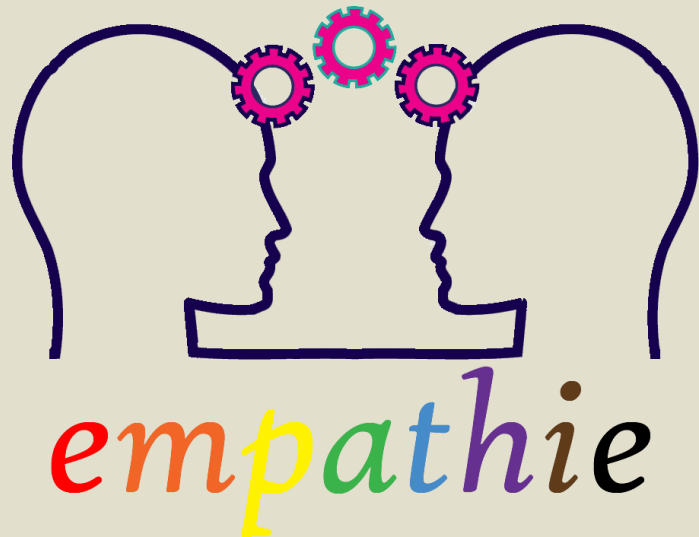




# DÉVELOPPER L'EMPATHIE À L'ÉCOLE



Animation pédagogique 13 décembre 2022  
Sébastien Deblaise & Marie Sardinha



# EMPATHIE



- 1- Brise-glace
- 2- Pourquoi l'empathie
- 3- Définir l'empathie
- 4- Emotions
- 5- Ecoute – aide – entraide



Je m'appelle  
..., j'aime...

# BRISE-GLACE / RITUELS

Apprendre à mieux se connaître

Renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe

Je m'appelle... et je suis doué pour...

Je m'appelle et mon dessert préféré...

Je m'appelle et j'aime...

Tous ceux qui comme moi savent...

Tous ceux qui comme moi ont...



**Quelle belle jungle!**





**Si vous pouviez être l'un de ces animaux le temps d'une journée, lequel aimeriez-vous être?**



**1. Les caractéristiques pour lesquelles vous avez choisi cet animal**

Voudriez-vous être ...

**2. Les caractéristiques pour lesquelles vous n'avez pas choisi les autres animaux**

# QUELLE BELLE JUNGLE

## Objectifs :

- Comprendre que nous sommes tous différents.
- Comprendre que chacun d'entre nous peut apporter quelque chose à l'autre.
- faire comprendre la façon dont nos différences peuvent devenir des chances que nous pouvons accueillir et célébrer.
- Richesse et complémentarité des spécificités de chacun.
- Mieux se connaître pour mieux se comprendre soi-même.
- Mieux connaître les autres pour mieux les comprendre.
- Développer le sentiment d'appartenance à un groupe : élément essentiel facilitant l'empathie.



EMPATHIE

Similarité avec l'autre  
ou perception de  
similarité avec l'autre

Sexe

Expérience

Opinion sur autrui

Sentiment  
d'appartenance au  
même groupe

FACTEURS  
DEGRES

MIEUX SE CONNAITRE  
COOPERATION  
SENTIMENT D'APPARENANCE

# EMPATHIE ?

TANIA SINGER, neuroscientifique qui étudie les déterminants des comportements sociaux est arrivée à la conclusion suivante :  
**« Si vous voulez comprendre les autres, commencez par vous comprendre vous-même. »**

Tania Singer et ses collègues se sont attachés à identifier les changements contextuels qui influencent et modulent les signaux neuronaux empathiques.

Les expériences ont aussi montré que les processus d'empathie étaient aussi liés à **l'appartenance à un groupe social** envers lequel nous sommes plus porté à être empathique ou à aider.

# EMPATHIE ?

« Oui l'empathie cela s'éduque » clame Omar Zanna

« La disposition à l'empathie est inhérente à l'espèce humaine mais si elle n'est pas éduquée, elle ne se développe pas. »

« Il y a urgence à éduquer à l'empathie pour pallier les effets néfastes de « la culture du regard baissé » c'est-à-dire la tendance que l'on a tous à avoir le nez dans les écrans. »(Omar Zanna)

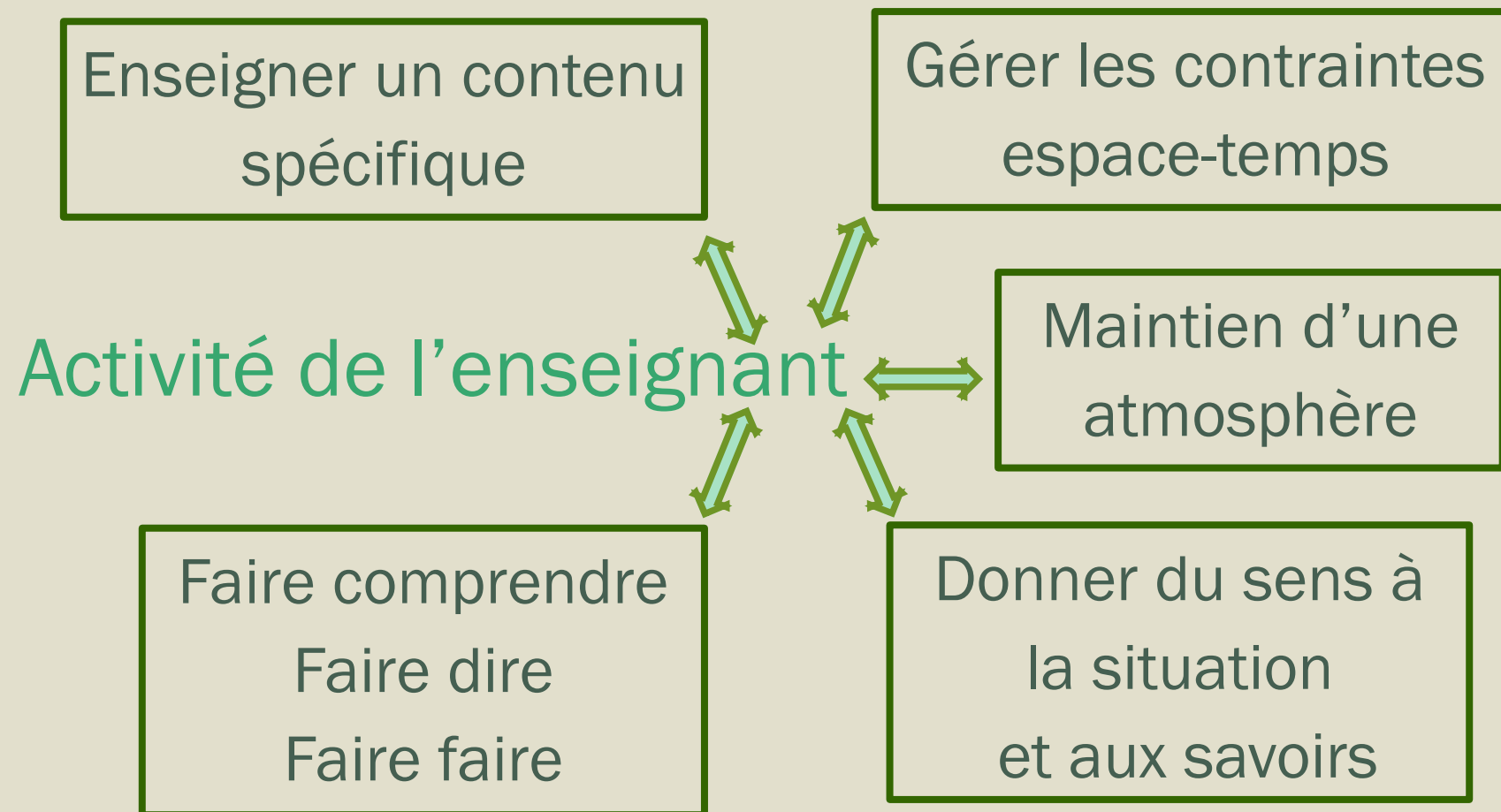
## Qu'apporte l'empathie en milieu scolaire ?

Cela **apaise le climat** de la classe.

Pourquoi ? parce que, comme je le précisais, généralement la violence naît de la **méconnaissance d'autrui**. Quand les conditions d'empathie sont créées, l'élève peut comprendre et appréhender le paysage intérieur d'autrui. La peur, c'est généralement la peur de l'inconnu. Quand vous savez qui est l'autre, même s'il n'est pas comme vous, il est moins étranger pour vous et donc moins stressant.

# Multi-agenda des préoccupations enchâssées

Dominique Bucheton



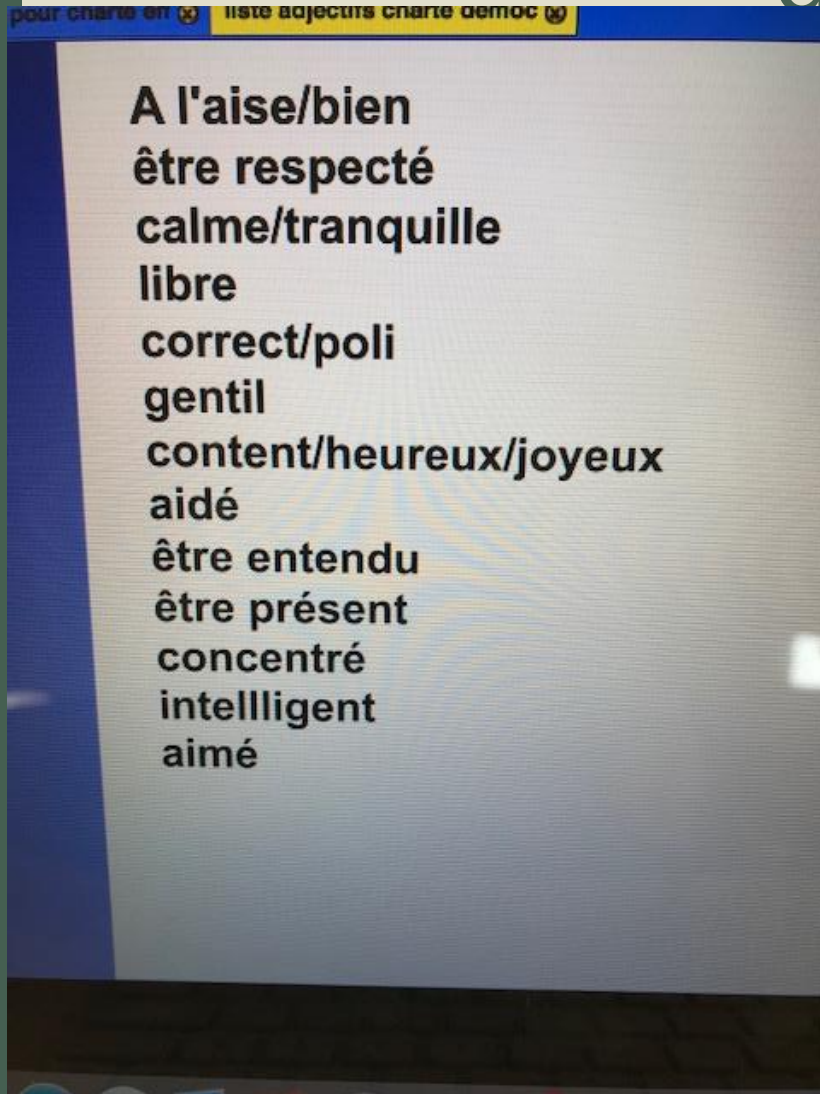
# Développer l'empathie à l'école ?



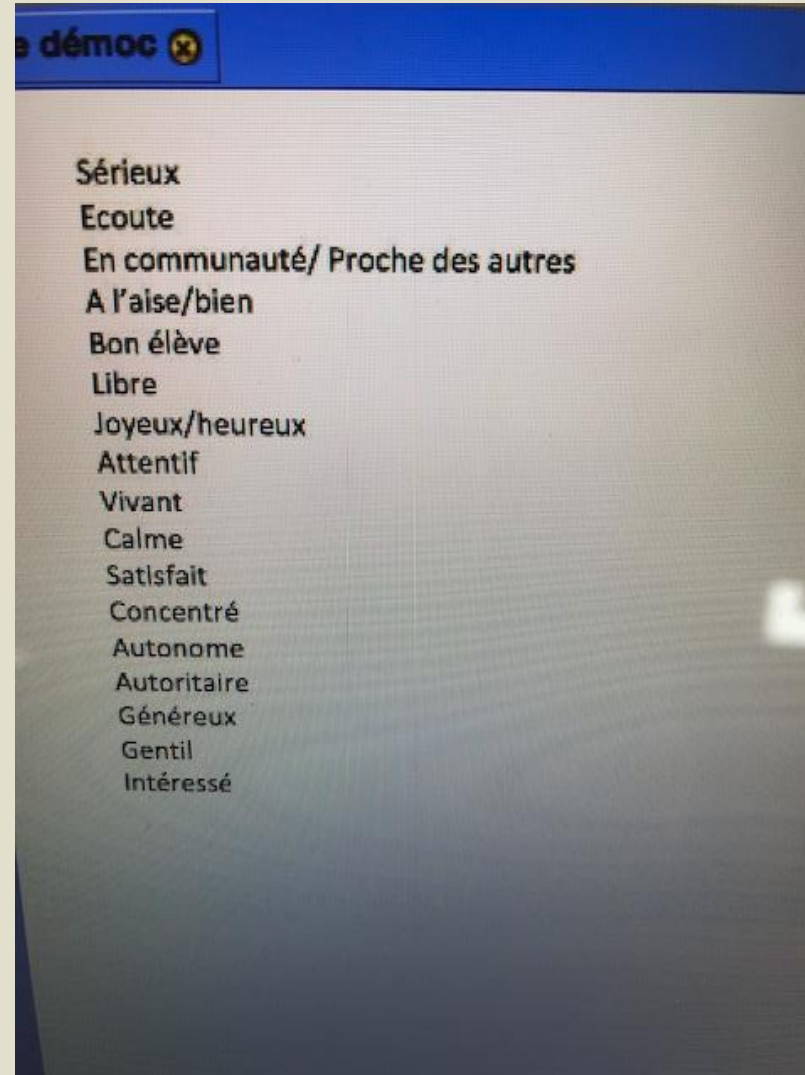
Aucune transmission de savoirs, aucun apprentissage sans un climat serein, propice aux échanges.

*Ex : la charte démocratique*

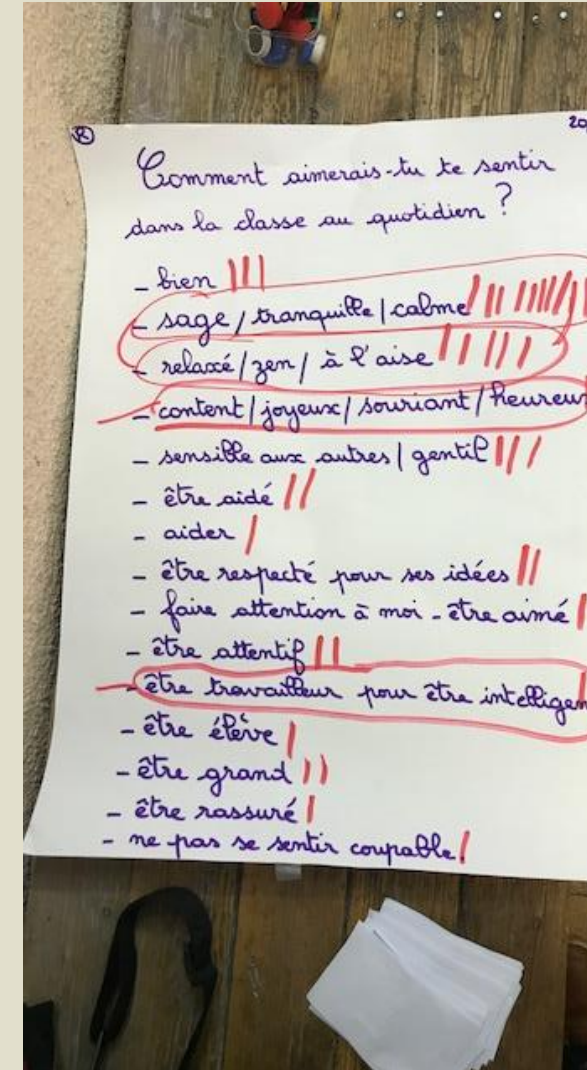
# Comment aimeriez-vous vous sentir dans la classe ?



Le relevé d'une classe de CM1/CM2

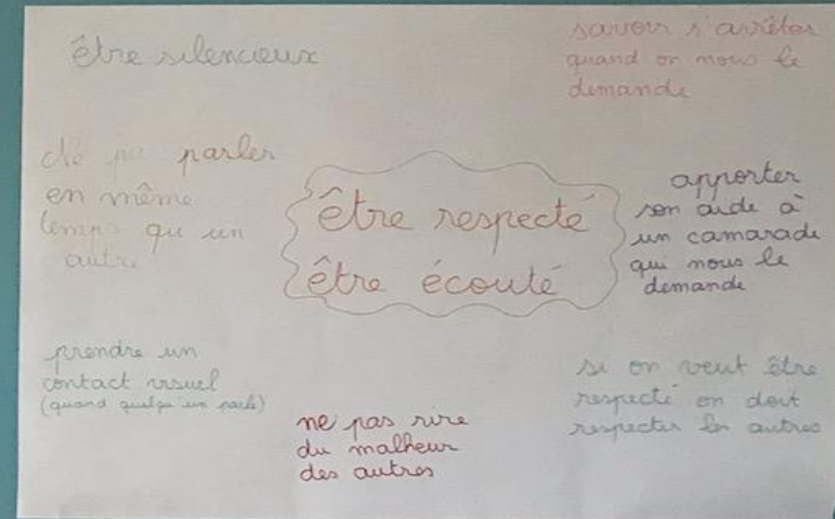
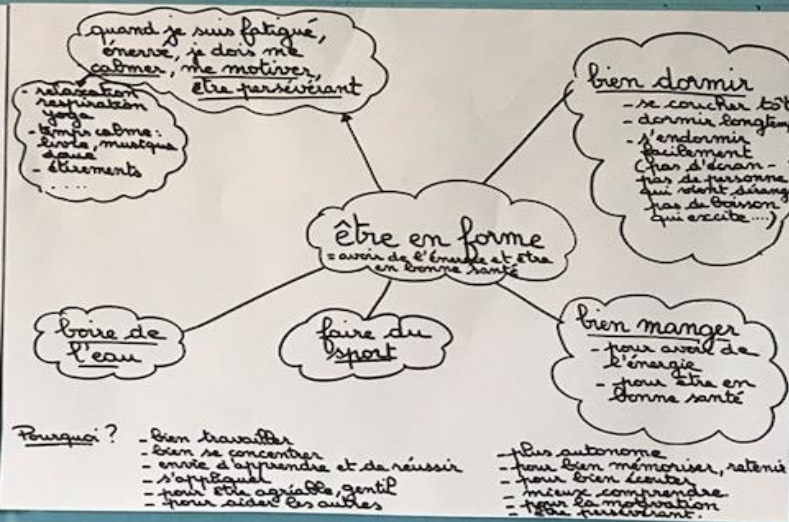
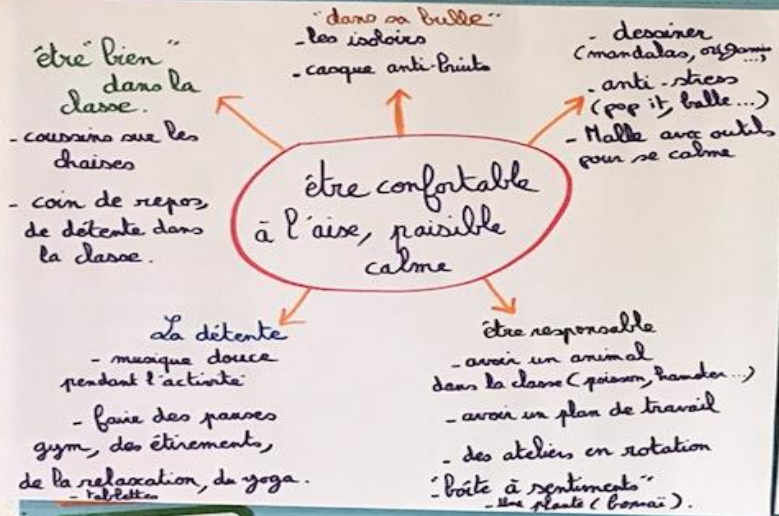


Le relevé d'une classe de CM2



Le relevé d'une classe de C

# Exemple de Charte en CM1

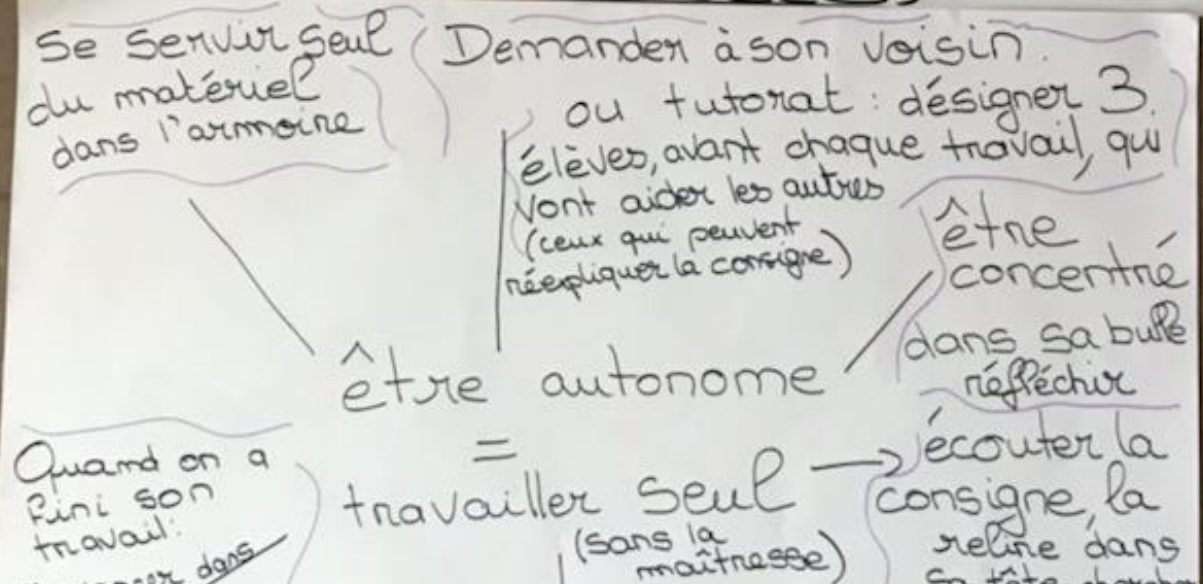
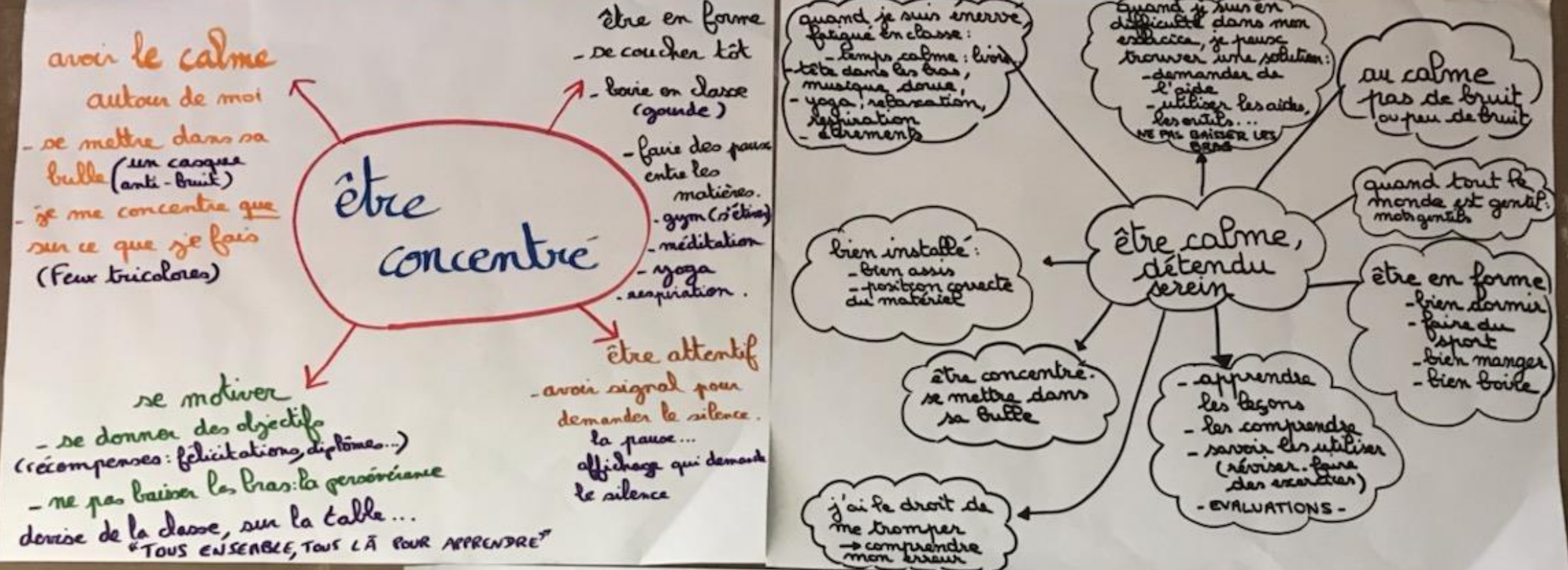


Sunday

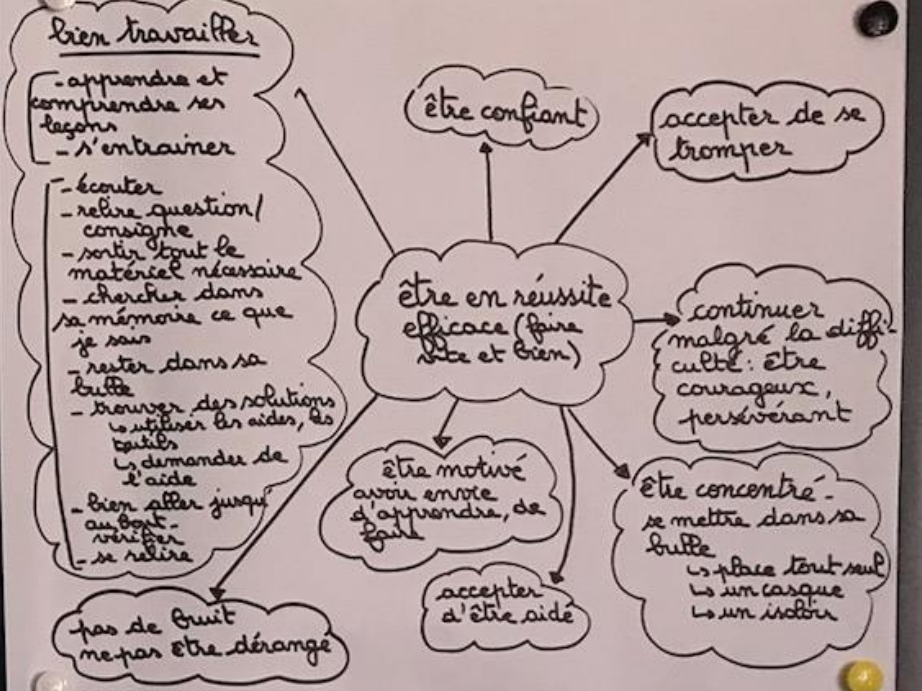
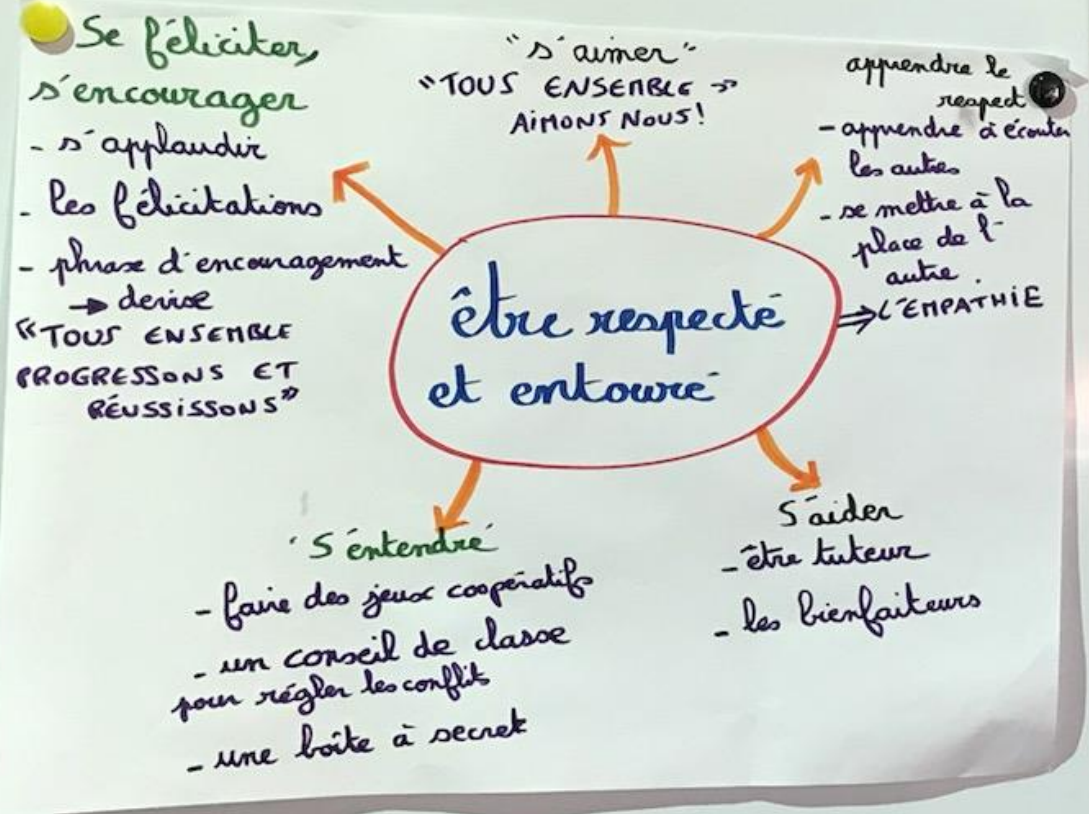
Tomorrow it will be

Today is

Today it's







**Silence**

- classe calme
- respecter la parole
- bien choisir ses voisins

**préparation**

- être à l'heure
- devoirs faits
- avoir ses affaires



- SOLUTIONS**
- boire de l'eau
  - faire du sport
  - être bien installé
  - participer
  - autonome

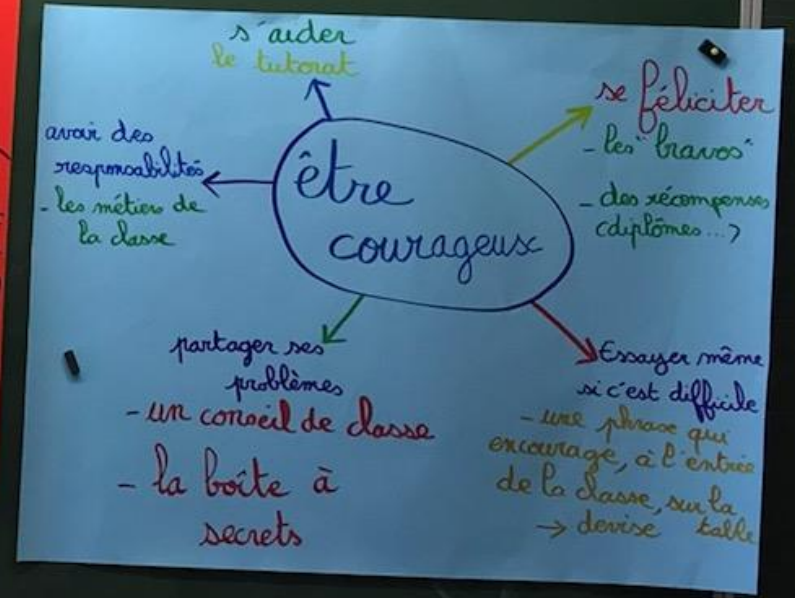
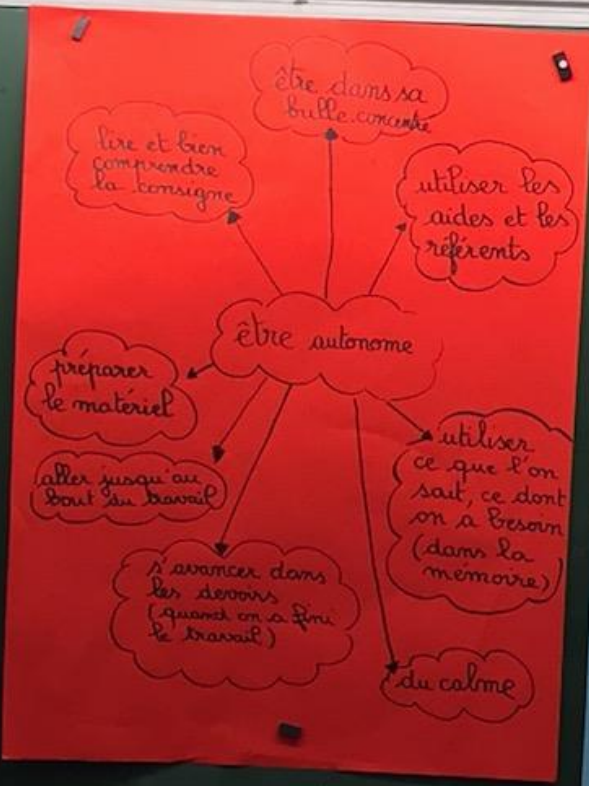
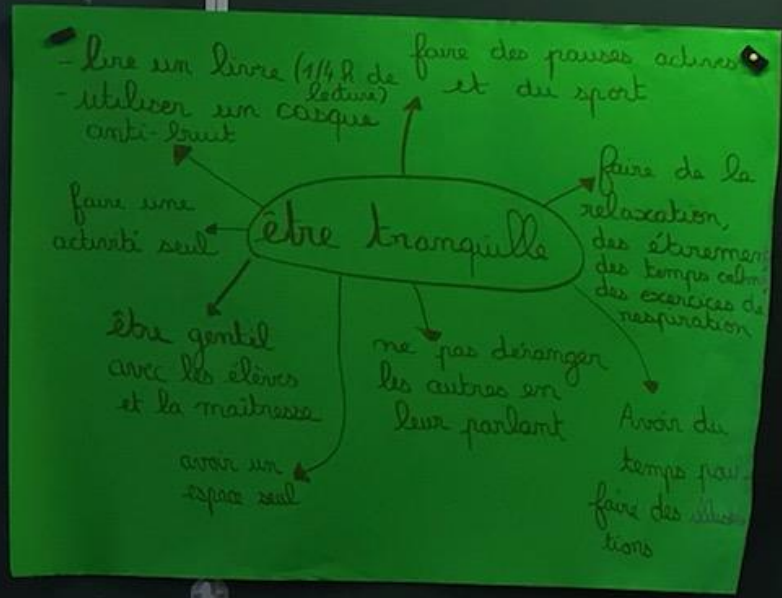
**reposé**

- dormir tôt
- avoir le ventre vide (pas trop!)

**comprendre**

- écouter
- réviser
- faire des choses

0 31 32 33 34 35 36 37 38 39  
 0 41 42 43 44 45 46 47 48 49  
 0 51 52 53 54 55 56 57 58 59



# Développer l'empathie à l'école ?



Pour apprendre, il faut être bien dans son corps, bien dans sa tête !  
Si nos sens sont en éveil pour nous protéger, quelle disponibilité aura-t-on pour le français, les maths... ?

# Nuage de mots : Besoins pour apprendre en classe ?



Classe de CM1-CM2 en REP

Projet : post confinement

Projet : écriture d'une BD Empathia

Projet : Quelle est ma sorcière/mon sorcier?

Projet : les débats philos

Projet : expo de fin d'année  
Les oiseaux de la mare

Je suis un mammifère domestique. Mes deux cornes  
J'ai bien chaud grâce à mes longs poils. Avec mon  
bon fromage. Monsieur Seguin m'a rendu célèbre.

la vache

Meuuu

La vache marche.

Vrai ou faux ?  
Tous les oiseaux volent.  
Justifie ta réponse.

Voici des renseignements concernant les canards. Indique, pour chacune des phrases, de quelle rubrique dépend le renseignement fourni (A, B, C, D).

A - Les canards d'après l'écrit  
B - La reproduction  
C - Le déplacement  
D - L'habitat



Attitude spontanée  
face à la détresse  
émotionnelle



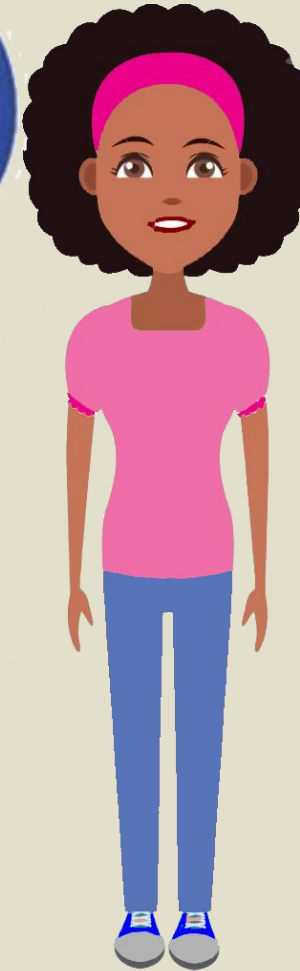
5 volontaires ?

APATHIE

ANTIPATHIE

SYMPATHIE

EMPATHIE



# APATHIE

# ANTIPATHIE

# SYMPATHIE

# EMPATHIE



Ecoute	Compréhension	Aide
?		

Je t'avais pourtant dit de faire attention  
J'étais sûre que cela finirait comme cela.  
Pas question d'en racheter un autre.



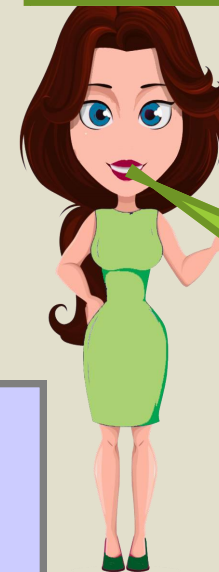
Ecoute	Compréhension	Aide
X	X	X
?		

C'est triste qu'il soit parti, on lui souhaite un bon voyage ?  
C'est rageant qu'il se soit échappé, cela arrive souvent avec ce genre de ballons.  
C'est normal de pleurer, tu l'aimais ce ballon.



Ecoute	Compréhension	Aide
X	X	
?		

Ça me fait de la peine de voir comme cela.  
Tu arrêtes de pleurer si je t'en achète un autre ?  
Vilain ballon qui fait pleurer mon enfant.



Ecoute	Compréhension	Aide
X		
?		

Tout ça pour un malheureux ballon  
Tu as fini de faire le bébé ?  
Arrête tout de suite, sinon je vais te donner une bonne raison de pleurer.



**Apathie** : Pas de perception de la détresse d'autrui.

**Antipathie** : Minimisation de la détresse de l'autre.

**Sympathie** : Partage de la détresse de l'autre.

**Empathie** : compréhension de la détresse de l'autre.

	Ecoute	Compr	Aide
<b>Apathie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Antipathie</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sympathie</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Empathie</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

PATHOS + souffrir

SYMPATHIE

« sym » = ensemble

COMPASSION

« com » = avec

Apparition en 1909  
Psychologie  
Einfühlung

EMPATHIE

« em » = dans

Entrer pour comprendre

Sortir pour agir

# MR EMPATHY



Aider l'autre



Prendre en compte  
Faire attention à l'autre



# EMPATHIE

Se mettre à la place de l'autre  
comprendre ce qu'il ressent



Être à l'écoute de l'autre



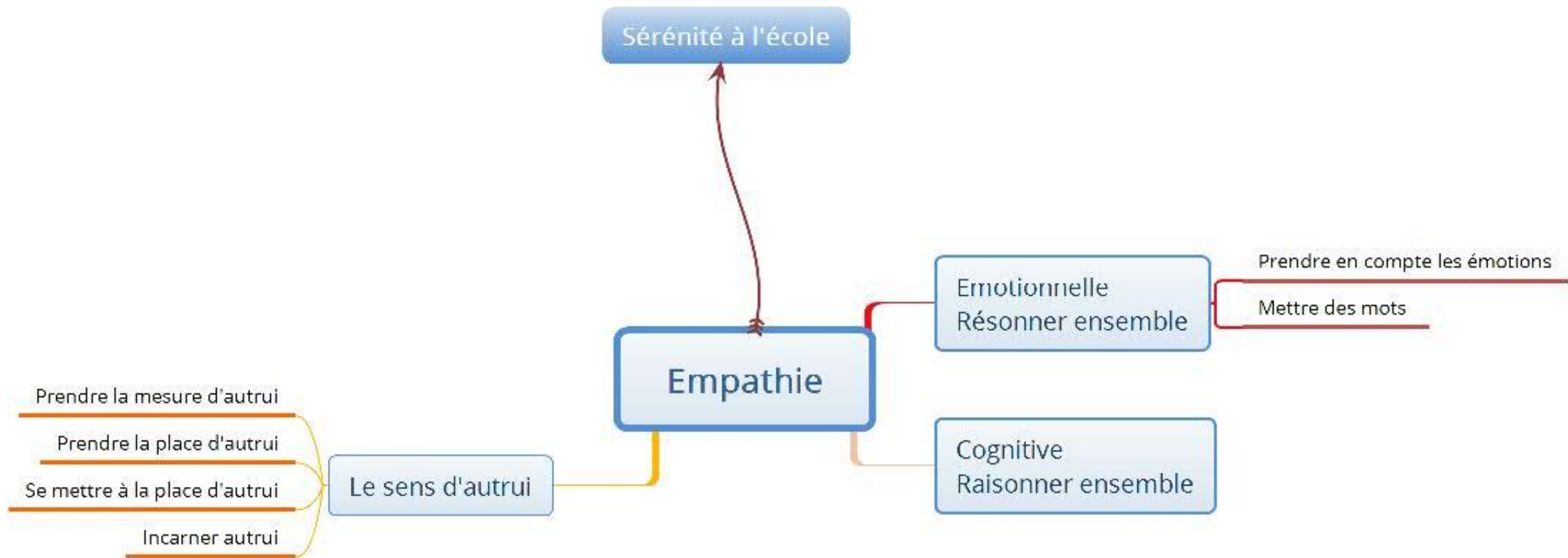


L'EMPATHIE, C'EST MIEUX  
VIVRE (APPRENDRE)  
ENSEMBLE



# Omar Zanna

« Disposition à se mettre à la place de l'autre sans jamais s'y confondre »



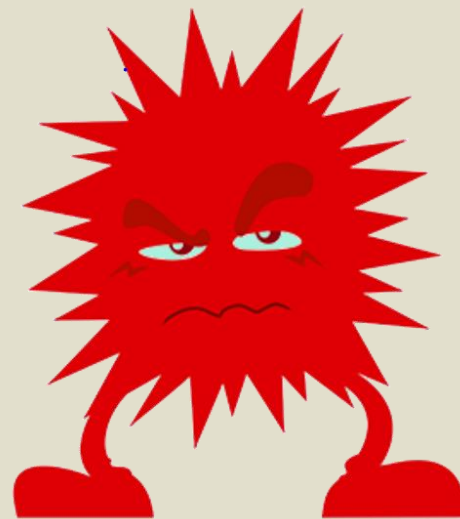




Pour comprendre ses émotions, présence et écoute valent mieux que tous les mots du monde.

**Et le lapin m'a écouté** est une belle ouverture pour comprendre que toutes les **émotions sont légitimes**, que les enfants ont le droit d'être tristes ou en colère (et cette histoire rappelle aux parents que les enfants ont avant tout besoin de présence et d'empathie plutôt que de conseils ou de solutions toutes faites).





VISITE DU MUSÉE



content

joyeux

heureux



déçu

triste

malheureux



inquiet

peur

terrorisé



énervé

colère

furieux



## 4 piliers pédagogiques pour éduquer à l'empathie

- 1- Pratiquer ensemble pour entrer en résonance émotionnelle avec autrui.
- 2- Observer autrui pour apprendre par vicariance (*imitation*).
- 3- Inverser les rôles pour partager les ressentis émotionnels.
- 4- Mettre des mots sur les ressentis pour apprivoiser ses émotions.

Relax Max

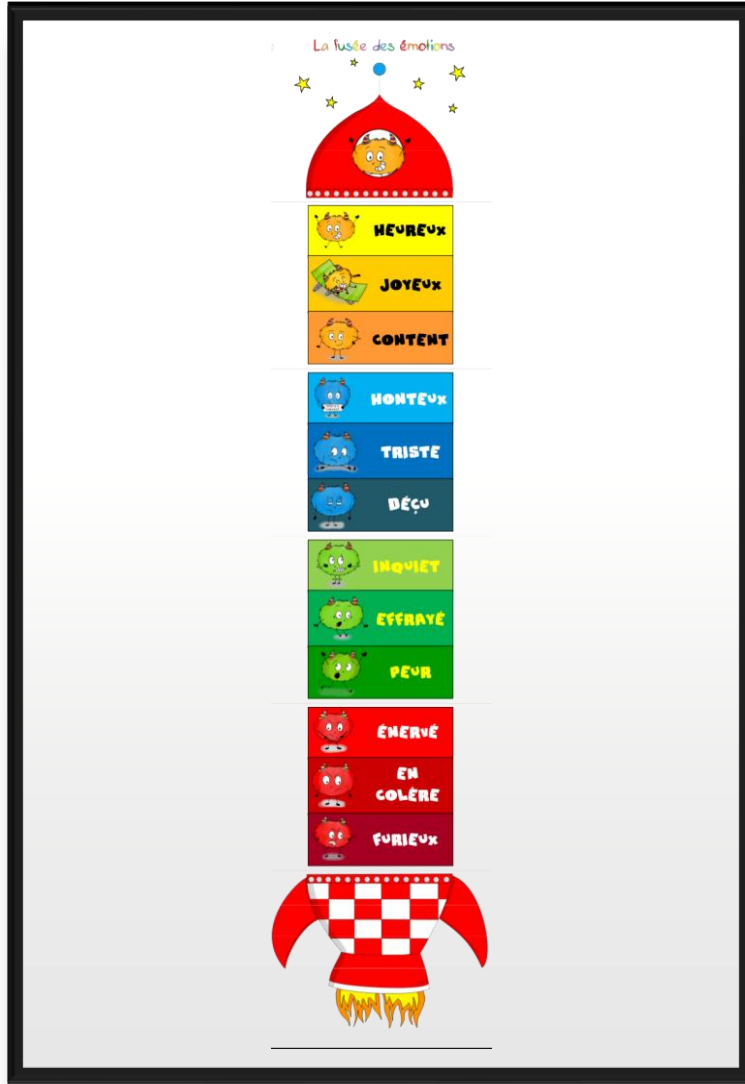
Orthographe mis en scène

Lecture et posture libre

Qui a dit moi ?



# EMOTIONS



WILLIE



# Activité de Willie

- comprendre les conséquences sur les autres de certains comportements ou commentaires violents (même les mots peuvent être violents et faire mal);
- réfléchir à des manières non violentes;  
d'interagir avec les autres;
- réaliser que les dommages peuvent être réparés, mais que la blessure reste.





## Situation initiale : présentation

- Où : Lieux 
- Quand : moment /date / période 
- Qui : noms 
- lien entre
- Quoi : Acti
- Pourquoi : intentions

Je précise les émotions 

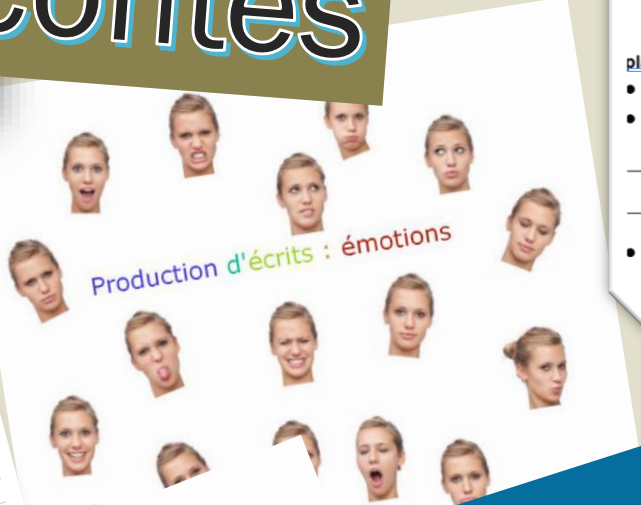
# Projet : contes

Qui ? 

Quand ? 

Que s'est-il passé avant ?

Que s'est-il passé après ?



## Un poème issu de la tradition japonaise...

On l'appelle aussi un **haïku**.  
C'est une des formes classiques de la poésie japonaise.  
Si l'on souhaite respecter "à la lettre" les règles du haïku, en voici les trois contraintes d'écriture :

1. Un haïku est très bref : 17 syllabes réparties en 5 pour le premier vers, 7 pour le second et 5 pour le troisième.
2. Les métaphores sont interdites, la description d'un instant de la réalité doit à elle seule provoquer l'émotion à l'aide de mots simples
3. Le haïku comporte un **kigo**, qui est l'évocation d'une saison

Exemple :

Le vol du corbeau  
Sublime la pureté  
Des champs enneigés.

plan de travail

- Entoure la saison que tu souhaites évoquer : **Printemps** **Été** **Automne** **Hiver**
- Écris quelques mots simples qui rappellent cette saison, certains seront utilisés et d'autres ne le seront pas.

essai n°1 de poème :

Je rentre dans une colère  
quand \_\_\_\_\_

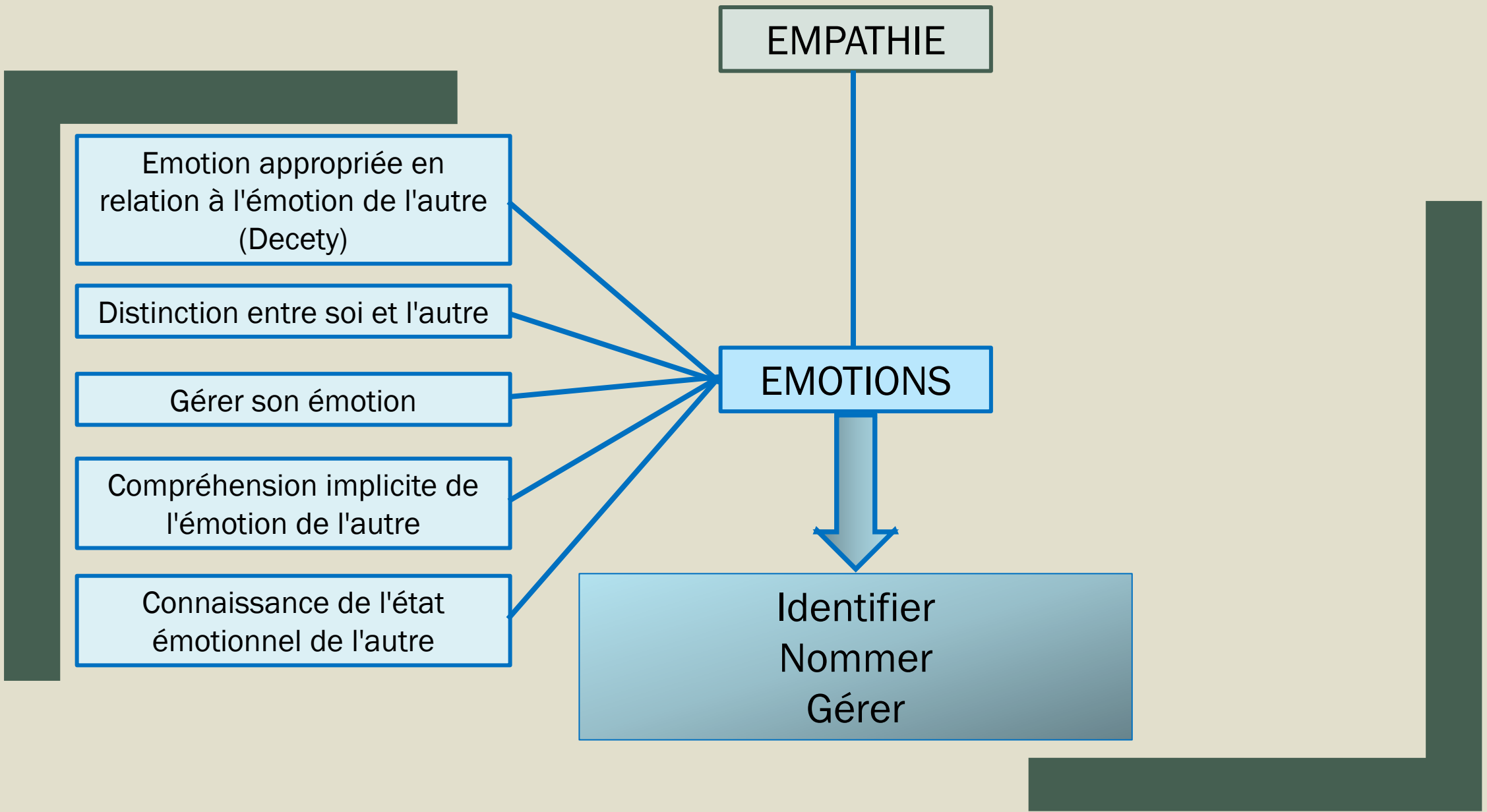
ét  
surpris  
fâché en colère  
stupéfait

# Projet : carnet de voyage

Origine : Japon  
Artistes : Haïku (ou haikista)  
Genre : Poésie (poème court)  
Composition : 3 vers - 5/7/5

Un beau soleil blond  
fond à l'horizon du jour  
où la forêt rit

Pendant ton sommeil  
je joue avec les nuages  
et tu n'en sais rien



# EMPATHIE ?

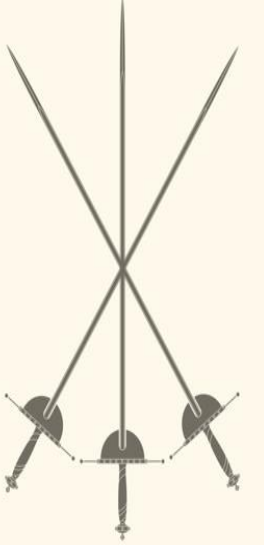
"L'empathie passe avant tout par la **communication émotionnelle**", explique Michele Borba, psychologue scolaire et auteure de nombreux livres sur l'éducation, parmi lesquels *UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in our All-About-Me World* [*"Contre-selfie: pourquoi les enfants empathiques réussissent dans notre monde individualiste"*].

Selon Ravi Rao, neurochirurgien en pédiatrie, les parents devraient **enseigner la nature des émotions** au même titre que les couleurs ou les nombres.

*"On voit souvent des parents qui profitent des promenades au parc pour demander: 'De quelle couleur est la veste du monsieur?', 'De quelle couleur est ce bus?' ou encore 'Combien y a-t-il d'arbres?' On peut tout à fait s'entraîner avec les émotions en posant des questions similaires, telles que 'Tu vois cette dame, là-bas? A-t-elle l'air triste ou heureuse?'"*



UN POUR  
**TOUS,**  
TOUS POUR  
**UN.**



# LE JEU DES MOUSQUETAIRES

Identifier les émotions  
des autres

Venir « en aide »  
à bon escient

Agir en fonction  
des émotions  
des autres

Jeu des mousquetaires

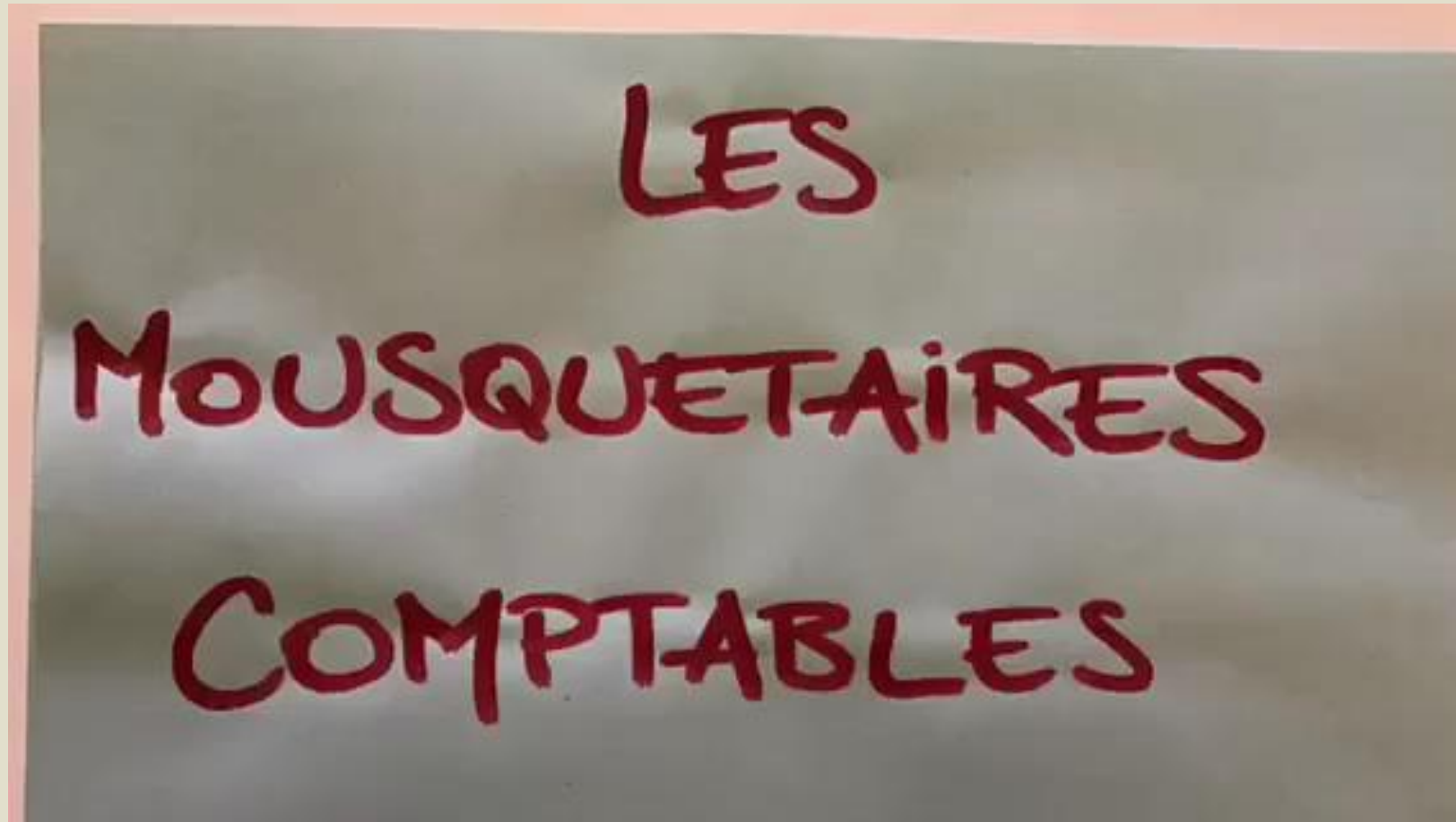
Montrer de la  
persévérance pour soi  
et l'équipe

exprimer des émotions  
et la communiquer

Comprendre que l'on  
peut ressentir la même  
chose que l'autre



# Le jeu des mousquetaires.... en classe

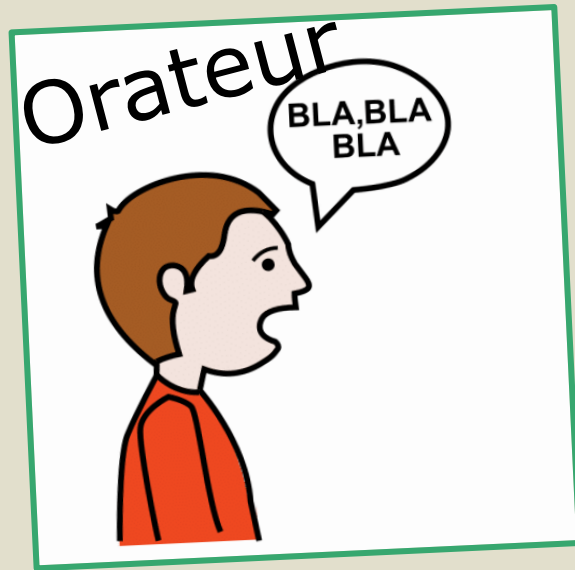


# Chaise des émotions / Poésie



« jeu des mousquetaires lettrés ou savants » :  
on reprend même principe en histoire-géographie...

# Triplette romancier



Triplette résolution de problèmes



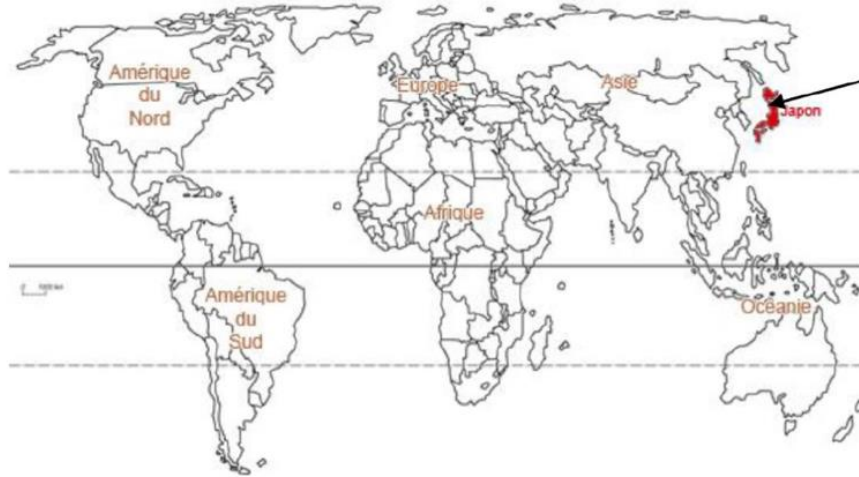
# La lecture à plusieurs voix

Lever le doigt ?



Ecouter l'autre ?

# Les haïkus



Origine : Japon

Artistes : Haïjin (ou haïkiste)

Genre : Poésie (poème court)

Composition : 3 vers -

5/7/5



## Un poème issu de la tradition japonaise...

On l'appelle aussi un **haïku**. C'est un court poème, né au Japon à la fin du 17<sup>ème</sup> siècle.

Le haïku vise à exprimer la brièveté des choses.

C'est une des formes classiques de la poésie japonaise.

Si l'on souhaite respecter "à la lettre" les règles du haïku, en voici les trois contraintes d'écriture :

1. Un haïku est très bref : 17 syllabes réparties en 5 pour le premier vers, 7 pour le second et 5 pour le troisième.
2. Les métaphores sont interdites, la description d'un instant de la réalité doit à elle seule provoquer l'émotion à l'aide de mots simples
3. Le haïku comporte un kigo, qui est l'évocation d'une saison

C'EST QUOI,  
**L'EMPATHIE?**

L'empathie, c'est la capacité de ressentir les émotions des autres.



Elle nous permet de mieux comprendre, soutenir et aider les autres.

Je ressens ta peine et je suis là pour toi.



Ça n'est pas toujours facile d'avoir de l'empathie. Ça prend de la force et du courage pour ressentir les émotions des autres en plus des nôtres.

Ça fait beaucoup d'émotions!



Au fond, l'empathie, c'est un **SUPER POUVOIR** qui nous permet de mieux vivre ensemble.



Dans le cadre des cafés de l'éducation prioritaire :

**Omar Zanna**

**Le mercredi 14 décembre à 17h**  
**Session #3**

Omar Zanna : docteur en sociologie et en psychologie,  
professeur à l'université du Mans,  
chercheur dans les domaines de l'éducation  
et de l'empathie.



Prochaine réunion ?

Vendredi 10 mars  
13h30  
Médiapôle

MERCI



# Glossaire EMC : éduscol

L'empathie est la capacité « à se mettre à la place de ». Elle exige une forme de décentration de sa propre personne pour comprendre les ressentis d'autrui. Elle est essentielle dans la régulation des relations interindividuelles.

Deux formes d'empathie sont distinguées :

- l'empathie émotionnelle qui désigne la capacité à ressentir les états affectifs d'autrui et à réagir selon les états émotionnels des autres.
- l'empathie cognitive qui désigne la capacité à comprendre les états mentaux (croyances, intentions...) d'autrui. Comprendre que l'autre est un autre qui peut penser différemment que moi.

## Cycle 3 Enseignement moral et civique

### Principes généraux

5. L'enseignement moral et civique privilégie la mise en activité des élèves. Il suppose une cohérence entre ses contenus et ses méthodes (discussion, argumentation, projets communs, coopération...). Il prend également appui sur les différentes instances qui permettent l'expression des élèves dans les écoles et les collèges.

6. L'enseignement moral et civique doit avoir un horaire spécialement dédié. Mais il ne saurait se réduire à être un contenu enseigné « à côté » des autres. Tous les enseignements à tous les degrés doivent y être articulés en sollicitant les dimensions émancipatrices et les dimensions sociales des apprentissages scolaires, tous portés par une même exigence d'humanisme. Tous les domaines disciplinaires ainsi que la vie scolaire contribuent à cet enseignement.

## Cycle 2

Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, la nature, débats portant sur la vie de la classe.

### Objets d'enseignement :

- Connaissance et reconnaissance des émotions de base (peur, colère, tristesse, joie).
- Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions
- Expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments. Se situer et s'exprimer en respectant les codes de la communication orale, les règles de l'échange et le statut de l'interlocuteur.

## Cycle 3

Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, documents d'actualité, débats portant sur la vie de la classe.

Mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression.

### Objets d'enseignement :

- Diversité des expressions des sentiments et des émotions dans différentes œuvres (textes, œuvres musicales, plastiques...)
- Maîtrise des règles de la communication.
- Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions.



## Compétences travaillées du cycle 2 au cycle 4

### Culture de la sensibilité

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- S'estimer et être capable d'écoute et **d'empathie**.
- Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres.
- Accepter les différences.
- Être capable de coopérer.
- Se sentir membre d'une collectivité.

## Référentiel pour l'éducation prioritaire

Conforter une école bienveillante et exigeante

Les projets d'école, d'établissement et de réseau visent le bien-être des élèves et un bon climat scolaire.

[https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/fileadmin/user\\_upload/user\\_upload/accueil/Referentiel\\_de\\_l\\_education\\_prioritaire.pdf](https://www.reseau-canope.fr/education-prioritaire/fileadmin/user_upload/user_upload/accueil/Referentiel_de_l_education_prioritaire.pdf)

# Et en classe, des projets ?

## les émotions

- Identifier
- nommer

## Français

- Écrire des textes en commençant à s'approprier une démarche (attendus fin d'année CE2)
- *Lecture : compréhension états mentaux des personnages d'une histoire (émotions, sentiments, intentions)*
- *Vocabulaire : découvrir, acquérir, mémoriser, structurer, réemployer*
- *Production d'écrits : travailler le schéma narratif du récit et enrichissement des écrits en tenant compte des émotions des personnages.*
- *Production d'écrits : lecture et création de haïkus*
- *Récitation de poésies*

## Mathématiques

- Mathématiques
- *Apprentissage des tables de multiplication*

# Et en classe, des projets ?

Apprendre à mieux se connaître et mieux se comprendre soi-même.

Apprendre à connaître les autres et mieux les comprendre.

Apprendre à mieux connaître et comprendre le monde qui nous entoure.

Coopérer

## Sciences et technologie (attendus de fin de cycle)

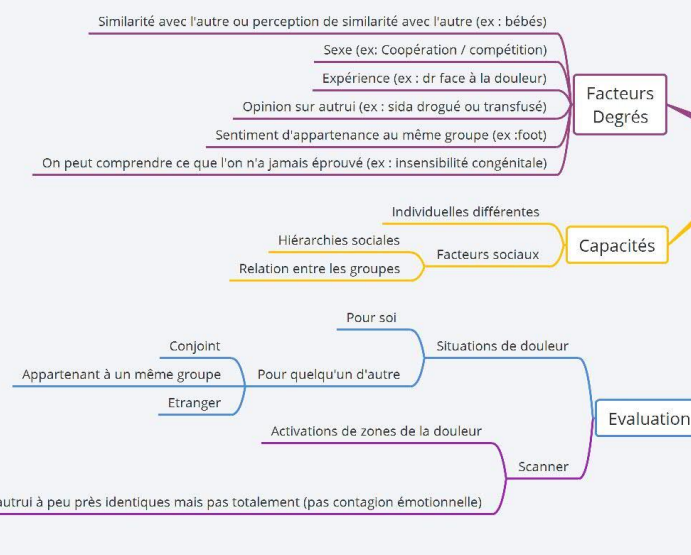
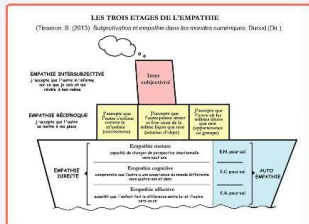
- Lire et comprendre des textes adaptés à la maturité et à la culture scolaire des élèves.
- Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité.
  - *Lecture de documentaires animaliers*
  - *Produire des fiches d'identité d'animaux*
  - *Lapbooks, affiches, expositions, création de jeux questions/réponses...*

## Français

- Comprendre
  - *Inférences*
- Écrire des textes en commençant à s'approprier une démarche (attendus fin d'année CE2)
  - *Ecrire son portrait , son portrait chinois*
  - *Écrire le portrait d'un camarade, le portrait chinois d'un camarade ou un portrait imaginaire*
  - *Ecrire une bande dessinée en respectant les codes.*
  - *Écrire un haïku*

## Mathématiques

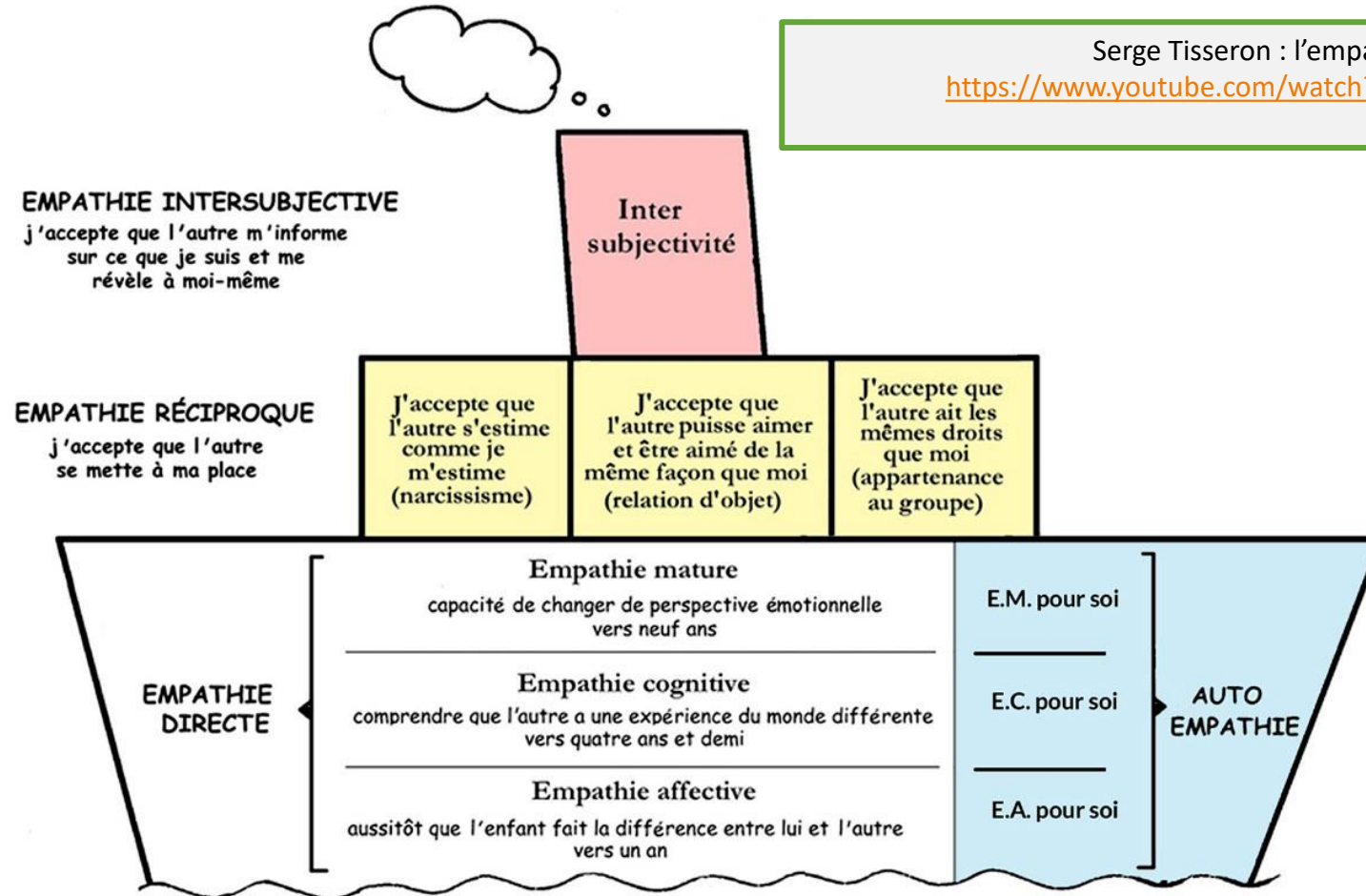
- Jeux de coopération en mathématiques
  - *Jeu du trésor des pirates*
  - *Résolution de problèmes*





## LES TROIS ETAGES DE L'EMPATHIE

(Tisseron, S. (2013). *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*, Dunod (Dir.)



## les trois étages de l'empathie

