



**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/familles :

- Cognitives
- Emotionnelles
- Sociales

➡ Il y a 21 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 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.*  
*Nécessite : compréhension et reformulation empathique + écoute silencieuse et active*

### **Comportements altruistes (prosociaux)**

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

[Lien Eduscol](#)

# Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions

## Accroître sa connaissance des émotions

### 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. Il y a 7 émotions de base : joie, colère, tristesse, peur, amour, surprise, dégoût. Les autres sont secondaires (valence et intensité). Une émotion se manifeste de façon interne et externe. Elle indique un besoin.

### 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 (mémorisation)
- 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 manifestations 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 p34)

➡ **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 p39)

➡ **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 p42)

➡ **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 p46-47 + tableau des 49 émotions p45).

**Ressources Les fondamentaux : Les émotions de P'ti Cube**

# Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions

## Identifier ses émotions

### 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. **Attention** : Porter son attention sur ce que l'on éprouve, accepter de ressentir les émotions présentes et reconnaître leur utilité.
2. **Dénomination** : 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 p44-45-46)

#### ➡ **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 p49-50-51)

#### ➡ **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 p54)

#### ➡ **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 p57)

# Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions

## Gérer ses émotions agréables et désagréables

### 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.*

**Stratégies inefficaces :** contrôle, évitement ou tentative de suppression car elles créent des tensions internes.

**Régulation émotionnelle efficace :** effets bénéfiques sur l'expérience et les comportements.

### Conditions préalables pour réguler ses émotions :

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

### 4 stratégies pour diminuer l'intensité de l'émotion et éviter un passage à l'acte :

1. Ecoute de l'émotion
2. Réorientation de l'attention
3. Réévaluation cognitive de la situation
4. Ecoute de ses besoins

## 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 qui représentent des situations de la vie quotidienne, des albums jeunesse (*ressources à imprimer p62-63*)

### ➡ **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 classements.

### ➡ **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



Kit pédagogique pour  
les séances d'empathie  
à l'École - Cycles 2 et 3

Hors-série mars 2026



**Emotion désagréable**

Nous alerte sur la non satisfaction  
de nos besoins.



**Emotion agréable**

Nous confirme la satisfaction de  
nos besoins.

## Compétences émotionnelles

### Accroître sa compréhension des émotions

#### Accroître sa connaissance des émotions

*Une émotion est un état affectif réflexe, avec des manifestations internes et des manifestations externes. Ces dernières sont les seules accessibles à autrui. Chaque émotion nous apporte une information essentielle sur l'état de satisfaction de nos besoins psychologiques*

#### Deux familles des émotions :

- *primaires, au nombre de 7 : joie, amour, peur, colère, tristesse, surprise et dégoût ;*
- *secondaires : déclinées à partir des émotions primaires en fonction de leur valence (agréable ou non) et de leur intensité.*

*Les émotions sont des impressions subjectives réflexes ressenties par toutes et tous en lien avec une lecture personnelle de la situation.*

*Les émotions fortes, nous poussent à l'action, et ces comportements associés ne sont pas toujours adaptés*

Tableau des 7 émotions de base et des émotions secondaires associées classées par famille (source - Santé publique France)

| Valence | 7 Familles       | Intensité   |           |            |                  |           |              |                  |
|---------|------------------|-------------|-----------|------------|------------------|-----------|--------------|------------------|
|         |                  | Très faible | Faible    | Moyen      | Medium           | Fort      | Très Fort    | Extrêmement fort |
| +       | <b>JOIE</b>      | Confiant    | Satisfait | Content    | <b>Joyeux</b>    | Heureux   | Émerveillé   | En extase        |
| +       | <b>AMOUR</b>     | Doux        | Tendre    | Affectueux | <b>Amoureux</b>  | Passionné | En adoration | En vénération    |
| -       | <b>PEUR</b>      | Préoccupé   | Inquiet   | Anxieux    | <b>Apeuré</b>    | Paniqué   | Terrifié     | Horriifié        |
| -       | <b>COLÈRE</b>    | Contrarié   | Irrité    | Énervé     | <b>En colère</b> | Exaspéré  | Furieux      | Enragé           |
| -       | <b>TRISTESSE</b> | Affecté     | Chagriné  | Peiné      | <b>Triste</b>    | Déprimé   | Accablé      | Anéanti          |
| -       | <b>DÉGOÛT</b>    | Dérangé     | Incommodé | Amer       | <b>Dégoûté</b>   | Écœuré    | Désabusé     | Horripilé        |
| - ou +  | <b>SURPRISE</b>  | En alerte   | Étonné    | Embarrassé | <b>Surpris</b>   | Frappé    | Stupéfait    | Ébahi            |

## Tableau des besoins psychologiques (d'après Santé publique France)

|                                   |                                                                         |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Besoins cognitifs                 | Besoin de découverte (ou de curiosité)                                  | Explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.                                                        |
|                                   | Besoin de cohérence (ou de compréhension)                               | Comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.                                    |
|                                   | Besoin de sens                                                          | Comprendre la finalité de ce que l'on fait.                                                                                      |
| Besoins affectifs et relationnels | Besoin d'amour (ou d'affection)                                         | Aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.                                             |
|                                   | Besoin d'appartenance                                                   | Avoir des relations harmonieuses avec les autres.                                                                                |
|                                   | Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) | Être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.                                                         |
| Besoins comportementaux           | Besoin de liberté (ou d'autonomie)                                      | Pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.                                                                                    |
|                                   | Besoin de compétence (ou d'adaptation)                                  | Pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.                                               |
|                                   | Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité)           | Pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.                                                                         |
| Besoins psycho-corporels          | Besoin de sécurité                                                      | Assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).      |
|                                   | Besoin de stimulation                                                   | Être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social. |
|                                   | Besoin de repos (ou de calme)                                           | Permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).       |

### **Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions** **Accroître sa connaissance des émotions**

#### **L'activité proposée dans le kit (séance 1) :**



#### **Cycles 2 et 3 : Le cache-cache des besoins derrière les émotions - Page 5 (55 min)**

**Objectif :** Comprendre la cause d'une émotion et le message qui se cache derrière (faire émerger la notion de besoin et les solutions qui peuvent permettre de faire entendre/comprendre le besoin à l'autre)

**Progression :** Déterminer les signes extérieurs caractéristiques de chaque émotion. Découvrir les 4 émotions, leur valence et leur intensité (kit 1 p40 à 47).

**Matériel :** 4 plaques, cartes émotions, carte de besoin, fiche réponse (ressources à imprimer p12 à 29)

# Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions

## Identifier ses émotions

### Eclairage scientifique

Identifier ses émotions nécessite 2 étapes :

1. être attentif à son expérience émotionnelle (accueillir ses émotions et reconnaître leur utilité)
2. Nommer les émotions à partir de ce ressenti

### Emotions (bilan).

- 7 primaires et 49 secondaires (valence et intensité)
- Agréables et désagréables
- Exprime un besoin
- Nous poussent à l'action
- Manifestations internes et externes
- Identifier, nommer, solution

## L'activité proposée dans le kit (séance 2) :

➡ **Cycles 2 et 3 - Menon l'enquête : cherchons des indices - Page 31** (45 min)

Objectif : Trouver les indices qui permettent d'identifier les émotions des autres (manifestations externes)

Matériel : 4 plaques, cartes émotions, carte de besoin, fiche réponse (ressources à imprimer p12 à 29 et p35 à 36)

# Compétence émotionnelle - Accroître sa compréhension des émotions

## Exprimer ses émotion de façon constructive

### Eclairage scientifique

Verbaliser ce que l'on ressent et le communiquer à autrui de la façon la plus adéquate et respectueuse possible. Exemple : le message-je

### Le message-je :

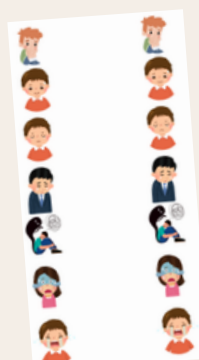
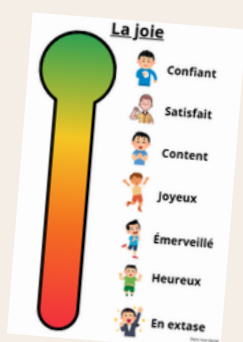
1. L'élément déclencheur,
2. L'émotion ressentie,
3. Le besoin,
4. Une solution,
5. Une question

## L'activité proposée dans le kit (séance 3) :

➡ **Cycles 2 et 3 - Emotions autour d'un projet de cabane - Page 38** (30 à 45 min)

Objectif : Comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions puis apprendre à les exprimer de façon constructive

Matériel : planche de scénario format BD et fiches réponses (ressources p44 à 53)



Thermomètres  
et cartes des  
émotions  
disponibles sur  
Dans mon  
bertel

Dans mon bertel