

ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTION

Un outil pour développer son écoute empathique.



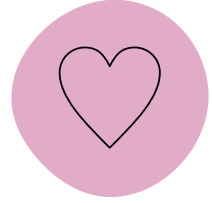
Enfant A



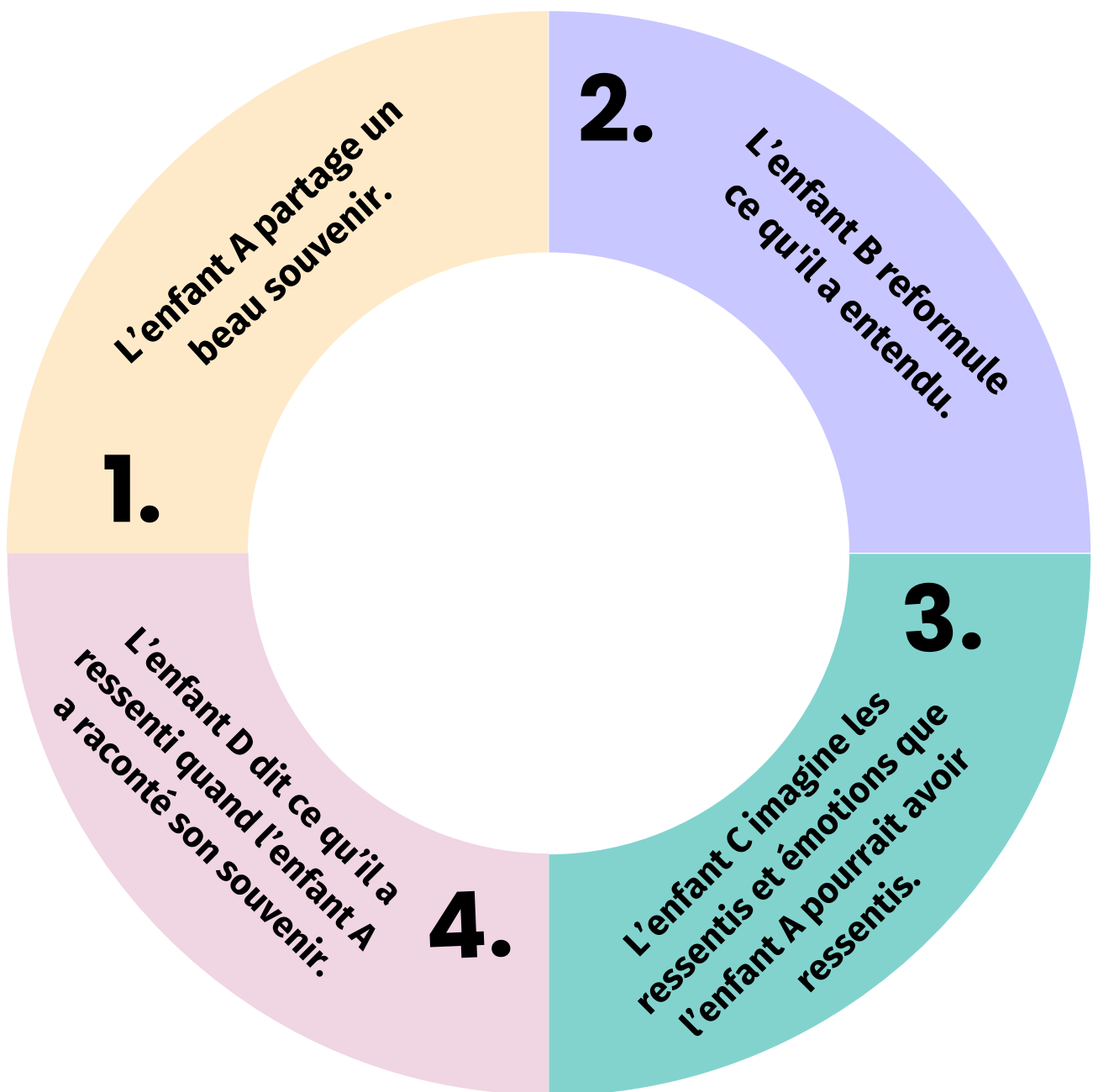
Enfant B



Enfant C



Enfant D



ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTION

Un outil pour écouter une histoire, dire ce qu'on a compris, deviner les émotions de l'autre... et dire ce qu'on a ressenti en l'écoutant.



Empathie



Groupe entier

Demander à un participant volontaire (personne A) de raconter en quelques mots, une expérience positive vécue : une partie de foot, une fête de famille, une réussite, etc.

Trois autres personnes volontaires auront un rôle à jouer (personnes B, C et D) :

- B reformule ce qu'il a entendu.
- C imagine les émotions que la personne A a ressenties.
- D partage les émotions que lui-même a ressenties en écoutant l'histoire de A.

Inviter la personne A d'abord, puis les autres acteurs (personnes B, C et D) et enfin les observateurs à faire des retours sur leur expérience (observer, analyser, se projeter).

Variantes et prolongements possibles : refaire l'exercice en changeant les rôles, répéter l'activité avec d'autres volontaires, changer le contenu, etc.

"ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTIONS"

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Renforcer sa conscience des émotions, Communiquer de façon empathique



PUBLIC | Primaire



DURÉE | 10 min de préparation + 20 à 30 min d'animation



OBJECTIFS

- Identifier et nommer les émotions
- Développer une écoute empathique.

Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.



ANIMATION

1

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

"Aujourd'hui, on va faire une activité pour écouter pleinement quelqu'un. Est-ce toujours facile ? Écouter avec empathie, c'est écouter l'autre avec son cœur, pour comprendre ce qu'il ressent, sans se moquer, sans couper la parole, et en essayant de se mettre à sa place."

L'un d'entre vous va raconter un bon souvenir, et trois autres vont l'écouter de façon très attentive : l'un va répéter avec ses mots ce qu'il a compris, un autre va imaginer ce que le camarade a ressenti, et le dernier dira ce que lui-même a ressenti en écoutant cette histoire."

“ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTIONS”

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. Installer un cercle de parole
2. Identifier 4 enfants volontaires
3. Préparer un cadre rassurant et bienveillant (écoute sans moquerie, droit de ne pas participer)

Une personne (A) raconte un bon souvenir : une fête, une réussite, une belle rencontre, etc.

Trois autres enfants jouent chacun un rôle :

- B reformule ce qu'il a entendu
- C imagine les émotions que A a pu ressentir
- D partage les émotions qu'il a lui-même ressenties en écoutant

Conseils

- Alternier les rôles pour multiplier les points de vue.
- Inviter A à formuler ses propres émotions en écoutant B, C et D
- Guider la reformulation si besoin (“Tu veux dire que...”).
- Encourager la verbalisation des émotions avec un mur de mots, des cartes émotions, etc.
- Donner la parole aux autres enfants observateurs : qu'ont-ils observé ? ressenti ?

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Explicit**er les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter et transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

“ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTIONS”

GUIDE D’UTILISATION



IDÉES D’ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Utiliser le jeu des 7 familles des émotions (outils ScholaVie) ou une roue des émotions pour faciliter la verbalisation émotionnelle.

IDÉE 2

Les enfants peuvent noter sur un support papier des moments où ils ont pratiqué l’écoute empathique.

IDÉE 3

Lier cette activité à un travail sur les émotions dans la littérature ou les actualités.

IDÉE 4

Créer des “binômes d’écoute” récurrents dans la classe.

IDÉE 5

Présenter la boîte à petits soucis dans laquelle les enfants peuvent y glisser, de façon anonyme ou non, un petit souci (écrit ou dessiné). En cercle, un souci est tiré au hasard et lu à voix haute. Les enfants réagissent avec des phrases empathiques, par exemple : Moi aussi ça m’est arrivé, Je comprends, ça doit être dur, Tu as dû te sentir triste/en colère/surpris, etc.

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d’augmenter leur niveau d’engagement.

NOM "ACTIVITÉ ENFANT"

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

QU'EST-CE QUE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE ?

L'écoute empathique est une posture d'écoute active et bienveillante qui consiste à accueillir sans jugement les paroles, les émotions et les expériences de l'autre. Elle implique une attention sincère, une compréhension des ressentis exprimés ou perçus, et une reconnaissance des besoins sous-jacents. Cette approche favorise la relation de confiance, facilite l'expression authentique et contribue à l'amélioration des interactions et du bien-être relationnel (Source : Référentiel SpF 2025)

C'est une compétence clé dans le développement des compétences psychosociales : elle renforce les interactions positives, la coopération, et le bien-être émotionnel.



POURQUOI TRAVAILLER L'ÉCOUTE EMPATHIQUE AVEC LES ENFANTS ?

Développer l'écoute empathique chez les enfants leur permet de renforcer leurs compétences psychosociales, en particulier la conscience de soi, la régulation émotionnelle et la capacité à établir des relations constructives. Cette compétence favorise la compréhension des émotions d'autrui (empathie cognitive), le partage des sentiments (empathie émotionnelle) et des réactions respectueuses (empathie comportementale). En cultivant l'écoute empathique dans un environnement bienveillant, les enfants améliorent leur bien-être, leur inclusion sociale et sont mieux préparés à prévenir les comportements à risque. (Source : Référentiel SpF 2025)