



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

Janvier et février 2024

“Former les élèves à l'empathie doit améliorer la qualité des relations entre les élèves et favoriser l'acquisition d'un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect de l'autre et, in fine, à la réussite scolaire de tous les élèves dans un climat scolaire serein.”

Gabriel Attal

Enjeu : renforcer la formation des élèves aux compétences psychosociales (CPS). Elles se déclinent en trois catégories :

- Cognitives
- Emotionnelles
- Sociales

➔ Il y a 16 CPS (voir pages 7 et 8 du kit)

Comment développer ces CPS en classe ?

- 01 Séance dédiée (cours d'empathie)
- 02 Séance articulant un objectif d'apprentissage d'une compétence disciplinaire et un objectif d'une CPS

➔ Dans tous les cas, l'apprentissage des CPS doit être explicite et conscientisé.

Présentation du kit

Trente fiches pour chaque cycle :

- Un apport théorique
- Une activité scénarisée
- Une fiche ressource à imprimer

Déroulement des séances

- Expliciter l'objectif et le déroulement de l'activité aux élèves
- Rappeler de la charte de fonctionnement
- Séance puis retour sur l'activité

Définition CPS

Elles désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en oeuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence et en maintenant un état de bien-être.

Communication empathique

C'est l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mots de façon adaptée.

Comportement altruiste

Désigne les actes qu'on réalise pour autrui sans bénéfice personnel direct. Ils doivent être valorisés et modélisés par les adultes.

[Lien vers le kit "janvier 2024"](#)

[Lien vers le kit "février 2024"](#)

Bertel l'école

S'autoévaluer positivement - Compétence cognitive

Eclairage scientifique

C'est pouvoir porter un jugement sur soi-même (ses comportements, ses performances, ses qualités...). Ce regard se construit au cours de notre expérience passée et de nos interactions.

Renforcer cette capacité permet :

- 01 L'amélioration de l'estime de soi
- 02 Le renforcement du bien-être et de l'autonomie
- 03 L'amélioration de nos relations aux autres
- 04 L'acquisition de nouvelles compétences

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - Une chose dont je suis fière/fier - Page 16** (15 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi
Matériel : appareil photo et affiche
- ➡ **Cycle 1 - Mes qualités au service du collectif - Page 18** (20 à 30 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ses qualités pour contribuer à la réussite collective et renforcer l'estime de soi
Matériel : du gros matériel, pas trop lourd mais qui nécessite au moins deux enfants pour le déplacer
Prolongement : *A trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Le jeu des qualités - Page 21** (45 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ses qualités pour renforcer son estime de soi.
Matériel : le tableau récapitulatif des différentes qualités (idéalement élaboré en amont avec les élèves). *Ressource à imprimer disponible.*
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Découvrir et utiliser ses forces - Page 24**
(50 minutes/ 2 étapes)
Objectif : Apprendre à identifier ses forces pour renforcer sa confiance en soi et les mobiliser au service du groupe.
Matériel : Un jeu de carte des forces (préalablement construit/*ressource à imprimer disponible*) et un espace commun pour noter les forces de chacun.

Accroître sa connaissance des émotions - Compétence émotionnelle

Eclairage scientifique

Une émotion est un état affectif interne qui joue un rôle essentiel dans la satisfaction des besoins psychologiques et se déclenche en réponse à un événement.

Renforcer cette capacité permet :

- 01** Donner du sens à ce que l'on ressent
- 02** Comprendre que les émotions ont un impact sur les capacités d'apprentissage
- 03** Comprendre que les comportements sont dépendants des émotions
- 04** Construire des relations apaisées avec soi-même et les autres

Les activités proposées dans le kit

➡ **Cycle 1 - Reconnaître les manifestation des émotions et leurs déclencheurs externes - Page 32** (30 minutes)

Objectif : Connaître les émotions et leurs manifestations extérieures

Matériel : Des albums jeunesse, les cartes des émotions (*ressource à imprimer disponible*)

➡ **Cycle 1 - Le mime des émotions - Page 37** (30 minutes)

Objectif : Apprendre à reconnaître et exprimer des émotions

Matériel : Des cartes émotions (*ressource à imprimer disponible*)

➡ **Cycles 2 et 3 - Décrypter les émotions - Page 40** (30 minutes)

Objectif : Apprendre à reconnaître les émotions

Matériel : De grandes étiquettes vierges ou des post-it, des cartes à compléter avec le nom des émotions de base (*ressource à imprimer disponible*)

➡ **Cycles 2 et 3 - Jeux de cartes des 7 familles d'émotion - Page 43** (30 min)

Objectif : Apprendre à reconnaître les émotions

Matériel : Jeu de cartes présentant les 49 émotions regroupées en 7 familles (*ressource à imprimer disponible + tableau des 49 émotions pour l'enseignant*).

Communiquer de façon empathique - Compétence sociale

Eclairage scientifique

Représente l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (émotions, besoins, point de vue...) et à savoir le mettre en mots de façon ajustée. Trois étapes :

1. La personne écoutante porte toute son attention sur l'expérience de l'autre
2. La personne écoutante perçoit et comprend l'expérience
3. La personne écoutante met en mots, le plus fidèlement possible, sa compréhension de l'expérience de l'autre

Renforcer cette capacité permet :

- 01 Percevoir et comprendre l'expérience de l'autre
- 02 Adapter son comportement aux ressentis et besoins de l'autre

Les effets bénéfiques de cette communication :

- 01 La satisfaction du besoin de reconnaissance
- 02 Des relations de qualité


 Lutter contre la violence et le harcèlement

Les activités proposées dans le kit

 **Cycle 1 - La ronde des émotions - Page 50** (30 minutes)


Objectif : Développer sa capacité d'écoute et d'attention ; apprendre à écouter et à reformuler l'histoire des autres

Matériel : Un bâton de parole

 **Cycle 1 - Histoires d'émotions - Page 52** (20 minutes)

Objectif : Imaginer ce que ressentent les autres

Matériel : Les histoires à raconter par l'enseignant (*ressources disponibles*)

 **Cycles 2 et 3 - Ecouter pour mieux s'entraider - Page 54** (45 minutes)

Objectif : Développer sa capacité d'écoute empathique ; apprendre à écouter et à reformuler un message

 **Cycles 2 et 3 - Le cercle de parole et d'écoute empathique - Page 56**
(20 à 45 min)

Objectif : Développer sa capacité d'écoute empathique ; créer les conditions d'une communication empathique

Matériel : Bâton de parole, jeux de cartes (*ressources disponibles*)

Connaître ses buts personnels - Compétence cognitive

Eclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre. Ils sont liés à notre image de soi dans le futur.

Deux types de buts :

1. **Concordants** : ils sont alignés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne.
2. **Discordants** : ils sont le fruit d'attentes et de représentations extérieures en lien avec son milieu et son environnement.

Il existe 12 besoins psychologiques

- Cognitifs : Découverte, cohérence, transcendance,
- Affectifs et rationnels : amour, affiliation sociale, reconnaissance,
- Comportementaux : liberté, compétence, réalisation,
- Psycho-corporels : subsistance, stimulation, repos

Les effets bénéfiques :

- 01 Construire et définir des buts personnel en accord avec soi-même
- 02 Développer l'esprit critique

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - J'identifie et j'exprime mes besoins - Page 8** (30 minutes)
Objectif : Apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer
Matériel : Objets de la classe disponibles dans "la boîte de nos besoins" + jeu de cartes (*ressource à imprimer disponible*)
- ➡ **Cycle 1 - Prendre en compte son besoin de repos - Page 14** (20 minutes)
Objectif : Mettre en oeuvre des stratégies pour satisfaire son besoin de repos
Matériel : Un espace pour s'allonger
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Prendre en compte son besoin de repos - Page 16**
(15 minutes)
Objectif : Mettre en oeuvre des stratégies pour satisfaire son besoin de repos
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Mes héros - Mes valeurs - Page 19** (30 à 40 min)
Objectif : Apprendre à identifier ses valeurs, celles des autres, celles que l'on partage.
Matériel : Images ou photos de héros imaginaires ou réels. Etiquettes (*ressources disponibles*)

Renforcer son attention - Compétence cognitive

Eclairage scientifique

Nécessite de développer sa capacité à percevoir ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ainsi que les événements extérieurs tels qu'ils se présentent.

Les 4 effets bénéfiques

1. *Amélioration de la concentration et des apprentissages*
2. *Augmentation de la capacité d'autocontrôle et de choix*
3. *Facilitation de la régulation émotionnelle*
4. *Amélioration du rapport à soi*

Les effets bénéfiques à travailler cette CPS en classe :

- 01 *Construire une relation à soi plus apaisée et bienveillante*
- 02 *Amélioration de la concentration*
- 03 *Réduire les comportements impulsifs ou à risque*

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - Renforcer l'attention à sa respiration - Page 25** (15 minutes)
Objectif : Apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration
Matériel : Objet léger choisi par l'enfant + petits tapis pour s'allonger
- ➡ **Cycle 1 - Renforcer l'attention à ses sensations - Page 27** (10 minutes)
Objectif : Apprendre à diriger son attention vers son système sensoriel
Matériel : Tableau des différentes parties du corps
- ➡ **Cycle 1 - Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens - Page 30** (15 minutes)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Son enregistré ou matériel pour faire des sons différents
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer l'attention à sa respiration - Page 33** (20 min)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Un espace pour s'allonger confortablement
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer l'attention à ses sensations - Page 35** (15 min)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Tableau des différentes parties du corps
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer son attention au monde extérieur au travers des 5 sens - Page 38** (15 à 20 min)
Objectif : Identique au titre de la séance

Identifier ses émotions - Compétence émotionnelle

Eclairage scientifique

Il est nécessaire d'une part d'avoir conscience de sa propre expérience émotionnelle et d'autre part, de nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s).

Pour identifier ses émotions, il faut :

- 1. Porter son attention sur ce que l'on éprouve, accepter de ressentir les émotions présentes et reconnaître leur utilité.*
- 2. Associer ses ressentis à un type d'émotion en utilisant un vocabulaire émotionnel*

Les effets bénéfiques à travailler cette CPS en classe :

- 01** *Développement de l'auto-empathie*
- 02** *Développement de l'empathie envers leurs pairs*
- 03** *Meilleure gestion des émotions*

Les activités proposées dans le kit

➡ **Cycle 1 - Comment te sens-tu maintenant ? - Page 42** (30 minutes)

Objectif : Identifier et exprimer les émotions que l'on ressent

Matériel : Emoticônes, feuilles, parties du visage prédécoupées, colle
(ressources à imprimer disponibles)

➡ **Cycle 1 - Travailler le vocabulaire des émotions - Page 48**

(45 min en 2 temps)

Objectif : Nommer des émotions en les associant à des mots, des adjectifs

Matériel : Des images de visages exprimant des émotions et des illustrations de situations déclenchant ces émotions ou des livres de jeunesse. Exemple : *Grosse Colère* de Mireille d'Allancé. (ressources à imprimer disponibles)

➡ **Cycles 2 et 3 - L'étoile des mots des émotions - Page 53**

(45 min en 4 temps)

Objectif : Nommer ses émotions

Matériel : Emoticônes ou supports variés illustrant chaque émotion, papiers affiches pour collecter les réponses des élèves (ressources à imprimer)

➡ **Cycles 2 et 3 - Mes émotions en action - Page 56** (30 min)

Objectif : Apprendre à identifier et exprimer ses émotions dans une situation ou un contexte donné

Matériel : Tableau avec situations, emoticônes des émotions (ressources à imprimer disponibles)

Gérer ses émotions - Compétence émotionnelle

Eclairage scientifique

Gérer ses émotions nécessite d'une part de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables afin de ne pas être submergé par elles et, d'autre part, de savoir porter attention aux émotions agréables.

Conditions préalables pour réguler ses émotions :

1. Un développement cognitif suffisant
2. Des adultes qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins psychologiques et physiologiques de l'enfant
3. La capacité à identifier ses émotions

Les différentes stratégies de régulation émotionnelle :

1. Emotionnelle
2. Cognitives
3. Psychocorporelles
4. Sociales
5. Comportementales et environnementales

Les bénéfices à travailler cette CPS en classe :

1. Bien être individuel
2. Améliore le climat relationnel
3. Relativiser un problème
4. Amélioration climat et réussite scolaire

Les activités proposées dans le kit

Cycle 1 - J'exprime ma gratitude - Page 61 (20 minutes)

Objectif : Apprendre à cultiver ses émotions positives, sa gratitude et à les exprimer envers soi, son environnement et envers les autres

Matériel : Des images représentant des situations de la vie quotidienne, des albums de jeunesse (*ressources à imprimer disponibles*)

Cycle 1 - Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions - Page 65 (2 x 30 min)

Objectif : Apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Matériel : Des objets de tailles et de poids variés. Deux cerceaux par groupe d'élèves pour les classement.

Cycles 2 et 3 - La récitation à plusieurs voix - Page 70 (5 à 10 min par passage)

Objectif : Passer au tableau à plusieurs pour apprendre à réguler ses émotions.

Cycles 2 et 3 - Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions - Page 72 (15 min)

Objectif : Apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Cycles 2 et 3 - Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables - Page 76 (15 min)

Objectif : Apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide de sa respiration

Communiquer de façon efficace et positive - Compétence sociale

Eclairage scientifique

Nécessite de pouvoir connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide et constructive. Elle implique d'éviter les postures et expressions verbales blessantes et de recourir à des attitudes et terminologies bienveillantes et encourageantes.

Les bénéfices de cette communication :

1. *Des relations de qualité*
2. *La satisfaction des besoins affectifs et relationnels*

Les bénéfices à travailler cette CPS en classe

1. *Limiter les incompréhensions, donc les conflits*
2. *Amélioration des relations interpersonnelles et donc du climat scolaire*
3. *Favoriser la compréhension et donc les apprentissages scolaires*

Les activités proposées dans le kit

Cycle 1 - Le tour de parole - Page 82 (30 minutes)

Objectif : Apprendre à parler chacun son tour et en écoutant l'autre pour une communication plus efficace.

Matériel : Un objet pour "passer la parole". Des images représentant des animaux (*ressources à imprimer disponibles*)

Cycle 1 - Le gentil secret - Page 89 (durée variable)

Objectif : Développer la capacité à exprimer un comportement positif

Matériel : Des morceaux de papiers pliés avec le nom des élèves et une boîte pour le tirage au sort.

Cycles 2 et 3 - Messages clairs et ambigus - Page 91 (45 minutes)

Objectif : Formuler clairement ses besoins

Matériel : Scénarios à jouer (*ressources à imprimer disponibles*)

Cycles 2 et 3 - Tournée d'encouragements - Page 94 (15 min)

Objectif : Formuler des encouragements efficaces et les partager de manière constructive

Matériel : Une boîte et des étiquettes (*ressources à imprimer disponibles*)

Une communication efficace et positive présente deux enjeux :

1. Un enjeu **informatif** : bonne compréhension du message
2. Un enjeu **psychologique** : reconnaissance et valorisation de l'autre comme de soi

Cette communication nécessite :

1. *De connaître les habitudes de communication qui détériorent la compréhension du message et la relation à l'autre*
2. *D'utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux bienveillants*
3. *De formuler des demandes claires et ajustées à l'autre*

S'affirmer par le consentement et le refus - Compétence sociale

Eclairage scientifique

L'affirmation de soi correspond à la capacité à exprimer ses besoins et points de vue, et à faire respecter qui l'on est de façon calme et respectueuse de l'autre. Cette affirmation de soi implique une communication caractérisée par deux aspects :

1. Un message qui exprime ses besoins mais aussi ses limites
2. L'acceptation de l'autre comme son égal en termes de dignité

L'expression du comportement s'appuie sur :

1. Des comportements verbaux
2. Des comportements non verbaux
3. Des intentions relationnelles

A savoir

S'affirmer nécessite de comprendre l'influence sociale et d'être capable de résister à la pression du groupe. Cette influence est normale et satisfait le besoin d'affiliation sociale.

Mais il est parfois nécessaire de s'extraire de ce processus lorsque les valeurs vont à l'encontre des nôtres. La capacité d'exprimer son refus permet de s'opposer à cette pression sociale.

Les bénéfices à travailler cette CPS en classe

1. Permet à l'élève de se respecter tout en respectant les autres élèves et les adultes.
2. Lutter contre les normes de violences
3. La communication affirmée et respectueuse permet de bâtir des relations de qualités

Les activités proposées dans le kit

➡ **Cycle 1 - Je ne suis pas d'accord/ je suis d'accord - Page 100** (15 à 20 min)

Objectif : Apprendre à l'élève à exprimer efficacement son désaccord ou son accord face à une situation donnée.

Matériel : Illustrations (issues par exemple d'albums jeunesse ou *ressources à imprimer disponibles*) présentant des comportements désagréables ou agréables envers un autre

➡ **Cycle 1 - Mon album préféré - Page 105** (20 minutes)

Objectif : Apprendre à l'élève à exprimer leur opinion et leurs goûts au sein d'un groupe et à accepter les avis différents

Matériel : Trois albums jeunesse lus récemment en classe (*ressources à imprimer*)

➡ **Cycles 2 et 3 - S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme - Page 111** (45 min)

Objectif : Savoir exprimer clairement un refus

Matériel : Cartes décrivant des situations de la vie quotidienne (*ressources*)

➡ **Cycles 3 - Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe - P.114** (20 à 30 min)

Objectif : 4 objectifs

Matériel : Cartes de jeu à imprimer et matériel de construction non emboîtable.