MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

Liberté
Égalité
Fraternité

Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

JANVIER 2024

Santé publique France

Sommaire

Préface 5

Préambule 6

Présentation du kit 9

Évaluation de l'expérimentation 10

Repères pour l'animation des séances pédagogiques 10

Pour aller plus loin... 12

Volume 1

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - S'autoévaluer positivement

Éclairage scientifique 14

Bénéfices à travailler cette CPS en classe 15

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

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Accroître sa connaissance des émotions

Éclairage scientifique 30

Bénéfices à travailler cette CPS en classe 31

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1 32

Ressources à imprimer 34

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2 37

Ressources à imprimer 39

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3 40

Ressources à imprimer 42

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4 43

Ressources pour l'enseignant 45

Ressources à imprimer 46

Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon empathique

Éclairage scientifique 48

Bénéfices à travailler cette CPS en classe 49

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1 50

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2 52

Ressources pour l'enseignant 53

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3 54

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4 56

Ressources à imprimer 58

Volume 2 *[publication en janvier 2024]*

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - Connaître ses buts personnels - Renforcer son attention

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Identifier ses émotions

Compétences émotionnelles - Réguler ses émotions et son stress- Réguler ses autres émotions (agréables/désagréables)

Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon efficace et positive

Compétences sociales - Résoudre des difficultés relationnelles - S'affirmer par le consentement et le refus

Volume 3 *[publication au printemps 2024]*

Compétences cognitives - Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement - Atteindre ses buts et gérer ses impulsions - Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Compétences émotionnelles - Réguler ses émotions et son stress - Exprimer ses émotions de façon constructive - Réguler son stress

Compétences sociales - Résoudre des difficultés relationnelles - Développer des liens sociaux - Développer des attitudes et comportements altruistes/prosociaux - Résoudre des conflits de façon constructive

Pour aller loin

Approche du mot avec les élèves 59

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales 62

Préface

La lutte contre le harcèlement à l'École est une priorité absolue du gouvernement. Cet engagement se traduit par le déploiement d'un plan interministériel dans lequel le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a une responsabilité essentielle.

La première priorité de ce plan est de mieux prévenir le harcèlement : ne jamais minimiser la parole de l'enfant, former les élèves, les parents et toute la communauté éducative, lutter contre toutes les formes de discrimination sont des actions indispensables qui doivent tous nous mobiliser à l'École. Mais la prévention du harcèlement doit avant tout être permise par l'adoption de comportements prosociaux et des formes positives de communication.

C'est pourquoi je souhaite développer les cours d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires. 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.

Expérimentés et évalués de janvier à juin 2024, les cours d'empathie seront généralisés à l'école primaire à compter de la rentrée scolaire de septembre 2024. En proposant un ensemble de ressources pédagogiques, ce kit vous accompagne dans la mise en œuvre de ces séances.

Au-delà des cours d'empathie à l'école primaire, l'enjeu est de renforcer la formation des élèves aux compétences psychosociales dont la recherche atteste des effets bénéfiques : réduction des addictions, des phénomènes de violence, amélioration de la santé, du bien-être, de la réussite scolaire, renforcement des relations à soi et aux autres.

Par cette démarche globale, l'École contribue pleinement à la stratégie nationale de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les adolescents.

Je remercie l'ensemble des contributeurs à ce kit pédagogique et vous en souhaite une excellente lecture.

Gabriel Attal
Ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

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.

Santé publique France les définit dans son référentiel[1] comme un ensemble interrelié de compétences psychologiques composé de trois catégories : les compétences cognitives, émotionnelles et sociales. Ces trois catégories se déclinent elles-mêmes en CPS générales et en CPS spécifiques (figure 1).

Les CPS permettent à la personne de maintenir un état de bien-être et favorisent les relations de qualité, l'auto-efficacité, la construction de l'autonomie et le pouvoir d'agir. De nombreux travaux scientifiques en attestent, le développement de ces compétences favorise un rapport apaisé à soi et aux autres et permet à l'École d'améliorer la réussite scolaire et éducative ainsi que le climat scolaire.

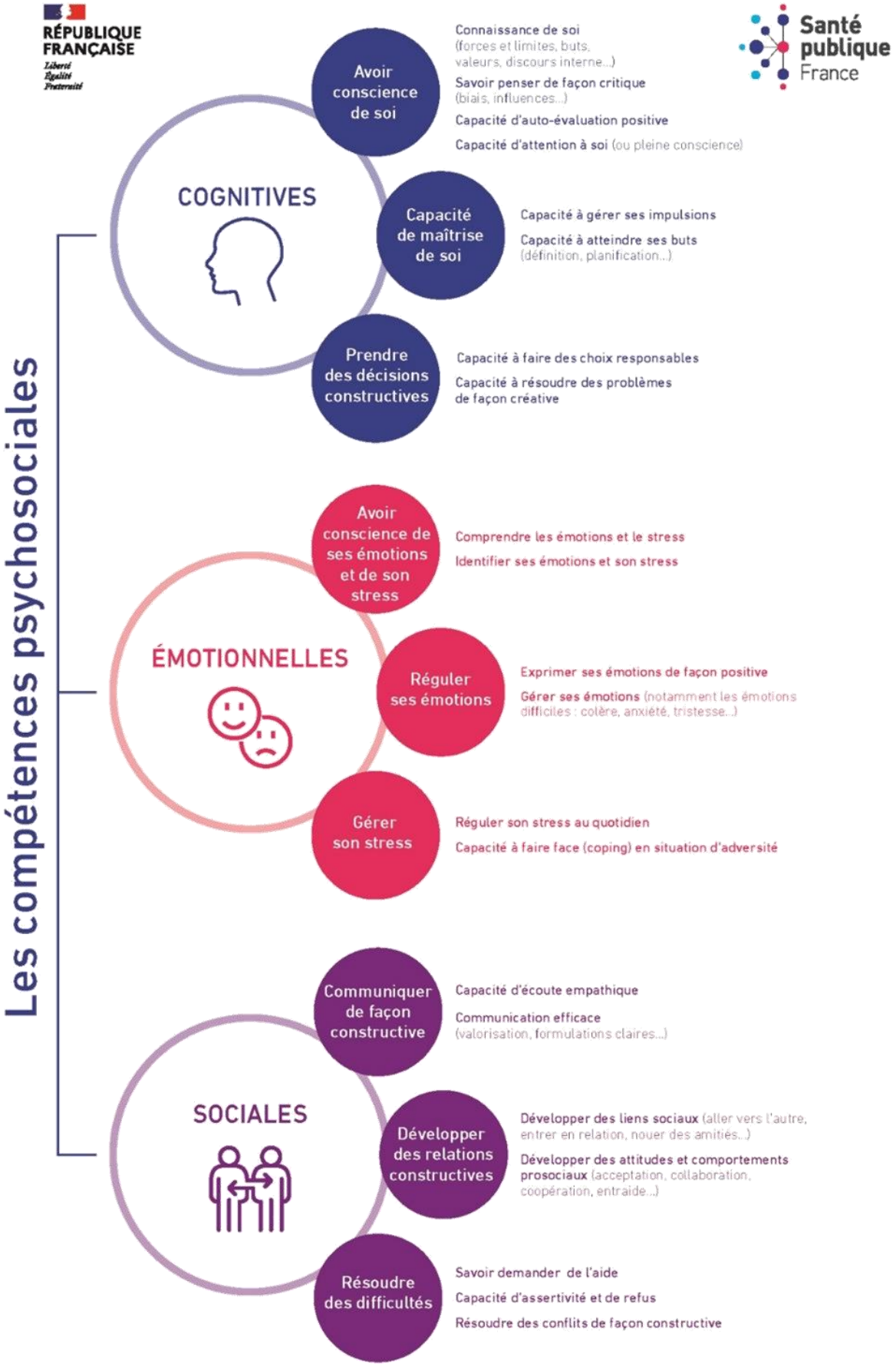
La recherche démontre que les CPS peuvent être développées tout au long de la vie et peuvent donc s'acquérir grâce à un enseignement explicite à l'École.

Dans la classe, le développement des CPS se fait soit par le biais de séances dédiées (comme les cours d'empathie), soit au sein de séances pédagogiques articulant un objectif d'apprentissage d'une compétence disciplinaire et un objectif d'apprentissage d'une CPS. Dans tous les cas, l'apprentissage des CPS doit être explicite et conscientisé : les échanges doivent permettre de mettre des mots sur ce qui a été appris et sur l'intérêt pour les élèves de mobiliser ces compétences.

Le développement de l'empathie et des comportements altruistes (ou prosociaux) prend appui sur seize compétences psychosociales qui constitueront les objectifs d'apprentissage des ressources proposées dans ce kit (figure 2).

[1] Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet – Santé publique France, octobre 2022

Figure 1 : classification actualisée des CPS de Santé publique France.



Les compétences psychosociales liées à l'empathie à l'école

Figure 2

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 savoir-faire :

- la compréhension empathique, capacité à écouter et comprendre le ressenti de l'autre selon son propre point de vue, distinct du nôtre ;
- l'écoute silencieuse, capacité à écouter l'autre avec intérêt et sans intervenir ;

- la reformulation empathique, capacité à mettre en mots ce que l'autre est en train de vivre et de nous dire ;
- l'écoute active, capacité à utiliser des reformulations empathiques et des questions ouvertes lors d'un échange.

La communication empathique permet à la personne écoutée de se sentir comprise, et ainsi de satisfaire un des besoins psychologiques essentiels : le besoin de reconnaissance et d'acceptation de soi (à la base de l'estime de soi). La capacité à comprendre le vécu de l'autre favorise une meilleure adaptation dans les relations, tandis que la reconnaissance de la détresse de l'autre encourage l'altruisme et la coopération. Ainsi, l'empathie joue un rôle primordial dans les interactions humaines ; elle représente un des fondements de la qualité relationnelle et l'un des moyens pour prévenir la violence.

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 communauté (classe, école) alimente le bien-être psychique de celles et ceux qui en sont membres. Les comportements altruistes augmentent également le sentiment d'appartenance et de sécurité des membres du groupe. Ils agissent par ce biais comme un facteur protecteur contre les faits de harcèlement.

Pour apparaître au sein d'un groupe-classe, les comportements altruistes doivent être valorisés et modélisés par les adultes au sein de l'établissement. Les activités visant à discuter des valeurs partagées par la communauté d'élèves, à mettre en lumière les comportements d'entraide qui apparaissent dans la classe, ou à modéliser les comportements altruistes possibles dans différentes situations où autrui se trouve en souffrance jouent un rôle fondamental dans la prévention du harcèlement.

Présentation du kit

Le kit prend appui sur les grands principes d'un apprentissage efficace des CPS, il propose ainsi :

- une progression structurée, tout en laissant la liberté à chaque professeur de l'adapter au contexte d'enseignement et aux besoins des élèves ;
- des activités expérientielles, qui permettent de construire des apprentissages sur la base d'expériences ou d'observations ;
- un apprentissage explicite, qui permet aux élèves d'identifier clairement les objectifs et méthodes d'apprentissage.

Le kit est composé d'une trentaine de fiches pour chaque cycle de l'école primaire. Les équipes pédagogiques disposent ainsi d'au moins une séance hebdomadaire pour les six mois de l'expérimentation.

Ces fiches, déclinées pour chaque cycle, sont composées de trois grandes parties :

- un apport théorique, qui apporte aux professeurs les apports scientifiques indispensables à la conception et la mise en œuvre des activités ;
- une activité scénarisée sous la forme d'une fiche de préparation synthétique ;
- une fiche de ressources à imprimer pour la mise en œuvre de la séance.

Évaluation de l'expérimentation

L'expérimentation de cours d'empathie vise à améliorer les conditions de vie et d'apprentissage à l'école. Cette expérimentation doit faire l'objet d'une évaluation adaptée à ses finalités. Un protocole simple d'évaluation sera proposé par le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse.

Il s'agira, sur la base d'indicateurs pertinents et fiables en terme de climat scolaire (données faits établissement, violences physiques et verbales, etc.) d'apprécier les effets de cet enseignement. À plus long terme, ces effets pourront aussi être mesurés au regard de la réussite scolaire (résultats aux évaluations, etc.).

L'évaluation comportera également une dimension qualitative reposant sur le point de vue des acteurs de la communauté éducative.

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 :

- adopter une posture bienveillante, ouverte et à l'écoute. Le professeur communique de manière efficace et favorise la libre parole des élèves, sans émettre de jugement de valeur. Par imprégnation et imitation, les élèves sont incités à reproduire cette posture et à se comporter de manière bienveillante et à l'écoute de l'autre. L'enseignant adopte également une posture soutenante en renforçant les comportements positifs et constructifs des élèves, en les encourageant et en mettant en avant leurs réussites, leurs compétences et leurs ressources. Il explicite ce qui est attendu d'eux à chaque séance.

- développer la communication empathique et promouvoir les comportements altruistes. Le professeur favorise chez les élèves la coopération et l'entraide en privilégiant une pédagogie interactionnelle et expérientielle fondée sur la mise en activité (activités réflexives en groupe, mises en situation, partages d'expériences et d'activités ludiques, etc.).
- encourager la participation active de tous les élèves. Des activités telles que des cercles de parole ou l'utilisation d'un bâton de parole peuvent contribuer à mieux répartir la parole dans le groupe et à faciliter l'expression de chacun à l'oral dans un cadre ouvert et respectueux.

Points de vigilance

Les élèves sont inégaux dans leur maîtrise des compétences psychosociales. Par conséquent, il est essentiel de les accompagner dans l'apprentissage de ces compétences en portant une attention particulière aux difficultés que cela peut représenter pour les élèves présentant des vulnérabilités. Certains peuvent par exemple être insécurisés, voire dans l'impossibilité de fermer les yeux, lors d'une activité de groupe. Ils peuvent adopter des comportements inappropriés pour éviter de le faire.

L'équilibre est à trouver entre les encourager à participer aux activités et respecter l'intimité ainsi que les limites des élèves avec bienveillance. En cas de doute, il est préférable de ne pas forcer et un échange bienveillant, hors du regard du groupe, pourra permettre d'identifier les freins après la séance.

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 » ;*
- *« J'ai le droit de simplement observer/Joker ».*

À la fin de chaque séance, un temps de retour sur l'activité est toujours proposé afin d'inviter les élèves à tirer des apprentissages de leur expérience et de verbaliser ce qui a été appris. Par son questionnement, l'enseignant oriente cette réflexion et valorise les éléments positifs à renforcer en fonction de l'âge des élèves.

Pour aller plus loin…

Approche étymologique du mot empathie

Une étymologie grecque…

Du point de vue étymologique et morphologique, le nom *empathie* est un mot savant et, plus précisément, un calque du nom grec ancien ἐμπάθεια/*empatheia* « passion ». Il s'agit en grec d'un nom d'époque tardive, très faiblement attesté et dont on ne compte que de rares occurrences. En revanche, le nom à partir duquel il est dérivé et dont il va être question ci-dessous, à savoir πάθος (*pathos*), est très courant en grec ancien. Le nom *pathos* signifie « ce qu'on éprouve, [*par opposition à ce qu'on fait*], tout ce qui affecte le corps ou l'âme [*en bien ou en mal, surtout en mal*] ». Mais, comme cela arrive souvent en français, le mot n'a pas suivi une trajectoire rectiligne, du grec ancien au français, et le passage du grec ancien à notre langue s'est fait à travers deux intermédiaires linguistiques, en l'occurrence l'allemand puis l'anglais. D'ailleurs, plus que l'étymologie, c'est ici le sens qui prime dans l'étude du nom *empathie*.

…mais un terme de philosophie allemande

L'origine du nom *empathie* doit en effet être plutôt cherchée dans le substantif allemand *Einfühlung* créé en 1873 par le philosophe allemand Robert Vischer (1847-1933) avec le sens de « empathie esthétique », c'est-à-dire la « capacité de se projeter dans une œuvre d'art pour en comprendre le sens ». Le philosophe allemand Theodor Lipps (1851-1914) prolongea la notion d'*Einfühlung* pour désigner « le sentiment d'un artiste qui se projette par son imagination non seulement dans un objet inanimé mais aussi dans l'expérience vécue d'une autre personne ». L'élément important de cette définition réside dans la *projection de l'expérience vécue par une autre personne*, car l'on voit apparaître ce qui va être une partie du sens du mot dans le langage courant, à savoir le fait de faire siens les sentiments d'autrui, de se projeter dans les sentiments ressentis par autrui. Les écrits de Theodor Lipps influencèrent enfin le psychologue anglais Edward B. Titchener (1867-1927) qui transposa le nom *Einfühlung* en anglais en créant, à partir du grec ancien évoqué plus haut, le nom *empathy*, lequel passa ensuite en français, d'abord sous la forme *intropathie*, puis sous la forme *empathie* que nous lui connaissons aujourd'hui.

Le sens moderne et usuel du nom

D'un point de vue sémantique, le nom *empathie* désigne aujourd'hui couramment « la capacité à ressentir et à comprendre les sentiments et les émotions de quelqu'un d'autre ».

Ce nom a donc connu une évolution sémantique qui le conduit à avoir un sens plus large que celui qui a été le sien au moment de sa création au XIX^{e} siècle.

Les mots issus de la même famille dérivationnelle

Le radical *-pathie*, tiré du nom grec *pathos* évoqué ci-dessus, se retrouve par ailleurs en français dans quelques mots d'usage très fréquent qui, provenant également du grec ancien, peuvent être, sémantiquement, mis en relation avec *empathie*.

Point de vigilance : le nom français *pathos*, emprunté directement au grec *pathos*, désigne une forme de pathétique déplacé ou excessif (*tomber/sombrer dans le pathos*). Il n'a donc pas lieu d'être mentionné ici.

Ces mots sont :

- *antipathie* (cf. grec ancien ἀντιπάθεια/*antipatheia* « sentiment contraire ») : « sentiment d'aversion d'une personne à l'égard d'une autre » (*éprouver de l'antipathie pour/envers quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *antipathique*.

- *sympathie* (cf. grec ancien συμπάθεια/*sympatheia* « participation à la souffrance d'autrui ») : « attrait spontané et chaleureux qu'une personne éprouve pour une autre ; fait de ressentir la joie ou, le plus souvent, la douleur d'autrui ; participation à des sentiments de tristesse, compassion » (*manifester/exprimer sa sympathie à quelqu'un*, *témoigner des marques de sympathie à quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *sympathique* devenu, par troncation, dans un registre familier, *sympa*. D'un point de vue sémantique, l'adjectif *sympathique/sympa* a un sens plus restreint que le nom dont il dérive et signifie, en parlant d'une personne, « qui inspire un attrait chaleureux, l'amitié ».

- *pathétique* (cf. grec ancien παθητικός/*pathètikos* « émouvant, propre à émouvoir ») : « qui émeut vivement et profondément, notamment par le spectacle ou l'évocation de la souffrance ».

À partir des définitions proposées ci-avant, on voit très nettement le lien sémantique fort qui unit les mots *empathie/sympathie/antipathie/pathétique*, lesquels ont pour dénominateur commun le sentiment que l'on éprouve à l'égard de quelqu'un (*empathie, sympathie, antipathie*) ou que l'on inspire à quelqu'un (*pathétique*).

S'autoévaluer positivement

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

Éclairage scientifique

S'autoévaluer renvoie à la compétence de pouvoir porter un jugement sur soi-même (sur ses comportements, ses performances, ses compétences, ses qualités et celles qui seraient à développer…). Ce regard se construit au cours de notre expérience passée et de nos interactions avec les autres. Il est souvent biaisé négativement.

La capacité d'auto-évaluation positive implique de :

1- prendre conscience
   - de ses qualités et de ses forces personnelles c'est-à-dire des aspects positifs de sa personnalité en lien avec sa façon de penser, de ressentir et de se comporter ;
   - de ses compétences, de ses ressources et de ses forces ;
   - de l'ensemble des habiletés et savoir-faire intervenant dans différents domaines de sa vie ;

2- pouvoir développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même en remplaçant une posture parfois critique et « jugeante » par une plus grande acceptation de soi, notamment de ses ressentis et de ses besoins.

Renforcer cette capacité d'autoévaluation positive permet :

1- l'amélioration de l'estime de soi : en portant plus fréquemment notre attention sur nos qualités et nos compétences, nous pouvons développer nos représentations positives de soi, embellir notre image de soi et développer une estime de soi plus positive. En reconnaissant ce qui fonctionne bien, nous avons davantage confiance en nous, en nos ressources et en nos capacités d'être et d'agir, ce qui accroît notre sentiment d'auto-efficacité (c'est-à-dire notre croyance en notre capacité à réussir une tâche) et notre pouvoir d'agir.

2- le renforcement du bien-être et de l'autonomie : en reconnaissant ce qui fonctionne bien chez nous ainsi que nos atouts, nous répondons à un de nos besoins psychologiques de base (le besoin de reconnaissance et de confirmation de notre valeur), ce qui nous

permet d'améliorer notre bien-être. Nous avons l'habitude d'attendre de l'autre ce renforcement positif. Sans occulter la place d'autrui dans ce processus de valorisation, il est aussi possible de porter sur soi un regard positif. Nous pouvons alors nous détacher du regard de l'autre et réduire notre dépendance à autrui. Nous gagnons ainsi en liberté et en autonomie. Un rapport à soi moins dur et moins « jugeant » permet aussi de réduire les tensions et les conflits intérieurs et de gagner en équilibre.

3- l'amélioration de nos relations aux autres : notre relation aux autres est largement dépendante de notre relation à soi. Ainsi, en reconnaissant nos propres qualités et nos compétences, nous devenons capables de les percevoir davantage chez les autres ; en développant une relation accueillante et positive avec soi-même, notre relation aux autres devient plus ouverte et plus apaisée.

4- l'acquisition de nouvelles compétences : l'évaluation formatrice par l'auto-évaluation offre aux élèves de nouveaux repères dans l'apprentissage de nouvelles acquisitions. L'élève devient acteur dans la régulation de ses apprentissages. Ce mécanisme représente un puissant levier dans l'amélioration de l'estime de soi par le regard positif porté par lui-même et les autres sur ses performances scolaires. De plus, il convient d'engager l'élève sur une évaluation auto-référée afin de l'engager vers des buts motivationnels de maîtrise préférables aux buts motivationnels exclusivement externes et de performance normative, incompatibles avec le développement d'une estime de soi positive.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En développant une représentation positive d'eux-mêmes et un meilleur rapport à soi, les élèves améliorent leur estime de soi et renforcent leur confiance en eux. Cela leur permet de se sentir mieux et donc d'être plus à l'aise dans leurs relations. Ils sont alors plus aptes à faire face aux pressions sociales et à gérer positivement les difficultés relationnelles.

Ils développent leurs ressources et adoptent plus facilement des attitudes positives envers les autres, ce qui permet d'améliorer le climat scolaire et favorise la prévention du harcèlement.

Accroître sa connaissance des émotions

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

Éclairage scientifique

Une émotion est un état affectif interne qui joue un rôle essentiel dans la satisfaction des besoins psychologiques et se déclenche en réponse à un événement (qu'il soit interne ou externe).

Les émotions se manifestent selon deux aspects :

- un aspect interne qui correspond à toutes les manifestations qui apparaissent à l'intérieur de soi (ressenti global, sensations corporelles, manifestations physiologiques),
- un aspect externe visible par les autres (expressions du visage, changement de posture, gestes réflexes).

Les émotions modifient nos pensées, notre mémoire, notre perception et nous mettent en action afin de satisfaire nos besoins psychologiques. D'intensité plus ou moins forte, elles sont déclenchées par des événements externes (environnement) ou internes (pensées) en réponse à des besoins psychologiques plus ou moins satisfaits. Ainsi, les émotions perçues comme désagréables signalent des besoins plutôt non satisfaits alors que les émotions perçues comme agréables nous indiquent que certains besoins sont plutôt satisfaits.

On peut les classer en sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise[2]. Ces dernières se déclinent ensuite en émotions secondaires en fonction de leur valence (agréable ou désagréable) et de leur intensité (plus ou moins forte) permettant d'apporter des nuances (cf. tableau des 49 émotions dans la partie ressources).

Toutes les émotions sont donc utiles et nécessaires puisqu'elles nous transmettent des informations essentielles sur nos besoins.

[2] Dans les classifications habituelles des émotions de base, on trouve six émotions. Dans son référentiel, Santé publique France a fait le choix d'ajouter une septième émotion pour qu'il y ait au moins deux émotions positives. En effet, l'amour est souvent plutôt considéré comme une émotion complexe, donc plus difficile à reconnaître ou exprimer uniquement avec l'expression faciale comparativement à la peur ou la tristesse.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Accroître sa connaissance sur les émotions donne du sens à ce que peuvent ressentir les élèves au sein du collectif de la classe. Cette connaissance fait prendre conscience que l'expérience du vécu des émotions est partagée par tous, qu'elle fait partie d'un processus normal de fonctionnement.

Elle permet aussi de comprendre :

- que les émotions ont un impact important sur les capacités d'apprentissage et en particulier la mémorisation ;
- que les comportements sont largement dépendants des émotions et des besoins psychologiques (satisfaits ou non satisfaits).

Accroître sa connaissance des émotions permet de se sentir bien, de bien apprendre et construire des relations apaisées avec soi-même et les autres grâce à une meilleure régulation de ces émotions.

Communiquer de façon empathique

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

Communiquer de façon empathique représente 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 ajustée (*Définition de Santé publique France*). La communication implique, *a minima*, une personne écoutée et une personne écoutante.

Trois étapes caractérisent la communication empathique.

1. La personne écoutante porte toute son attention sur l'expérience interne vécue par la personne écoutée (cognitions, émotions, sensations, impressions…), en la différenciant bien de sa propre expérience.
2. La personne écoutante perçoit et comprend l'expérience interne vécue par la personne écoutée.

   Ces deux étapes concernent la capacité à écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse).
3. La personne écoutante met en mots, le plus fidèlement possible, sa compréhension de l'expérience interne vécue par la personne écoutée en posant la question : « Est-ce que tu veux dire que… ? ». Cette reformulation peut être centrée sur les besoins, l'émotion, l'essentiel de l'expérience vécue.

   Cette étape concerne la capacité à parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active).

L'empathie des adultes, en position d'éducation, génère deux principaux effets bénéfiques :

- l'ouverture de l'enfant à sa propre expérience interne : par l'écoute et l'accueil de l'expérience de l'enfant, l'adulte permet à l'enfant d'en faire de même ;

- la possibilité d'apporter une réponse adéquate aux besoins et problèmes de l'enfant : l'ajustement à l'expérience de l'enfant nécessite au préalable la compréhension empathique de l'adulte.

La communication empathique génère deux principaux effets bénéfiques :

- la satisfaction du besoin de reconnaissance : la personne écoutée avec empathie se sent comprise, ce qui satisfait un besoin psychologique essentiel et renforce l'estime de soi ;
- des relations de qualité : la perception de la détresse de l'autre favorise l'altruisme et la coopération et réduit les comportements violents.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'empathie est la pierre angulaire de toute relation de qualité et l'un des remèdes contre la violence.

Les élèves développant leur capacité de communication empathique apprennent à percevoir et à comprendre l'expérience de l'autre, à travers ses yeux. L'élève écoutant est alors davantage en mesure d'adapter son comportement au ressenti et aux besoins de l'autre. L'élève écouté se sent reconnu et accepté dans son expérience, ce qui renforce la confiance en soi et en l'autre.

Élève écoutant et élève écouté construisent une relation positive et sereine, limitant les conflits.

Développer une communication empathique contribue à lutter contre le harcèlement.

Pour aller plus loin…

Approche du mot avec les élèves

Étape 1 : illustration de la notion pour les élèves les plus jeunes

Avant toute étude du nom *empathie*, il convient d'avoir réalisé les séances du kit relatives aux émotions ou à la communication empathique. Une courte vidéo peut également être projetée aux élèves les plus jeunes (cycles 1 et 2) afin de les sensibiliser à ce qu'est une émotion.

À titre d'exemple, il peut être fait usage de la vidéo « Les émotions » (03:13 min.) tirée de la série « Les émotions du P'tit cube » (© Réseau Canopé).

https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/enseignement-moral-et-civique/respecter-autrui/les-emotions-de-ptit-cube/les-emotions

Étape 2 : acquisition du sens du mot « empathie »

Le mot *empathie* peut être introduit avec les élèves mais doit être accompagné d'énoncés simples qui vont permettre à la classe d'en percevoir le sens. À titre d'exemples, on peut proposer, en fonction du cycle concerné, les formulations suivantes qui peuvent être suivies, après un premier énoncé fourni par le maître, de dictées à l'adulte permettant de vérifier que le sens est acquis.

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. ».

Étape 3 : consolidation du sens du mot « empathie » à partir d'exemples

Une fois que le sens est stabilisé, on introduit, dans un second temps, pour consolider les apprentissages, des exemples de situations dans des énoncés simples produits par les élèves.

Exemples d'activités pour les classes

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.**

Cycle 1 (travail à l'oral)

Pierre est gentil avec Zoé.

Liu a fait pleurer Matéo.

Fatoumata a offert un cadeau à Kevin.

Antoine s'est moqué de Nicolas.

Cycle 2 (travail à l'oral et/ou à l'écrit)

Les garçons ont consolé leurs amis.

La maîtresse a félicité les élèves pour leur travail.

Sarah n'a pas écouté quand Mathéo a demandé de l'aide.

Cycle 3 (travail à l'écrit)

Les élèves de la classe ont aidé Enzo à terminer ses devoirs.

Zoé n'est pas intervenue quand son meilleur ami a été accusé à sa place d'avoir cassé la vitre de la classe.

Tombée de cheval pendant la compétition et déçue de son échec, Fatoumata a pu compter sur le fidèle soutien de ses coéquipières.

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.**

3. Associer des mots aux deux notions suivantes :

Empathie	Absence d'empathie

4. Complète les phrases suivantes en fonction du nom en gras.

a. *Abel a fait preuve d'**empathie** envers Lila lorsque….*
b. *Rose ne fait pas preuve d'empathie envers Sarah quand…*

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales

- Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoät Enguerrand, Fréry Nadine, Lecrique Jean-Michel, Shankland Rébecca, Tessier Damien, Williamson Marie-Odile, *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet*, Santé Publique France, Octobre 2022, 135 p.
- Page éduscol : Développer les compétences psychosociales chez les élèves

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

Liberté
Égalité
Fraternité

Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 2

FÉVRIER 2024

Santé publique France

Introduction

Ce guide constitue le tome 2 du kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école. Il s'inscrit à la suite du tome 1 (date de parution : janvier 2024).

Le préambule du tome 1 précise ce que sont les compétences psychosociales (CPS) et plus particulièrement celles liées à l'empathie et aux comportements altruistes (ou prosociaux). Il présente les bénéfices apportés par leur développement chez les élèves et propose également des repères pour l'animation des séances pédagogiques.

Le volume 2 s'inscrit dans la continuité du volume 1 et explore de nouvelles compétences psychosociales pour développer l'empathie et les comportements altruistes. Il propose également, ci-dessous, deux encadrés qui donnent des repères pour partager les modalités de ces séances avec les parents d'élèves et pour expliciter les éléments de différenciation proposés dans les fiches dans une démarche inclusive.

Créer un environnement favorable pour une pleine mobilisation des parents d'élèves

Les séances visant à développer les compétences psychosociales et en particulier l'empathie et les comportements altruistes gagnent à être présentées et explicitées aux parents d'élèves. En effet, dans le cadre spécifique de la lutte contre le harcèlement, les approches qui mobilisent l'ensemble de la communauté éducative se révèlent particulièrement efficaces.

Dans son référentiel paru en 2022, santé Publique France identifie huit facteurs communs aux interventions CPS efficaces. Les premiers facteurs portent sur les séances elles-mêmes (contenu, modalités pédagogiques, etc.). Les facteurs complémentaires concernent l'environnement éducatif des enfants et des jeunes. En effet, 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.

Les séances d'empathie pour les élèves à besoins éducatifs particuliers

Des élèves peuvent être dans l'impossibilité de mobiliser certaines compétences (cognitives, exécutives, affectives) soit du fait de l'existence de troubles, soit parce que les conditions de réalisation ne sont pas réunies en termes d'adaptation de l'environnement ou de compensations.

La mésestimation de soi, les troubles mnésiques et d'attention, du langage, les inhibitions, la frustration, l'expression inadaptée des émotions, la difficulté à exprimer seul sa pensée, peuvent rendre impossible l'engagement dans l'activité. Ils peuvent même amplifier des angoisses, un désengagement et se traduire par de l'exclusion de la part de l'élève lui-même ou des autres élèves qui n'ont pas les clés de compréhension pour accueillir ces différences. La prise en compte des besoins spécifiques de ces élèves est dès lors indispensable pour mener les séances.

Identifier et agir sur les besoins de ces élèves facilite leur engagement dans l'activité. Ce faisant, l'enseignant mène une séance à la portée de tous et veille à faire preuve de pédagogie auprès de l'ensemble des autres élèves qui pourraient se questionner sur les différences et adaptations mises en place. Or, ces adaptations peuvent également répondre aux besoins des autres élèves qui pourront s'en saisir. Par exemple, le fait de proposer une activité en petit groupe à un élève présentant des difficultés de compréhension des interactions sociales peut également bénéficier à des élèves simplement timides ou ayant du mal à gérer leurs émotions. En travaillant sur les réponses à apporter aux besoins d'un élève, le travail est donc réalisé sur des réponses possibles pour d'autres élèves. La partie « éléments de différenciation » des fiches propose quelques clés pour vous aider dans ce sens.

Sommaire

Connaître ses buts personnels 5

Éclairage scientifique 5

Une activité pour connaître ses buts personnels – 1 7

Une activité pour connaître ses buts personnels – 2 13

Une activité pour connaître ses buts personnels – 3 15

Une activité pour connaître ses buts personnels – 4 18

Renforcer son attention 22

Éclairage scientifique 22

Une activité pour renforcer son attention – 1 24

Une activité pour renforcer son attention – 2 26

Une activité pour renforcer son attention – 3 29

Une activité pour renforcer son attention – 4 32

Une activité pour renforcer son attention – 5 34

Une activité pour renforcer son attention – 6 37

Identifier ses émotions 39

Éclairage scientifique 39

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1 41

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2 47

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3 52

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4 55

Réguler ses émotions (agréables et désagréables) 58

Éclairage scientifique 58

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 1 60
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2 64
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3 69
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4 71
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5 75
Communiquer de façon efficace et positive 79
Éclairage scientifique 79
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 1 81
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 2 88
Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3 90
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 4 93
S'affirmer par le consentement et le refus 96
Éclairage scientifique 96
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1 99
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 2 104
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3 110
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4 113

Connaître ses buts personnels

COMPÉTENCES COGNITIVES

S'autoévaluer positivement

Accroître sa compréhension de soi

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (augmenter ses résultats dans une matière, rencontrer la personne avec qui partager sa vie…). Ils sont liés à notre image de soi dans le futur. L'écart entre la situation actuelle et la situation désirée pousse la personne à agir et à atteindre ses buts.

Les buts personnels sont nombreux, mais de deux types :

- Les buts concordants : ils sont alignés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne, ils sont perçus comme authentiques, car en adéquation avec soi. Ils génèrent naturellement plus de motivation, de capacité d'action, et de performance. Leur poursuite est source de bien-être.
- Les buts discordants : ils sont le fruit d'attentes et de représentations extérieures en lien avec son milieu et son environnement social. Ils ne sont pas en harmonie avec la personne (ses besoins psychologiques, ses valeurs, ses aspirations profondes). Leur poursuite nécessite plus d'effort et génère davantage d'anxiété, de conflits internes et de malaises.

Les buts concordants répondent aux besoins psychologiques de la personne.

Au même titre que la satisfaction des *besoins physiologiques* est essentielle au bon fonctionnement et à la survie du corps, la satisfaction des *besoins psychologiques* est indispensable au développement et au bien-être psychologique de la personne. Certains besoins peuvent être ignorés, frustrés ou au contraire survalorisés au détriment d'autres.

Exemples de besoins psychologiques selon Santé publique France (référentiel à paraître en 2024) : besoins cognitifs (besoin de compréhension, de découverte…), besoins affectifs (besoin de reconnaissance, besoin d'appartenance…), besoins comportementaux (besoin d'autonomie, de compétence…), besoins psycho-corporels (besoin de repos…). *Le tableau complet des 12 besoins psychologiques est disponible dans les ressources pour l'enseignant de la fiche pédagogique 1 ci-après.*

La non-satisfaction d'un besoin psychologique engendre un certain malaise (plus ou moins conscient) qui pousse la personne à faire quelque chose pour retrouver son équilibre psychologique.

Tout comme les besoins psychologiques, **les valeurs personnelles représentent un autre fondement des buts concordants**. Certaines valeurs peuvent être portées collectivement comme la justice, l'honnêteté, la compassion. Lorsqu'elles sont choisies par l'individu, elles permettent de le guider dans ses choix et ses actions. Il est d'ailleurs important de garder en tête la notion de collectif et de bien commun qui est essentiel pour s'intégrer et contribuer positivement dans un groupe.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Connaître ses valeurs personnelles et ses besoins psychologiques permet à l'élève de construire et de définir des buts personnels en accord avec lui-même. Cela permet d'accroître sa motivation et sa performance, ce qui améliore la confiance en soi et la capacité d'action. Connaître les objectifs qu'il poursuit, satisfaire ses besoins psychologiques et prendre appui sur ses valeurs favorise un bien-être et un équilibre psychologiques et réduit les conflits internes. Il est cependant nécessaire de tenir compte des autres et de chercher à satisfaire ses besoins de manière constructive et sans porter atteinte au bien-être des autres.

L'élève développe également son esprit critique par rapport aux pressions et à ses devoirs en général. En accord avec lui-même, il sera alors davantage en mesure de construire une relation à soi et à l'autre positive et plus sereine.

Identifier ses émotions

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

Éclairage scientifique

Pour parvenir à identifier ses émotions, il est nécessaire de pouvoir, d'une part avoir conscience de sa propre expérience émotionnelle et d'autre part, nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s).

Pour cela, la première action est de porter son attention sur ce que l'on éprouve (compétence « Savoir renforcer son attention »), d'accepter de ressentir les émotions présentes (que les émotions soient agréables ou désagréables) et de reconnaître leur utilité (compétence « Accroître ses connaissances sur les émotions »). La deuxième action consiste à associer ses ressentis à un type d'émotion en utilisant un vocabulaire émotionnel appris et suffisamment riche. Pour accompagner ce processus d'identification des émotions, il est possible de proposer des exemples de sensations, de ressentis, des mots ou des expressions.

Exemple pour la joie :

Sensations corporelles Ressentis	Mots et expressions
Sensation d'énergie, de légèreté	sourire, être content, joyeux, heureux, gai, ravi, être réjoui rayonner de joie, avoir le cœur léger, être enthousiaste

L'identification de ses émotions, au travers de ces deux étapes (attention et dénomination), contribue à développer la capacité d'auto-empathie. Elle initie la régulation des émotions vécues et va aussi permettre de mieux percevoir et identifier les émotions des autres, développant ainsi la capacité d'empathie.

Chez les enfants, l'apprentissage de l'auto-empathie se développe aussi grâce à la capacité d'empathie des adultes en position d'éducation. En effet, c'est en

observant des adultes faire preuve d'empathie envers l'enfant qu'il peut comprendre comment il peut adopter cette attitude et ce type d'écoute et de soutien envers lui-même.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'identification de leurs propres émotions par les élèves développe leur auto-empathie ce qui facilite aussi la perception et l'identification des émotions des autres. Ils développent alors de l'empathie envers leurs pairs au service du développement de relations constructives, contribuant ainsi à la prévention du harcèlement. Enfin, l'identification de leurs propres émotions ouvre aussi la voie, par la suite, à une meilleure gestion de leurs émotions, ce qui favorise un climat scolaire plus serein et réduit les conflits.

Gérer ses émotions (agréables et désagréables)

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

Éclairage scientifique

« Gérer ses émotions, notamment les émotions difficiles, nécessite, d'une part, de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé par elles et, d'autre part, de savoir porter attention aux émotions agréables telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme » (Santé publique France, 2022).

Toutefois, le contrôle, l'évitement ou la tentative de suppression des émotions désagréables peut être très coûteux psychologiquement en raison des tensions internes que cela génère et de l'attention que cela requiert. Ce type de stratégie est également source de déséquilibre et de mal-être en nous empêchant d'écouter nos besoins psychologiques, car les émotions désagréables peuvent alerter sur un besoin non satisfait (voir la fiche sur les buts personnels et l'activité de cycle 1 sur les besoins).

La **régulation émotionnelle** renvoie aux mécanismes (conscients ou non, volontaires ou non) utilisés par la personne pour modifier son expérience émotionnelle spontanée (ressentis, intensité, durée, fréquence, réactions comportementales). Par exemple, une personne peut décider d'effectuer un exercice de respiration pour réduire l'intensité de son anxiété afin d'aborder le cours de manière plus sereine.

Réguler ses émotions nécessite plusieurs conditions préalables :

- un développement cognitif suffisant pour prendre conscience des évènements internes et des compétences langagières pour nommer les émotions ;
- des adultes dans l'environnement de l'enfant qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins physiologiques et psychologiques de celui-ci ;
- la capacité à identifier ses émotions et les besoins psychologiques associés.

Une bonne régulation émotionnelle implique de pouvoir disposer de diverses stratégies et de savoir les mobiliser de manière flexible et efficace pour agir sur les émotions agréables et désagréables. Une **stratégie de régulation émotionnelle est considérée efficace** si elle a des effets bénéfiques sur l'expérience émotionnelle et les comportements qui en découlent. Elle ne doit pas non plus avoir d'effet négatif sur soi ni sur autrui. Il est important de connaître et d'utiliser différentes stratégies de régulation émotionnelle :

- des stratégies émotionnelles : acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle, acceptation de ses émotions, auto-soutien émotionnel ;
- des stratégies cognitives : focalisation sur les points positifs, réévaluation cognitive de la situation par la relativisation, attention sur l'expérience présente ;
- stratégies psychocorporelles : exercices de respiration et de relaxation, activités sensorielles de détente, activités physiques ;
- stratégies sociales : partage des émotions agréables, soutien social ;
- stratégies comportementales et environnementales : aménagement de l'environnement physique, contact avec la nature, résolution des problèmes (voir compétences du volume 3).

En situation de crise, deux préalables sont nécessaires pour parvenir à **gérer ses émotions intenses** : avoir développé une bonne régulation émotionnelle au quotidien et avoir décidé « de ne pas passer à l'acte ». Le choix d'action doit pouvoir être conscientisé et être en adéquation avec ses valeurs et ses buts à plus long terme. Lors d'une crise émotionnelle (colère, tristesse et peur intense), trois stratégies peuvent être utilisées successivement pour faire diminuer l'intensité émotionnelle et éviter un passage à l'acte : écoute de l'émotion présente, réorientation de l'attention sur quelque chose de neutre ou positif, mais différent de la situation qui pose problème (= déclencheur), réévaluation cognitive de la situation et écoute des besoins psychologiques.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Améliorer la capacité à réguler ses émotions des élèves entraîne des effets positifs en termes de bien-être individuel et de qualité des relations au sein de la classe à la fois entre pairs, mais aussi entre les élèves et les adultes. En effet, l'expression verbale de ses émotions contribue à améliorer le climat relationnel, à favoriser la contagion des émotions agréables et à réduire l'intensité de l'émotion désagréable. La réévaluation cognitive permet de relativiser un problème ou d'identifier un aspect positif ou acceptable d'une situation, réduisant ainsi les tensions et les conflits, améliorant ainsi la qualité des relations. Tout cela contribue à développer de bonnes conditions d'apprentissage et favorise à la fois le climat scolaire et la réussite scolaire.

Communiquer de façon efficace et positive

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon constructive

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

Communiquer de façon efficace et positive nécessite de pouvoir connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide et constructive. Elle implique d'éviter les postures et expressions verbales blessantes (manque d'attention, rejet, ironie, moquerie, agressivité, grossièreté…) et de recourir davantage à des attitudes et terminologies bienveillantes et encourageantes (attention, valorisation, encouragements, ton de voix et gestes chaleureux…).

Une communication efficace et positive présente deux enjeux :

- un enjeu informatif qui suppose une bonne compréhension du message entre la personne émettrice et la personne réceptrice ;
- un enjeu psychologique qui suppose la reconnaissance et la valorisation de l'autre comme de soi dans le cadre d'une relation authentique fondée sur un respect mutuel.

La communication efficace et positive nécessite :

- de connaître les habitudes de communication (verbales ou non) qui détériorent la compréhension du message et la relation à l'autre ;
- d'utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux bienveillants,
    - en portant attention aux attitudes et comportements de l'autre qui nous donnent satisfaction,
    - en exprimant à l'autre l'attitude ou le comportement qui nous donne satisfaction ainsi que notre ressenti émotionnel agréable ;
- de formuler des demandes claires et ajustées à l'autre.

« Communiquer de façon efficace et positive » génère deux principaux effets bénéfiques :

- des relations de qualité : l'entente mutuelle et le bien-vivre ensemble sont favorisés par la considération et le respect que l'on porte à l'autre
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, comme le besoin de reconnaissance, d'affiliation sociale et d'amour/amitié.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la compétence « communiquer de façon efficace et positive » permet aux élèves de mieux s'approprier les messages émanant des autres, limitant les incompréhensions et donc les conflits. Par ce type de communication, les élèves se sentent respectés, considérés, valorisés. On agit ainsi sur les relations interpersonnelles d'une part et donc sur le climat scolaire, on répond à certains besoins psychologiques d'autre part, et on favorise ainsi l'estime de soi et le bien-être. Améliorer la relation à soi et la relation aux autres permet de lutter contre le harcèlement scolaire. En outre, la communication positive, par l'attention à la précision et à la clarté des messages, permet aussi de favoriser la compréhension et donc les apprentissages scolaires.

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

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’influence sociale et d’être capable de résister à la pression du groupe. Nos comportements, notre façon de penser et de fonctionner sont influencés par de nombreuses personnes (parents, professeurs, amis, pairs, médias, célébrités…). Cette influence est normale et satisfait un besoin psychologique essentiel : le besoin d’affiliation sociale.

Néanmoins, il est parfois nécessaire de s’extraire de ce processus, par exemple lorsque les valeurs vont à l’encontre des nôtres. Ainsi la capacité à exprimer son refus de façon affirmée (sans agressivité ni passivité) permet de s’opposer à cette pression sociale et de se faire respecter tout en maintenant une relation de qualité.

L’expression du consentement s’appuie sur une communication efficace et empathique caractérisée par :

- des comportements verbaux : exprimer son point de vue, exprimer son consentement, préciser, répéter, etc.

- des comportements non verbaux : rester calme, prendre des temps de silence, regarder la personne lorsqu'on lui parle, etc.
- des intentions relationnelles : maintenir un rapport respectueux, rechercher un compromis, etc.

Pour parvenir à s'opposer aux demandes et intentions de l'autre, il est possible de refuser en adaptant :

- ses comportements verbaux : dire non de façon affirmée, donner une raison, formuler une excuse, etc.
- ses comportements non-verbaux : s'exprimer de manière franche et directe, prendre en compte les émotions de l'autre pour ne pas le blesser, etc.
- ses intentions relationnelles : se préserver, se protéger, maintenir le lien relationnel, etc.

En respectant soi et l'autre, ce type de communication s'oppose à :

- la communication inhibée qui ne permet pas d'exprimer ses besoins, ressentis ;
- la communication agressive qui exprime besoins, ressentis de façon brutale : seul le respect de soi est présent.

Enfin, s'affirmer suppose de savoir exprimer et recevoir des critiques constructives. Contrairement aux jugements, aux offenses ou aux insultes, les critiques constructives répondent aux critères de la communication affirmée et respectueuse : elles permettent d'exprimer nos besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis tout en respectant l'autre et en maintenant une relation de qualité.

Une critique constructive renvoie à des faits concrets et précis. Dans le cadre d'un respect réciproque, elle a pour intention de résoudre un problème sans nuire à l'autre. Elle vise à produire un changement effectif dans les interactions.

Recevoir une critique constructive n'est pas simple, et ce, même si celle-ci est bien fondée et si l'intention relationnelle de l'autre est bonne. Cela implique la reconnaissance des faits reprochés et des émotions désagréables associées (chez l'autre et chez soi). Chercher à s'améliorer et à maintenir une relation de qualité sont des objectifs constructifs qui peuvent nous aider à accepter ce type d'échange et à en tirer bénéfice.

Développer la compétence « s'affirmer par le consentement et le refus » génère deux principaux effets bénéfiques :

- faire respecter ses valeurs et ses besoins fondamentaux au sein des interactions sociales tout en respectant les autres ;
- maintenir des relations de qualité fondées sur le respect et la reconnaissance mutuelle.

En classe, la relation élève-adulte en position d'éducation doit être basée sur le respect de l'égale dignité de chacun, sans nier l'autorité de l'adulte. Ainsi, l'expression du consentement ou du refus peut parfois faire penser à de l'insolence ou à un manque de respect. Il est nécessaire de clarifier ce qui relève des règles de la classe (un élève ne doit pas refuser de faire le travail demandé par exemple, ou du moins il doit faire de son mieux) et ce qui relève de l'expression de ses besoins (besoin d'être aidé, rassuré…). L'adulte posera le cadre de manière ferme et explicite.

Par exemple, si l'élève dit : "Je ne veux pas travailler, je préfère jouer » avec respect, l'adulte doit alors répondre aussi avec respect : "Je comprends que tu aies envie de jouer, mais maintenant c'est l'heure de travailler. Tu pourras jouer plus tard."

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 Ciivise, 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.

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

Liberté
Égalité
Fraternité

Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 3

SEPTEMBRE 2024

Santé publique France

SOMMAIRE

Introduction 3
Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école 3
Comment mettre en œuvre ces séances ? 5
Comment utiliser le kit empathie ? 7

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Éclairage scientifique 9
Bénéfices à travailler cette CPS en classe 10
Le théâtre des marionnettes (cycle 1) 11
Je persévère ! (cycle 1) 15
Je me dis STOP ! (cycles 2 et 3) 18
La baguette magique (cycles 2 et 3) 26

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique 28
Bénéfices à travailler cette CPS en classe 30
Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne (cycle 1) 31
Savoir demander de l'aide (cycle 1) 34
Une méthode pour résoudre ses problèmes (cycles 2 et 3) 37
Le défi (cycles 2 et 3) 41

Réguler son stress

Éclairage scientifique 43
Bénéfices à travailler cette CPS en classe 45
Écouter de la musique pour s'apaiser (cycle 1) 46
Mieux comprendre le stress au quotidien (cycles 2 et 3) 52
Gérer le stress en moi (cycles 2 et 3) 59
Se sentir accompagné(e) du regard des autres (cycles 2 et 3) 64

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique 69
Bénéfices à travailler cette CPS en classe 70
Je reconnais mes émotions ! (cycle 1) 71
Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps (cycle 1) 77
Les émotions s'expriment dans l'art (cycles 2 et 3) 79
Une émotion peut en cacher une autre (cycles 2 et 3) 86

Développer des liens et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique 90

Bénéfices à travailler cette CPS en classe 91
Le jeu du radeau (cycle 1) 92
Tempête de puzzles (cycle 1) 94
Le jeu du mime empathique (cycle 1) 100
La carte de son humeur (cycles 2 et 3) 104
Un pour tous et tous pour un (cycles 2 et 3) 106

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

Éclairage scientifique 110
Bénéfices à travailler cette CPS en classe 111
Un conflit ? Que faire ? (cycle 1) 112
Le message des émotions (cycle 1) 116
Les médiateurs (cycles 2 et 3) 118
Conflit ou pas conflit ? (cycles 2 et 3) 122

Introduction

Ce guide constitue le volume 3 du kit pédagogique Dgesco, proposition de support de mise en œuvre des séances d'empathie à l'école, il fait suite aux volumes 1 et 2 parus en janvier et février 2024.

Ces trois volumes proposent des éclairages et séances pédagogiques afin de développer l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux chez les élèves, en prenant appui sur 16 compétences psychosociales spécifiques (CPS) parmi les 21 référencées par Santé publique France[1].

Ce troisième volume propose en introduction quelques recommandations construites à partir de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école conduite de janvier à juin 2024. À l'image des volumes précédents, il poursuit ensuite l'exploration des CPS en lien avec l'empathie et les comportements pro-sociaux via des éclairages scientifiques et des propositions de séances pédagogiques.

Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école

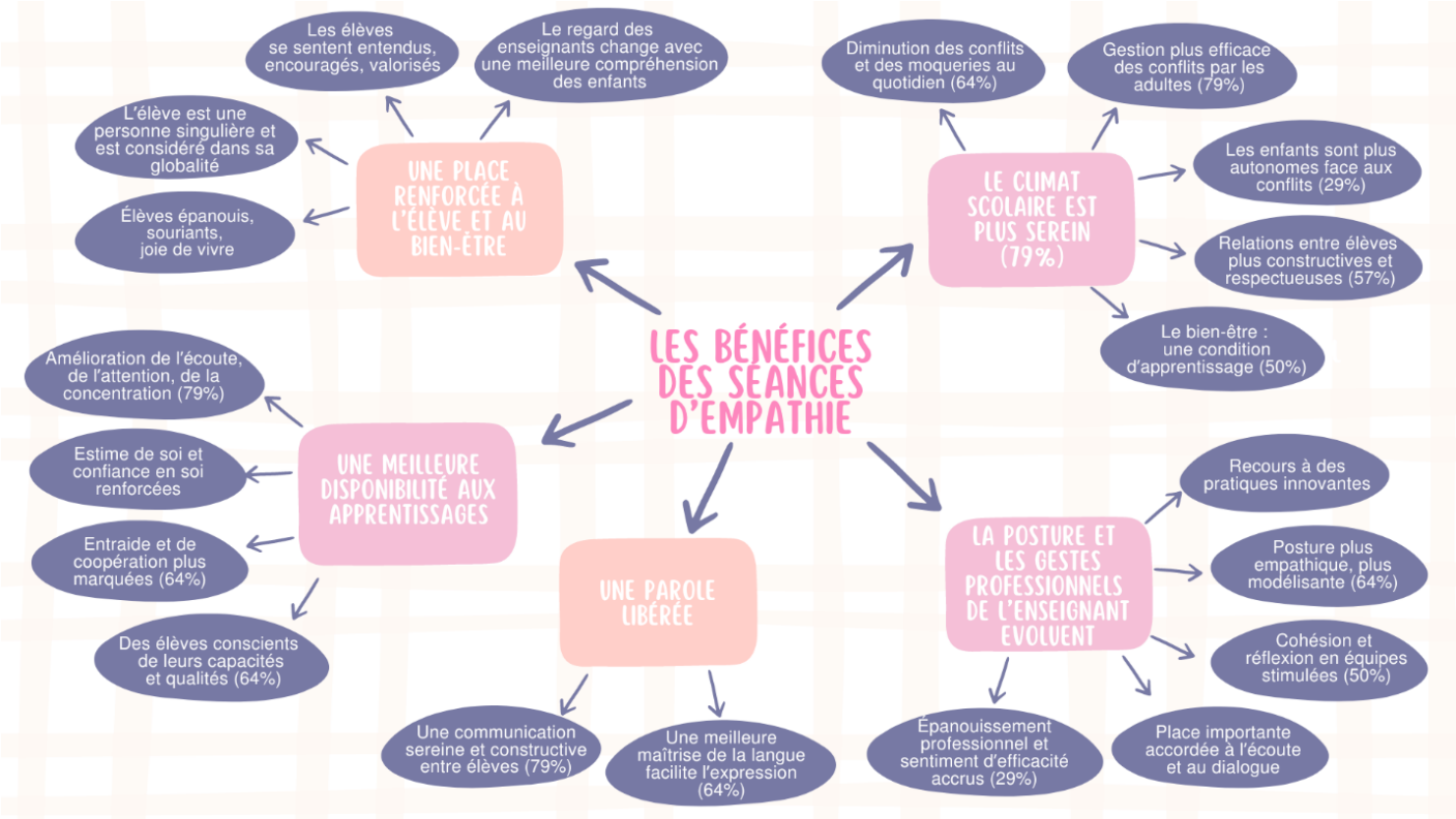
Suite à l'expérimentation menée de janvier à juin 2024, une évaluation a été menée par la Dgesco. Elle se compose de deux parties :

- une enquête quantitative évalue l'impact des séances sur le climat scolaire en appréciant l'évolution de quatre indicateurs de climat scolaire : nombre de situations de harcèlement, de violences physiques, de violences verbales et de situations de non-consentement. Elle a été renseignée par les écoles grâce à un outil de relevé mensuel du nombre de situations ;
- une enquête qualitative synthétise les bilans rédigés par les délégations académiques à partir des retours des écoles, des circonscriptions et des directions des services départementaux de l'éducation nationale et permet d'interroger les différents champs à évaluer (climat scolaire, santé mentale et bien-être des élèves, disponibilité aux apprentissages, réussite scolaire, posture et gestes professionnels).

Cette évaluation Dgesco sera complétée par une enquête qualitative scientifique réalisée par Santé publique France et par un test d'utilisation d'une échelle de mesure de l'empathie réalisé par le Conseil scientifique de l'éducation nationale (les deux sont réalisées sur un échantillon d'écoles).

[1] *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques*, Santé publique France, 2022.

Bien que l'expérimentation fût limitée dans le temps, les résultats de son évaluation (disponibles sur éduscol) sont positifs et ses effets, à défaut d'être tous mesurables, demeurent significatifs (carte mentale ci-après).



Remarque : les pourcentages indiquent la proportion d'académies qui ont répondu ayant noté spontanément le bénéfice lors de l'évaluation qualitative de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école (14 académies sur 30 ont proposé leur évaluation qualitative).

Comment mettre en œuvre ces séances ?

Dans le cadre de l'expérimentation, les écoles étaient libres de la méthode choisie pour la mise en œuvre des séances d'empathie à l'école : le kit Dgesco, le jeu des trois figures, Fri for Mobberi, les ateliers philo ou toute autre méthode que l'enseignant jugeait pertinente. Cette liberté pédagogique est à nouveau garantie pour la phase de généralisation de ces séances dès septembre 2024.

Un ensemble de critères, définis par la recherche, garantit l'efficacité d'un apprentissage CPS. Ainsi, Santé publique France indique dans son référentiel deux facteurs principaux (FP) d'efficacité, accompagnés de plusieurs facteurs secondaires (FS)[2]. Développer les CPS des élèves implique donc :

- La construction d'une progression structurée (FP)
  Chaque CPS est travaillée étape par étape, en appui sur un ensemble d'activités structurées et articulées au sein d'une progression, permettant une vision globale. En effet, les CPS constituent un ensemble cohérent et inter-relié. Cette progression s'articule avec les progressions disciplinaires.
- L'inscription de cet apprentissage dans la durée avec des séances régulières (FP)
  Les CPS se développent progressivement, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. La recherche préconise de plus des séances courtes mais répétées.
- Un apprentissage pratique (FS)
  Il s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, avec une intention pédagogique : l'apprentissage des CPS nécessite la participation active des élèves (jeux de rôle, mises en situations, partages d'expérience…).
- Un apprentissage explicite (FS)
  La séance est construite autour d'un objectif CPS clairement énoncé aux élèves en début de séance « Aujourd'hui, nous allons découvrir / travailler sur… ». Les élèves comprennent comment cette CPS sera travaillée. À la fin de la séance, une phase de métacognition permet de revenir sur le vécu de la séance et de mettre en mots ce que l'on a appris. Cette étape est l'occasion de construire une trace écrite avec l'élève : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui ? Qu'est-ce que ce travail a permis ? ».
- Une pédagogie positive (FS)
  Les enseignants font preuve d'une posture CPS adaptée et modélisante pour les élèves, favorisant ainsi l'apprentissage par mimétisme.
- Un contenu scientifique solide (FS)
  Le développement des CPS s'appuie sur le référentiel théorique de Santé publique France, qui fait référence en France.

L'adoption de ces facteurs d'efficacité permet de faire des CPS un objet d'apprentissage dont l'enseignement est conscientisé par les élèves dans le cadre

[2] Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021 (SpF, 2022).

d'une programmation articulée aux programmations disciplinaires. C'est précisément ce type de séance que le kit empathie priorise : le développement des CPS irrigue des moments différents de la semaine de l'élève, au sein de son emploi du temps et s'articule aux programmes disciplinaires (sciences, lettres, mathématiques, enseignement moral et civique, éducation physique et sportive, etc.).

Cependant, d'autres modalités permettent également de développer les CPS des enfants et des jeunes en milieu scolaire, et pourront soutenir les séances en lien avec les disciplines. Il peut s'agir de :

- séances spécifiques
  Ces séances présentent uniquement un objectif CPS, en veillant à un apprentissage expérientiel et explicite.
- programmes probants
  Ces programmes, dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement, visent un objectif de santé ou bien éducatif : prévenir les conduites addictives, améliorer le climat scolaire, favoriser la réussite scolaire, etc. Ils proposent une intervention structurée en un ensemble de séances, avec un protocole précis à respecter.

Remarque : si l'apprentissage des CPS s'appuie sur l'intervention d'un partenaire extérieur, il est nécessaire que les compétences travaillées soient remobilisées par l'enseignant au sein de sa classe.

Quelques points de vigilance

Les CPS à l'École constituent un objet d'apprentissage inscrit dans une séquence avec une phase de métacognition, il ne s'agit pas d'une activité de loisir.

Les CPS peuvent bénéficier de deux entrées complémentaires : une entrée santé (par exemple via un programme probant) et une entrée pédagogique assurée par le professeur qui vise des apprentissages clairement identifiés.

Ces séances sont prioritairement menées par le professeur : il construit le parcours de l'élève et propose des apprentissages, en appui sur sa connaissance de la classe et son expertise pédagogique. Dans le cas d'un recours à une association, l'intervenant extérieur proposera de son côté des interventions ponctuelles, co-construites, complémentaires, en appui sur des activités.

Enfin, sur le temps scolaire, le jeu se place au service des apprentissages, eux-mêmes intégrés dans une progression.

Comment utiliser le kit empathie ?

Sa construction s'appuie sur les préconisations de Santé publique France qui recommandent de commencer par travailler les compétences intrapersonnelles (CPS cognitives puis émotionnelles) pour ensuite développer les compétences interpersonnelles (CPS sociales). C'est pourquoi, du volume 1 au volume 3, les CPS explorées sont de plus en plus complexes.

L'usage du kit relève de la liberté pédagogique du professeur. Ce kit peut donc être utilisé de différentes façons, selon ses besoins, son expérience et son aisance à manipuler la thématique des CPS. Il est possible de l'utiliser clé en main, en suivant l'ordre des séances proposées et le scénario construit pour chacune d'elles. Il est également possible de modifier les séances (ordre et contenu), d'en sélectionner certaines, afin de l'adapter aux besoins des élèves, aux habitudes pédagogiques de l'enseignant. Ce kit peut également être utilisé comme source d'inspiration pour construire de nouvelles séances. Il peut enfin alimenter des projets artistiques, culturels, sportifs, en les enrichissant d'une dimension CPS explicite.

Les séances d'empathie et les 10 heures du programme de lutte contre le harcèlement (Phare)

Les séances d'empathie s'inscrivent dans le cadre du plan d'action interministériel de lutte contre le harcèlement à l'école et ainsi, elles peuvent constituer une partie de la programmation des 10 heures d'apprentissage prévues dans Phare. Ce programme aborde toutes les facettes de la prévention du harcèlement dont le développement les CPS des élèves constitue un élément important, en particulier celles en lien avec l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux. Elles permettent en effet de développer un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect des autres, à l'attention aux émotions de chacun, à leur régulation et à une communication efficace et empathique.

L'expérimentation des séances d'empathie a montré, en quelques mois, les premiers signes d'une amélioration des indicateurs du climat scolaire. En effet, d'après l'enquête de la Dgesco, 47 % des écoles ont vu le nombre de situations de violence diminuer sur le temps de l'expérimentation (les autres restant stables, moins de 1 % ayant vu ce nombre augmenter, contrairement à la tendance nationale). La baisse de ces indicateurs est d'autant plus marquée que le nombre de séances empathie proposées aux élèves augmente. Ainsi, le nombre de situations de harcèlement diminue au fur et à mesure que le nombre de séances augmente, passant d'une diminution pour 39 % des écoles avec environ une séance par mois, à une diminution pour 100 % des écoles avec au moins deux séances par semaine.

Le renforcement de la place de CPS dans les programmes scolaires

Comme le montre l'ancrage des séances du kit empathie dans des séances disciplinaires (français, éducation physique et sportive, etc.), les CPS irriguent toutes les disciplines. Et les lettres de saisine du Conseil supérieur des programmes relatives au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et à l'éducation à la sexualité les mentionnent comme objet d'apprentissage. Elles sont d'ores et déjà présentes dans le nouveau programme d'EMC.

Le nouveau programme d'EMC

Le développement des CPS, qu'elles soient cognitives, émotionnelles ou sociales, peut prendre appui sur l'EMC, à travers les notions abordées et les démarches pédagogiques que cet enseignement engage. Au sein du nouveau programme d'EMC, publié au BO le 13 juin 2024, un grand nombre de CPS s'articulent avec les différentes dimensions de l'item « Construire une culture de la démocratie », par exemple avoir la conscience et la maîtrise de soi, prendre des décisions constructives, réguler ses émotions, communiquer de façon constructive, développer des relations constructives et résoudre des difficultés. Ce programme répond ainsi à l'objectif principal des CPS, améliorer les relations à soi et aux autres, et favorise ainsi, comme les séances d'empathie, un climat scolaire serein et apaisé, accordant une place à la différence, prévenant ainsi toutes formes de violences et de discriminations. L'ensemble de ces compétences est indispensable à la formation de futurs citoyens éclairés, acteurs de leur vie et capables de contribuer positivement à la société.

À cet effet, le programme explicite, de façon progressive, niveau par niveau, les liens entre l'EMC et le développement de l'empathie et des comportements altruistes et pro-sociaux d'une part, et l'éducation à la sexualité d'autre part.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

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

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (cf. fiche sur les buts personnels, volume 2 p 5). Ces buts sont concordants lorsqu'ils sont fondés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne. Pour les atteindre, il est nécessaire :

- d'une part de pouvoir les formuler de manière précise ;
- et d'autre part de pouvoir mettre en œuvre des actions engagées et efficaces. Sont mobilisées la conscience de soi, l'autodiscipline, la motivation personnelle, la persévérance et les compétences organisationnelles.

Gérer ses impulsions représente la capacité de décider volontairement de transformer, ou non, une pulsion à agir en comportement effectif. Cela nécessite de pouvoir arrêter, suspendre, éviter, interrompre ou remettre à plus tard un comportement en fonction de la situation et du but que l'on poursuit. Tout comportement implique donc une gestion des impulsions.

L'atteinte des buts personnels concordants est donc largement dépendante de sa capacité à gérer ses impulsions. En effet, la mise en œuvre d'actions engagées implique deux processus : un processus d'activation qui permet la réalisation des actions prévues et un processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions génère des effets bénéfiques.

- La satisfaction de ses besoins psychologiques et de ses valeurs personnelles, sources de bien-être
- La capacité de faire des choix responsables pour soi, les autres et l'environnement

De par leur ancrage au sein des valeurs et des besoins psychologiques naturels, les buts concordants sont à la fois en harmonie avec la personne mais aussi porteurs d'une dimension collective et universelle.

- La maîtrise des autres compétences psychosociales
  En effet, la capacité d'autocontrôle est largement impliquée dans toutes les compétences émotionnelles et sociales. Les capacités à identifier, exprimer et gérer, de façon adaptée, ses émotions impliquent un processus conjoint de régulation des tendances naturelles à l'action. De même, pour pouvoir communiquer de façon efficace, développer des liens constructifs, résoudre des difficultés relationnelles, il est nécessaire d'avoir une certaine capacité à gérer ses impulsions. Ainsi, tous les comportements pro-sociaux nécessitent, en premier lieu, de pouvoir réguler ses émotions et ses impulsions de façon optimale.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions nécessite des préalables : un bon développement neuropsychologique, des compétences langagières et des relations et environnements sociaux soutenants.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En prenant conscience de la nécessité de développer le contrôle de soi dans des situations pouvant amener à adopter des comportements impulsifs, l'élève acquiert la capacité de réguler son comportement en fonction du but qu'il poursuit.

Il améliore ainsi l'estime de lui-même, son efficacité et son bien-être. L'élève est alors en capacité de faire des choix responsables pour lui mais également pour les autres et pour son environnement. Cela contribue au développement d'une dynamique de groupe positive dans la classe, centrée sur la motivation et la persévérance.

Cette capacité à gérer ses impulsions permet de réduire les situations de conflits et de harcèlement, en amenant les élèves à engager une réflexion avant l'action. Cela permet également d'améliorer la réussite scolaire, en particulier lors de la résolution de situations problèmes. La capacité d'inhibition est prédictive de la réussite scolaire.

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

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

Éclairage scientifique

La capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » implique de savoir utiliser des stratégies volontaires et structurées afin de trouver des solutions adaptées et efficaces aux difficultés de la vie quotidienne. Le mot « problème » est ici utilisé dans son acception générale de difficulté rencontrée dans la vie quotidienne. Il s'agit de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin de moins subir son environnement avec impuissance et d'être davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée que dans la réaction. Pour parvenir à résoudre des problèmes de façon créative et efficace, il est nécessaire d'une part, d'observer et d'analyser une situation problématique, et d'autre part de choisir et mettre en œuvre une stratégie de résolution de problème adaptée et efficace, qui soit positive à la fois pour soi et pour les autres. Contrairement aux idées reçues, savoir résoudre un problème et savoir demander de l'aide ne sont pas des choses simples et innées. Que ce soit chez l'enfant, le jeune ou l'adulte, cette compétence nécessite de maîtriser plusieurs fonctions cognitives complexes (observation, analyse, prise de décision) ainsi que des compétences émotionnelles (identification des émotions) et sociales (prise de contact, communication efficace).

Face à un problème, il est nécessaire d'apprendre aux élèves à identifier les trois cas de figure possibles.

Cas 1 : je peux résoudre le problème seul

Les 4 étapes	Ce que je fais
1. Je m'arrête et j'observe la situation	**J'observe.** Quel est le problème ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?
2. J'imagine, je réfléchis et je ressens	**J'imagine et laisse venir** toutes les solutions possibles sans me censurer (*brainstorming*). **J'analyse** les conséquences de chaque solution (sur moi, sur autrui, sur l'environnement) ; **je ressens** l'effet de chaque solution à l'intérieur de moi (= est-ce que c'est une solution qui me convient).
3. Je choisis	**Je choisis** la meilleure solution (effets positifs pour moi, les autres et l'environnement) en m'appuyant sur mon analyse et sur mes ressentis internes.
4. Je mets en œuvre	**Je mets en œuvre** la solution choisie et observe si ça fonctionne. **J'ajuste** en fonction de ce que j'observe.

Cas 2 : je ne peux pas résoudre seul/seule le problème

Dans un certain nombre de situations, l'enfant, le jeune ou l'adulte a besoin de l'aide d'une tierce personne pour résoudre ses difficultés. Il est donc important d'apprendre à demander de l'aide. Cette capacité nécessite de (re)connaître les situations problématiques qui nécessitent de faire appel à quelqu'un, de savoir identifier les « personnes ressources » qui sont susceptibles d'apporter une aide sans conséquences négatives et de pouvoir formuler sa demande d'aide de façon claire (grâce à la communication efficace).

Cas 3 : je reconnais une situation de danger, d'urgence

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent de faire appel aux professionnels spécialisés dans l'aide, le secours ou le soin : 17 (police secours), 18 (pompiers), 15 (SAMU), 119 (allo enfant en danger), 112 (numéro d'appel d'urgence européen), 31 14 prévention suicide, 30 18 prévention harcèlement. Il est important que les enfants et les jeunes connaissent ces situations à risque ainsi que les numéros d'urgence et qu'ils puissent être capables de donner l'alerte (en lien avec la formation aux gestes de premiers secours).

Résoudre des problèmes génère deux principaux effets bénéfiques :

- la capacité à faire face aux difficultés de la vie ainsi que l'augmentation du pouvoir d'agir (empowerment) et de notre sentiment d'auto-efficacité, ce qui favorise notre équilibre et notre bien-être ;
- le renforcement des capacités cognitives (observation, analyse, créativité, esprit critique, flexibilité cognitive).

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » donne aux élèves les moyens de trouver des solutions à des situations générant des expériences émotionnelles désagréables voire des conflits. Un élève mobilisant cette CPS peut trouver une issue à une situation problème, pour lui-même ou pour un autre. Il développe ainsi son empathie (auto-empathie et empathie pour l'autre). Son pouvoir d'agir et sa confiance en soi en sont accentués. En apprenant à résoudre les problèmes de façon positive, l'élève agit de manière plus efficace ; il se sent plus compétent et augmente ainsi sa confiance en soi et en la vie. Il est plus apaisé et peut appréhender les situations de façon plus sereine, ce qui a un effet à la fois sur sa réussite scolaire et sur le climat scolaire.

Réguler son stress

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

Éclairage scientifique

Réguler son stress nécessite à la fois une compréhension du stress au quotidien (mécanisme, rôles, stratégies de régulation possibles) mais aussi une connaissance de soi quant à son rapport au stress, (situations le déclenchant, réactions, stratégies efficaces à mettre en œuvre pour soi).

Comprendre le stress au quotidien

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation qui éprouve les capacités adaptatives de l'individu. On peut identifier des « incontournables » aux différentes situations de stress.

- Il est déclenché par un événement externe (environnement) ou interne (pensées) appelé des stresseurs.
- Il provoque des réactions physiologiques mobilisant l'ensemble des fonctions de l'organisme. Ainsi, nous pouvons ressentir une accélération de la respiration et du rythme cardiaque mais aussi d'autres indices corporels plus ou moins intenses, plus ou moins durables, présentant des spécificités individuelles (par exemple : troubles digestifs, tensions musculaires, troubles du sommeil, maux de tête etc.). Ces mécanismes corporels préparent l'organisme à des réactions de fuite ou de combat (mobilisation des muscles, de la respiration et de l'activité cardiaque) dans une situation mettant en jeu notre intégrité physique.
- Il est également à l'origine de réactions psychologiques avec des pensées associées, des émotions, des modifications comportementales.

Le stress peut aussi être bénéfique en favorisant l'attention et la vigilance, en augmentant les performances (physiques et intellectuelles). Par contre il conduit à un épuisement physique et/ou psychologique quand il est trop fort ou qu'il se reproduit trop fréquemment.

En résumé, on peut dire que le stress provoque des tensions physiques, mentales et émotionnelles qui visent l'adaptation à la situation afin de favoriser le retour à l'équilibre de l'organisme et la satisfaction de besoins fondamentaux.

Connaître les stratégies efficaces pour le réguler

Réguler son stress (pour revenir à l'équilibre et satisfaire nos besoins) nécessite d'identifier en amont des stratégies efficaces adaptées à chaque type de situations.

Une stratégie efficace à long terme est une stratégie qui met en action l'individu en lui permettant d'agir soit directement sur le stresseur, soit sur les conséquences physiologiques et psychologiques du stress. On dit qu'il s'agit d'une stratégie active centrée « problème » ou centrée « émotions ». A contrario, les stratégies d'évitement (par exemple) sont des stratégies passives qui n'ont pas d'effet durable. Deux indices permettent d'identifier une stratégie active efficace : elle réduit le niveau de stress chez l'individu et elle ne nuit à personne, ni à l'individu, ni aux autres.

La connaissance de différentes stratégies actives efficaces permet ensuite d'identifier celle qui est le plus à même de réguler le stress chez un individu, dans une situation donnée.

Exemples de stratégies efficaces de gestion du stress

Stratégie centrée sur l'expérience émotionnelle	• Reconnaître, accepter, observer son stress (état émotionnel, sensations physiques, pensées) en restant bienveillant envers soi-même • Mettre en mots son ressenti afin de diminuer l'intensité de l'expérience émotionnelle liée au stress, et ainsi solliciter les capacités empathiques de l'autre, ce dernier peut alors ajuster son comportement • Activités de relaxation musculaire, de respiration, de détente en mobilisant les 5 sens (prendre un bain, sentir une fleur…), activités physiques et sportives
Stratégies centrées sur le problème	• Réévaluer la situation stressante et ainsi éviter les interprétations biaisées et inexactes des faits. Remplacer ces pensées par des pensées plus ajustées aux faits

Connaissance de soi et conscience de son stress

Pour réguler son stress, il est nécessaire d'en prendre conscience, d'accepter de le vivre au travers des indices corporels et des pensées associées, d'identifier les stresseurs auxquels on est sensible afin d'expérimenter des stratégies efficaces actives et adaptées aux situations qui nous impactent.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Réguler son stress en classe permet de construire, pour chaque élève, un contexte propice aux apprentissages. Elle permet à l'élève d'agir favorablement pour optimiser ses capacités lors des évaluations ou des examens et au-delà de favoriser les réussites éducatives et scolaires. La connaissance et l'expérimentation de stratégies efficaces sont aussi l'occasion de proposer aux élèves une régulation respectueuse pour eux et pour les autres, de diminuer les comportements inappropriés (notamment l'agressivité, souvent consécutive au stress) et de tendre vers des relations de qualité.

Exprimer ses émotions de façon constructive

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

Éclairage scientifique

Développer cette compétence implique de pouvoir formuler à l'autre ses émotions, qu'elles soient agréables ou bien désagréables. Cela peut se faire à l'écrit ou à l'oral, au moment du ressenti de l'émotion ou bien en différé. La formulation doit être ajustée au(x) destinataire(s), à la situation et au contexte, tant au niveau de sa forme que de son contenu. Il est possible d'utiliser un « message-je » comportant trois éléments : le pronom personnel sujet à la première personne du singulier, un groupe verbal exprimant un état, un sentiment (sans utiliser le verbe être pour bien différencier ce que je suis et ce que je ressens) et l'émotion sous la forme d'un nom.

Ex. : J'éprouve de l'inquiétude.

Ce message-je peut être enrichi et devenir un message-je complexe pour formuler ses émotions désagréables et résoudre des problèmes.

- Le message-je de besoin : il contient le message-je et une phrase formulant son besoin.

  Ex. : J'éprouve de l'inquiétude car je dois présenter un exposé devant la classe, j'ai besoin de parler pour être rassuré.

- Le message-je de colère : il permet d'exprimer ses émotions de colère et son désaccord de façon appropriée et constructive. Il est constitué de trois parties : (1) une phrase explicitant les faits qui posent problème, (2) un message-je de base exprimant son émotion de colère et (3) la formulation du besoin qui n'a pas été respecté.

  Ex. : Face à toutes ces disputes (1), j'éprouve de l'énervement (2), j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison (3).

- Le message-je de résolution de problème : il permet d'exprimer son émotion de colère, son désaccord et vise à trouver une solution pour résoudre la situation problématique. Au message-je de colère est ajoutée une phrase ou une question pour trouver une issue constructive.

Ex. : Face à toutes ces disputes, j'éprouve de l'énervement, j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison. Comment pouvez-vous faire pour parler calmement ?

Développer la compétence « Exprimer ses émotions de façon constructive » génère deux principaux effets bénéfiques.

- La réduction des états de mal-être émotionnel et de problèmes relationnels par l'expression adaptée des émotions désagréables.
  En effet, cette mise en mots oblige à en prendre conscience, évite d'agir en se laissant emporter par l'émotion ou au contraire d'ignorer ses propres ressentis. Cela permet aussi à l'autre de mieux appréhender notre vécu.
- L'augmentation des états de bien-être émotionnel et des relations de qualité, par l'expression adaptée des émotions agréables.
  La mise en mots des émotions agréables accentue l'expérience émotionnelle. Quand elle est partagée avec quelqu'un, cette expression verbale permet de prendre conscience et de faire durer ces émotions, elle améliore le climat relationnel et favorise le phénomène de contagion des émotions agréables.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'expression adaptée des émotions, notamment désagréables, est un préalable pour que le ressenti de l'élève soit entendu et compris par autrui, par un groupe. La communication empathique entre élèves est ainsi favorisée. Des relations interpersonnelles apaisées et constructives améliorent le climat scolaire. En effet, l'expression constructive des émotions permet d'éviter les conflits, mais aussi d'apprendre aux élèves à mieux s'exprimer oralement.

Développer des liens et comportements pro-sociaux

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

Les liens sociaux représentent l'ensemble des relations affectives entre les individus. Tout au long de la vie, ils occupent une place essentielle dans la survie physique et le développement psychosocial de la personne. Ces liens se construisent par l'observation et l'expérience, ils s'appuient sur la communication verbale et non-verbale. Un lien social désigne une relation durable, engendrant des effets favorables au développement de la personne (ex. : socialisation) ou bien des effets défavorables pour les individus (ex. : domination, exclusion). Les liens et comportements sont considérés comme pro-sociaux quand ils permettent de développer des interactions et des relations sociales de qualité.

Ainsi, un comportement pro-social est un comportement volontaire ayant un effet bénéfique pour autrui (c'est-à-dire répondant aux besoins physiques et/ou psychologiques), que ce soit à l'échelle individuelle, de la société, de l'humanité ou du vivant au sens large. Il existe plusieurs types de comportements pro-sociaux : matériels (don, partage…) ou psychologiques (réconfort, soutien affectif, soutien social…) ; altruistes (impliquant un coût pour l'acteur) ou coopératifs (entraide et partage avec un but commun et des bénéfices pour le destinataire comme l'acteur). Ces comportements et modalités relationnelles peuvent se développer et s'entraîner à tous les âges de la vie.

Comment développer des liens et comportements pro-sociaux ?

- Savoir entrer en relation et développer des relations de qualité favorise le bien-être et l'harmonie du groupe. Cela implique de :
    - savoir initier des interactions ;
    - savoir construire des échanges cordiaux et respectueux ;
    - parvenir à construire des relations dans la durée, afin de satisfaire les besoins de chacun (notamment les besoins affectifs), et avec une diversité de personnes ;

- savoir interagir de manière appropriée selon les différentes situations sociales, chaque interaction nécessite une analyse fine des personnes, des rôles et de leur contexte social.

- Les comportements altruistes sont facilement utilisés au sein de son groupe d'appartenance sociale. La capacité à les mettre en œuvre au-delà de ses proches est le socle du bien-être personnel et collectif et aussi de la sécurité de chacun dans le groupe social.

  L'action pro-sociale peut être renforcée par :

  - l'aide aux personnes plus éloignées socialement, elle-même facilitée par le sentiment de faire partie du genre humain ;
  - la connexion à la nature, qui favorise une meilleure prise en compte de ce et ceux qui nous entourent, augmente le bien-être et donc la disponibilité mentale à autrui ;
  - le renforcement du sentiment de compassion, qui comprend la reconnaissance de la souffrance d'autrui, la compréhension que la souffrance est un sentiment universel, le sentiment de préoccupation pour celui ou celle qui souffre et la motivation à agir pour diminuer cette souffrance ;
  - la mise en place dès le plus jeune âge d'une routine pro-sociale (entraide, solidarité, bénévolat) ;
  - le sentiment et l'expression de la reconnaissance.
    Exprimer, ressentir et recevoir de la reconnaissance encourage la solidarité et l'attention aux personnes avec lesquelles on interagit. Cela favorise l'adoption de comportements altruistes et coopératifs. De plus, ces comportements diffusent en dehors des personnes concernées par la relation, ce qui soutient la solidarité.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer les comportements et liens pro-sociaux au sein de l'école permet la satisfaction des besoins affectifs et relationnels de toutes et de tous. Satisfaire ces besoins fondamentaux augmente le bien-être, individuel et collectif, et réduit les symptômes anxieux et dépressifs. Cela constitue également un facteur de maintien d'une bonne santé physique et mentale et permet d'augmenter la confiance en soi, le sentiment de lien social et d'appartenance. Ces comportements pro-sociaux permettent des relations apaisées, de qualité et réduisent les conflits et les situations de harcèlement. En favorisant la collaboration, la solidarité est renforcée, le climat de la classe devient favorable aux apprentissages et soutenant.

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

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

Les conflits interpersonnels proviennent d'un désaccord entre deux ou plusieurs personnes et sont fréquents, normaux dans les relations humaines. En effet, toute rencontre implique des personnes porteuses de besoins, de valeurs, de représentations du monde qui leur sont propres et qui sont susceptibles d'entrer en divergence, voire en opposition. En revanche, la façon dont sont appréhendées ces divergences varient selon les modalités de réponses choisies : le conflit peut se transformer en rencontre constructive ou bien en expérience douloureuse.

Résoudre des conflits de façon constructive désigne la capacité à gérer les difficultés relationnelles en trouvant une issue favorable pour tous les protagonistes. Il s'agit donc de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin d'être moins dans la réaction mais davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée.

Les clés de la résolution de conflit

- S'apaiser : en situation de conflit, les émotions sont intenses, elles peuvent induire en erreur ou nous pousser à commettre des actes ou dire des paroles que nous regrettons ensuite. Il s'agit donc de réduire leur intensité avant toute action, toute décision (voir fiche « réguler ses émotions »). Un temps de pause (au sein par exemple d'un espace aménagé pour cela) est nécessaire.
- Observer la situation conflictuelle, avec les personnes concernées : chacun porte son attention sur son propre ressenti, puis l'exprime. Il est essentiel que le vécu de chacun soit accueilli et compris grâce à une écoute empathique. Chacun prend alors sa part de responsabilité dans le conflit.

- Analyser la situation problématique : est-ce un désaccord de forme et donc un malentendu ? Est-ce un désaccord de fond ? Le désaccord nécessite-t-il de demander de l'aide et donc l'intervention d'une tierce personne ? Quels besoins (psychologiques et/ou physiques) non satisfaits sont à l'origine du désaccord ? Il est essentiel de distinguer deux types de conflits : lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté et lorsque les besoins de toutes les personnes sont mis en difficulté.
- Agir lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté : son malaise peut s'exprimer de différentes façons (une mise en mots claire et ajustée, une mise en mots imprécise ou inexacte, une mise en acte, le silence). L'expression (maladroite) du malaise peut déranger mais il est important, pour celui ou celle qui souhaite accompagner la personne en difficulté, de garder une position « d'aidant ». Il s'agit alors d'accueillir et de comprendre la difficulté de l'autre grâce à l'écoute empathique puis, si cela est pertinent d'utiliser la technique de résolution de problèmes détaillée dans la fiche « Résoudre des problèmes de façon constructive ».
- Agir lorsque les besoins de toutes les personnes sont en difficulté : il s'agit alors de mettre en œuvre un processus de négociation afin que chacun en sorte grandi. La démarche de négociation implique de travailler ensemble à la recherche d'un accord commun constructif (consensus) où toutes les personnes concernées en ressortent satisfaites (« gagnantes »). Cette méthode favorise les relations équilibrées, en dehors de tout pouvoir ou domination. Les comportements seront constructifs en s'affirmant, en écoutant, en comprenant et en recherchant une solution ensemble. Quatre étapes sont nécessaires :
    - *apaisons-nous, observons et analysons la situation conflictuelle ;*
    - *imaginons, réfléchissons et ressentons ;*
    - *choisissons la solution consensuelle la plus avantageuse ;*
    - *mettons en œuvre et ajustons.*

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Résoudre des conflits de façon constructive (et savoir demander de l'aide) offre à l'élève :

- une diminution des rapports de force, de domination et donc des situations de harcèlement ;
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, et donc un bien-être favorable aux apprentissages ;
- le renforcement de compétences utiles pour la réussite scolaire telles que les capacités d'observation, d'analyse, de créativité, d'esprit critique et de flexibilité, la confiance en soi et en l'autre.