



Permanence de circo

du lundi 1^{er} décembre 2025

Les kits empathie,
un outil de développement
des compétences psycho-sociales
pour tous



Quelles compétences se cachent derrière le mot "empathie" ?

EMPATHIE = capacité à PERCEVOIR et COMPRENDRE le ressenti de l'autre, et à AGIR en conséquence



« 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 ».

« L'empathie, c'est le fait d'arriver à se mettre à la place de quelqu'un et de comprendre ce qu'il ressent ».

« 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 de définition de l'empathie du cycle 1 à 3 - Extrait du Kit empathie n°1

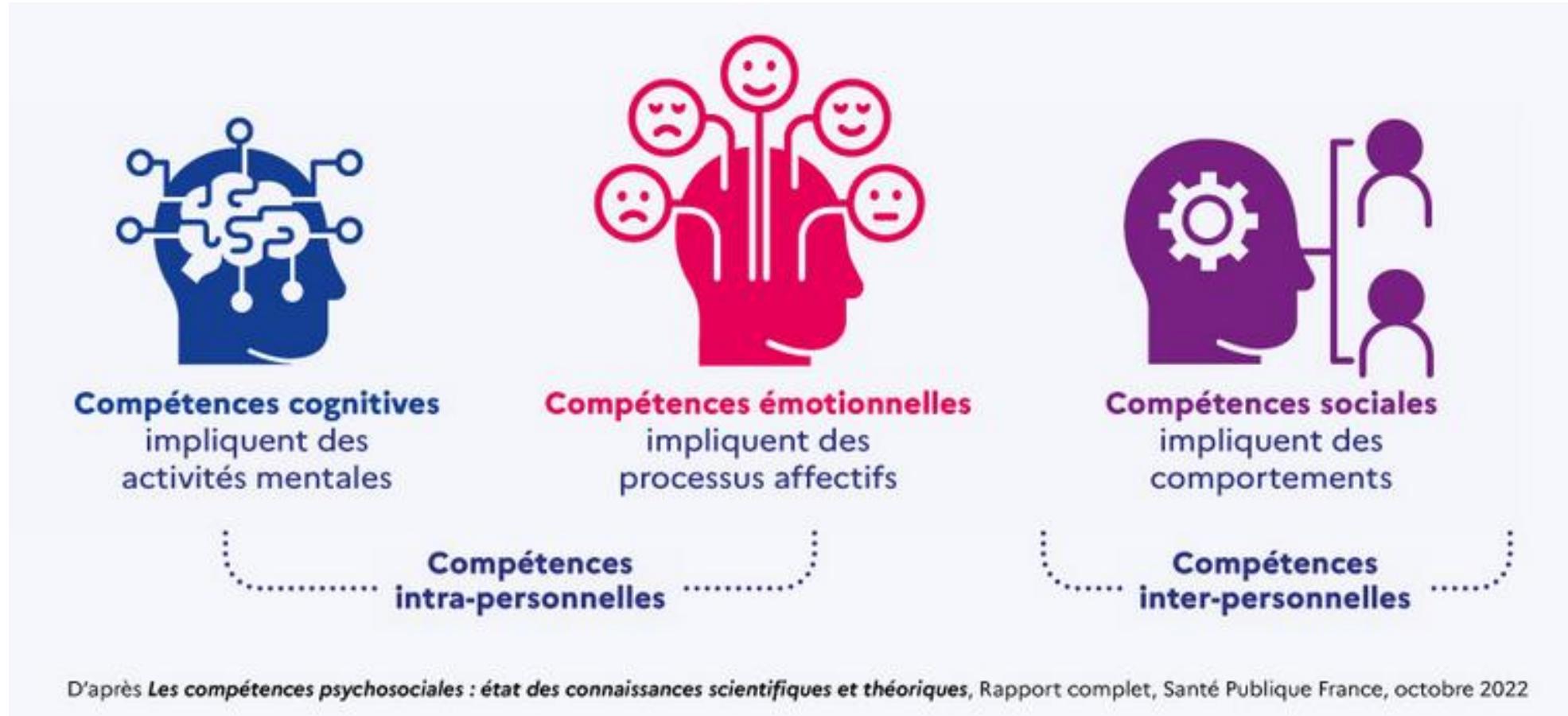
- Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs
- Savoir demander de l'aide
- Identifier et exprimer ses propres besoins
- Savoir dire non
- Réguler ses émotions, positives comme négatives
- Renforcer son attention au monde extérieur
- Gérer ses impulsions
- Connaitre ses forces et ses qualités
- Savoir écouter
- Mobiliser ses ressources face à un problème
- Savoir encourager, savoir réconforter
- Réguler son stress
- Coopérer

Dans cette liste,
qu'est-ce qui vous
semble favorable
au développement
de l'empathie ?

**Nécessité de se connaître soi
pour mieux comprendre les autres**

**Des compétences émotionnelles...
mais aussi cognitives et relationnelles**

Les compétences psychosociales, terreau de l'empathie et des comportements altruistes





COMPÉTENCES COGNITIVES

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



COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

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



COMPÉTENCES SOCIALES

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

Compétences retenues pour le développement de l'empathie à l'école

Que proposent les kits empathie ? Sont-ils adaptés à tous les niveaux de classe ?

Préambule

Que sont les compétences psychosociales et pourquoi les développer en milieu scolaire ?

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence et en maintenant un état de bien-être.

Qu'est-ce que la communication empathique et pourquoi la développer chez les élèves ?

Savoir communiquer de façon empathique 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. Cette capacité implique plusieurs

Des focus

Extraits du Kit empathie n°1

Que sont les comportements altruistes (ou prosociaux) et pourquoi les soutenir chez les élèves ?

Les comportements altruistes désignent les actes qu'on réalise pour autrui sans bénéfice personnel direct : ils incluent les actes de soin, de partage, d'aide, de don. Dans une situation de harcèlement, on parlera de comportement altruiste lorsqu'un élève observateur sans être impliqué directement intervient pour soutenir un élève victime. Les recherches montrent que la présence de comportements altruistes au sein d'une

S'affirmer par le consentement et le refus

COMPÉTENCES SOCIALES

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

Des séances ciblées
sur un objectif

Éclairage 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 :

- un message qui exprime ses besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis, mais aussi ses limites ;
- l'acceptation de l'autre comme son égal en termes de dignité, dans le cadre d'une relation fondée sur un respect réciproque et sur la reconnaissance de la spécificité et de la subjectivité de chacun.

Dans un premier temps, s'affirmer nécessite de comprendre l'individu capable de résister à la pression du groupe. Nos comportements de penser et de fonctionner sont influencés par de nombreuses personnes (professeurs, amis, pairs, médias, célébrités...). Cette influence est un besoin psychologique essentiel : le besoin d'affiliation social

Pour chaque objectif...

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Savoir s'affirmer par le consentement et le refus permet à l'élève de se respecter tout en respectant les autres élèves et les adultes. Il est alors en mesure de s'opposer à la pression sociale qui risquerait de lui faire accepter des choses qui ne lui conviennent pas. En particulier, la capacité à s'affirmer par le consentement et le refus permet de lutter contre les formes de violences et en particulier les violences sexistes et sexuelles (selon le rapport de la Ciiive, 160 000 enfants sont victimes de violences sexuelles chaque année : il est essentiel de leur apprendre l'importance de pouvoir dire non à un adulte, même si c'est un proche). La communication affirmée et respectueuse permet de bâtir des relations de qualités, fondées sur le respect de soi et de l'autre.

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1

Je ne suis pas d'accord/je suis d'accord

Niveau : cycle 1.

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

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : savoir identifier des émotions.

Matériel : illustrations (issues par exemple d'albums jeunesse ou de présentant des comportements désagréables ou agréables envers

Pour chaque séance...

Exemple Cycle 1

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Montrer aux élèves une première illustration d'un comportement désagréable (l'activité pourra être répétée, le jour même ou lors d'une autre séance, avec la deuxième illustration).

Étape 1 : questionner les élèves.

- Qu'observez-vous sur cette image ? Décrivez ce que vous voyez.
- Que font les personnages ? Que ressentent-ils ?
- Qu'en pensez-vous ?

Extraits du Kit empathie n°2

4- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer clairement et simplement son accord/son désaccord.
- Rappeler l'importance de poser la question : « Est-ce que tu es d'accord si... ? ».
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Expliquer que maintenant, dans la classe, dans la cour, à la maison, il va être important de s'entraîner à dire quand on est d'accord ou pas d'accord.

Modalités de différenciation

Pour des élèves de moyenne ou grande section, faire jouer aux élèves diverses saynètes de comportements agréables/désagréables (selon leurs propositions ou suite à un tirage au sort d'une photographie ou d'une illustration).

Selon le niveau de langage des élèves, on peut commencer par utiliser des gestes puis progressivement des mots et enfin des phrases pour exprimer le consentement ou le refus.

Extraits du Kit empathie n°2

Pour chaque séance...

Exemple Cycle 1

Ressources à imprimer

Exemples de situations sous la forme d'images :



Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3

S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : savoir exprimer clairement un refus.

Durée : 45 minutes.

Modalités : classe entière et groupes.

Matériel : cartes décrivant des situations de la vie quotidienne.

Pour chaque séance...

Exemple Cycle 2/3

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à s'exprimer clairement pour bien se faire comprendre.

2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière, questionner les élèves : « Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de ne pas être d'accord avec quelqu'un et de ne pas oser lui dire ? » Faire échanger les élèves pour exprimer ce qu'ils ressentent et leur demander de raconter des situations où cela leur est arrivé (raconter des situations où ils ont réussi à dire qu'ils n'étaient pas d'accord, et des situations où ils n'ont pas réussi à le dire). Ne pas émettre de jugement, cette activité doit juste faire partager des émotions et des expériences différentes. « Qu'est-ce qui fait que c'est parfois difficile de dire non ? » Les réponses peuvent être : « j'ai peur des conséquences, j'ai peur de le blesser, j'ai peur de ne plus être son ami(e), je ne sais pas comment le dire gentiment... »

3- Bilan de l'activité

Faire émerger que, pour dire non de manière assertive, il faut exprimer son refus de manière claire, respectueuse et ferme. Mettre aussi l'accent sur le fait qu'il est possible de trouver du soutien auprès du groupe ou d'un adulte quand on a du mal à se faire entendre et si l'autre personne refuse de nous écouter. Une trace écrite pourra être élaborée à partir des affiches et des échanges :

- parler avec un ton ferme et confiant (pour montrer ce que l'on veut) ;
- être clair et direct (sans utiliser de longues phrases qui peuvent être trompeuses) ;
- expliquer éventuellement pourquoi (pour que l'autre personne accepte les raisons et accepte le refus) ;
- utiliser des « Je » (pour mettre l'accent sur ses propres sentiments plutôt que de faire des reproches à l'autre personne) ;

Modalités de différenciation

Adapter les situations de la vie quotidienne à l'âge des élèves.

Extraits du Kit empathie n°2

Pour chaque séance...

Exemple Cycle 2/3

Ressources à imprimer

Exemples de cartes « situations de la vie quotidienne » :

En classe, tu viens de terminer ton évaluation de géographie. Un autre élève essaie de prendre ton cahier en disant : « Donne-moi ton cahier pour que je recopie tes réponses, je te le rends tout de suite ».

Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?

À la maison, tu fais tes devoirs au calme. Ton petit frère te demande s'il peut écouter de la musique et jouer à côté de toi.

Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?

Il fait froid aujourd'hui. Ta meilleure amie a de nouveau oublié son bonnet et son écharpe à la maison et te demande : « Tu peux me donner les tiens s'il te plaît ? »

Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?

Des élèves d'une autre classe veulent passer devant toi dans la queue pour la cantine.

Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?

Repères pour l'animation des séances pédagogiques

Principes généraux

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 :

Des repères pour la mise en œuvre

Déroulement des séances

Les objectifs de chaque séance sont détaillés sur la fiche descriptive, ils constituent un guide pour l'enseignant. Chaque séance s'attache à développer une compétence psychosociale de manière explicite, le professeur est alors invité à centrer toute l'activité sur celle-ci afin de favoriser son appropriation.

Au début de chaque séance, l'enseignant explique les objectifs aux élèves et le déroulement de l'activité. Il rappelle aussi la charte de fonctionnement. Cette charte est à formuler de manière affirmative afin d'indiquer aux élèves les comportements attendus plutôt que d'énoncer ce qui est interdit. Elle peut être affichée dans la classe.

Les règles de cette charte (se limiter à trois ou quatre règles simples) peuvent être définies lors de la première séance avec les élèves. Elles peuvent se présenter ainsi :

- « On se respecte/J'ai le droit d'être respecté » ;
- « On s'écoute » ;
- « Tous les avis sont acceptés/J'ai le droit d'avoir un avis différent » ;

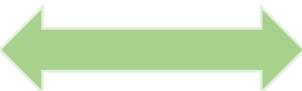
Extraits du Kit empathie n°1

Que proposent les kits empathie ? Sont-ils adaptés à tous les niveaux de classe ?

- Des séances fléchées « cycle 1 »
- Des séances fléchées « cycles 2 et 3 »
 - 2 à 3 séances différentes par cycle pour chacune des 15 compétences abordées
 - Du kit 1 au kit 3, des compétences plus complexes

En quoi le développement de ces compétences sert-il les élèves et les enseignants ?

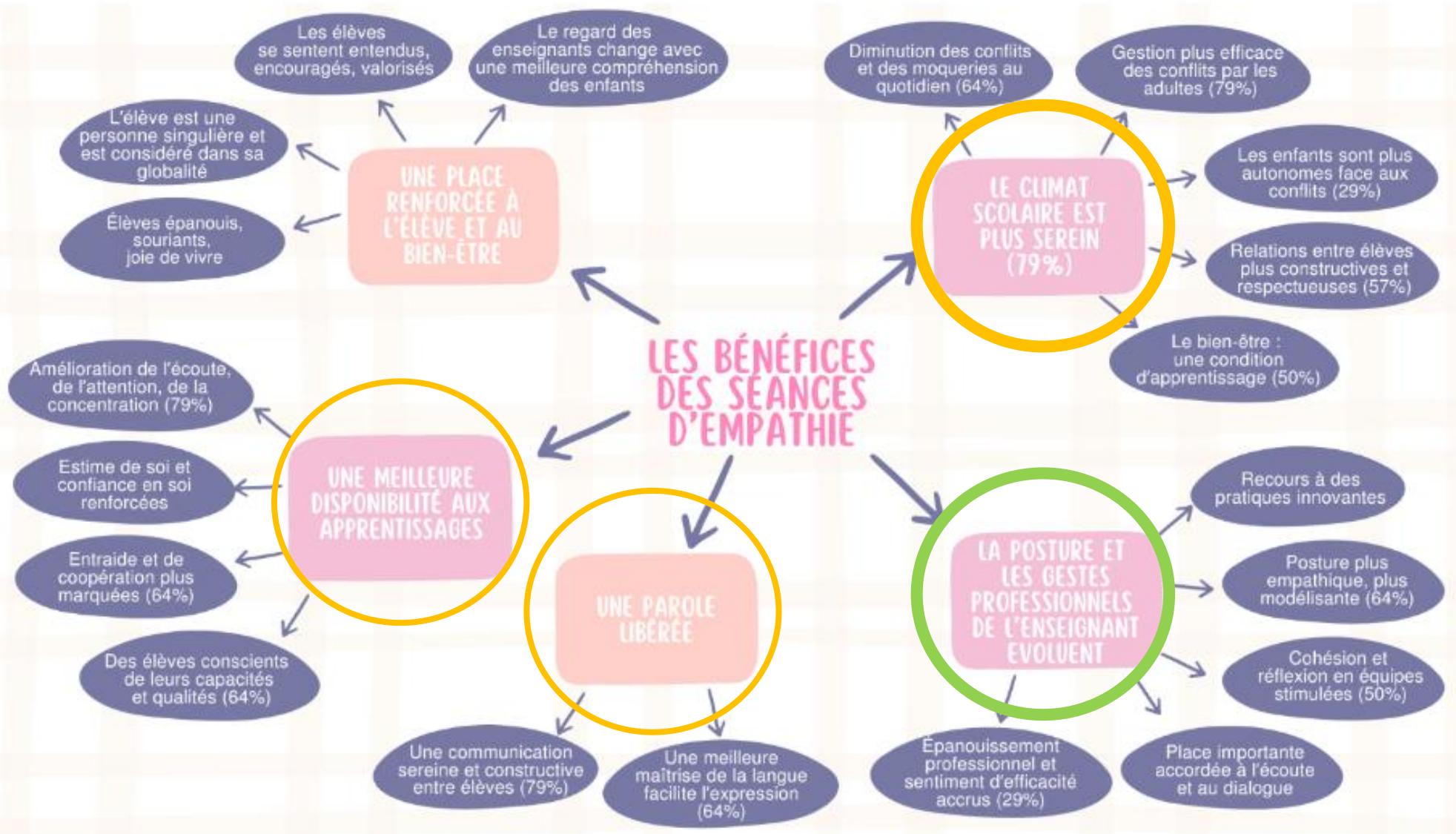
Enseigner les compétences psychosociales, c'est développer chez les élèves des attitudes et des comportements favorables à leur bien-être et au climat de classe.



Pour enseigner les compétences psychosociales, il faut s'y former : les identifier, les comprendre, les faire vivre (rôle modélisant de l'adulte).



Ces compétences que je développe et renforce pour les enseigner, me servent aussi dans d'autres situations professionnelles : relations au sein de l'équipe, relation avec les familles, avec les autres partenaires...



Comment s'y retrouver entre les trois kits, sans naviguer de l'un à l'autre ?

Kits pédagogiques pour enseigner l'empathie



Trois « kits pédagogiques pour enseigner l'empathie » ont été publiés en 2024 ministère, en collaboration avec Santé Publique France. Ils s'adressent tous les ensemble des élèves de primaire et visent à développer l'empathie dès le plus jeune à travers l'enseignement de 16 compétences psychosociales (CPS), des plus simples (kit 1) aux plus complexes (kit 3).

Les trois volumes contiennent à la fois des apports pour les enseignants et des activités pour le Chaque compétence est d'abord explicitée aux enseignants à travers deux parties : « Eclairage soit et « Bénéfices à travailler cette compétence en classe ». Suit une série de propositions d'activités pour le cycle 1 puis pour le cycle 2 et 3. Les séances pédagogiques sont tournées « clé en main modalités de différenciation ainsi que les ressources à imprimer dès que nécessaire.

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

Contenu détaillé des trois volumes

Kit empathie - Volume 1

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

Compétence cognitive : S'auto-évaluer positivement

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

Compétence émotionnelle : Accroître sa connaissance des émotions

Activité 1	Cycle 1	Reconnaitre les manifestations des émotions et les
Activité 2	Cycle 1	Le mème des émotions
Activité 3	Cycle 2/3	Décrypter les émotions / le mème des émotions
Activité 4	Cycle 2/3	Jeu de cartes des 7 familles d'émotions

Compétence sociale : Communiquer de façon empathique

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

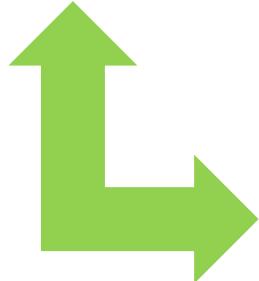
Pour aller plus loin : approche du mot « empathie » avec les élèves (à réserver aux classes ayant déjà travaillé sur les émotions et la communication

Circconscription

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 : Connaitre 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	21
Activité 2	Cycle 1	Renforcer l'attention à ses sensations	2
Activité 3	Cycle 1	Renforcer son attention au monde extérieur à travers ses 5 sens	2
Activité 4	Cycle 2/3	Renforcer l'attention à la respiration	2
Activité 5	Cycle 2/3	Renforcer l'attention à ses sensations	2
Activité 6	Cycle 2/3	Renforcer son attention au monde extérieur à travers ses 5 sens	2
Compétence émotionnelle : Identifier ses émotions			
Activité 1	Cycle 1	Comment te sens-tu maintenant ?	21
Activité 2	Cycle 1	Travailler le vocabulaire des émotions	2
Activité 3	Cycle 2/3	L'étoile des mots des émotions	2
Activité 4	Cycle 2/3	Mes émotions en action	2
Compétence émotionnelle : Gérer ses émotions			
Activité 1	Cycle 1	J'exprime ma gratitude	21
Activité 2	Cycle 1	Contracter / décontracter son corps pour réguler ses émotions	2
Activité 3	Cycle 2/3	La récitation à plusieurs voix	2
Activité 4	Cycle 2/3	Contracter / décontracter son corps pour réguler ses émotions	2
Activité 5	Cycle 2/3	Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables	2
Compétence sociale : Communiquer de façon efficace			
Activité 1	Cycle 1	Le tour de parole	21
Activité 2	Cycle 1	Le gentil secret	2
Activité 3	Cycle 2/3	Messages clairs et ambigu	2
Activité 4	Cycle 2/3	Tournée d'encouragements	2
Compétence sociale : S'affirmer par le consentement et le refus			
Activité 1	Cycle 1	Je ne suis pas d'accord / Je suis d'accord	21
Activité 2	Cycle 1	Mon album préféré (mon tableau, mon jouet, mon animal...)	2
Activité 3	Cycle 2/3	S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme	2
Activité 4	Cycle 2/3	Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe	2

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	9
Activité 2	Cycle 1	Je persévère !	11
Activité 3	Cycle 2/3	Je dis STOP !	13
Activité 4	Cycle 2/3	La baguette magique	18
Compétence cognitive : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace			
Activité 1	Cycle 1	Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne	26
Activité 2	Cycle 1	Savoir demander de l'aide	28
Activité 3	Cycle 2/3	Une méthode pour résoudre ses problèmes	31
Activité 4	Cycle 2/3	Le défi	34
Compétence émotionnelle : Réguler son stress			
Activité 1	Cycle 1	Ecouter de la musique pour s'apaiser	41
Activité 2	Cycle 1	Mieux comprendre le stress au quotidien	43
Activité 3	Cycle 2/3	Gérer le stress en moi	46
Activité 4	Cycle 2/3	Se sentir accompagné.e du regard des autres	52
Compétence émotionnelle : Exprimer ses émotions de façon constructive			
Activité 1	Cycle 1	Je reconnaiss mes émotions !	64
Activité 2	Cycle 1	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps	69
Activité 3	Cycle 2/3	Les émotions s'expriment dans l'art	71
Activité 4	Cycle 2/3	Une émotion peut en cacher une autre	77
Compétence sociale : Développer des liens et des comportements pro-sociaux			
Activité 1	Cycle 1	Le jeu du radeau	86
Activité 2	Cycle 1	Tempête de puzzles	90
Activité 3	Cycle 1	Le jeu du mime empathique	92
Activité 4	Cycle 2/3	La carte de son humeur	94
Activité 5	Cycle 2/3	Un pour tous et tous pour un	100
Compétence sociale : Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide			
Activité 1	Cycle 1	Un conflit ? Que faire ?	106
Activité 2	Cycle 1	Le message des émotions	110
Activité 3	Cycle 2/3	Les médiateurs	112
Activité 4	Cycle 2/3	Conflit ou pas conflit ?	116
			118
			122

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 1	16
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 2	18
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3	21
Ressources à imprimer.....	23
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4	24
Ressources à imprimer.....	26



Compétence cognitive : S'auto-évaluer positivement			14
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

Sommaire des kits Eduscol :

Avantage = lien actif vers les pages

Inconvénients =

pas de nom aux activités

pas de retour à la page précédente

sommaire isolé des autres kits

« Contenu détaillé » proposé par la circo :

Avantages = les trois sommaires présents sur un même document
des activités nommées pour avoir une idée de ce qu'on y trouve

Inconvénient = pas de lien actif vers les pages

Imprimable
pour le garder
à portée de
main !

Des questions ?

Merci de votre attention !