



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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

JANVIER 2024

Sommaire

Préface	5
Préambule.....	6
Présentation du kit	9
Évaluation de l'expérimentation	10
Repères pour l'animation des séances pédagogiques	10
Pour aller plus loin.....	12

Volume 1

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - S'autoévaluer positivement

Éclairage scientifique	14
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	15
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 1	16
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 2	18
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3	21
Ressources à imprimer	23
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4	24
Ressources à imprimer	26

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Accroître sa connaissance des émotions

Éclairage scientifique	30
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	31
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1	32
Ressources à imprimer	34
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2	37
Ressources à imprimer	39

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3	40
Ressources à imprimer	42
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4	43
Ressources pour l'enseignant.....	45
Ressources à imprimer	46
 Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon empathique	
Éclairage scientifique.....	48
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	49
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1	50
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2	52
Ressources pour l'enseignant.....	53
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3	54
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4	56
Ressources à imprimer	58

Volume 2 [publication en janvier 2024]

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - Connaître ses buts personnels - Renforcer son attention

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Identifier ses émotions - Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon efficace - S'affirmer par le consentement et le refus

Volume 3 [publication au printemps 2024]

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - Atteindre ses buts et gérer ses impulsions - Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Réguler son stress - Exprimer ses émotions de façon constructive

Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Développer des liens sociaux - Résoudre des conflits de façon constructive - Développer des attitudes et comportements altruistes/prosociaux

Pour aller loin

Approche du mot avec les élèves 59

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales 62

Préface

La lutte contre le harcèlement à l'École est une priorité absolue du gouvernement. Cet engagement se traduit par le déploiement d'un plan interministériel dans lequel le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a une responsabilité essentielle.

La première priorité de ce plan est de mieux prévenir le harcèlement : ne jamais minimiser la parole de l'enfant, former les élèves, les parents et toute la communauté éducative, lutter contre toutes les formes de discrimination sont des actions indispensables qui doivent tous nous mobiliser à l'École. Mais la prévention du harcèlement doit avant tout être permise par l'adoption de comportements prosociaux et des formes positives de communication.

C'est pourquoi je souhaite développer les cours d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires. 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.

Expérimentés et évalués de janvier à juin 2024, les cours d'empathie seront généralisés à l'école primaire à compter de la rentrée scolaire de septembre 2024. En proposant un ensemble de ressources pédagogiques, ce kit vous accompagne dans la mise en œuvre de ces séances.

Au-delà des cours d'empathie à l'école primaire, l'enjeu est de renforcer la formation des élèves aux compétences psychosociales dont la recherche atteste des effets bénéfiques : réduction des addictions, des phénomènes de violence, amélioration de la santé, du bien-être, de la réussite scolaire, renforcement des relations à soi et aux autres.

Par cette démarche globale, l'École contribue pleinement à la stratégie nationale de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les adolescents.

Je remercie l'ensemble des contributeurs à ce kit pédagogique et vous en souhaite une excellente lecture.

Gabriel Attal
Ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

Préambule

Que sont les compétences psychosociales et pourquoi les développer en milieu scolaire ?

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence et en maintenant un état de bien-être.

Santé publique France les définit dans son référentiel¹ comme un ensemble interrelié de compétences psychologiques composé de trois catégories : les compétences cognitives, émotionnelles et sociales. Ces trois catégories se déclinent elles-mêmes en CPS générales et en CPS spécifiques (figure 1).

Les CPS permettent à la personne de maintenir un état de bien-être et favorisent les relations de qualité, l'auto-efficacité, la construction de l'autonomie et le pouvoir d'agir. De nombreux travaux scientifiques en attestent, le développement de ces compétences favorise un rapport apaisé à soi et aux autres et permet à l'École d'améliorer la réussite scolaire et éducative ainsi que le climat scolaire.

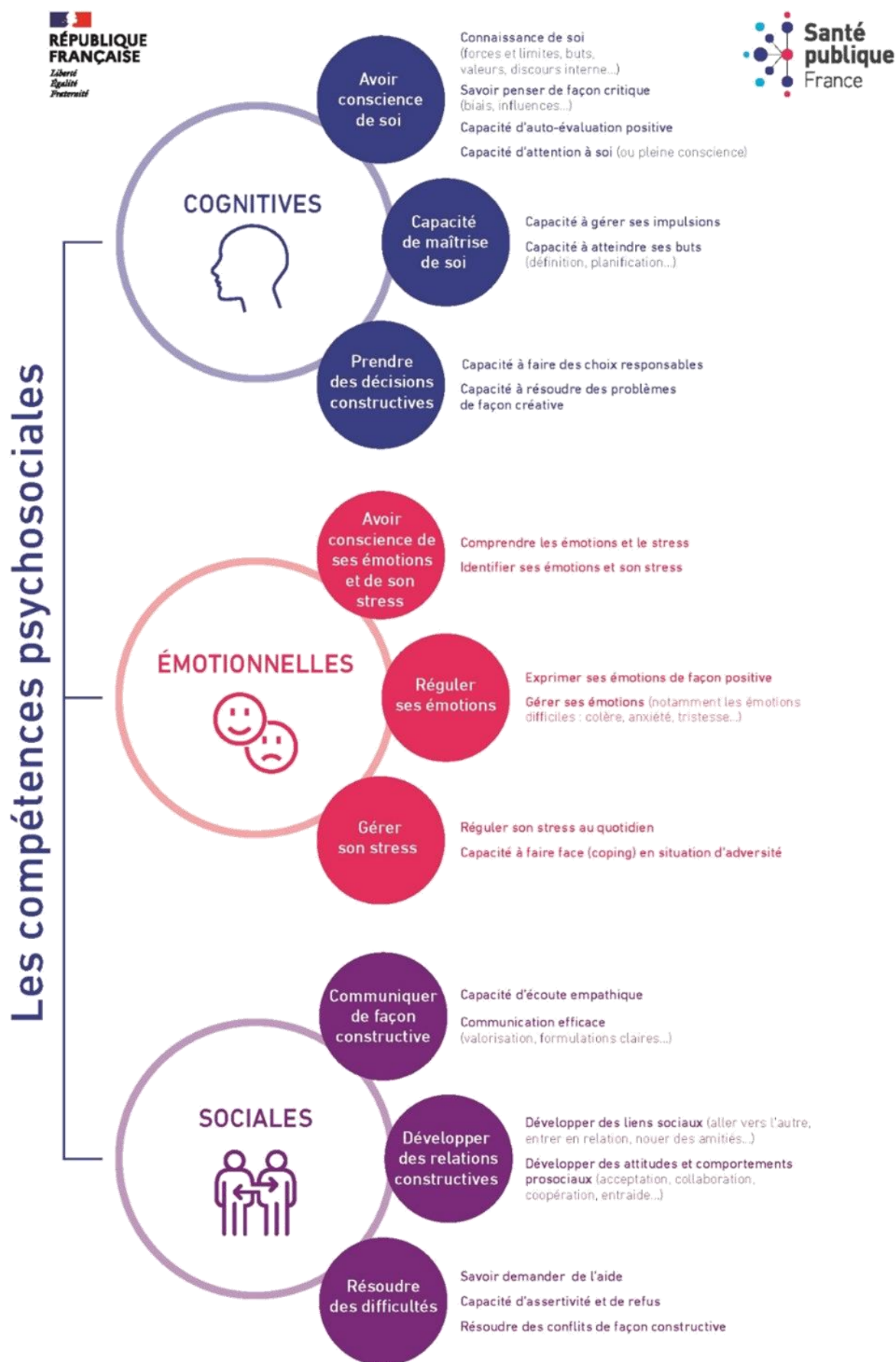
La recherche démontre que les CPS peuvent être développées tout au long de la vie et peuvent donc s'acquérir grâce à un enseignement explicite à l'École.

Dans la classe, le développement des CPS se fait soit par le biais de séances dédiées (comme les cours d'empathie), soit au sein de séances pédagogiques articulant un objectif d'apprentissage d'une compétence disciplinaire et un objectif d'apprentissage d'une CPS. Dans tous les cas, l'apprentissage des CPS doit être explicite et conscientisé : les échanges doivent permettre de mettre des mots sur ce qui a été appris et sur l'intérêt pour les élèves de mobiliser ces compétences.

Le développement de l'empathie et des comportements altruistes (ou prosociaux) prend appui sur seize compétences psychosociales qui constitueront les objectifs d'apprentissage des ressources proposées dans ce kit (figure 2).

¹ Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet – Santé publique France, octobre 2022

Figure 1 : classification actualisée des CPS de Santé publique France.



Les compétences psychosociales liées à l'empathie à l'école

Figure 2



COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

- ↳ S'autoévaluer positivement
- ↳ Connaître ses buts personnels
- ↳ Renforcer son attention
- ↳ Atteindre ses buts et gérer ses impulsions
- ↳ Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa compréhension des émotions

- ↳ Accroître sa connaissance des émotions
- ↳ Identifier ses émotions
- ↳ Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- ↳ Réguler son stress
- ↳ Exprimer ses émotions de façon constructive



COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

- ↳ Communiquer de façon empathique
- ↳ Communiquer de façon efficace
- ↳ S'affirmer par le consentement et le refus
- ↳ Développer des liens sociaux
- ↳ Résoudre des conflits de façon constructive
- ↳ Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Qu'est-ce que la communication empathique et pourquoi la développer chez les élèves ?

Savoir communiquer de façon empathique 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. Cette capacité implique plusieurs savoir-faire :

- la compréhension empathique, capacité à écouter et comprendre le ressenti de l'autre selon son propre point de vue, distinct du nôtre ;
- l'écoute silencieuse, capacité à écouter l'autre avec intérêt et sans intervenir ;

- la reformulation empathique, capacité à mettre en mots ce que l'autre est en train de vivre et de nous dire ;
- l'écoute active, capacité à utiliser des reformulations empathiques et des questions ouvertes lors d'un échange.

La communication empathique permet à la personne écoutée de se sentir comprise, et ainsi de satisfaire un des besoins psychologiques essentiels : le besoin de reconnaissance et d'acceptation de soi (à la base de l'estime de soi). La capacité à comprendre le vécu de l'autre favorise une meilleure adaptation dans les relations, tandis que la reconnaissance de la détresse de l'autre encourage l'altruisme et la coopération. Ainsi, l'empathie joue un rôle primordial dans les interactions humaines ; elle représente un des fondements de la qualité relationnelle et l'un des moyens pour prévenir la violence.

Que sont les comportements altruistes (ou prosociaux) et pourquoi les soutenir chez les élèves ?

Les comportements altruistes désignent les actes qu'on réalise pour autrui sans bénéfice personnel direct : ils incluent les actes de soin, de partage, d'aide, de don. Dans une situation de harcèlement, on parlera de comportement altruiste lorsqu'un élève observateur sans être impliqué directement intervient pour soutenir un élève victime. Les recherches montrent que la présence de comportements altruistes au sein d'une communauté (classe, école) alimente le bien-être psychique de celles et ceux qui en sont membres. Les comportements altruistes augmentent également le sentiment d'appartenance et de sécurité des membres du groupe. Ils agissent par ce biais comme un facteur protecteur contre les faits de harcèlement.

Pour apparaître au sein d'un groupe-classe, les comportements altruistes doivent être valorisés et modélisés par les adultes au sein de l'établissement. Les activités visant à discuter des valeurs partagées par la communauté d'élèves, à mettre en lumière les comportements d'entraide qui apparaissent dans la classe, ou à modéliser les comportements altruistes possibles dans différentes situations où autrui se trouve en souffrance jouent un rôle fondamental dans la prévention du harcèlement.

Présentation du kit

Le kit prend appui sur les grands principes d'un apprentissage efficace des CPS, il propose ainsi :

- une progression structurée, tout en laissant la liberté à chaque professeur de l'adapter au contexte d'enseignement et aux besoins des élèves ;
- des activités expérientielles, qui permettent de construire des apprentissages sur la base d'expériences ou d'observations ;
- un apprentissage explicite, qui permet aux élèves d'identifier clairement les objectifs et méthodes d'apprentissage.

Le kit est composé d'une trentaine de fiches pour chaque cycle de l'école primaire. Les équipes pédagogiques disposent ainsi d'au moins une séance hebdomadaire pour les six mois de l'expérimentation.

Ces fiches, déclinées pour chaque cycle, sont composées de trois grandes parties :

- un apport théorique, qui apporte aux professeurs les apports scientifiques indispensables à la conception et la mise en œuvre des activités ;
- une activité scénarisée sous la forme d'une fiche de préparation synthétique ;
- une fiche de ressources à imprimer pour la mise en œuvre de la séance.

Évaluation de l'expérimentation

L'expérimentation de cours d'empathie vise à améliorer les conditions de vie et d'apprentissage à l'école. Cette expérimentation doit faire l'objet d'une évaluation adaptée à ses finalités. Un protocole simple d'évaluation sera proposé par le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse.

Il s'agira, sur la base d'indicateurs pertinents et fiables en terme de climat scolaire (données faits établissement, violences physiques et verbales, etc.) d'apprécier les effets de cet enseignement. À plus long terme, ces effets pourront aussi être mesurés au regard de la réussite scolaire (résultats aux évaluations, etc.).

L'évaluation comportera également une dimension qualitative reposant sur le point de vue des acteurs de la communauté éducative.

Repères pour l'animation des séances pédagogiques

Principes généraux

L'acquisition des CPS chez les élèves est d'autant plus efficace que les conditions de mise en œuvre de cet enseignement reposent sur des postures et des gestes professionnels cohérents aux objectifs d'apprentissages visés. En ce sens, il est essentiel que les séances prennent appui sur les principes pédagogiques suivants :

- **adopter une posture bienveillante, ouverte et à l'écoute.** Le professeur communique de manière efficace et favorise la libre parole des élèves, sans émettre de jugement de valeur. Par imprégnation et imitation, les élèves sont incités à reproduire cette posture et à se comporter de manière bienveillante et à l'écoute de l'autre. L'enseignant adopte également une posture soutenante en renforçant les comportements positifs et constructifs des élèves, en les encourageant et en mettant en avant leurs réussites, leurs compétences et leurs ressources. Il explicite ce qui est attendu d'eux à chaque séance.

- **développer la communication empathique et promouvoir les comportements altruistes.** Le professeur favorise chez les élèves la coopération et l'entraide en privilégiant une pédagogie interactionnelle et expérientielle fondée sur la mise en activité (activités réflexives en groupe, mises en situation, partages d'expériences et d'activités ludiques, etc.).
- **encourager la participation active de tous les élèves.** Des activités telles que des cercles de parole ou l'utilisation d'un bâton de parole peuvent contribuer à mieux répartir la parole dans le groupe et à faciliter l'expression de chacun à l'oral dans un cadre ouvert et respectueux.

Points de vigilance

Les élèves sont inégaux dans leur maîtrise des compétences psychosociales. Par conséquent, il est essentiel de les accompagner dans l'apprentissage de ces compétences en portant une attention particulière aux difficultés que cela peut représenter pour les élèves présentant des vulnérabilités. Certains peuvent par exemple être insécurisés, voire dans l'impossibilité de fermer les yeux, lors d'une activité de groupe. Ils peuvent adopter des comportements inappropriés pour éviter de le faire.

L'équilibre est à trouver entre les encourager à participer aux activités et respecter l'intimité ainsi que les limites des élèves avec bienveillance. En cas de doute, il est préférable de ne pas forcer et un échange bienveillant, hors du regard du groupe, pourra permettre d'identifier les freins après la séance.

Déroulement des séances

Les objectifs de chaque séance sont détaillés sur la fiche descriptive, ils constituent un guide pour l'enseignant. Chaque séance s'attache à développer une compétence psychosociale de manière explicite, le professeur est alors invité à centrer toute l'activité sur celle-ci afin de favoriser son appropriation.

Au début de chaque séance, l'enseignant explique les objectifs aux élèves et le déroulement de l'activité. Il rappelle aussi la charte de fonctionnement. Cette charte est à formuler de manière affirmative afin d'indiquer aux élèves les comportements attendus plutôt que d'énoncer ce qui est interdit. Elle peut être affichée dans la classe.

Les règles de cette charte (se limiter à trois ou quatre règles simples) peuvent être définies lors de la première séance avec les élèves. Elles peuvent se présenter ainsi :

- « On se respecte/J'ai le droit d'être respecté » ;
- « On s'écoute » ;
- « Tous les avis sont acceptés/J'ai le droit d'avoir un avis différent » ;
- « J'ai le droit de simplement observer/Joker ».

À la fin de chaque séance, un temps de retour sur l'activité est toujours proposé afin d'inviter les élèves à tirer des apprentissages de leur expérience et de verbaliser ce qui a été appris. Par son questionnement, l'enseignant oriente cette réflexion et valorise les éléments positifs à renforcer en fonction de l'âge des élèves.

Approche étymologique du mot empathie

Une étymologie grecque...

Du point de vue étymologique et morphologique, le nom *empathie* est un mot savant et, plus précisément, un calque du nom grec ancien ἐμπάθεια/*empathia* « passion ». Il s'agit en grec d'un nom d'époque tardive, très faiblement attesté et dont on ne compte que de rares occurrences. En revanche, le nom à partir duquel il est dérivé et dont il va être question ci-dessous, à savoir πάθος (*pathos*), est très courant en grec ancien. Le nom *pathos* signifie « ce qu'on éprouve, [par opposition à ce qu'on fait], tout ce qui affecte le corps ou l'âme [en bien ou en mal, surtout en mal] ». Mais, comme cela arrive souvent en français, le mot n'a pas suivi une trajectoire rectiligne, du grec ancien au français, et le passage du grec ancien à notre langue s'est fait à travers deux intermédiaires linguistiques, en l'occurrence l'allemand puis l'anglais. D'ailleurs, plus que l'étymologie, c'est ici le sens qui prime dans l'étude du nom *empathie*.

...mais un terme de philosophie allemande

L'origine du nom *empathie* doit en effet être plutôt cherchée dans le substantif allemand *Einfühlung* créé en 1873 par le philosophe allemand Robert Vischer (1847-1933) avec le sens de « empathie esthétique », c'est-à-dire la « capacité de se projeter dans une œuvre d'art pour en comprendre le sens ». Le philosophe allemand Theodor Lipps (1851-1914) prolongea la notion d'*Einfühlung* pour désigner « le sentiment d'un artiste qui se projette par son imagination non seulement dans un objet inanimé mais aussi dans l'expérience vécue d'une autre personne ». L'élément important de cette définition réside dans la *projection de l'expérience vécue par une autre personne*, car l'on voit apparaître ce qui va être une partie du sens du mot dans le langage courant, à savoir le fait de faire siens les sentiments d'autrui, de se projeter dans les sentiments ressentis par autrui. Les écrits de Theodor Lipps influencèrent enfin le psychologue anglais Edward B. Titchener (1867-1927) qui transposa le nom *Einfühlung* en anglais en créant, à partir du grec ancien évoqué plus haut, le nom *empathy*, lequel passa ensuite en français, d'abord sous la forme *intropathie*, puis sous la forme *empathie* que nous lui connaissons aujourd'hui.

Le sens moderne et usuel du nom

D'un point de vue sémantique, le nom *empathie* désigne aujourd'hui couramment « la capacité à ressentir et à comprendre les sentiments et les émotions de quelqu'un d'autre ».

Ce nom a donc connu une évolution sémantique qui le conduit à avoir un sens plus large que celui qui a été le sien au moment de sa création au XIX^e siècle.

Les mots issus de la même famille dérivationnelle

Le radical *-pathie*, tiré du nom grec *pathos* évoqué ci-dessus, se retrouve par ailleurs en français dans quelques mots d'usage très fréquent qui, provenant également du grec ancien, peuvent être, sémantiquement, mis en relation avec *empathie*.

Point de vigilance : le nom français *pathos*, emprunté directement au grec *pathos*, désigne une forme de pathétique déplacé ou excessif (*tomber/somber dans le pathos*). Il n'a donc pas lieu d'être mentionné ici.

Ces mots sont :

- *antipathie* (cf. grec ancien ἀντιπάθεια/*antipatheia* « sentiment contraire ») : « sentiment d'aversion d'une personne à l'égard d'une autre » (*éprouver de l'antipathie pour/envers quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *antipathique*.

- *sympathie* (cf. grec ancien συμπάθεια/*sympatheia* « participation à la souffrance d'autrui ») : « attrait spontané et chaleureux qu'une personne éprouve pour une autre ; fait de ressentir la joie ou, le plus souvent, la douleur d'autrui ; participation à des sentiments de tristesse, compassion » (*manifester/exprimer sa sympathie à quelqu'un, témoigner des marques de sympathie à quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *sympathique* devenu, par troncation, dans un registre familier, *sympa*. D'un point de vue sémantique, l'adjectif *sympathique/sympa* a un sens plus restreint que le nom dont il dérive et signifie, en parlant d'une personne, « qui inspire un attrait chaleureux, l'amitié ».

- *pathétique* (cf. grec ancien παθητικός/*pathètikos* « émouvant, propre à émouvoir ») : « qui émeut vivement et profondément, notamment par le spectacle ou l'évocation de la souffrance ».

À partir des définitions proposées ci-avant, on voit très nettement le lien sémantique fort qui unit les mots *empathie/sympathie/antipathie/pathétique*, lesquels ont pour dénominateur commun le sentiment que l'on éprouve à l'égard de quelqu'un (*empathie, sympathie, antipathie*) ou que l'on inspire à quelqu'un (*pathétique*).

S'autoévaluer positivement

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

S'autoévaluer renvoie à la compétence de pouvoir porter un jugement sur soi-même (sur ses comportements, ses performances, ses compétences, ses qualités et celles qui seraient à développer...). Ce regard se construit au cours de notre expérience passée et de nos interactions avec les autres. Il est souvent biaisé négativement.

La capacité d'auto-évaluation positive implique de :

1- prendre conscience

- de ses qualités et de ses forces personnelles c'est-à-dire des aspects positifs de sa personnalité en lien avec sa façon de penser, de ressentir et de se comporter ;
- de ses compétences, de ses ressources et de ses forces ;
- de l'ensemble des habiletés et savoir-faire intervenant dans différents domaines de sa vie ;

2- pouvoir développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même en remplaçant une posture parfois critique et « jugeante » par une plus grande acceptation de soi, notamment de ses ressentis et de ses besoins.

Renforcer cette capacité d'autoévaluation positive permet :

1- l'amélioration de l'estime de soi : en portant plus fréquemment notre attention sur nos qualités et nos compétences, nous pouvons développer nos représentations positives de soi, embellir notre image de soi et développer une estime de soi plus positive. En reconnaissant ce qui fonctionne bien, nous avons davantage confiance en nous, en nos ressources et en nos capacités d'être et d'agir, ce qui accroît notre sentiment d'auto-efficacité (c'est-à-dire notre croyance en notre capacité à réussir une tâche) et notre pouvoir d'agir.

2- le renforcement du bien-être et de l'autonomie : en reconnaissant ce qui fonctionne bien chez nous ainsi que nos atouts, nous répondons à un de nos besoins psychologiques de base (le besoin de reconnaissance et de confirmation de notre valeur), ce qui nous

permet d'améliorer notre bien-être. Nous avons l'habitude d'attendre de l'autre ce renforcement positif. Sans occulter la place d'autrui dans ce processus de valorisation, il est aussi possible de porter sur soi un regard positif. Nous pouvons alors nous détacher du regard de l'autre et réduire notre dépendance à autrui. Nous gagnons ainsi en liberté et en autonomie. Un rapport à soi moins dur et moins « jugeant » permet aussi de réduire les tensions et les conflits intérieurs et de gagner en équilibre.

3- l'amélioration de nos relations aux autres : notre relation aux autres est largement dépendante de notre relation à soi. Ainsi, en reconnaissant nos propres qualités et nos compétences, nous devenons capables de les percevoir davantage chez les autres ; en développant une relation accueillante et positive avec soi-même, notre relation aux autres devient plus ouverte et plus apaisée.

4- l'acquisition de nouvelles compétences : l'évaluation formatrice par l'auto-évaluation offre aux élèves de nouveaux repères dans l'apprentissage de nouvelles acquisitions. L'élève devient acteur dans la régulation de ses apprentissages. Ce mécanisme représente un puissant levier dans l'amélioration de l'estime de soi par le regard positif porté par lui-même et les autres sur ses performances scolaires. De plus, il convient d'engager l'élève sur une évaluation auto-référée afin de l'engager vers des buts motivationnels de maîtrise préférables aux buts motivationnels exclusivement externes et de performance normative, incompatibles avec le développement d'une estime de soi positive.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En développant une représentation positive d'eux-mêmes et un meilleur rapport à soi, les élèves améliorent leur estime de soi et renforcent leur confiance en eux. Cela leur permet de se sentir mieux et donc d'être plus à l'aise dans leurs relations. Ils sont alors plus aptes à faire face aux pressions sociales et à gérer positivement les difficultés relationnelles.

Ils développent leurs ressources et adoptent plus facilement des attitudes positives envers les autres, ce qui permet d'améliorer le climat scolaire et favorise la prévention du harcèlement.

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 1

Une chose dont je suis fier/fière

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi.

Durée : 15 minutes (cette activité est répétée tous les jours d'une semaine afin de permettre à tous les élèves de s'exprimer).

Prérequis : la séance s'effectue en fin de matinée, afin de permettre aux élèves d'avoir pratiqué plusieurs activités différentes.

Matériel : un appareil photo et une affiche.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

Au début de la semaine, l'enseignant explique que les élèves devront lui montrer une activité difficile mais qu'ils ont réussi à réaliser et dont ils sont fiers. L'enseignant leur annonce qu'il les prendra en photo en train de la faire. Pour les élèves qui ne se manifestent pas spontanément, l'enseignant pourra les aider à identifier une activité. À la fin de la semaine, tous les élèves devront avoir été pris en photo et avoir pris la parole.

2- Mise en activité

Étape 1 : chaque jour, à la fin de la matinée, proposer aux élèves de regarder ensemble les photos qui ont été prises et leur demander de les commenter. L'élève qui est sur la photo la présente au groupe et explique ce qu'il a fait, pourquoi c'était difficile et ce qui le rend fier. L'enseignant questionne et peut aider à reformuler ce ressenti à partir des propos de l'élève. Par exemple : je me sens heureux, joyeux, fort, content, c'est agréable, etc. Les autres peuvent lui poser des questions et le féliciter.

Étape 2 : avec le groupe, faire le bilan des principaux mots utilisés par les élèves pour exprimer ce qu'ils ont ressenti quand ils ont parlé de ce qui les rend fiers.

Étape 3 : les photos des élèves sont collées sur une affiche avec le titre : « Je suis fier quand... ».

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître et de dire ce dont on est fier pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? La prochaine fois, quels autres défis aimeriez-vous relever ? »

Modalités de différenciation

- Pour les plus grands : proposer de rédiger une phrase sous chaque photo, l'enfant dicte à l'adulte.
- Proposer des activités adaptées aux points forts de chacun pour favoriser la réussite des élèves les plus fragiles.
- Pour trouver des idées d'activités, partir de personnages de livres pour enfants et de choses qu'ils savent bien faire pour initier la réflexion des élèves (courtes vidéos ou images, Simon Superlapin (de Stéphanie Blake) ou Tchoupi (de Thierry Courtin), l'album *Petit doux n'a pas peur* de Marie Wabbes/Léo de José Aruegos/*Je peux le faire* de Stéphanie Couturier par exemple.

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 2

Mes qualités au service du collectif

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier ses qualités pour contribuer à la réussite collective et renforcer l'estime de soi.

Durée : 20 à 30 minutes d'activités physiques suivies de 10 minutes d'échanges oraux.

Modalités : travail de groupe, les élèves sont disposés en cercle, l'enseignant peut aider à reformuler les propos des élèves. (Pour aller plus loin : travail à deux puis travail collectif).

Prérequis : l'enseignant doit s'assurer que les actions motrices soient réalisables (adaptation de la tâche aux ressources des élèves) afin qu'elles n'entraient pas la coopération.

Matériel : du gros matériel, pas trop lourd, mais qui nécessite au moins deux enfants pour le déplacer (bancs, tapis, blocs...).

Prolongement possible : l'album jeunesse *À trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay (L'École des loisirs).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait lors de la précédente séance.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Consigne 1 : présenter le projet aux élèves : créer ensemble un parcours pour se déplacer sans toucher par terre. « Nous avons besoin d'utiliser du gros matériel dans la salle de motricité pour construire un parcours. Au cours de ce parcours, nous ne devons pas toucher le pied par terre ». Dans un premier temps, laisser un seul enfant essayer et le faire verbaliser pour constater que c'est trop difficile.

Consigne 2 : demander aux élèves qui pourrait aider et les laisser ensuite s'organiser à plusieurs pour déplacer les objets et mettre en place un parcours de leur choix.

Consigne 3 : faire raconter aux élèves ce qu'ils ont fait pendant la séance. Quelles compétences et qualités ont-ils mobilisées lors de cette activité physique ? Les élèves doivent verbaliser leur contribution individuelle et prendre ainsi conscience que leur action individuelle a participé à la réussite collective du projet. Leur faire verbaliser le fait qu'ils ont dû s'aider mutuellement et faire à plusieurs pour réussir. Leur demander ce qu'ils ont ressenti et si c'était agréable.

Consigne 4 : (à partir de la moyenne section) demander aux élèves s'ils ont déjà à d'autres occasions réussi à faire quelque chose à plusieurs, en s'aidant mutuellement. Éventuellement donner des exemples en lien avec la vie de la classe (construire une tour avec des cubes, faire un puzzle, avancer avec un vélo en se faisant aider, réaliser un dessin ou une peinture à plusieurs...). Insister sur le ressenti agréable quand on réussit quelque chose à plusieurs.

NB : l'enseignant veillera à ce que, lors d'activités d'entraide, les élèves demandent à leurs camarades s'ils sont d'accord pour se faire aider, ce qui permet de travailler également la notion de consentement.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et s'ils ont ressenti la même chose à d'autres moments de la journée.
- Prendre conscience de l'importance de mettre en avant les moments de la journée où on fait preuve de solidarité, d'entraide, de collaboration pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Chez les grandes sections, leur proposer d'analyser ce que l'équipe peut faire pour mieux réussir la prochaine fois. Exemple : « On a fait tomber notre objet plusieurs fois dans notre équipe : il faudrait aller moins vite la prochaine fois, se parler, s'organiser entre nous et attendre qu'on soit tous prêts ».

Pour aller plus loin

Les réussites solidaires par le mime

- Les élèves se mettent par groupe de 2. Ils choisissent une situation solidaire qu'ils ont vécue, en tant qu'acteur ou bénéficiaire (ex. : faire une tour de cubes ensemble, ranger le coin peinture, ramasser les manteaux qui traînent...). Ils préparent un mime de cette situation. L'enseignant guide les élèves en circulant de groupe en groupe.
- Un groupe d'élèves volontaires présente son mime à l'ensemble de la classe. Remercier les élèves pour leur prestation.

- Les élèves spectateurs mettent en mots le mime : en quoi est-ce une réussite solidaire ? Ils identifient ensuite le ressenti des différents personnages du mime. L'enseignant peut aider à reformuler le scénario et le ressenti à partir des propos des élèves.
- L'étape précédente est renouvelée pour les groupes volontaires suivants.

Lecture d'un album

Afin de définir ce qu'est une expérience solidaire, s'appuyer sur un album jeunesse (par exemple *À trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay – deux amis ont froid, ils collaborent pour finalement trouver une solution : solliciter l'aide d'un troisième ami. Cet album permet de travailler les notions de collaboration, d'entraide mais également la capacité à demander de l'aide).

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3

Le jeu des qualités

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses qualités pour renforcer son estime de soi.

Durée : 45 minutes.

Prérequis : connaissance du vocabulaire associé.

Matériel : le tableau récapitulatif des différentes qualités (idéalement élaboré en amont avec les élèves afin que tous perçoivent explicitement ce que l'on entend par « qualité »).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Placer les élèves en binôme et leur distribuer le tableau des qualités.

Consigne 1 : « Coloriez dans le tableau au moins trois qualités que vous pensez avoir. (Vous pouvez en ajouter dans les cases vides). Puis discutez avec votre camarade des cases que vous avez chacun coloriées. Identifiez-vous chez l'autre d'autres qualités ? Votre camarade peut alors colorier sur votre feuille d'autres cases ».

Consigne 2 : « Rédigez chacun des phrases avec une ou plusieurs de vos qualités sur votre cahier en expliquant pourquoi ».

Il s'agit d'une phase individuelle mais quelques exemples peuvent être donnés au groupe classe, par exemple : « Je suis créative, j'aime beaucoup dessiner et faire du bricolage », « je suis généreux, je partage souvent mes jouets avec mon frère ou ma sœur », etc.

Puis, lors d'un échange collectif, les élèves qui le souhaitent sont invités à s'exprimer sur certaines qualités qui leur semblent importantes.

Consigne phase 3 : « Partagez avec l'ensemble du groupe les qualités que vous pensez avoir et qui vous semblent importantes ».

Faire participer 4-5 élèves volontaires.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les réflexions des différents groupes (phase commune).
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître ses qualités pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Donner uniquement une partie du tableau.
- Donner le tableau sous forme d'étiquettes à coller.

Tableau pour le jeu des qualités

Un travail sur le vocabulaire pourra être mené (mots déjà connus et mots nouveaux) ou en orthographe pour mettre les adjectifs au masculin ou au féminin.

Aimable	Actif Active	Courageux Courageuse	Fiable (on peut compter sur moi)
Fidèle	Ordonné Ordonnée	Créatif Créative	Généreux Généreuse
Patient Patiente	Sincère	Énergique	Attentionné Attentionnée
Résistant Résistante	Amical Amicale	Discret Discrète	Autonome
Logique	Curieux Curieuse	Gentil Gentille	Joyeux Joyeuse
Sérieux Sérieuse	Rusé Rusée	Concentré Concentrée	Prudent Prudente
Déterminé Déterminée	Souriant Souriante	Sympathique	Débrouillard Débrouillarde
Malin Maligne	Sportif Sportive	Rassurant Rassurante	Fort Forte

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4

Découvrir et utiliser ses forces

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses forces pour renforcer sa confiance en soi et les mobiliser au service du groupe.

Durée : étape 1 (30 minutes) : expérimentation sur une durée définie allant d'une semaine à une période ; étape 2 (30 minutes) : post expérimentation.

Modalités : travail individuel et travail de groupe.

Prérequis : pour l'enseignant, lire la fiche sur le concept de forces/pour les élèves, compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : un jeu de cartes des forces (préalablement construit) - un espace commun dans la classe pour noter les forces de chacun (modalités variées : tableau, arbre, fleur...).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Consigne phase 1 : à l'aide du jeu de cartes, chercher une, deux ou trois forces par élève : « ce sont des choses que vous arrivez bien à faire, naturellement, sans vraiment faire d'effort et que vous aimez faire ».

Consigne phase 2 : recopier les forces sur le cahier.

Consigne phase 3 : ceux qui le souhaitent peuvent lire leurs forces et expliquer quand ils les utilisent, en complétant la phrase « J'ai la force ... quand ... ».

Ex. : J'ai la force « générosité » quand je partage mon goûter. »

Consigne phase 4 : présenter un grand support type affiche (par exemple en forme d'arbre) en expliquant que c'est l'espace des forces de la classe. Les élèves sont invités à coller leurs forces avec leur prénom. On peut imaginer faire des comparaisons ou regroupements de forces identiques.

Consigne phase 5 : pendant la semaine qui suit, lors des activités de la classe, écrire les forces qui ont été utilisées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître ses forces pour avoir confiance en soi.
- Terminer par : qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ?

Modalités de différenciation

- Proposer aux élèves les plus rapides d'ajouter des cartes « forces ».
- Donner les forces sous forme d'étiquettes à coller.
- Proposer un nombre restreint de forces.

Variante à ajouter entre les phases 4 et 5 :

- Offrir une force aux autres élèves de la classe lorsque l'on voit qu'il l'utilise pendant une activité sans en avoir conscience. Pour cela, un élève demande la parole et explique pourquoi il pense que l'autre élève possède cette nouvelle force et qu'il veut la lui offrir. Elle peut être ajoutée sur l'affiche des forces de la classe.

Jeu de cartes des forces

Courage	Sincérité
Persévérance	Enthousiasme
Engagement dans une équipe	Sens de la justice

Capacité à organiser un travail de groupe	Capacité à créer des amitiés
Gentillesse	Générosité
Empathie	Indulgence

Humilité	Prudence
Capacité à maîtriser ses émotions	Émerveillement
Espoir et optimisme	Humour

Aime aider les
autres

Créativité

Accroître sa connaissance des émotions

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage 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 (qu'il soit interne ou externe).

Les émotions se manifestent selon deux aspects :

- un aspect interne qui correspond à toutes les manifestations qui apparaissent à l'intérieur de soi (ressenti global, sensations corporelles, manifestations physiologiques),
- un aspect externe visible par les autres (expressions du visage, changement de posture, gestes réflexes).

Les émotions modifient nos pensées, notre mémoire, notre perception et nous mettent en action afin de satisfaire nos besoins psychologiques. D'intensité plus ou moins forte, elles sont déclenchées par des événements externes (environnement) ou internes (pensées) en réponse à des besoins psychologiques plus ou moins satisfaits. Ainsi, les émotions perçues comme désagréables signalent des besoins plutôt non satisfaits alors que les émotions perçues comme agréables nous indiquent que certains besoins sont plutôt satisfaits.

On peut les classer en sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise². Ces dernières se déclinent ensuite en émotions secondaires en fonction de leur valence (agréable ou désagréable) et de leur intensité (plus ou moins forte) permettant d'apporter des nuances (cf. tableau des 49 émotions dans la partie ressources).

Toutes les émotions sont donc utiles et nécessaires puisqu'elles nous transmettent des informations essentielles sur nos besoins.

² Dans les classifications habituelles des émotions de base, on trouve six émotions. Dans son référentiel, Santé publique France a fait le choix d'ajouter une septième émotion pour qu'il y ait au moins deux émotions positives. En effet, l'amour est souvent plutôt considéré comme une émotion complexe, donc plus difficile à reconnaître ou exprimer uniquement avec l'expression faciale comparativement à la peur ou la tristesse.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Accroître sa connaissance sur les émotions donne du sens à ce que peuvent ressentir les élèves au sein du collectif de la classe. Cette connaissance fait prendre conscience que l'expérience du vécu des émotions est partagée par tous, qu'elle fait partie d'un processus normal de fonctionnement.

Elle permet aussi de comprendre :

- que les émotions ont un impact important sur les capacités d'apprentissage et en particulier la mémorisation ;
- que les comportements sont largement dépendants des émotions et des besoins psychologiques (satisfaits ou non satisfaits).

Accroître sa connaissance des émotions permet de se sentir bien, de bien apprendre et construire des relations apaisées avec soi-même et les autres grâce à une meilleure régulation de ces émotions.

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1

Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes

Niveau : cycle 1.

Objectif : connaître les émotions et leurs manifestations extérieures.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe, dans la bibliothèque de l'école.

Matériel : des albums jeunesse, les cartes des émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Il est possible de se focaliser, dans un premier temps, sur une seule émotion.

Étape 1 : demander aux élèves de trouver dans un album l'image d'un personnage qui est content ou joyeux.

Étape 2 : regrouper les élèves, montrer les images choisies, faire valider par le groupe et demander quels sont les indices sur l'image qui montrent que le personnage est content.

Conserver la trace de ces manifestations de la joie (exemples : sourire, sautilllements, mouvements de bras, etc.)

Consigne phase 3 : recommencer la même activité avec la peur puis avec la colère.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture, les expressions du visage, des mouvements).

Modalités de différenciation

Utiliser les cartes des émotions à imprimer au lieu de chercher dans des albums.

Selon le niveau de classe, proposer de trois à six émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Pour les grandes sections ou les élèves les plus à l'aise à l'oral, poser des questions supplémentaires :

- Qu'est-ce qui a pu provoquer cette émotion ?
- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?

Des activités complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris en fonction de l'âge des élèves :

- Dessiner, peindre des personnages ou des visages vivant ces émotions.
- Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - Quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
 - Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
 - Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Cartes des émotions



La joie



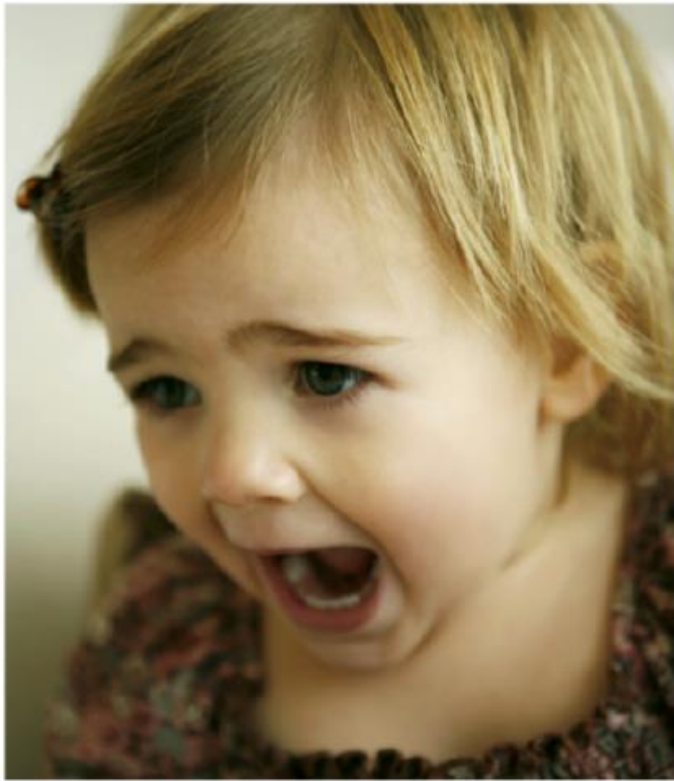
La surprise



La colère



La tristesse



La peur



Le dégoût

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2

Le mime des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à reconnaître et exprimer des émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Matériel : des cartes émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les émotions apprises lors de la séance précédente.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'atelier, prendre un petit groupe dans le coin regroupement. Présenter chaque carte émotion au groupe, lire le nom de l'émotion et demander aux élèves de dessiner le visage d'un personnage qui ressent cette émotion.

Étape 2 : chacun leur tour, les élèves tirent une carte avec une émotion et doivent la mimer pour la faire reconnaître par les autres élèves.

Faire verbaliser les signes qui permettent d'identifier l'émotion concernée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles du visage.

Éléments de différenciation

Pour les élèves de petite section, le dessin des personnages de la phase 1 peut se faire par l'enseignant, selon les indications des élèves (exemple : « on fait des grands yeux, une bouche qui crie ... »).

Selon le niveau de classe, proposer de trois à sept émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Cartes émotions à compléter

JOIE	AMOUR
PEUR	DEGOÛT
TRISTESSE	COLÈRE
SURPRISE	

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3

Décrypter les émotions - le mime des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupes de 3 à 5 élèves puis classe entière.

Matériel : des grandes étiquettes vierges ou des post-it, des cartes à compléter avec le nom des émotions de base.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves individuellement de lister toutes les émotions qu'ils connaissent. Puis leur demander de venir les coller au tableau en mettant à côté celles qui se ressemblent afin de parvenir à un classement autour des sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Si certaines émotions ne viennent pas spontanément, donner des exemples pour les faire émerger. Exemple pour le dégoût : c'est ce qu'on peut ressentir quand on touche quelque chose de gluant et de sale.

Étape 2 : expliquer aux élèves le principe du mime des émotions et les mettre par groupe de quatre.

En position debout :

- un élève mime une des 7 émotions de base sans dire laquelle ;
- les autres devinent l'émotion mimée ;
- ils échangent sur les signes qui leur ont permis de reconnaître l'émotion et complètent une carte avec les critères de reconnaissance.

Chaque élève du groupe mime à tour de rôle une émotion de son choix.

Étape 3 : en grand groupe, mettre en commun les critères identifiés pour chaque émotion. Puis questionner pour enrichir les cartes :

- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?
- À quoi peut servir cette émotion ?
- Dans quelles situations de la vie quotidienne peut-on ressentir cette émotion ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Faire prendre conscience que tous les êtres humains vivent des émotions, et que l'intensité varie selon les situations et les individus.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture corporelle, les expressions du visage, les mouvements physiques). Comprendre les situations qui peuvent les déclencher afin de pouvoir ensuite les repérer chez soi et chez les autres dans des situations du quotidien (voir compétence « identifier ses émotions »).

Modalités de différenciation

Décrypter l'émotion uniquement à l'aide de :

- l'expression faciale ;
- un son ;
- un seul mot.

Pour les élèves les plus à l'aise, ouvrir l'expérience aux émotions de la même famille au-delà des émotions de base afin de porter une attention à l'intensité de l'émotion. Exemples possibles : content - émerveillé, inquiet - paniqué, contrarié - furieux, chagriné - accablé, dérangé - écoeuré, étonné - ébahi, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle(s) est/sont l'émotion ou les émotions qui est/sont vécue(s) à cet instant ?
- Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Des exemples de cartes « émotions »

PEUR	JOIE
COLÈRE	TRISTESSE
AMOUR	DEGOÛT
SURPRISE	

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4

Jeux de cartes des 7 familles d'émotion

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en commun.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Matériel : jeu de cartes présentant les 49 émotions regroupées en 7 familles.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été appris précédemment sur les émotions. Faire lire les étiquettes des 49 émotions et expliquer le vocabulaire nouveau.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Constituer des groupes de 3 à 5 élèves. Distribuer un jeu de cartes par groupe.

Étape 1 : demander à chaque groupe de classer les cartes présentant les 7 émotions de base. Disposer les 7 cartes émotions de base (joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise) puis placer les cartes émotions secondaires sur le tas de l'émotion de base correspondante.

- Faire un tas avec les cartes présentant des émotions proches de la peur ;
- Recommencer avec les cartes présentant des émotions proches de la joie, l'amour, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les indices qui leur ont permis de réaliser ces tas.

Étape 2 : mélanger les cartes puis expliquer aux élèves que chacune de ces 7 émotions peut être ressentie plus ou moins fortement. Chercher à définir avec les élèves une émotion de forte intensité et une émotion de faible intensité. Demander de procéder à un nouveau classement :

- Faire un tas avec trois cartes présentant une émotion d'intensité forte ;
- Faire un second tas avec trois cartes présentant une émotion d'intensité faible.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les indices qui leur ont permis de réaliser ces tas.

Étape 3 : mélanger à nouveau les cartes puis faire deux tas :

- un tas avec toutes les émotions agréables ;
- un tas avec toutes les émotions désagréables.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les ressentis qu'ils ont en commun et les différences qui apparaissent.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les sept émotions de base, de savoir les nommer lorsqu'elles sont vécues avec des intensités différentes (d'une faible intensité à une forte intensité) et de les associer à un ressenti (plus ou moins agréable) ou (plus ou moins) désagréable.

Modalités de différenciation

Selon le niveau des élèves, un nombre plus ou moins important de cartes peut être utilisé.

Des questionnements complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris :

- trouver des exemples de situations qui peuvent déclencher l'une ou l'autre des 49 émotions.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est la famille d'émotion qui est vécue à cet instant ? Joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ;
- Quelle est son intensité ? Trouver le mot, parmi les 7 émotions de cette famille qui convient le mieux pour décrire le ressenti éprouvé ;
- Ce ressenti est-il agréable ? désagréable ?
- Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion, une autre émotion, dans cette situation ?

Ressources pour l'enseignant

Tableau des 49 émotions classées par famille (source : Santé Publique France)

Valence	7 familles (7 émotions de base)	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horriqué
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOÛT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégouté	Écœuré	Désabusé	Horripilé
- OU +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

Ressources à imprimer

Cartes des émotions de base

JOIE	AMOUR	TRISTESSE	COLÈRE
PEUR	DÉGOÛT	SURPRISE	

Cartes des émotions secondaires

	CONFIANT	SATISFAIT	CONTENT
JOYEUX	HEUREUX	ÉMERVEILLÉ	EN EXTASE

	DOUX	TENDRE	AFFECTUEUX
AMOUREUX	PASSIONNÉ	EN ADORATION	

	PRÉOCCUPÉ	INQUIET	ANXIEUX
APEURÉ	PANIQUÉ	TERRIFIÉ	HORRIFIÉ

	CONTRARIÉ	IRRITÉ	ÉNERVÉ
EN COLÈRE	EXASPÉRÉ	FURIEUX	ENRAGÉ

	AFFECTÉ	CHAGRINÉ	PEINÉ
TRISTE	DÉPRIMÉ	ACCABLÉ	ANÉANTI

		INCOMMODÉ	AMER
DÉGOÛTÉ	ÉCŒURÉ	DÉSABUSÉ	

	EN ALERTE	ÉTONNÉ	EMBARRASSÉ
SURPRIS		STUPÉFAIT	ÉBAHI

Communiquer de façon empathique

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Communiquer de façon empathique représente 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 ajustée (*Définition de Santé publique France*). La communication implique, *a minima*, une personne écoutée et une personne écoutante.

Trois étapes caractérisent la communication empathique.

1. La personne écoutante porte toute son attention sur l'expérience interne vécue par la personne écoutée (cognitions, émotions, sensations, impressions...), en la différenciant bien de sa propre expérience.
2. La personne écoutante perçoit et comprend l'expérience interne vécue par la personne écoutée.

Ces deux étapes concernent la capacité à écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse).

3. La personne écoutante met en mots, le plus fidèlement possible, sa compréhension de l'expérience interne vécue par la personne écoutée en posant la question : « Est-ce que tu veux dire que... ? ». Cette reformulation peut être centrée sur les besoins, l'émotion, l'essentiel de l'expérience vécue.

Cette étape concerne la capacité à parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active).

L'empathie des adultes, en position d'éducation, génère deux principaux effets bénéfiques :

- l'ouverture de l'enfant à sa propre expérience interne : par l'écoute et l'accueil de l'expérience de l'enfant, l'adulte permet à l'enfant d'en faire de même ;

- la possibilité d'apporter une réponse adéquate aux besoins et problèmes de l'enfant : l'ajustement à l'expérience de l'enfant nécessite au préalable la compréhension empathique de l'adulte.

La communication empathique génère deux principaux effets bénéfiques :

- la satisfaction du besoin de reconnaissance : la personne écoutée avec empathie se sent comprise, ce qui satisfait un besoin psychologique essentiel et renforce l'estime de soi ;
- des relations de qualité : la perception de la détresse de l'autre favorise l'altruisme et la coopération et réduit les comportements violents.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'empathie est la pierre angulaire de toute relation de qualité et l'un des remèdes contre la violence.

Les élèves développant leur capacité de communication empathique apprennent à percevoir et à comprendre l'expérience de l'autre, à travers ses yeux. L'élève écoutant est alors davantage en mesure d'adapter son comportement au ressenti et aux besoins de l'autre. L'élève écouté se sent reconnu et accepté dans son expérience, ce qui renforce la confiance en soi et en l'autre.

Élève écoutant et élève écouté construisent une relation positive et sereine, limitant les conflits.

Développer une communication empathique contribue à lutter contre le harcèlement.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1

La ronde des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute et d'attention ; apprendre à écouter et à reformuler l'histoire des autres.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe pour la première séance (si l'activité est répétée plusieurs fois, on peut augmenter la taille du groupe jusqu'à la classe entière).

Matériel : un bâton de parole (symbolisé par tout objet que les élèves peuvent se passer facilement).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions notamment.
- Placer les élèves en cercle.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux se connaître (soi et les autres), apprendre à partager son expérience, apprendre à écouter l'autre.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'enseignant se place dans le cercle avec les élèves. Expliquer qu'on ne parle que lorsqu'on a le bâton de parole, chacun son tour, sans se couper la parole. Chacun est libre de parler ou de dire « je passe », s'il ne souhaite pas parler. Il est interdit de se moquer.

Proposer trois phrases à compléter : « Aujourd'hui, j'ai été content quand/parce que... » ou « J'ai été triste quand/parce que ... » ou « J'ai été énervé quand/parce que... ».

Chacun raconte son histoire sans réagir aux paroles de l'autre. De manière importante, on demandera aux élèves dans leurs histoires de ne jamais désigner un ou une coupable éventuel(le). On dira par exemple : « quelqu'un m'a poussé... », « un garçon ou une fille... ».

Étape 2 : demander aux élèves de rappeler ce qui a été dit (les élèves évoquent ce qui a été raconté par les autres). Cela permet ainsi de mettre des mots sur les émotions des autres.

Cette activité gagne à être répétée chaque semaine ou même plus souvent encore.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de se concentrer et de bien écouter pour mieux comprendre l'autre et bien s'entendre avec les autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti ? ».

Modalités de différenciation

- Réaliser l'activité avec des groupes de taille plus ou moins importante ou faire des groupes de petits parleurs pour favoriser la prise de parole de tous.
- L'enseignant peut participer en proposant aussi des réponses si les prises de parole sont difficiles au début.

Remarques

Il est possible de ritualiser cette activité chaque semaine pour pouvoir vérifier si les situations associées aux émotions désagréables ont évolué au cours du temps.

Lorsque les élèves sont assez grands et qu'on a développé cette compétence collective dans le groupe classe, on peut demander au groupe classe de chercher des solutions pour aider l'élève qui a ressenti une émotion désagréable. On pourra revenir sur le cas de l'élève lors d'un cercle ultérieur pour voir si cette situation a été résolue.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2

Histoires d'émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : imaginer ce que ressentent les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en groupes.

Matériel : les histoires à raconter par l'enseignant.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment lors du cercle de parole (apprendre à bien écouter) et lors des séances sur les émotions (rappeler le nom des émotions).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre les émotions des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : Dire aux élèves qu'on va leur lire des petites histoires et qu'ils devront dire comment se sentent les personnages.

Lire une première histoire courte. Demander comment se sent le personnage. Utiliser si besoin les cartes des émotions.

Étape 2 : Recommencer avec l'histoire suivante, etc.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de bien écouter pour comprendre les émotions des autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Pour les élèves de grande section, proposer aux élèves de raconter leur propre histoire puis demander aux autres comment ils se sentiraient s'ils étaient cet élève. Ensuite, demander à l'élève comment lui s'est senti.

- Pour les élèves de petite section : utiliser des situations dans des albums connus des élèves pour avoir une aide avec les images afin de deviner les émotions ressenties par les personnages.

Ressources pour l'enseignant

Histoires à raconter

Paolo téléphone à Nicolas et lui dit : « Je suis tout seul à la maison, je ne sais pas où est maman et j'entends un bruit bizarre. »

Selon toi, comment peut se sentir Paolo ?

Salomé raconte : « Je dois colorier un dessin sans dépasser et j'ai réussi à le faire. Maman m'a félicitée. »

Selon toi, comment peut se sentir Salomé ?

Imane raconte à sa maman : « Papa m'a donné une glace et je l'ai faite tomber par terre dans le sable, alors je ne peux plus la manger. »

Selon toi, comment peut se sentir Imane ?

Mateo raconte à son copain : « J'ai prêté mon jouet préféré à ma petite sœur et elle l'a cassé. »

Selon toi, comment peut se sentir Mateo ?

Inès raconte : « C'est mon anniversaire et ma cousine que je ne vois pas souvent est venue me voir alors que je ne m'y attendais pas. »

Selon toi, comment peut se sentir Inès ?

Louis raconte : « J'ai mis beaucoup de temps à construire une belle tour avec des cubes. Un autre élève de ma classe est venu et a mis un coup de pied dans ma tour qui s'est écroulée. »

Selon toi, comment peut se sentir Louis ?

Mathis raconte : « Ma maman est partie trois jours dans une autre ville pour son travail. Elle vient de rentrer et elle me fait un câlin. »

Selon toi, comment peut se sentir Mathis ?

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3

Écouter pour mieux s'entraider

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; apprendre à écouter et à reformuler un message.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail en binôme et en classe entière.

Prérequis : savoir exprimer ses émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves de se mettre en binôme.

Le professeur indique la consigne suivante :

- « L'un de vous va raconter à l'autre une expérience agréable ou désagréable qu'il a vécue récemment.
- L'élève qui écoute va essayer de se mettre à la place de celui qui raconte et de comprendre ce qu'il a ressenti.
- L'élève qui écoute va résumer les choses importantes qu'il a comprises en vérifiant auprès de l'élève qui raconte s'il a tout bien compris : « Tu as bien dit que... ? ». Si besoin, l'élève qui raconte rectifie ce qui n'a pas été compris ».

Ainsi, l'élève qui raconte se sent compris.

Étape 2 : Retour en groupe classe, débriefer l'activité.

- Pour les élèves racontant : « Comment se sent-on quand on est écouté ? Comment se sent-on quand la personne reformule comme on le souhaite/nous montre qu'elle a compris ce qu'on a ressenti ? »
- Pour les élèves écoutant : « Avez-vous réussi à bien résumer ce que disait votre camarade ? Comment lui avez-vous fait comprendre que vous l'écoutez avec attention et que vous le compreniez ? »

Étape 3 : Demander aux élèves d'identifier les éléments qui leur ont permis de pratiquer une écoute active. Réponses attendues : celui qui écoute peut exprimer son attention de différentes manières (*faire préciser des exemples par les élèves pour que cela soit concret*) :

- par la manière dont la personne regarde,
- par des gestes, des mimiques, par son attitude corporelle,
- à travers une reformulation,
- à travers des questions.

Noter les idées au tableau et souligner les éléments clés de l'écoute empathique.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'écouter de manière active pour communiquer de manière empathique et développer des relations constructives.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Pour les élèves qui n'ont pas d'idées, proposer des idées de situations (ex. : raconter son dernier anniversaire, raconter un souvenir de chute...).
- Pour les élèves de cycle 3, la première étape peut être précédée par une phase de rédaction à l'écrit de deux situations par élève.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4

Le cercle de parole et d'écoute empathique

Niveaux : cycle 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; créer les conditions d'une communication empathique.

Durée : de 20 à 45 minutes

Modalités : travail en groupe.

Matériel : un bâton de parole (ou tout autre objet ayant cette fonction) ; le jeu de cartes avec les situations et les cartes « coup de cœur ».

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Le cercle de parole est une méthode de communication en groupe. Il s'agit d'un temps de parole collectif encadré où chacun est libre de raconter une expérience personnelle en lien avec un thème de la vie courante. Pendant ce temps d'échange, chacun apprend à s'exprimer personnellement à l'aide de message commençant par « je » et à écouter l'autre de façon empathique. Le cercle de parole n'est pas un moment de discussion, de décision ou de résolution de problème ; c'est un temps de partage d'expérience de personne à personne.

La posture de l'enseignant

Pour animer un cercle de parole, l'intervenant s'appuie en premier lieu sur une communication efficace, positive et empathique.

Dans un cercle de parole, l'enseignant participe en tant que personne. Il ne commente pas la parole de l'élève, en revanche, il le reprend si des propos blessants sont formulés.

Dans un cercle de parole, la parole est personnelle mais n'est pas thérapeutique : le rôle de l'enseignant n'est pas de reconforter les élèves. Si une inquiétude émerge, il peut proposer à l'élève de le voir après la séance et prendre appui sur les personnels ressources (psychologue, infirmier, médecin ou assistant de service social de l'éducation nationale) selon l'organisation prévue dans le protocole de santé mentale de l'école.

Étape 1 : présenter (ou rappeler) les objectifs du cercle de parole :

- mieux se connaître (soi et les autres) ;
- apprendre à partager son expérience personnelle ;
- apprendre à écouter l'autre de façon empathique ;
- développer des relations authentiques et bienveillantes ;
- respecter les règles de prise de parole au sein d'un groupe.

Rappeler les règles pendant le cercle de parole :

- chacun parle à son tour, lorsqu'il a le bâton de parole ;
- chacun raconte une expérience personnelle qui lui est réellement arrivée, en utilisant la première personne : *« j'ai vécu cela, j'ai fait cela, j'ai vu ça, je ressens ça... »* sans citer d'autres élèves ;
- chacun est libre de s'exprimer (ou de se taire) ;
- chacun écoute celui qui parle, sans le couper- on ne commente pas les prises de parole des autres.

Étape 2 : proposer à un élève de choisir une carte avec une situation et d'y répondre en parlant de son expérience et de ce qu'il ressent. Les autres élèves volontaires peuvent y répondre également. Quand tous les élèves qui le souhaitent se sont exprimés, l'élève qui avait tiré la carte en premier donne une carte « coup de cœur » à celui dont la réponse l'a le plus touché.

3- Bilan de l'activité

- Établir qu'un temps de partage d'expériences permet de développer la bienveillance, la découverte de soi et de l'autre, la communication positive et empathique.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti en participant à ce cercle de parole ? ».

Modalités de différenciation

Le cercle peut se pratiquer en classe entière, ou en petit groupe avec les élèves plus timides.

Ressources à imprimer

Cartes situations

La meilleure surprise de ma vie	Mon endroit/mon lieu préféré	Mon meilleur souvenir de vacances	Ce que j'aime bien apprendre à l'école
Une activité que j'adore faire avec mes ami(e)s	Une expérience où j'ai découvert quelque chose de nouveau	Une chose qui est difficile à faire pour moi	Une situation qui me stresse
Une situation qui me rend heureux (heureuse)	Le souvenir d'un jour où quelqu'un m'a aidé(e)	Une chose que j'ai faite et dont je suis fier (fière)	Comment je me suis réconcilié(e) avec quelqu'un après une dispute
Une activité que j'aime faire	Le seul objet que j'emporterais sur une île déserte	Comment je fais quand je suis triste pour aller mieux	Une chose que je rêve de faire

Cartes coup de cœur

			
---	---	--	---

Pour aller plus loin...

Approche du mot avec les élèves

Étape 1 : illustration de la notion pour les élèves les plus jeunes

Avant toute étude du nom *empathie*, il convient d'avoir réalisé les séances du kit relatives aux émotions ou à la communication empathique. Une courte vidéo peut également être projetée aux élèves les plus jeunes (cycles 1 et 2) afin de les sensibiliser à ce qu'est une émotion.

À titre d'exemple, il peut être fait usage de la vidéo « Les émotions » (03:13 min.) tirée de la série « Les émotions du P'tit cube » (© Réseau Canopé).

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/enseignement-moral-et-civique/respecter-autrui/les-emotions-de-ptit-cube/les-emotions>

Étape 2 : acquisition du sens du mot « empathie »

Le mot *empathie* peut être introduit avec les élèves mais doit être accompagné d'énoncés simples qui vont permettre à la classe d'en percevoir le sens. À titre d'exemples, on peut proposer, en fonction du cycle concerné, les formulations suivantes qui peuvent être suivies, après un premier énoncé fourni par le maître, de dictées à l'adulte permettant de vérifier que le sens est acquis.

Cycles 1 et 2

« L'empathie, c'est le fait d'être gentil avec quelqu'un ».

« L'empathie, c'est le fait de montrer à quelqu'un qu'on comprend ce qu'il ressent ».

Cycle 2

« L'empathie, c'est le fait d'arriver à se mettre à la place de quelqu'un et de comprendre ce qu'il ressent ».

Cycle 3

« L'empathie, c'est le fait de se mettre à la place d'un autre et de percevoir/comprendre ce qu'il ressent. Cela permet ensuite d'agir de manière bienveillante en tenant compte de l'autre. ».

Étape 3 : consolidation du sens du mot « empathie » à partir d'exemples

Une fois que le sens est stabilisé, on introduit, dans un second temps, pour consolider les apprentissages, des exemples de situations dans des énoncés simples produits par les élèves.

Exemples d'activités pour les classes

1. À partir de la définition du mot « empathie » qui a été construite avec la classe, indiquer si les phrases suivantes expriment de l'empathie.

Cycle 1 (travail à l'oral)

Pierre est gentil avec Zoé.

Liu a fait pleurer Matéo.

Fatoumata a offert un cadeau à Kevin.

Antoine s'est moqué de Nicolas.

Cycle 2 (travail à l'oral et/ou à l'écrit)

Les garçons ont consolé leurs amis.

La maîtresse a félicité les élèves pour leur travail.

Sarah n'a pas écouté quand Mathéo a demandé de l'aide.

Cycle 3 (travail à l'écrit)

Les élèves de la classe ont aidé Enzo à terminer ses devoirs.

Zoé n'est pas intervenue quand son meilleur ami a été accusé à sa place d'avoir cassé la vitre de la classe.

Tombée de cheval pendant la compétition et déçue de son échec, Fatoumata a pu compter sur le fidèle soutien de ses coéquipières.

2. Sur le modèle de l'exercice précédent, demander aux élèves d'inventer chacun individuellement une courte phrase manifestant soit de l'empathie soit l'absence d'empathie. Les phrases seront lues aux élèves et ces derniers devront identifier le sentiment exprimé.

3. Associer des mots aux deux notions suivantes :

Empathie	Absence d'empathie

4. Complète les phrases suivantes en fonction du nom en gras.

- a. Abel a fait preuve d'**empathie** envers Lila lorsque....
- b. Rose ne fait pas preuve d'empathie envers Sarah quand...

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales

- Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoät Enguerrand, Fréry Nadine, Lecrique Jean-Michel, Shankland Rébecca, Tessier Damien, Williamson Marie-Odile, *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet*, Santé Publique France, Octobre 2022, 135 p.
- Page éducol : [Développer les compétences psychosociales chez les élèves](#)