

LES 3 ÉTAPES POUR FAVORISER UNE ÉCOUTE EMPATHIQUE

Un visuel pour aider petits et grands à mieux communiquer entre eux.

**Situation : Dylan rentre de la cour de récréation contrarié et vous dit
que son camarade Gabin a refusé de jouer avec lui.**

1

ÉCOUTE ATTENTIVE, SILENCIEUSE



Laissez l'enfant parler sans l'interrompre, écoutez-le avec intérêt et sans intervenir. Il va vous communiquer des informations sur son expérience vécue. Essayez d'identifier ses ressentis, de comprendre son point de vue. *Quelles sont ses émotions ? Quels sont ses besoins ? Que cherche-t-il à exprimer ? Comment perçoit-il la situation ?*

2

REFORMULATION EMPATHIQUE



Si un enfant vient vous parler, c'est qu'il vous fait confiance et qu'il cherche votre soutien. En reformulant ses propos avec des mots simples, vous lui montrez que vous êtes pleinement attentif et réceptif à son discours, que vous cherchez à comprendre ses ressentis. Cela favorise une bonne relation pédagogique entre lui et vous. Laissez-le ajuster si besoin.

Exemple : « Si je comprends bien, tu es triste et frustré parce que Gabin ne t'a pas invité à jouer aujourd'hui ? »

3

QUESTIONS OUVERTES



Afin d'aider l'enfant à prendre du recul sur la situation, à gérer ses impulsions, à développer sa capacité à résoudre des problèmes, vous pouvez utiliser des questions ouvertes. Cela facilitera l'expression de ses ressentis et l'accès à des réponses et solutions. Vous ouvrez sur des perspectives d'autonomie et favorisez ainsi la mise en action.

Exemples : « Qu'est-ce que tu aimerais à la place ? Quelle-s différence-s cela ferait pour toi, pour Gabin ? Comment l'observerais-tu ? Que voudrais-tu faire pour arranger les choses ? Comment pourrais-tu en parler avec Gabin ?

LES 3 ÉTAPES DE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Communiquer de façon empathique



PUBLIC | Lycée - Adulte



DURÉE | 5 à 40 min



OBJECTIFS

- Développer l'écoute empathique pour développer des relations constructives
- Favoriser l'expression des émotions et des besoins
- Encourager la coopération

Comment travailler la communication empathique via l'outil ?



PRÉPARATION

- Imprimez ou projetez l'outil
- Prévoyez une situation concrète d'échange ou de tension à rejouer (ex. : un enfant qui s'est senti rejeté, une dispute pour un jeu, un collègue vient vous parler après une journée difficile)
- Préparer un espace calme, propice à l'attention



ANIMATION

1

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

- Montrer l'image et expliquer la métaphore de la montgolfière (s'élever pour prendre de la hauteur et mieux comprendre l'autre).
- Lire et expliciter les 3 étapes de la communication empathique.

LES 3 ÉTAPES DE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- Mettre en scène une situation à deux (jeu de rôle) : un jeune ou adulte parle, l'autre écoute en appliquant les 3 étapes
- Varier les rôles : chacun expérimente les deux postures
- Encourager les apprenants à créer leurs propres phrases d'écoute empathique
- Réinvestir les étapes dans la vie de classe au quotidien (ex. : conseil d'élèves, gestion de petits conflits...)

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** 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 ?*



IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

- **Idée 1** : Créer un affichage collectif autour de la montgolfière avec des phrases-types inventées par les apprenants
- **Idée 2** : Analyser des extraits de livres ou films pour repérer les moments de communication empathique (ou d'incompréhension)
- **Idée 3** : Inviter les apprenants à dessiner leur propre montgolfière de l'écoute, avec des symboles personnels
- **Idée 4** : Utiliser les 3 étapes comme rituel dans la classe, pour favoriser les échanges bienveillants.

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.

LES 3 ÉTAPES DE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

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 émotions et 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) »