exprimer honnêtement et clairement, d'exprimer nos sentiments et nos besoins et de poser des questions sur les sentiments et les besoins des autres - nous utilisons des mots qui nous relient.



Dans la langue du loup, nous exprimons aussi nos besoins. Cependant, nous utilisons ici des mots qui rendent plus difficile d'être compris ou de comprendre les autres. Ainsi, nous y parlons lorsque nous voulons offenser, insulter, blesser, punir, récompenser ou complimenter les autres. Même quand on veut avoir raison, quand on cherche des coupables ou quand on flatte quelqu'un, on utilise le langage du loup. Il en va de même lorsque nous jugeons ce qui est bien et ce qui est mal, ou lorsqu'il y a des gagnants et des perdants.

En tant que médiateur, Rosenberg a négocié dans de nombreux conflits dans le monde entier, en appliquant la méthode de la communication non violente avec les règles de base suivantes :

- Je dis ce que je vois / écoute, sans évaluer ni interpréter.
- J'exprime mes sentiments et mes besoins sans accuser ni critiquer mon interlocuteur/trice.
- Je formule des demandes (au lieu de menaces, de manipulations ou de chantage).
- Je remercie.
- Je ne prends pas les reproches, les critiques et les exigences personnellement, mais j'essaie de trouver, à travers une écoute attentive, quels sont les besoins de mon interlocuteur qui se cachent derrière ces mots durs - parce que :
- Tout ce que fait une personne est une tentative de répondre à ses propres besoins

Caractéristiques du langage loup	Caractéristiques du langage girafe
J'ai raison.	Je montre mes propres sentiments et besoins et je veux connaître les tiens.
C'est ta faute...	J'accepte ma part de responsabilité.
Ceci est faux/juste. Ceci est mauvais/bon.	Je sépare clairement l'observation de l'évaluation et de l'interprétation.
J'exige quelque chose.	Je demande quelque chose.
Je te félicite. Je te flatte.	J'exprime mon appréciation et ma gratitude.
Je te menace. Je te fais du chantage avec des récompenses.	Je leur dis comment je me sens et ce dont j'ai besoin.

Lorsque nous nous parlons en langage de girafe, nous disons ce que nous ressentons. Mais nous pouvons aussi exprimer nos sentiments avec notre corps.

Essaie-le :

- Utilise ton pied pour montrer que tu es en colère.
- Montre avec ta bouche que tu as peur.
- Montre avec tes mains que tu es impuissant-e.
- Montre avec ta poitrine que tu es fier/fière.

- Montre de tout ton corps que tu es heureux/reuse.
- Fais une tête effrayante.
- Fais un visage en colère.
- Fais un visage en bonne mine.

Que fait ton corps quand tu fais tout cela ? Comment te sens-tu ?

Il est important d'être conscient de tes propres sentiments et de ceux de ta famille et de tes concitoyen-ne-s et ce en tout temps, pas uniquement dans la situation actuelle de Covid-19

Essaie-le tout de suite avec tes frères et sœurs et/ou tes parents :

Au lieu de commencer les phrases par "Tu m'as...", utilises "Je suis..." - voici un exemple :

Tu m'as énervé -> Je suis en colère.

Essaie avec des mots comme : pas vu, provoqué, forcé, blessé, déçu, etc.

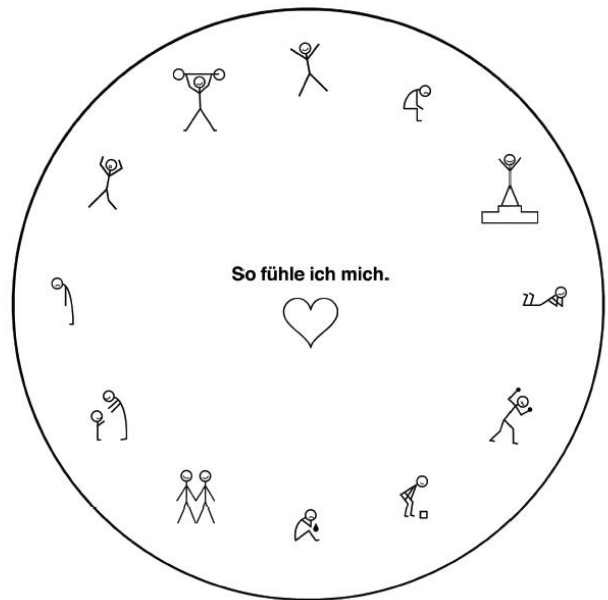
Que ressens-tu quand quelqu'un te dit : "Tu m'as..." ? Parle avec quelqu'un sur ce fait et essaie de commencer l'exercice par la phrase "Je suis..."

Fabriquer une horloge des sentiments

Pour cela, vous avez besoin de 12 figures - pour chaque figure, écrivez un mot d'émotion



Chacun peut marquer ses sentiments avec une épingle portant son nom sur l'horloge des sentiments. Cela montre bien que tout le monde ne se sent pas pareil à chaque instant.



Lis la montre des sentiments et note ce que toi et ta famille ressentent. Que te dis ton propre sentiment et ceux des autres ? De quoi l'autre personne a-t-elle besoin ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, tu ne peux que deviner ce dont l'autre personne a besoin mais, tu ne peux pas le savoir. Tu peux, cependant, poser des questions à la personne comme "As-tu besoin de repos en ce moment ?", "As-tu besoin d'aide ?", "De quoi as-tu besoin en ce moment ?", etc.

Pour chaque phrase loup, cherche une phrase girafe qui pourrait remplacer celle du loup. Inscris derrière les phrases girafes le numéro de la phrase loup correspondant.



Phrases du loup

Phrases de la girafe

1	Tu es odieux. Tu ne me permets jamais de goûter ta collation.	Le jeu auquel vous jouez a l'air tellement marrant. Est-ce que je peux jouer avec vous ?	
2	Si tu ne me donnes pas de bonbons, alors tu n'es plus mon ami.	Je voudrais bien monter tranquillement dans le bus.	
3	L'institutrice est toujours fâchée à cause de toi.	Pierre a reçu une chouette voiture. Aujourd'hui il l'emmène à l'école.	
4	Tu vois je t'avais bien dit que nous avions d'autres devoirs à domicile	Ta collation a l'air délicieuse. Je voudrais bien la goûter, puis-je stp. ?	
5	Si tu ne me permets pas de jouer avec toi, je ne t'inviterai pas à mon anniversaire.	Je m'intéresse à ce que je sois en train d'apprendre. Pourrais-tu stp faire moins de bruit pendant le cours ?	
6	C'est de ta faute si nous sommes arrivés en retard ce matin	Pour aujourd'hui, nous devons réaliser ce travail.	
7	Tu es une mauvaise personne. Tu passes toujours devant tout le monde dans le bus.	Je voudrais bien être à l'heure à l'école. Pourrais-tu stp te dépêcher le matin ?	
8	Je te l'avais bien dit que Pierre a eu cette belle voiture, mais tu ne me crois jamais	J'adore les bonbons, pourrais-tu m'en donner un stp ?	

Récris ces phrases de loup et transforme-les en phrases de girafe. Travaille ensemble avec un autre membre de la famille :

Loup : Tu ne ranges jamais tes affaires !

Girafe : Je vois que _____ est sur ta table.

Loup : Mais tu es fatigué/e !

Girafe : Je vois que tu es _____.

Loup : Tu ne manges toujours que des choses sucrées !

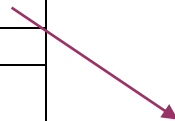
Girafe : Je vois que tu as mangé _____.

Essaie d'autres exemples et note-les. Essaie d'utiliser les 4 clés du langage des girafes tout au long de la journée. Est-ce difficile pour toi ? Comment les autres réagissent-ils ? Discute avec une autre personne sur ce sujet.

Remercier et apprécier au lieu de faire l'éloge

Lorsque les girafes disent ce qu'elles aiment chez quelqu'un, elles ne veulent rien obtenir en retour. Elles veulent juste partager leur bonheur avec cette personne. Les girafes observent de très près. Elles décrivent ce que quelqu'un a fait ou dit et pourquoi elles en sont heureuses.

Comment une girafe pourrait-elle dire cela ? Recherchez une traduction appropriée pour chaque phrase de loup (reliez-les comme indiqué dans l'exemple) :

Tu as été attentif/tive aujourd'hui.		Je suis heureux/reuse que tu aies pu réciter la table de multiplication.
Tu as bien fait.		Merci de m'avoir prêté ton crayon.
Tu es un-e bon-ne ami-e.		Je suis heureux/reuse que tu aies répondu aux trois questions du quiz aujourd'hui.
Merci pour ton aide.		Merci de lui avoir dit : "Rends-lui le taille-crayon s'il te plaît."
Merci d'être toujours à mes côtés.		J'ai vraiment apprécié de construire des Legos avec toi.

Exercice

Tu as appris à faire attention à tes sentiments et à découvrir les besoins qui se cachent derrière eux. Tu as appris à te comprendre et à comprendre les autres et à parler avec respect et soin.

1. Quand trouves-tu facile de parler comme une girafe ?
2. Quand est-ce que ton loup intérieur s'est-il manifesté pour la dernière fois ?
3. Comment as-tu réagi ?
4. Fabriques/dessines une horloge émotionnelle sur une affiche et écris tes sentiments et ceux des membres de ta famille (anonymement - par exemple, utilise des mots comme papa, maman, etc.)
5. Écris sur des Posit-its ce dont chaque membre de la famille pourrait avoir besoin et colles-les sur la montre.
6. Écris une lettre de gratitude à au moins une personne et décris dans la lettre ce que cette personne dit ou fait exactement et pour lequel tu es reconnaissant et l'apprécie (1/2-1 Din A4 page).
7. Utilises la langue de la girafe dans chaque cas

Prends une photo de ton affiche et accroche-la dans ta classe ou ton école.