

LES KITS EMPATHIE

- Présentation des kits: Objectifs/ Posture de l'enseignant/ Mise en œuvre
- Exemple d'une séance
- Des pistes pour une programmation par cycle/ par école



- 16 compétences classées en 3 catégories



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



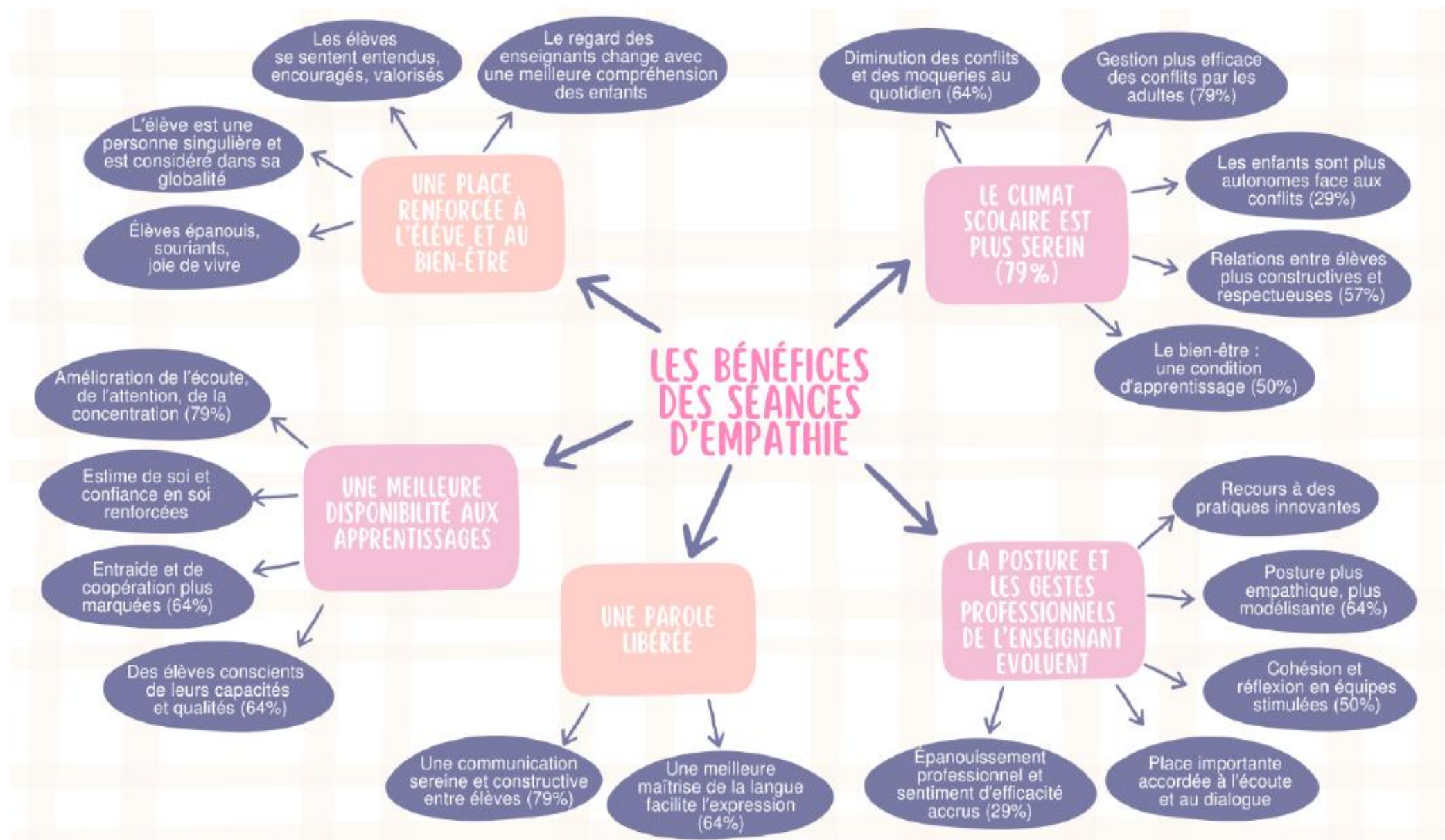
Accroître sa compréhension des émotions

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

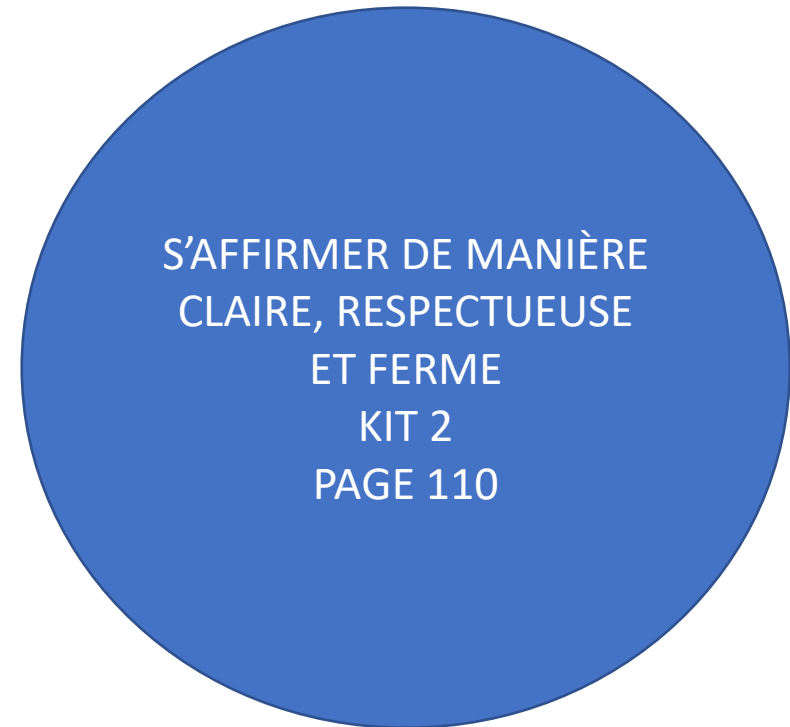
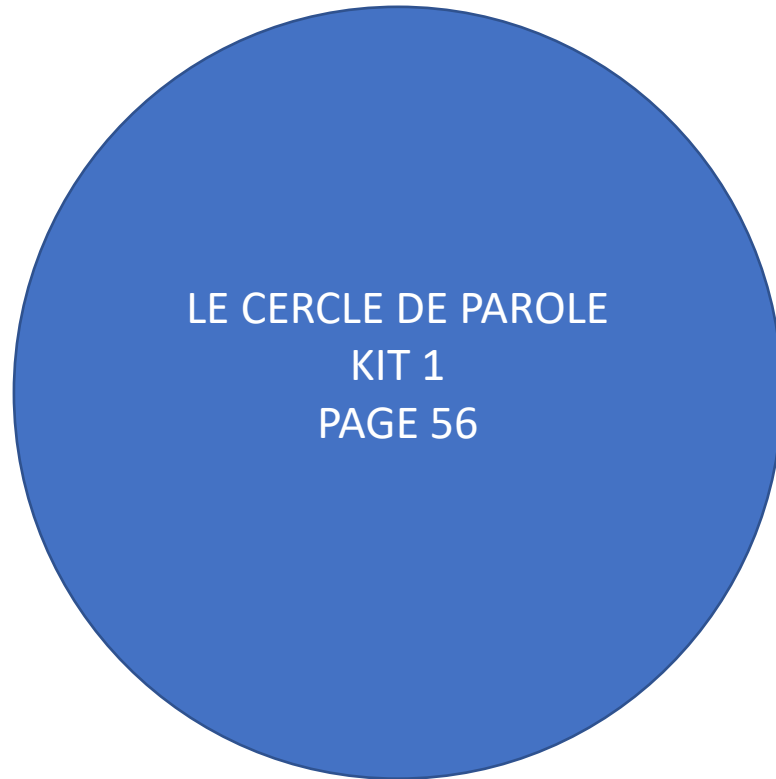


Communiquer de façon constructive

- ↳ 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



Un exemple de séance pour les Cycles 2/3



Retour réflexif

Le cercle de parole est un temps de partage d'expérience: un temps de parole collectif encadré où chacun est libre de raconter une expérience personnelle. Chacun apprend à s'exprimer puis à écouter l'autre de façon empathique.

La posture de l'enseignant:

- il animer le cercle de parole en permettant une communication efficace, positive, et empathique
- il 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.
- son rôle n'est pas de reconforter les élèves.

Pour s'affirmer de manière claire, il faut exprimer son refus de manière respectueuse et ferme:

- parler avec un ton ferme et confiant
- être clair et direct
- expliquer éventuellement pourquoi, tout en montrant du respect pour l'autre personne
- proposer une alternative

Insister sur le fait qu'il est possible de trouver du soutien auprès d'adultes ou de camarades

Des pistes pour une programmation par cycle/ par école

Accès aux kits : <https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>

Kit empathie - Volume 1 Janvier 2024

- ✦ Préambule : que sont les compétences psychosociales et pourquoi les enseigner à l'école ? 6
- ✦ Repères pour l'animation des séances pédagogiques 10
- ✦ Pour aller plus loin : approche étymologique du mot « empathie » 12

Compétence cognitive : S'auto-évaluer positivement

Activité 1	Cycle 1	Une chose dont je suis fier/fière 16
Activité 2	Cycle 1	Mes qualités au service du collectif 18
Activité 3	Cycle 2/3	Le jeu des qualités 21
Activité 4	Cycle 2/3	Découvrir et utiliser ses forces 24

Compétence émotionnelle : Accroître sa connaissance des émotions

Activité 1	Cycle 1	Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs 32
Activité 2	Cycle 1	Le mime des émotions 37
Activité 3	Cycle 2/3	Décrypter les émotions / le mime des émotions 40
Activité 4	Cycle 2/3	Jeu de cartes des 7 familles d'émotions 43

Compétence sociale : Communiquer de façon empathique

Activité 1	Cycle 1	La ronde des émotions 50
Activité 2	Cycle 1	Histoires d'émotions 52
Activité 3	Cycle 2/3	Ecouter pour mieux s'entraider 54
Activité 4	Cycle 2/3	Le cercle de parole et d'écoute empathique 56

Pour aller plus loin : approche du mot « empathie » avec les élèves 59

Kit empathie - Volume 2 Février 2024

- ✦ Créer un environnement favorable pour une pleine mobilisation des parents 1
- ✦ Les séances d'empathie pour les élèves à besoins éducatifs particuliers 2

Compétence cognitive : Connaître ses buts personnels

Activité 1	Cycle 1	J'identifie et j'exprime mes besoins 7
Activité 2	Cycle 1	Prendre en compte son besoin de repos (petite sieste) 13
Activité 3	Cycle 2/3	Prendre en compte son besoin de repos (micro-sieste) 15
Activité 4	Cycle 2/3	Mes héros - Mes valeurs 18

Compétence cognitive : Renforcer son attention

Activité 1	Cycle 1	Renforcer l'attention à la respiration 24
Activité 2	Cycle 1	Renforcer l'attention à ses sensations 26
Activité 3	Cycle 1	Renforcer son attention au monde extérieur à travers ses 5 sens 29
Activité 4	Cycle 2/3	Renforcer l'attention à la respiration 32
Activité 5	Cycle 2/3	Renforcer l'attention à ses sensations 34
Activité 6	Cycle 2/3	Renforcer son attention au monde extérieur à travers ses 5 sens 37

Compétence émotionnelle : Identifier ses émotions

Activité 1	Cycle 1	Comment te sens-tu maintenant ? 41
Activité 2	Cycle 1	Travailler le vocabulaire des émotions 47
Activité 3	Cycle 2/3	L'étoile des mots des émotions 52
Activité 4	Cycle 2/3	Mes émotions en action 55

Compétence émotionnelle : Gérer ses émotions 58

Activité 1	Cycle 1	J'exprime ma gratitude 60
Activité 2	Cycle 1	Contracter / décontracter son corps pour réguler ses émotions 64
Activité 3	Cycle 2/3	La récitation à plusieurs voix 69
Activité 4	Cycle 2/3	Contracter / décontracter son corps pour réguler ses émotions 71
Activité 5	Cycle 2/3	Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables 75

Compétence sociale : Communiquer de façon efficace

Activité 1	Cycle 1	Le tour de parole 81
Activité 2	Cycle 1	Le gentil secret 88
Activité 3	Cycle 2/3	Messages clairs et ambigus 90
Activité 4	Cycle 2/3	Tournée d'encouragements 93

Compétence sociale : S'affirmer par le consentement et le refus

Activité 1	Cycle 1	Je ne suis pas d'accord / Je suis d'accord 99
Activité 2	Cycle 1	Mon album préféré (mon tableau, mon jouet, mon animal...) 104
Activité 3	Cycle 2/3	S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme 110
Activité 4	Cycle 2/3	Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe 113

Kit empathie - Volume 3 Septembre 2024

- ✦ Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école 3
- ✦ Comment mettre en œuvre ces séances : facteurs d'efficacité / points de vigilance 5
- ✦ Comment utiliser le kit empathie : lien entre CPS, programme PHARE et programme d'EMC 7

Compétence cognitive : Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Activité 1	Cycle 1	Le théâtre des marionnettes 11
Activité 2	Cycle 1	Je persévère ! 15
Activité 3	Cycle 2/3	Je dis STOP ! 18
Activité 4	Cycle 2/3	La baguette magique 26

Compétence cognitive : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Activité 1	Cycle 1	Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne 31
Activité 2	Cycle 1	Savoir demander de l'aide 34
Activité 3	Cycle 2/3	Une méthode pour résoudre ses problèmes 37
Activité 4	Cycle 2/3	Le défi 41

Compétence émotionnelle : Réguler son stress 43

Activité 1	Cycle 1	Ecouter de la musique pour s'apaiser 46
Activité 2	Cycle 1	Mieux comprendre le stress au quotidien 52
Activité 3	Cycle 2/3	Gérer le stress en moi 59
Activité 4	Cycle 2/3	Se sentir accompagné e du regard des autres 64

Compétence émotionnelle : Exprimer ses émotions de façon constructive

Activité 1	Cycle 1	Je reconnais mes émotions ! 71
Activité 2	Cycle 1	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps 77
Activité 3	Cycle 2/3	Les émotions s'expriment dans l'art 79
Activité 4	Cycle 2/3	Une émotion peut en cacher une autre 86

Compétence sociale : Développer des liens et des comportements pro-sociaux

Activité 1	Cycle 1	Le jeu du radeau 92
Activité 2	Cycle 1	Tempête de puzzles 94
Activité 3	Cycle 1	Le jeu du mime empathique 100
Activité 4	Cycle 2/3	La carte de son humeur 104
Activité 5	Cycle 2/3	Un pour tous et tous pour un 106

Compétence sociale : Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide 110

Activité 1	Cycle 1	Un conflit ? Que faire ? 112
Activité 2	Cycle 1	Le message des émotions 116
Activité 3	Cycle 2/3	Les médiateurs 118
Activité 4	Cycle 2/3	Conflit ou pas conflit ? 122

Quelques conseils / des exemples

Conseils d'organisation pour la mise en œuvre des séances des kits empathie :

- Être modeste la première année
- Programmer sur l'année au moins une activité de chaque catégorie
- Une même activité peut être reconduite sur plusieurs semaines.
- 1 séance de 30 minutes par semaine
- Entre 1 et 3 activités différentes par période

Exemple pour les cycles 2/3

	CYCLE 2			CYCLE 3	
	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi					
S'autoévaluer positivement Kit volume 1	Le jeu des qualités – p21 (Tableau des qualités à créer avec les élèves)			Découvrir et utiliser ses forces – p28 (Ressources à imprimer)	
Renforcer son attention Kit volume 2	Renforcer l'attention à sa respiration – p33 Renforcer l'attention à ses sensations – p35 (Adapter le vocabulaire utilisé dans le tableau à l'âge des élèves) Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens – p 38				
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions Kit volume 3	Je me dis STOP ! – p19				
Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions					
Accroître ses connaissances <u>des</u> émotions Kit volume 1	Décrypter les émotions - le mime des émotions – p40			Jeux de cartes des 7 familles d'émotion – p43	
Identifier ses émotions Kit volume 2	L'étoile des mots des émotions – p53			Mes émotions en action – p56	
Gérer ses émotions (agréables <u>et</u> désagréables) Kit volume 2	Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions – p72 Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables – p 76				
Réguler son stress	Mieux comprendre le stress au			Gérer le stress en moi – p60	
Compétences émotionnelles – Communiquer de façon constructive					
Communiquer de façon empathique Kit volume 1	Écouter pour mieux s'entraider – p54			Le cercle de parole et d'écoute empathique – p56	
Communiquer de façon <u>efficace</u> et positive Kit volume 2	Messages clairs et ambigus – p91				
S'affirmer par le consentement et le refus Kit volume 2	S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme – <u>p111</u>			Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe – <u>p114</u>	
Résoudre des conflits de façon <u>constructive</u> et savoir demander de l'aide Kit volume 3	Les médiateurs – p119 Conflit ou pas conflit ? – p123				