



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 sociale - Communiquer de façon empathique

Eclairage scientifique

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

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

Renforcer cette capacité permet :

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

Les effets bénéfiques de cette communication :

- 01** *La satisfaction du besoin de reconnaissance, renforce l'estime de soi*
- 02** *Des relations de qualité (altruisme, coopération)*

 *Lutter contre la violence et le harcèlement*

Les activités proposées dans le kit

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

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

Matériel : Un bâton de parole

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

Objectif : Imaginer ce que ressentent les autres

Matériel : Les histoires à raconter par l'enseignant (*ressources p53*)

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

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

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

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

Matériel : Bâton de parole, jeux de cartes (*ressources p58*)

Compétence sociale - Communiquer de façon empathique

Acquisition du sens du mot “empathie”

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. ».

Exemples d'activités

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.

➡ Exemples dans le kit p60

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.

➡ Tableau dans le kit p61

La mobilisation des parents d'élèves

Outre les apprentissages formels des activités proposées, c'est principalement par **l'expérience, les interactions, l'observation et l'imitation** que les apprentissages se développent. Pour cela, il est nécessaire que les adultes en position d'éducation, aussi bien les professionnels que les parents, aient eux aussi des **postures adaptées et modélisantes et des CPS développées**. Il apparaît donc nécessaire de pleinement **associer les parents d'élèves** afin de développer un environnement relationnel soutenant, coopératif et bienveillant sur tous les temps de l'enfant.

L'implication des parents peut prendre différentes formes : temps de présentation de la démarche lors de réunions, échanges au sein des instances de l'école (conseil d'école), ou ateliers auxquels les parents sont conviés. A minima, une simple information dans le carnet de correspondance ou le fait de partager les traces écrites ou les productions de certains ateliers peuvent permettre de les sensibiliser.

Compétence sociale - Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon efficace

Eclairage scientifique

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

Les bénéfices de cette communication :

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

Les bénéfices à travailler cette CPS en classe

1. Limiter les incompréhensions, donc les conflits
2. Amélioration de la relation à soi et aux autres
3. Favoriser la compréhension et donc les apprentissages scolaires

Les activités proposées dans le kit

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

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

Matériel : Un objet pour "passer la parole". Des images représentant des animaux (ressources à imprimer p84-85-86-87)

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

Objectif : Développer la capacité à exprimer un comportement positif

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

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

Objectif : Formuler clairement ses besoins

Matériel : Scénarios à jouer (ressources à imprimer p92)

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

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

Matériel : Une boîte et des étiquettes (ressources à imprimer p95)

Une communication efficace et positive présente deux enjeux :

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

Cette communication nécessite :

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

Compétence sociale - Communiquer de façon constructive

S'affirmer par le consentement et le refus

Eclairage scientifique

L'affirmation de soi correspond à la capacité à exprimer ses besoins et points de vue, et à faire respecter qui

l'on est de façon calme et respectueuse de l'autre. Cette affirmation de soi implique une communication caractérisée par deux aspects :

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

L'expression du comportement s'appuie sur :

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

A savoir

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

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

Les critiques constructives

Elles permettent d'exprimer nos besoins, valeurs, droits tout en respectant l'autre et en maintenant une relation de qualité. Il faut savoir les exprimer comme les recevoir. Ce type de critique renvoie à des faits concrets et précis. L'énoncer permet de résoudre un problème sans nuire à l'autre.

Les activités proposées dans le kit

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

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

Matériel : Illustrations (issues par exemple d'albums jeunesse ou ressources à imprimer p102-103) présentant des comportements désagréables ou agréables envers un autre

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

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

Matériel : Trois albums jeunesse lus récemment en classe (ressources à imprimer p106 à 109)

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

Objectif : Savoir exprimer clairement un refus

Matériel : Cartes décrivant des situations de la vie quotidienne (ressources p112)

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

Objectif : 4 objectifs

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