




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. ».

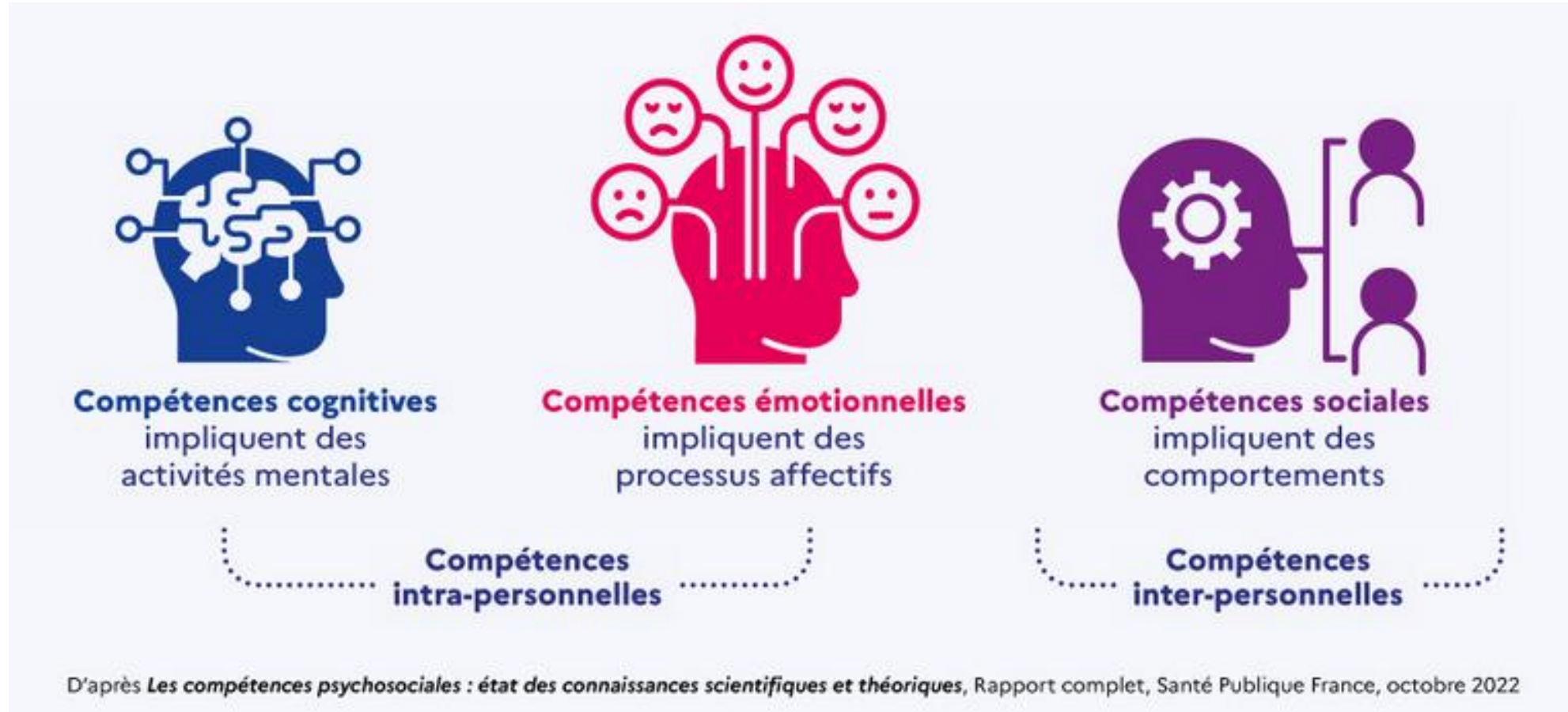
- ☐ Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs
- ☐ Savoir demander de l'aide
- ☐ Identifier et exprimer ses propres besoins
- ☐ Savoir dire non
- ☐ Réguler ses émotions, positives comme négatives
- ☐ Renforcer son attention au monde extérieur
- ☐ Gérer ses impulsions
- ☐ Connaître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

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

Des focus

S'affirmer par le consentement et le refus

Des séances ciblées
sur un objectif

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

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'irrésistible besoin d'être 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 sociale.

Extraits du Kit empathie n°2

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 Ciiise, 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 qualité, 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 ?

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 comprenne 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 » ;

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 ?

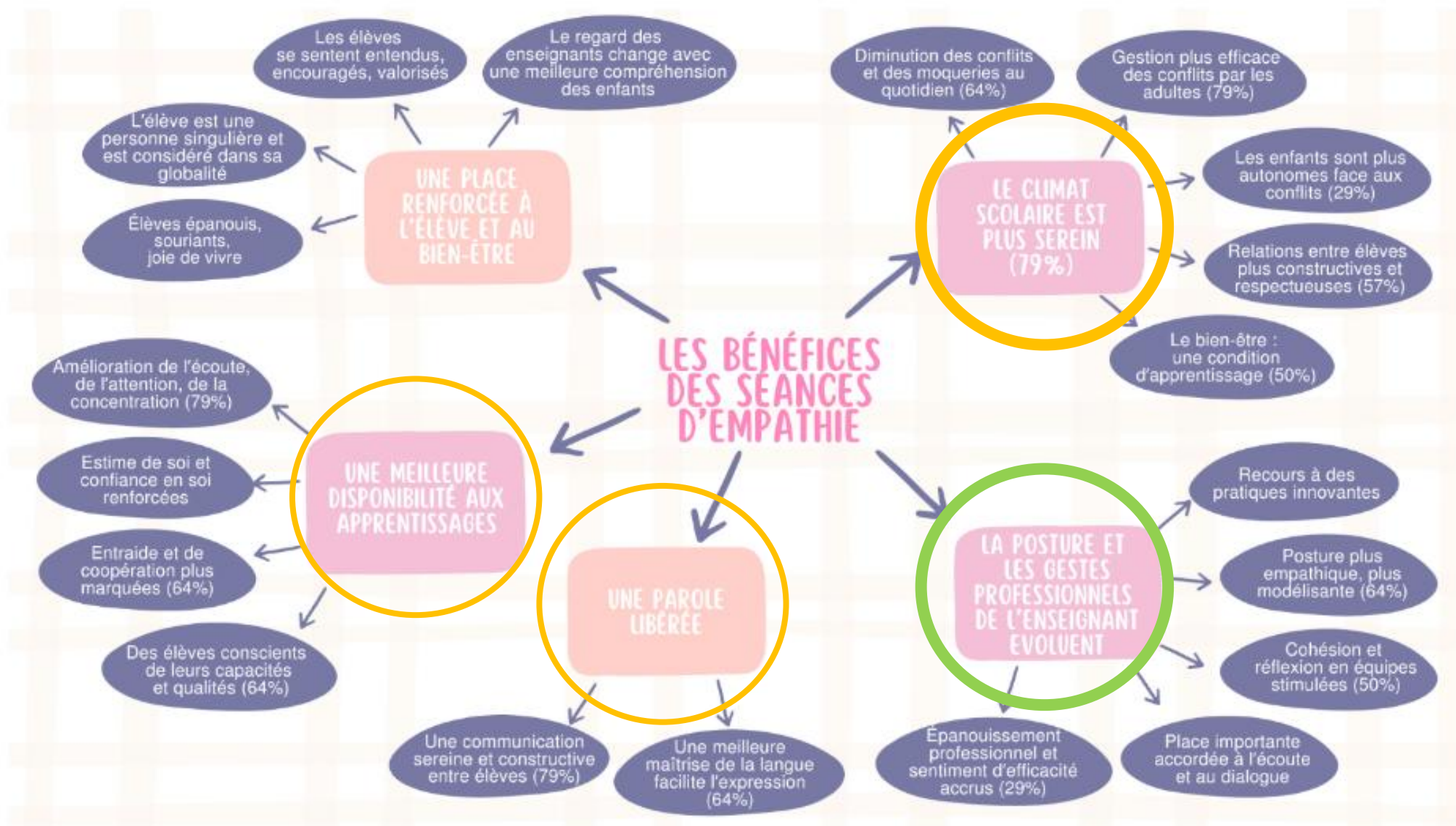
Enseigner les compétences psychosociales, c'est développer chez les élèves des attitudes et des comportements favorables à leur bien-être et au climat de classe.



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. Chaque compétence est d'abord explicitée aux enseignants à travers deux parties : « Éclairage » 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 fournies « 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-compétences-psychosociales-che>

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	Reconnaître les manifestations des émotions et les
Activité 2	Cycle 1	Le mime des émotions
Activité 3	Cycle 2/3	Décrypter les émotions / le mime 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	Écouter 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)

Kit empathie - Volume 2

Février 2024

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

Compétence cognitive : Connaître ses buts personnels

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

Compétence cognitive : Renforcer son attention

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

Compétence émotionnelle : Identifier ses émotions

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

Compétence émotionnelle : Gérer ses émotions

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

Compétence sociale : Communiquer de façon efficace

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

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

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

Kit empathie - Volume 3

Septembre 2024

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

Compétence cognitive : Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

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

Compétence cognitive : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

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

Compétence émotionnelle : Réguler son stress

Activité 1	Cycle 1	Écouter de la musique pour s'apaiser
Activité 2	Cycle 1	Mieux comprendre le stress au quotidien
Activité 3	Cycle 2/3	Gérer le stress en moi
Activité 4	Cycle 2/3	Se sentir accompagné(e) du regard des autres

Compétence émotionnelle : Exprimer ses émotions de façon constructive

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

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

Activité 1	Cycle 1	Le jeu du radeau
Activité 2	Cycle 1	Tempête de puzzles
Activité 3	Cycle 1	Le jeu du mime empathique
Activité 4	Cycle 2/3	La carte de son humeur

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

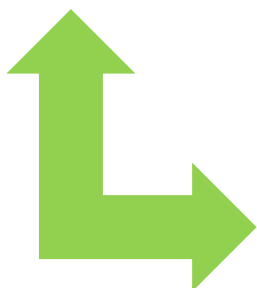
Activité 1	Cycle 1	Un conflit ? Que faire ?
Activité 2	Cycle 1	Le message des émotions
Activité 3	Cycle 2/3	Les médiateurs
Activité 4	Cycle 2/3	Conflit ou pas conflit ?

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

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



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

« 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 !