

# La chaise aux mots cadeaux (ou douche chaude) : promouvoir l'empathie à l'école et cultiver un meilleur climat scolaire

La chaise aux mots cadeaux (ou douche chaude) est un exercice de psychologie positive qui peut être pratiqué à l'école. Un enfant est invité à se retourner ou à s'asseoir sur une chaise au centre de la pièce. C'est « l'enfant cadeau » qui s'assoit sur la « chaise aux mots doux » et qui ferme les yeux.

Le groupe d'enfants est invité à faire le silence et, à un signal gestuel, chaque enfant dépose anonymement un message positif au creux de l'oreille de « l'enfant cadeau ». Les messages positifs peuvent être un mot gentil, une qualité, un encouragement, un remerciement...

Une fois que « l'enfant cadeau » a reçu tous les messages positifs, il est invité à garder tous ces mots doux dans son cœur avant d'ouvrir les yeux.

*Ces mots-doux offerts dans le plus grand secret présentent le double avantage de faire autant de bien à celui qui les prononce qu'à celui qui les reçoit. – Ostiane Mathon (enseignante-formatrice)*

Par exemple, Stephanie MacArthur est professeure dans un collège aux Etats Unis et propose un exercice de ce type à ses élèves entre 13 et 14 ans. Elle a nommé cette pratique "Répandre l'amour". Le principe est le suivant :

- un élève s'assoit dos au tableau,
- les autres élèves écrivent au tableau chacun un mot gentil, un mot de gratitude, une qualité à souligner à propos de l'élève en question,
- une fois que les camarades ont terminé d'écrire leurs messages, l'élève peut se retourner et lire les messages positifs laissés par ses camarades à son sujet.

Il n'est pas rare que l'élève finisse par pleurer de joie et l'effet de bien-être peut durer plusieurs jours !

Le principe sous jacent à ce projet est qu'**on apprend mieux quand on est heureux**.

Introduire des éléments de psychologie positive dans les classes aide les élèves à tirer le **meilleur d'eux-mêmes**, à prévenir les maladies comme la **dépression** et à renforcer leur **motivation** en même temps que leur **estime de soi**.

Chaque fois qu'on exprime à un enfant un foi inconditionnelle dans ses qualités et ses compétences, que le meilleur est déjà en lui-même, sa capacité à y croire et donc à **agir positivement** est renforcée.

Par ailleurs, cet exercice participe à développer des **compétences sociales** et à cultiver un esprit de coopération entre les élèves.