

TEMPS de PARTAGE 4 Les émotions sont contagieuses

Temps commun : introduction

Rappel météo intérieure, chants, répartition des salles et des groupes

1) je suis sensible aux émotions des autres (« éponge »)

Il y en a parmi nous qui sont plus sensible que d'autres, qui ressentent plus facilement les émotions des autres. Et quand ils les ressentent, c'est très fort en eux. J'appelle ça le mode « éponge ». Ça vous parle ? c'est quand vous ressentez (ou avalez) dans votre cœur/corps l'émotion de l'autre, jusqu'à parfois les prendre pour soi/sur soi.

Vous avez des exemples ? ça vous arrive ?

Comment le vivez-vous ? est-ce difficile ? agréable/désagréable ? est-ce une chance ?

Difficile : parfois on les prend pour soi, alors que ces émotions sont celles de l'autre. Et c'est bon de se le rappeler dans ces moments-là.

Positif : être une éponge c'est aussi une sensibilité qui nous permet d'accéder très rapidement à une attitude d'empathie. C'est un pont jeté entre ce que je ressens et ce que l'autre ressent. On peut alors rejoindre l'autre là où il est dans son cœur ou sa tête (empathie).

Quand la personne émue exprime son émotion, elle peut permettre à la personne « éponge » de se libérer aussi de ce qu'elle capte/ressens, plutôt que de rester coincé émotionnellement sur qqch qui est présent mais qui n'est pas dit.

Pour aller plus loin, si le sujet vient : > L'empathie, kesako ? définir ensemble

quand on apprend à se connaître, quand on est en lien avec ce qu'on ressent, on peut être en lien avec ce que ressent l'autre

Tableau de la réconciliation de JF Oberlin : se décentrer de soi pour se mettre à la place de l'autre, pour voir ce qu'il vit/ressent avec ses yeux à lui.

(Dictionnaire : l'empathie est la reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu ainsi que, dans un sens plus général, de ses états non-émotionnels, comme ses croyances. La plupart des êtres humains, dès l'enfance, sont doués d'empathie, notamment face à la douleur physique ou morale éprouvée par autrui.)
IMPORTANT : Il ne suffit pas de ressentir une émotion pour parler d'empathie. Il faut également que la personne soit capable de faire la distinction entre ses propres émotions et celles d'autrui.

Certains l'avaient demandé pour y voir plus clair :

- Avec l'**empathie** vous comprenez fondamentalement ce que ressent l'autre
- Avec la **sympathie** vous partagez complètement son vécu émotionnel
- Avec la **compassion**, vous souffrez avec l'autre et désirez agir pour atténuer voire faire disparaître sa souffrance ou ses causes.



2) Mode « émotion » qui te contamine

Les émotions peuvent être contagieuses.

Voici quelques exemples à discuter. En avez-vous d'autres ?

- « Dans une salle de classe, le professeur arrive en colère. Il est agressif et s'en prend aux élèves pendant le cours. »

Que peut-il se passer ? Pourquoi ? Pourquoi s'en prend-il aux élèves à votre avis ? qu'aurait-il pu faire autrement ?

(il aurait pu nommer sa colère aux élèves, leur dire qu'elle n'avait rien à voir avec eux, et la colère se serait sûrement apaisée - et les élèves auraient compris plutôt que subi)

- Avant de partir en randonnée, je suis sereine, je me réjouis même ! Mais ma copine/ mon copain est inquiet par rapport à la difficulté de la marche. Il m'en parle et je me laisse contaminer par sa peur. Je n'arrive pas à revenir à mon état premier qui était la confiance et la sérénité.

Ça vous est déjà arrivé ? racontez !

Qu'aurais-je pu faire pour éviter la « contamination » ? (vérifier s'il a bien peur et la nommer avec lui, par exemple : je sens que tu as peur, c'est bien ça ? moi je n'avais pas peur mais tu me l'as transmise)

- Je suis joyeux, je pète la forme et je croise un ami qui lui est triste.

Que peut-il se passer quand ces deux émotions se croisent ?

- Dans ma chambre, un ami a un coup de blues. Je le remarque car il est couché au fond du lit avec ces écouteurs. Toute la chambre va le ressentir.

Que faire face à cette situation ? la tristesse s'est propagée dans la chambre. Pleurer ensemble ? le laisser dans son coin ? le faire parler ?

Faire échanger les jeunes

> une piste : vérifier et valider sa tristesse : je vois que ça ne va pas. C'est juste ? es-tu triste ? (souvent on ne peut rien faire... mais on peut poser une question : lui demander « de quoi as-tu besoin MAINTENANT ? »)

ATTENTION : la fatigue, la faim, le cycle féminin sont des facteurs qui peuvent accentuer nos émotions. Notamment la fatigue au camp !

On peut plonger plus vite dans les émotions ou dans l'action/réaction en réagissant sans recul à la colère/tristesse/peur/joye du copain.

Quand on réagit face à une l'émotion, on peut réagir de manière impulsive et disproportionnée.

Pépité

Ronde de fin (rapide) : chacun dit en une phrase ce qu'il retient/emporte de ce temps de partage (c'est personnel, ne pas juger ou corriger. Cela peut-être un ressenti, une ambiance, un mot, un résumé, une idée-clé qui a parlé à la personne.)