



Des propositions pour chaque objectif

Source : <https://eduscol.education.fr/document/53961/download>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=KRyvckCI3iE>

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,
- Développer la communication empathique et promouvoir les comportements altruistes,
- Encourager la participation active de tous les élèves.

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.



Jour 1



Comprendre mes émotions, Comprendre tes émotions

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2

Le mime des émotions

P. 37 et 38

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.

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.

Des cours d'empathie pour exprimer et comprendre les émotions- BRUT

<https://www.youtube.com/watch?v=NHk9Jb0Ma5w>



Jour 2 et 3 (mercredi) Imaginer ce que l'autre peut ressentir

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2

Histoires d'émotions

P. 52 à 53

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.

Bilan de l'activité : Etablir l'importance de l'écoute pour bien comprendre les émotions des autres

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions-3

Décrypter les émotions- le mime des émotions

P.40 à 42

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 ?

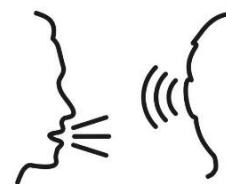
Bilan de l'activité

- 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 »).



Jour 4

Être suffisamment disponible pour entendre l'autre



Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique-3

Ecouter pour mieux s'entraider

P.54 et 55

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

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'écoutiez 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.

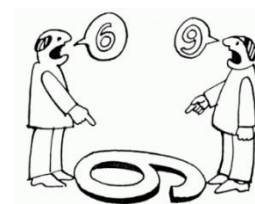
Noter les idées au tableau et souligner les éléments clés de l'écoute empathique.

Bilan de l'activité

Établir l'importance d'écouter de manière active pour communiquer de manière empathique et développer des relations constructives.



Jour 5



Voir et envisager autrement une même situation

Objectif : Faciliter l'analyse d'une situation pour son évolution

Étape 1 : Demander aux élèves de se mettre en binôme. Le professeur indique la consigne suivante :
« Nous allons réécouter (ou relire) les histoires du jour 2.

A votre avis comment les personnages peuvent se comporter autrement ?
Ensemble donner une autre fin à l'histoire »

Étape 2 : Chaque binôme restitue à sa façon : dessin, écrit, mise en scène

Bilan de l'activité

Faire prendre conscience de l'évolution des émotions ressenties par les personnages de l'histoire
Mettre en évidence les capacités d'analyse acquises par chacun des élèves grâce aux activités de la semaine (auto-évaluation)

Evaluation de la semaine de l'empathie à l'école

Chez les élèves

- Identifier les premiers signes d'évolution des comportements des élèves sur les 3 axes :
 - Identification émotionnelle
 - Inter actions sociales
 - Comportement cognitif
- Repérer ce qui est soutenu dans la mise en place des conditions du bien être des élèves

Chez les acteurs de la communauté éducative

- Identifier :
 - Ce qui est conforté dans la qualité de la relation éducative
 - Ce qui est soutenu dans la mise en place des conditions du bien être des personnels
- Définir :
 - Vos préconisations pour la continuité du travail engagé
 - Un projet plus conséquent à mettre en œuvre sur la durée