Empathie

demander de l'aide

- demander quand on en a besoin
- empathie envers soi-même et les autres

comment ?

- imagine être dans les chaussures de l'autre
- résister à l'influence du groupe
- éviter de se moquer
- proposer aide et réconfort
- exemple : « qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? »

définition

- se mettre à la place de l'autre
- comprendre les émotions de l'autre

cerveau

- réaction du cerveau face à la douleur d'autrui
- aide à éviter de blesser les autres
- se sentir utile

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr