



Empathy Challenge A1

Je peux sympathiser avec d'autres personnes.

Entrepreneurial Culture



Mes sentiments, tes sentiments – Le langage giraffe

Il n'est jamais trop tôt pour les enfants de se comporter de manière empathique. A l'aide d'une panoplie d'exercices, de tâches et de jeux, ils apprennent comment communiquer les sentiments et les besoins et les reconnaître chez les autres. Ils apprennent l'attention et la «communication non violente».

Copies et informations



L1 : Nous apprenons le langage girafe – Brochure pour enseignants et tuteurs

Veux-tu avoir raison ou avoir de bonnes relations avec autrui ? Les deux ne sont pas possibles.

Marshall B. Rosenberg

Le psychologue américain Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015) a développé la « communication sans violence », où une distinction est faite entre le langage girafe et le langage loup.

En tant qu'animal au plus grand cœur vivant sur la terre ferme, la girafe est le nom donné à un langage du cœur, dans lequel nous nous exprimons honnêtement et clairement, grâce auquel nous exprimons nos sentiments et nos besoins et nous enquérons des sentiments et des besoins des autres - nous utilisons des mots qui nous connectent.

A travers le langage loup, nous offensoons, insultons ou blessons les autres quand nous voulons avoir raison ou trouver des coupables. Nous employons ce langage lorsque nous jugeons ce qui est bien ou mal, et s'il y a des gagnants et des perdants - nous utilisons des mots qui nous séparent et qui nuisent à nos relations.

Toutes les formes de violence sont une expression tragique de besoins non satisfaits

Marshall B. Rosenberg

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.
- 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

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Dans le comportement de communication de chaque être humain, il existe une part du langage girafe et une part du langage loup.



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.

Les 4 étapes de la communication non violente

1. Je vois/entends ...	Je dis ce que je vois / entends, sans évaluer ni interpréter. Je ne dis pas ce que vous êtes ou qui vous êtes, je dis ce que je vois ou entends.
2. Je me sens ...	Je dis ce que je ressens quand j'observe quelque chose de spécifique. Je parle de moi-même et non de la personne que j'observe.
3. J'ai besoin...	J'apprends à reconnaître et à accepter mon besoin qui se cache derrière tout sentiment.
4. Je souhaite ...	J'exprime ce à quoi je m'attends de ta part dans une situation particulière et je l'exprime sous forme de demande.

Je remercie.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



1. Je te vois/ je t'entends.	Derrière tes mots, qui me blessent peut-être, je te vois et je t'entends.
2. Tu te sens ...	J'essaie de ressentir ce que tu ressens.
3. Tu as besoin de ...	J'apprends à reconnaître ton besoin qui se cache derrière chaque sentiment.
4. Je te demande ...	Je te demande ce dont tu as besoin et te montre ainsi que je reconnais tes besoins derrière tes actions.

Tu remercies.



L2 : Langage girafe – Expressions à retenir et à découper

Je me sens ...

J'ai besoin...



**La girafe
demande:**

La girafe dit:

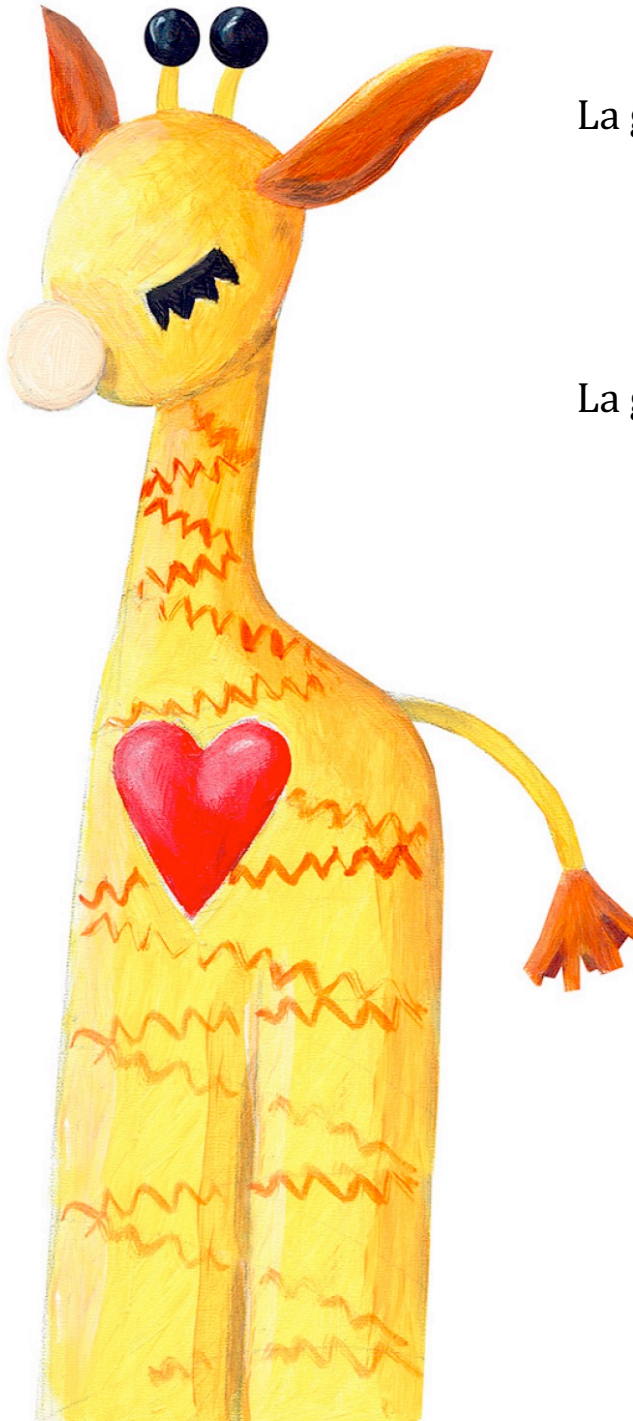


**De quoi as-tu
besoin?**

**Comment te
sens-tu?**



L3 : Modèle pour l’affiche « langage girafe »



La girafe demande : Comment te sens-tu?
 De quoi as-tu besoin?

La girafe dit : *Je vois/j’entends ...*
 Je me sens ...
 J’ai besoin de ...
 Je t’en prie ...
 Merci !



L4 : Langage loup

**Si tu ne me donnes pas un bonbon,
alors on n'est plus ami(e)s.**

Je te menace.

**C'est ta faute qu'on soit venu en
retard.**

Je t'accuse.

**Tu n'es pas gentil(le). Tu ne me
laisses jamais goûter to collation.**

Je t'attaque.

**Tu vois, je te l'avais dit. On avait à
faire un autre devoir.**

Je veux avoir raison.



**Si tu ne me laisses pas participer
alors je ne t'invite pas à ma fête.**

Je te menace.

**C'est à cause de toi que
l'enseignant est de mauvaise
humeur.**

Je t'accuse.

**Tu es vraiment méchant. A
chaque fois tu voles ma place
dans le bus**

Je t'attaque.

**Je t'ai dit qu'il a eu ce qu'il voulait
mais tu ne veux jamais me croire.**

Je veux avoir raison.



L5 : Phrases girafe qui correspondent à L4

J'adore les bonbons. Je peux en avoir un ?

Je veux être à l'heure demain. Pourrais-tu te dépêcher demain matin stp ?

Ta collation a l'air délicieuse. Je peux la goûter ?

C'est ce devoir qu'on doit faire pour demain.



Votre jeu a l'air amusant. Puis-je participer ?

Je te prie d'arrêter de parler pour que je puisse me concentrer.

Je veux monter tranquillement dans le bus.

**Il a eu ce qu'il souhaitait.
Aujourd'hui il l'a amené à l'école.**



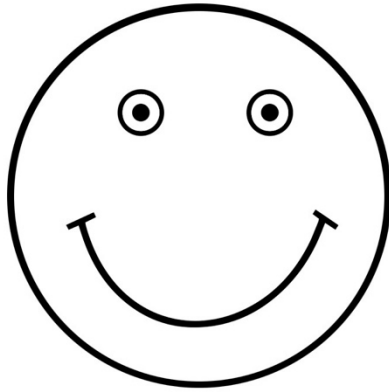
L6 : Fiche d'information sur les mimiques (pour les enseignants)

Lire les mimiques et les interpréter – 6 (des 7) émotions de base – selon Paul Ekman

Emotions	Mimique
Joie	Soulever les coins de la bouche
Tristesse	Baisser les coins de la bouche, soulever l'intérieur des sourcils, baisser la lèvre inférieure
Surprise	Soulever les sourcils, baisser la mâchoire
Peur	Soulever la lèvre supérieure, tirer les coins de la bouche vers l'extérieur
Colère	Froncer les sourcils, presser les lèvres
Dégoût	Faire la grimace, baisser la lèvre inférieure



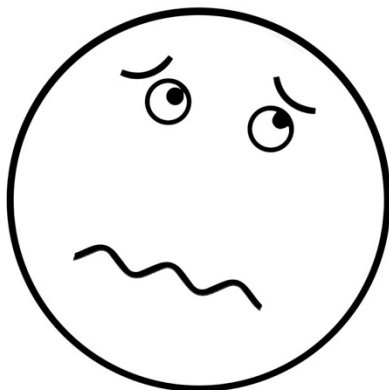
L7: les sentiments sur le visage



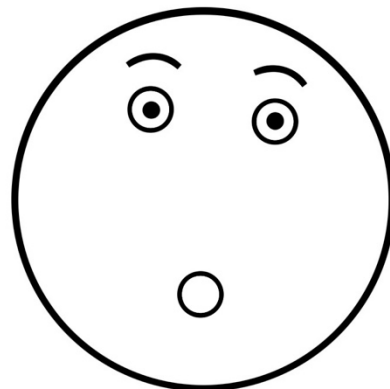
FREUDE



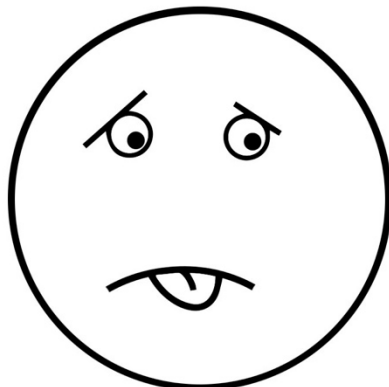
WUT



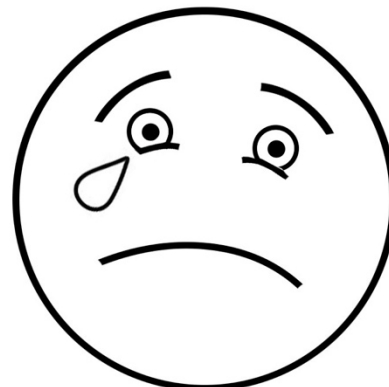
ANGST



ÜBERRASCHUNG



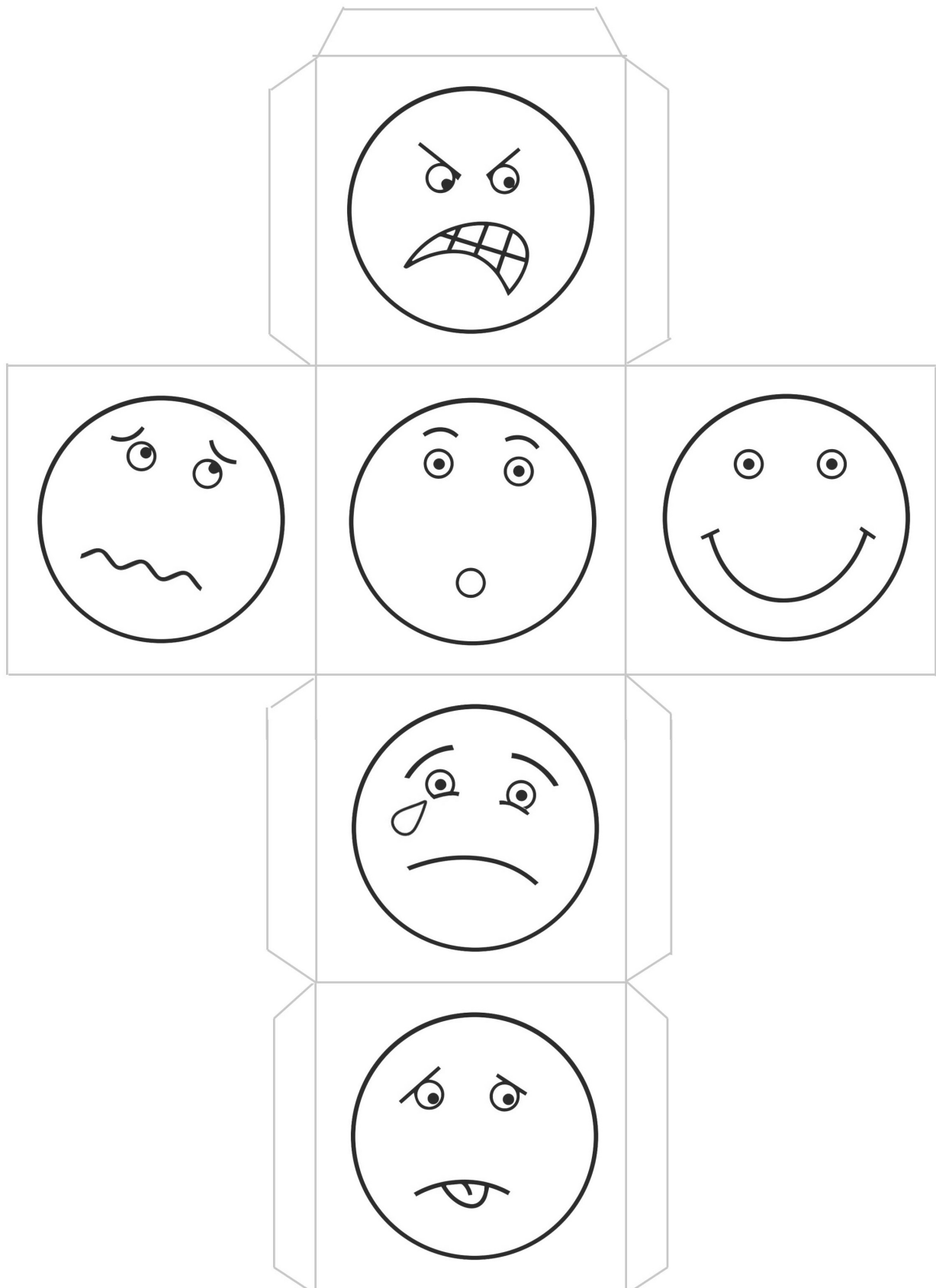
EKEL



TRAUER

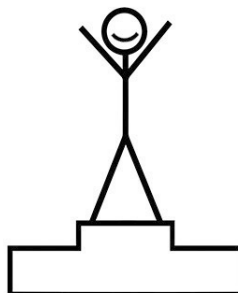
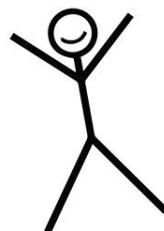
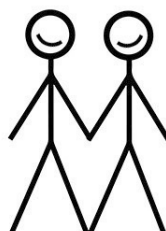
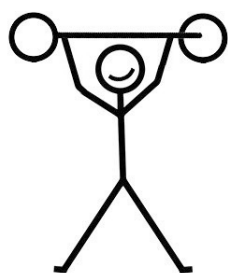


L8 : Modèle pour fabriquer un „dé à mimiques“



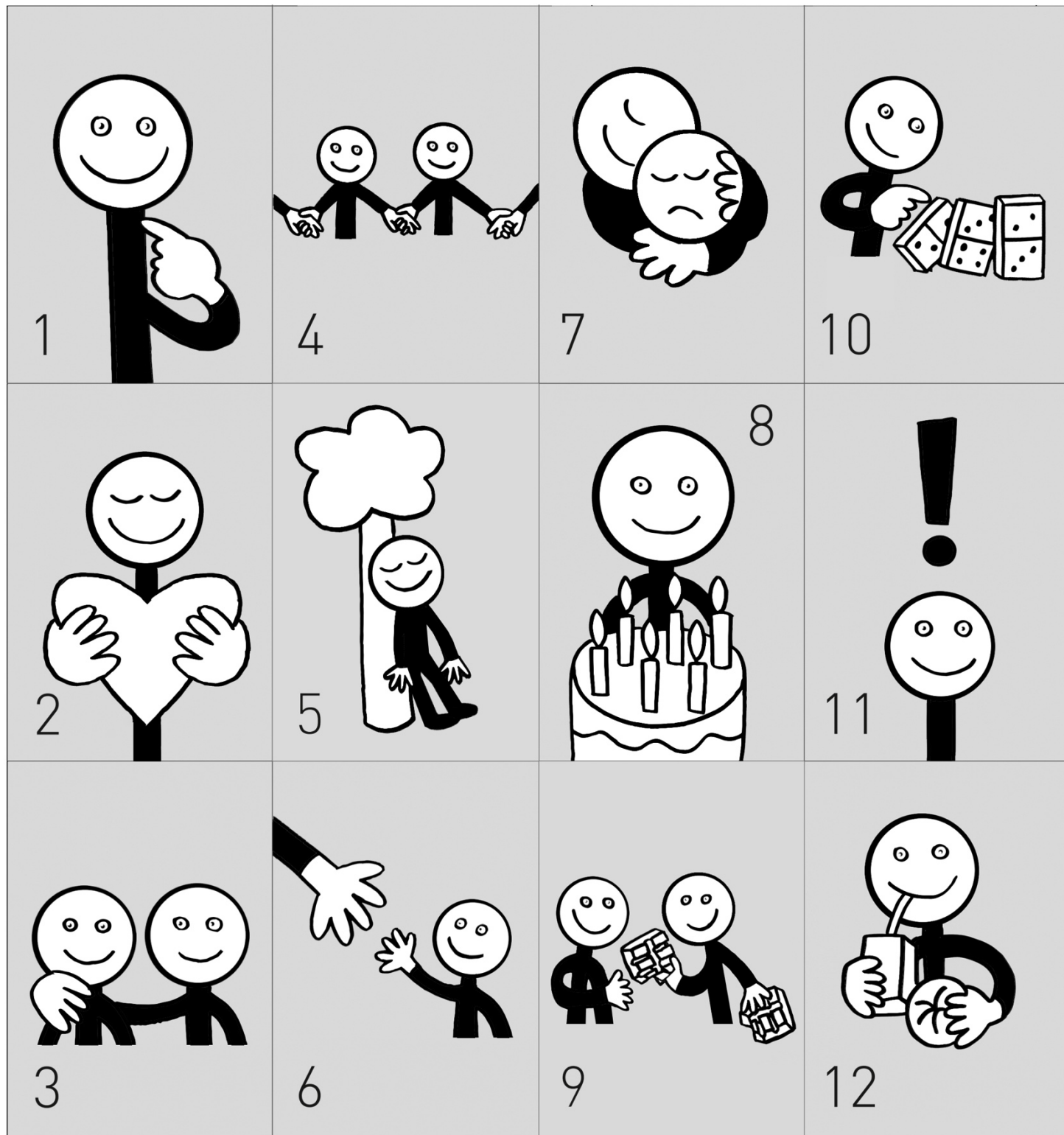


L9: Les cartes des sentiments





L10: les cartes des besoins





L11 : Des mots pour mes sentiments

Voici comment je me sens lorsque j'ai ce dont j'ai besoin ...

Excité	Équilibré	Libéré	Ravi
Apaisé	Exalté	Reconnaissant	Plein d'énergie
Relaxé	Emporté	Joyeux	Comblé
Soulagé	Fasciné	Gai	Heureux
Calme	Heureux	De bonne humeur	Gai
Éveillé	Plein d'espoir	Puissamment	Motivé
Allègrement	Courageux	Curieux	Optimiste
Tranquille	Sûr	Surpris	Sans souci
Amusé	Amoureux	Satisfait	Confiant

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Auswahl an Gefühlen bei erfüllten Bedürfnissen nach Rosenberg 2013

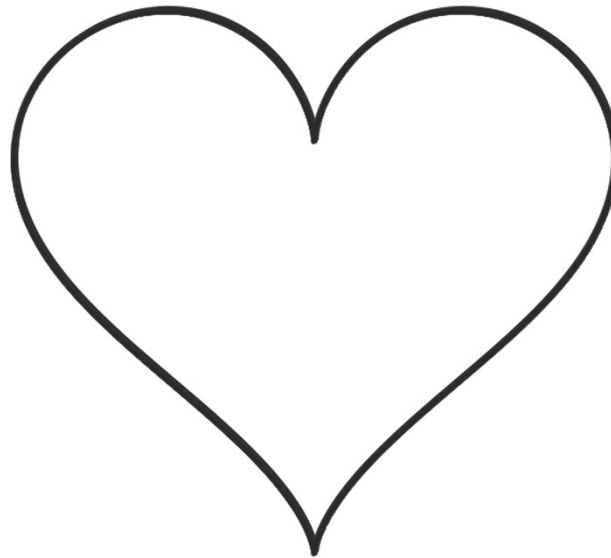
Voici comment je me sens lorsque je n'ai pas ce dont j'ai besoin

Craintif	Ennuyeux	Dégoûté	Tendu
Déprimé	Soucieux	Affecté	Confus
Seul	Indigné	Déçu	Épuisé
Effrayé	Choqué	Ennuyé	Énervé
Sans défense	Irrité	Fatigué	Découragé
Nerveux	Triste	Timide	Malheureux
Impatient	Agité	Insatisfait	En colère
Affolé	Désespérément	Fâché	Furieux

Choix de sentiments lorsque les besoins ne sont pas satisfaits selon Rosenberg 2013



L12



Ich fühle mich...



L13



Ich brauche...



L14



Ich bitte dich...



L15 : Lege-Spiel „langage girafe-langage loup“



Langage girafe



Langage loup

J'ai entendu comment le professeur vous a interrogé.
Vous n'avez pas donné de réponse correcte.

Tu es un idiot !

J'ai vu que tu as bâillé trois fois de suite.

Tu es très fatigué !

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



J'ai vu qu'aujourd'hui tu as apporté des noix pour la collation. Je n'aime pas les noix.	Tu as toujours de mauvaises choses pour la collation.
Aujourd'hui tu m'as fait un croche-pied.	Tu es toujours aussi méchant.
Tu es à peu près aussi grand que mon jeune frère.	Tu es un vrai nain !
Aujourd'hui tu es arrivé à 8h30, je t'attendais depuis 8h.	Tu arrives toujours en retard.
Tu as dit à l'instituteur que j'ai tiré les cheveux de Ingrid hier.	Tu m'as dénoncé auprès de l'instituteur.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



J'ai entendu que tu as dit que tu n'avais pas tes baskets. J'ai vu que tu as pourtant tes baskets.	Tu es un menteur !
Lorsque je t'ai demandé si je pouvais participer au jeu, tu as dit non.	Tu es mauvais.
Si je ne peux pas participer au jeu, je suis triste.	Tu es méchant !
Sur ton bureau je vois une pomme entamée, ta petite voiture pour jouer et ta casquette.	Tu es chaotique.
Cela me fait mal si tu me bouscules. Fais attention stp !	Tu ne fais jamais attention !

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Pourrais-tu être silencieux stp, je voudrais travailler tranquillement.	Tu me déranges constamment.
Jette le ballon plus souvent à quelqu'un d'autre qu'à tes amis stp.	C'est ta faute si nous n'avons pas gagné.
J'aimerais passer par ici, pourrais-tu te pousser stp ?	Tu ne peux pas te pousser, espèce d'idiot ?
Pour faire le test, je dois être tranquille. Pourrais-tu être silencieux stp ?	Tais-toi, tu m'énerves.
J'ai peur d'être en retard. Pourrais-tu marcher un peu plus vite stp ?	Espèce d'escargot !

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Je voudrais être à l'heure au théâtre, pourrais-tu marcher plus vite stp ?	Nous allons être en retard à cause de toi.
Je voudrais essayer d'assembler les pièces de la voiture pour voir si j'en suis capable.	Laisse-moi tranquille ! Tu ne sais de toute façon pas assembler les pièces de la voiture.
Peux-tu m'expliquer le devoir stp ? Je ne comprends pas trop.	Tu es un fayot et tu ne m'aides jamais.
Je voudrais rendre visite à un ami aujourd'hui et je suis agacé d'avoir autant de travail à faire.	Si tu n'avais pas dérangé autant le cours, nous n'aurions certainement pas autant de devoirs à domicile.
Mets-toi derrière moi stp. J'attends ici depuis dix minutes.	Tu as du culot! J'étais ici avant toi!

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Aide-moi stp à arroser les fleurs!	Tu es tellement fainéant, je dois toujours tout faire tout seul!
Stp ne dévoile mon secret à personne. Je veux être sûr de pouvoir te faire confiance.	Tu n'es plus mon ami !
Je voudrais que tu fasses attention à moi.	Ce n'est pas juste si tu roules toujours aussi vite.



L16



Ich höre / sehe...