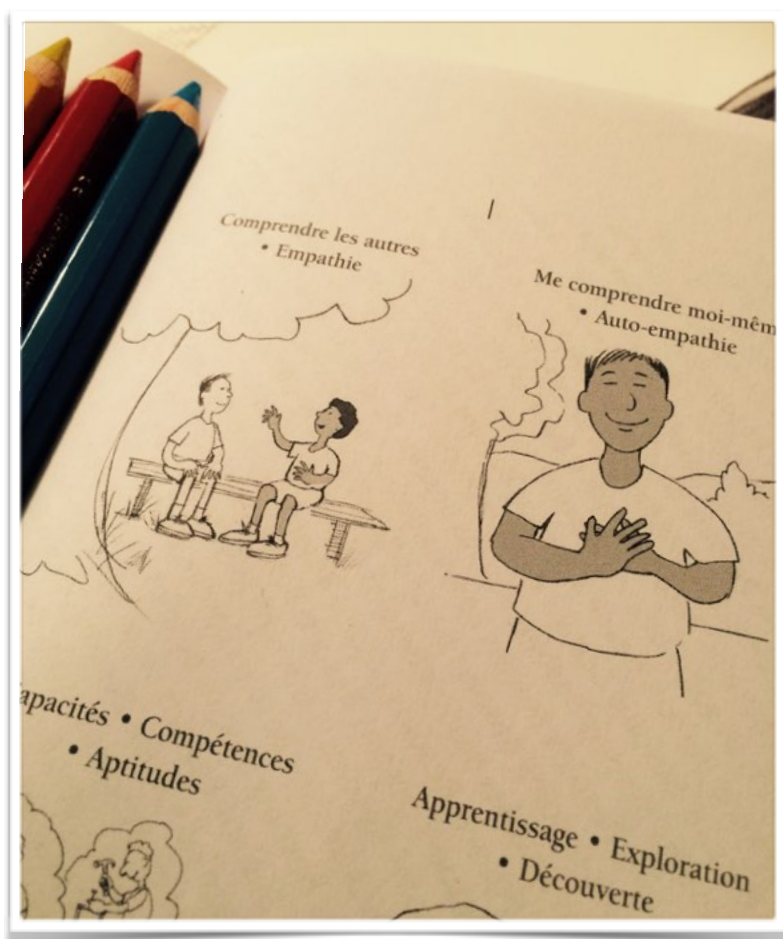


L'Empathie, des bases pour la Vie

Des ateliers pour apprendre l'empathie
en milieu scolaire et y développer
la coopération et le respect par la pratique
du dialogue et des jeux coopératifs.



Parmi les les stratégies pédagogiques favorables à l'engagement et à la motivation des élèves, le travail sur l'empathie constitue un facteur protecteur puissant.

- Partenaire Climat Scolaire -

L'Empathie, des bases pour la Vie

Des ateliers en cohérence
avec programme d'éthique et culture
religieuse du système scolaire québécois

Le programme « **L'Empathie, des bases pour la Vie** » se veut un projet créé suite à un long mûrissement pour moi, dans mes propres apprentissages de ces compétences que je propose et que je veux offrir en cohérence et en intégrité avec mes valeurs profondes. Je me suis inspirée de mes expériences variées afin que ce programme et ce qui y est proposé ait le potentiel, d'inspirer les élèves québécois du niveau primaire à développer diverses compétences qui sont proposées dans le cadres du programme d'éthique et culture religieuse.

Lors de ce programme, les élèves seront mobilisés, par des jeux coopératifs et divers exercices d'apprentissages, pour être en interrelation et développer les compétences proposées par l'expérience directe de celles-ci, basé sur leur quotidien et leur niveau de développement actuel. Les valeurs de base que propose ce programme sont la coopération, l'empathie, la responsabilité, le respect, l'appartenance, la conscience, la contribution, la confiance, la sécurité et le sens.



Ce programme mené en classe, s'adresse aux élèves et vise le développement des compétences personnelles et sociales et des comportements respectueux envers soi-même et les autres.

Le programme « **L'Empathie, des bases pour la Vie** » propose le développement des compétences suivantes, qui se répartissent, selon le niveau des enfants :

Les objectifs du programme de premier cycle :



- Comprendre que nous avons des besoins physiques, affectifs et intellectuels.
- Comprendre les besoins des êtres vivants de la nature et être dans le respect de la vie.
- Comprendre que nous sommes uniques.
- Comprendre que nous sommes interdépendants et suivre une démarche pour pratiquer un dialogue qui favorise la communication de nos besoins.
- Développer l'écoute, l'empathie et l'ouverture pour soi-même et les autres.
- Interagir avec les autres en exprimant ses sentiments et ses besoins, ses idées dans les relations interpersonnelles.
- Écouter avec attention les autres lorsqu'ils s'expriment.
- Développer des stratégies pour apprendre le calme et développer sa capacité d'attention et favoriser l'autonomie en ce sens.
- Participer à l'élaboration de règles et ententes à partir des valeurs du groupe, qui favorisent la coopération et qui contribuent au dialogue.
- Prendre conscience de son impact, de l'impact des autres sur nous qui favorise ou pas le bien-être.
- Développer la conscience des choix et du sens de nos responsabilités pour prendre soin de nous.

L'intérêt d'instaurer une éducation à l'empathie, émotionnelle notamment, dès l'école primaire constitue un « socle moral » sur lequel d'autres compétences sociales viendront se nourrir.

L'empathie émotionnelle est en jeu chaque fois que des personnes sont en interaction. - Partenaire Climat Scolaire -



Les objectifs du programme de deuxième cycle :

- Comprendre que nous avons des besoins communs et différents.
- Comprendre que le groupe a des besoins physiques, affectifs et intellectuels.
- Développer l'écoute, l'empathie et l'ouverture pour soi-même et les autres.
- Interagir en exprimant ses sentiments et ses besoins, ses idées communes ou différentes, dans les relations interpersonnelles.
- Écouter avec attention les autres lorsqu'ils s'expriment.
- Développer des stratégies pour apprendre le calme et développer sa capacité d'attention et favoriser l'autonomie en ce sens.
- Participer à l'élaboration de règles et ententes, du sens de celles-ci, à partir des valeurs du groupe, qui favorisent le dialogue et les respecter.
- Prendre conscience du rôle de chacun dans une dynamique de coopération et de sa responsabilité.
- Prendre conscience de son impact, de son influence et de l'impact des autres sur nous qui favorise ou pas le bien-être.
- Développer la conscience des choix à partir de nos valeurs, des besoins de chacun et du sens de nos responsabilités pour prendre soin de nous.
- Prendre conscience des conditions favorables et défavorables au dialogue et de leur impact.
- Développer son identité personnelle et son appartenance à un groupe en prenant conscience des différences et des similitudes, pour favoriser le respect des différences.
- Comprendre le sens des règles et des valeurs qui cadrent la vie de groupe.
- Adresser les tensions et les conflits de manière pacifique, avec empathie et coopération, par le dialogue.
- Prendre conscience des causes véritables des conflits, et des réactions, pour sortir des jugements sur soi ou sur les autres, pour entrer dans la relation d'interdépendance.
- Prendre sa juste place dans le groupe, avec équité.

Les objectifs du programme de troisième cycle :

- Connaître les besoins fondamentaux pour soi, les autres et pour le nous.
- Prendre conscience de l'impact de l'écoute, l'empathie et l'ouverture pour soi-même et les autres.
- S'exprimer en affirmant ses sentiments et ses besoins, ses idées communes ou différentes dans les relations interpersonnelles, par l'expression honnête.
- Écouter avec attention les autres lorsqu'ils s'expriment.
- Participer à l'élaboration de règles et ententes, en comprendre le sens et les respecter dans le groupe.
- Prendre conscience du rôle de chacun dans une dynamique de coopération et de sa responsabilité dans le dialogue.
- Prendre conscience de son impact, de son influence et de l'impact des autres sur nous qui favorise ou pas le bien-être.
- Prendre conscience des conditions favorables et défavorables au dialogue et de leur impact.
- Construire son identité personnelle et son appartenance à un groupe en prenant conscience de son identité au travers des interactions avec les autres, dans le respect des différences.
- Adresser les tensions et les conflits de manière pacifique, avec empathie et coopération, par le dialogue, puis rechercher une entente qui tient en compte les besoins de chacun.
- Prendre conscience des causes véritables des conflits, et des réactions, pour sortir des jugements sur soi ou sur les autres, pour entrer dans la relation d'interdépendance.
- L'expression authentique dans le dialogue comme source de leadership et de pouvoir partagé.
- Prendre conscience des dynamiques de pouvoir qui se mettent en place qui alimentent les conflits et les tensions.
- Prendre conscience de ses droits, ses responsabilités et favoriser le sens de la place et de la légitimité de chacun.

Le pouvoir de l'empathie



Modalités : Le programme « L'Empathie, des bases pour la Vie »

- Comprend des jeux coopératifs, pratiques de dialogue, exercices concrets lors de chacun des ateliers.
- Des documents et outils concrets sont remis à l'enseignante en lien avec l'atelier pour favoriser l'intégration entre les rencontres et l'évaluation des objectifs pédagogiques transmis qui sont directement en lien avec le programme d'éthique et culture religieuse du MELS.
- Des frais de transport sont facturés pour une distance de plus de 30km.
- Je ne charge pas les taxes.

A) Le programme « Découverte de l'empathie »

- Une série de 4 ateliers de 2 périodes consécutives, par classe.
- Tarif : 19\$/enfants/classe pour la série complète pour 1 à 2 classe/école.
- Tarif : 17\$/enfants/classe pour la série complète pour 3 à 4 classes/école.

B) Le programme « Ensemble vers l'empathie »

- Une série de 6 ateliers de 2 périodes consécutives, par classe.
- Un suivi avec chaque enseignante est offert pour soutenir l'intégration.
- Tarif : 27\$/enfants/classe pour la série complète pour 1 à 2 classe/école.
- Tarif : 25\$/enfants/classe pour la série complète pour 3 à 4 classes/école.

Carolyn Dupré, entrepreneure chez **Dialogo - Communiquer en relation**, est une maman monoparentale de 3 enfants et adolescents de 9-12-14 ans, formatrice depuis 2005, conférencière, consultante, femme unique, compétente en relation d'aide, formée en communication bienveillante & collaborative, elle est maintenant Formatrices Certifiée auprès du CNVC, le Centre de Communication Non Violente, une organisation internationale représentée dans 65 pays.

Elle transmet des ateliers inspirants les jeunes depuis 2010 en offrant un contenu qui leur permet de développer des compétences relationnelles, pour un mieux-vivre ensemble. Elle contribue à la fois dans des milieux scolaires primaires, dans les camps de jours par les jeux coopératifs en prévention de l'intimidation, ainsi que par l'organisation du Camp Familial en 2016 et 2017. Les ateliers qu'elle offre permettent aux jeunes âgés entre 5 à 16 ans de vivre des apprentissages, nourrissant leur confiance et leur habileté à s'exprimer, par des outils concrets et efficaces, d'exemples pertinents et d'exercices qui contribuent à une intégration des compétences transmises.

Son expérience de vie de parents, riche de remous et défis lui a permis de passer à travers des écumes en développant une relation intérieur à soi et une capacité de connexion avec les autres, par l'authenticité, la créativité et l'empathie.

Sa présence et ses habiletés pour accompagner et enseigner la résolution de conflits, la communication bienveillante et des compétences de paix, lui permettent d'inspirer toutes personnes, avec ouverture et soutien.



Carolyn Dupré

819-552-8731

www.dialogo.ca

carolyn.dupre@gmail.com



En milieu scolaire - Camp de jour - Camp d'été - Ateliers en famille

- L'école Saint-Paul-de-la-Croix, Montréal
- Symposium sur l'Empathie 2017 - Formatrice - Jeux coopératifs en famille et Empathie
- Camp d'été familial Au coeur des Relations 2016 et 2017
- L'école L'Eau Vive, Victoriaville
- Symposium sur l'Empathie 2015 - Formatrice - Jeux coopératifs en famille et Empathie
- L'école du Plein-Coeur, Richmond
- L'école La Passerelle, Asbestos
- L'école Explorami, Bécancour
- Animatrice spécialisée en prévention de l'intimidation, Camp de jour estival, Ville de Victoriaville

Formations et ateliers

- Atelier d'éducation à la Communication bienveillante à l'école le Vitrail 2017
- Symposium sur l'Empathie 2017 - Formatrice - L'Empathie dans les familles
- Série d'ateliers en communication bienveillante à Montréal et Laval 2017
- Formation de base en communication non-violente à Waterville 2017
- Parents Bienveillants, formation en ligne en privé et en groupe 2016
- Festival de la Paix de Victoriaville 2014-2016
- Formation de base en communication non-violente à Sutton 2016
- Ateliers d'approfondissement pour l'organisme Le Havre, Trois-Rivières 2016
- Atelier d'exploration en communication bienveillante 2015 - 2016 - 2017
- Non-violent communication workshops (en anglais) à Montréal 2016-2017
- Atelier d'introduction en communication bienveillante Trois-Rivières 2016
- Ateliers en communication bienveillante, Lévis 2014
- Formatrice et conférencière CommeUnique 2008 - 2012

