

Bienvenue!

Tour de présentation

Règles du groupe

1. Soyez respectueux vis-à-vis de chacun et chacune (par exemple, laissez les autres finir de parler).
2. Vous décidez vous-même ce que vous souhaitez partager.
3. Si vous avez besoin d'une pause et si vous souhaitez quitter le groupe, merci de sortir en silence pour ne pas déranger le groupe.

Entrainement MétaCognitif (EMC)



Entrainement MétaCognitif (EMC)



Meta : vient du grec et veut dire « au sujet de »

Cognition : vient du latin et fait référence à la « pensée »

Métacognition : Penser au sujet de notre pensée

Pour quoi l'EMC ?

- Éprouver des problèmes de santé mentale peut rendre les schémas de pensée négatifs plus forts.
- Beaucoup de ces schémas de pensée peuvent être modifiés par l'entraînement.

Séance d'entraînement
d'aujourd'hui :
L'empathie

Qu'est-ce que l'empathie ?

- Reconnaître les émotions des autres
- Empathie = « ressentir avec »

Exercice

Objectif:

Recueillir des indices sur les émotions des autres

Reconnaître les émotions

Qu'est-ce que cette personne pourrait ressentir?



Reconnaître les émotions

Qu'est-ce que cette personne pourrait ressentir?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr.e de votre supposition?

Reconnaître les émotions

Qu'est-ce que cette personne pourrait ressentir?



Incertain

Froid

Fâché

...?

Conclusion

- **Il n'est pas toujours facile d'interpréter correctement les émotions !**
- La plupart du temps, nous ne pouvons pas être complètement sûr.e.s que nous identifions correctement les sentiments des autres.
- Interpréter faussement les émotions peut parfois conduire à des malentendus ou même à des conflits.

Théorie

Reconnaître les émotions

Que regardez-vous lorsque vous voulez faire preuve d'empathie envers quelqu'un?

Reconnaître les émotions

Que regardez-vous lorsque vous voulez faire preuve d'empathie envers quelqu'un?

- Expression faciale
- Langage corporel (gestes)
- Situation ou environnement
- Ce que dit l'autre personne
- Avec des personnes que vous connaissez : connaissances préalables

Quelle est la fiabilité de ces sources d'information?

Indices sur les sentiments des autres

- Habituellement, certains de ces indices sont fiables
 - Par exemple, ce que dit l'autre personne
- Certaines indications sont moins fiables
 - Par exemple, la situation ou l'environnement

Nous devrions toujours essayer de prendre en compte autant d'informations que possible lorsque nous tentons de compatir avec les autres.

Objectifs de la session d'entraînement

Objectifs de la session

- Discuter des sources d'information disponibles pour vous aider à identifier ce que les autres ressentent.
- S'entraîner à considérer autant d'indices que possible lorsqu'on détermine ce que les autres ressentent.

Exercice

Objectif:

Réaliser que les sentiments des autres ne sont pas toujours clairs en fonction de leurs seules expressions faciale.

Exercice

Une image ou une partie d'une image vous sera montrée.

Décidez de ce qui se passe avec la personne sur la photo.

Veillez également discuter avec le groupe de la façon dont vous êtes sûr.e de votre supposition.

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait? À quel point êtes-vous sûr.e de votre supposition?

Extrait:



1. Un dirigeant syndical prononce un discours devant ses collègues (années 1920)
2. Dispute au marché
3. Un musicien chante une chanson d'amour

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait? À quel point êtes-vous sûr.e de votre supposition?

Passion!



1. Un dirigeant syndical prononce un discours devant ses collègues (années 1920)
2. Dispute au marché
3. Un musicien chante une chanson d'amour

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait?
À quel point êtes-vous sûr.e de votre
supposition?

Extrait:



1. Un moine aveugle
2. Un regard suspect
3. Tirer une flèche

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait?
À quel point êtes-vous sûr.e de votre
supposition?

Concentration!



1. Un moine aveugle
2. Un regard suspect
3. Tirer une flèche

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait?
À quel point êtes-vous sûr.e de votre
supposition?

Extrait:



1. Un marathonnier
2. Un aveugle désespéré
3. Un politicien américain faisant du jogging avec des gardes du corps

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait?
À quel point êtes-vous sûr.e de votre
supposition?



1. Un marathonien
2. Un aveugle désespéré
3. Un politicien américain faisant du jogging avec des gardes du corps

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait? À quel point êtes-vous sûr.e de votre supposition?

Extrait:



1. Une mariée qui dit « Oui ! »
2. Une femme dans un pub
3. Une femme se plaint d'une contravention de stationnement

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait? À quel point êtes-vous sûr.e de votre supposition?



1. Une mariée qui dit « Oui ! »
2. Une femme dans un pub
3. Une femme se plaint d'une contravention de stationnement

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait? À quel point êtes-vous sûr.e de votre supposition?

Extrait:



1. Une femme mange des asticots avec dégoût
2. Une femme baisse la tête de honte
3. Une femme est heureuse de l'échec de quelqu'un d'autre

Qu'est-ce que cette personne ressent ou fait?
À quel point êtes-vous sûr.e de votre
supposition?



1. Une femme mange des asticots avec dégoût
2. Une femme baisse la tête de honte
3. Une femme est heureuse de l'échec de quelqu'un d'autre

Conclusion

Vous voyez: les expressions faciales et les gestes ne peuvent pas toujours être interprétés clairement!

Conclusion

Vous voyez: les expressions faciales et les gestes ne peuvent pas toujours être interprétés clairement!

Plus d'informations (sur la situation, ce que vous savez déjà sur la personne, en demandant directement) doivent être consultées afin que vous puissiez mieux interpréter les expressions faciales et les gestes.

Théorie

De quoi s'agit-il ?

Les personnes qui ont éprouvé des problèmes de santé mentale peuvent avoir [mais pas nécessairement]:

- des difficultés à identifier les expressions émotionnelles des autres (par exemple, la joie ou la tristesse).

De quoi s'agit-il ?

Les personnes qui ont éprouvé des problèmes de santé mentale peuvent avoir [mais pas nécessairement] :

- des difficultés à identifier les expressions émotionnelles des autres (par exemple, la joie ou la tristesse).
- difficultés à comprendre pourquoi les autres peuvent agir d'une certaine manière.

Exercice

(Exemples dans la vie de tous les jours)

Objectif:

S'entraîner à utiliser plusieurs sources d'information pour identifier les émotions des autres en utilisant des exemples de la vie quotidienne.

Exemple dans la vie de tous les jours

Lors d'un rendez-vous, le médecin a une expression sévère et sérieuse et un regard intense.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Lors d'un rendez-vous, le médecin a une expression sévère et sérieuse et un regard intense.

Pourquoi?

- Est-il en colère ?
- Ou peut-être très concentré?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

Une personne proche de vous (par exemple, un membre de la famille) vient vous rendre visite mais est très calme et ne dit pas grand-chose.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Une personne proche de vous (par exemple, un membre de la famille) vient vous rendre visite mais est très calme et ne dit pas grand-chose.

Pourquoi?

- La personne s'ennuie-t-elle?
- La personne est-elle en colère d'être ici?
- Ou triste?
- Peut-être que la personne ne sait pas quoi dire?
- Ou la personne est-elle fatiguée?

Exemple dans la vie de tous les jours

Lors de l'entraînement de football, l'entraîneur se plaint d'une erreur que vous avez commise.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Lors de l'entraînement de football, l'entraîneur se plaint d'une erreur que vous avez commise.

Pourquoi?

- Ne vous aime-t-il pas et veut-il vous virer de l'équipe ?
- A-t-il réagi de manière excessive?
- Peut-être est-il très occupé ou stressé et facilement irrité?
- Se plaint-il beaucoup en général?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

Un étranger vous sourit en marchant dans la rue.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Un étrangère vous sourit en marchant dans la rue.

Pourquoi?

- Écoute-t-elle sa chanson préférée ?
- Est-elle en route pour rencontrer sa meilleure amie ?
- L'avez-vous fait sourire ?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

Votre patron vous laisse rentrer plus tôt à la maison.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Votre patron vous laisse rentrer plus tôt à la maison.

Pourquoi?

- Est-il de bonne humeur parce que votre projet a été couronné de succès ?
- A-t-il remarqué que vous semblez très fatigué.e?
- Est-il généralement généreux avec ses employé.e.s?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

Une femme regarde son téléphone portable et sourit.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Une femme regarde son téléphone portable et sourit.

Pourquoi?

- Regarde-t-elle une vidéo drôle?
- A-t-elle reçu un message d'un ami?
- Un colis qu'elle a commandé a-t-il été livré?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

Un homme vous laisse aller devant lui dans la file d'attente à la caisse de l'épicerie.

Pourquoi?

Exemple dans la vie de tous les jours

Un homme vous laisse aller devant lui dans la file d'attente à la caisse de l'épicerie.

Pourquoi?

- Est-ce juste une personne gentille?
- A-t-il remarqué que vous étiez pressé mais qu'il a lui-même beaucoup de temps ?
- L'avez-vous laissé passer devant vous la semaine dernière et il veut vous rendre la pareille ?
- ...

Exemple dans la vie de tous les jours

**Connaissez-vous ce genre de situations?
Avez-vous vos propres exemples?**

Objectifs d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage

- Il n'est souvent pas facile d'identifier correctement les émotions des autres.

Objectifs d'apprentissage

- Il n'est souvent pas facile d'identifier correctement les émotions des autres.
- Les expressions faciales et le langage corporel donnent des indices importants sur les émotions des autres. Mais ils peuvent aussi être trompeurs!

Objectifs d'apprentissage

- Il n'est souvent pas facile d'identifier correctement les émotions des autres.
- Les expressions faciales et le langage corporel donnent des indices importants sur les émotions des autres. Mais ils peuvent aussi être trompeurs!
- Il est important de se familiariser avec les autres ou de les observer attentivement avant de juger ce qu'ils ressentent.

Objectifs d'apprentissage

Lorsque nous évaluons les sentiments des autres, nous devrions toujours rechercher autant d'indices que possible, par exemple:

- Expressions faciales et langage corporel
- Situation ou environnement
- Ce que dit l'autre personne

Objectifs d'apprentissage

Lorsque nous évaluons les sentiments des autres, nous devrions toujours rechercher autant d'indices que possible, par exemple:

- Expressions faciales et langage corporel
- Situation ou environnement
- Ce que dit l'autre personne
- **Lorsque nous sommes nous-mêmes stressés, il peut être particulièrement difficile d'identifier ce que les autres ressentent!**

Ronde de clôture

Que retenez-vous de la séance d'aujourd'hui?

Merci
pour votre participation!

Les images utilisées dans ce module ont été reproduites avec l'autorisation indirecte (licence Creative Commons) ou directe des artistes ci-dessous, ce dont nous tenons à vous remercier ! Une liste complète est disponible à www.uke.de/mkt. Si nous avons involontairement violé le droit d'auteur, nous nous en excusons et demandons la permission d'utiliser les images.

Name of Photographer/Artist	Source	Name of Image	CC = used under creative commons license; PP = used with personal permission of the artist	Description
Nayara Dinato	pexels	Selective photography of a woman wearing grey sweater with her arms crossed	CC	Young woman with crossed arms
RTL	Granada Productions	LisaFitz	PP by Lisa Fitz' management and granada productions	Woman eating maggots
Nico Gaycken	Mary Lou's	- - -	PP	Woman in pub
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert – mittig - ins Schwarze	PP	Archer