



LE CAHIER MENSUEL

de **SCHOLAVIE**



L'édito

Bonjour !

Le 6 novembre, c'est la journée nationale de lutte contre le harcèlement. Vous le saviez ?

Nous, on trouve qu'un jour par an, ce n'est pas assez. Surtout quand **1 élève sur 10 est harcelé à l'école** (DEPP, 2023). Or, prévenir le harcèlement, c'est avant tout **créer un climat où le respect devient un réflexe**.

Comment ? En développant l'empathie, l'écoute, le courage de dire "stop". En donnant aux élèves les mots pour s'exprimer et les outils pour agir.

Alors ce mois-ci, on a décidé d'y consacrer ce cahier mensuel et de vous équiper pour faire de la prévention un réflexe quotidien.

On s'y met ensemble ?

L'essentiel à savoir

 **Le défi du mois : aidez vos élèves à développer leur empathie !**

Quand on parle de **prévention du harcèlement**, on pense forcément à l'empathie. Développer cette compétence chez les élèves, c'est **leur donner la capacité de comprendre et de ressentir ce que vivent les autres**. Et ça change tout : plus d'écoute, plus de respect mutuel, plus de gestes de soutien, et donc moins de situations de harcèlement.

Au cœur de l'empathie : la perception

QUESTION DE POINT DE VUE



OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ED. 2025

Percevoir avec justesse les émotions, les intentions et les besoins des autres est la **première étape pour se mettre réellement à leur place**. C'est ce qui permet aux élèves d'agir avec discernement et bienveillance dans leurs relations.

Pourquoi c'est important ?

En cultivant l'empathie au quotidien, **le respect et la coopération deviennent des habitudes**. Les élèves qui développent leurs compétences psychosociales sont mieux armés pour :

- identifier une situation injuste
- y réagir avec discernement
- chercher de l'aide si nécessaire

💡 Ce mois-ci dans votre cahier 💡

3 outils testés pour faire de la prévention un réflexe quotidien :

- Les lunettes de l'autre
- Les cartes de l'empathie
- La main du dialogue

Des adaptations clé en main de la maternelle au lycée

→ Pas besoin de tout réinventer selon votre niveau, on l'a fait pour vous



On passe à l'action!

La CPS du mois en 5 minutes chrono

Découvrons!

"Les lunettes de l'autre"

Objectif : développer l'empathie et la compréhension mutuelle

Consignes :

- Par deux, chaque élève raconte une petite contrariété récente.
- L'autre reformule en commençant par : *"Si j'étais toi, je me sentirais peut-être..."*
- **Variante silencieuse** : exprimer l'émotion perçue uniquement par une mimique.

Durée : 5 minutes chrono, sans matériel.

Variante avec un outil ScholaVie : les cartes de l'empathie.

LES CARTES DE L'EMPATHIE



Empathie



Groupe de 5



Scénarios
imprimés

Chaque groupe reçoit une carte avec une **situation**. Les inviter à échanger à son propos à partir des questions suivantes. On peut les aider à organiser ce temps d'échanges grâce à un tableau à double entrée, une carte mentale ou autre. Organiser ensuite un **retour réflexif** en grand groupe (analyser, observer, transférer).

Se mettre à la place de l'autre

- Que voit cette personne ? Qu'entend-elle ?
- Que pense-t-elle ?
- Comment se sent-elle ? Quels sont ses besoins ?
- Comment peut-elle réagir ? Quelles pourraient être les conséquences de cette réaction ?

Si vous étiez cette personne

- Que penseriez-vous ?
- Comment vous sentiriez-vous ?
- Comment agiriez-vous ?
- Quelle aide aimeriez-vous recevoir et ne pas recevoir ?

OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

LES CARTES DE L'EMPATHIE

À la cantine, Anatole se retrouve très souvent seul pour déjeuner.

OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

LES CARTES DE L'EMPATHIE

Violette n'aime pas prendre la parole devant un groupe et elle doit préparer un exposé.

OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

Je télécharge l'outil ↓

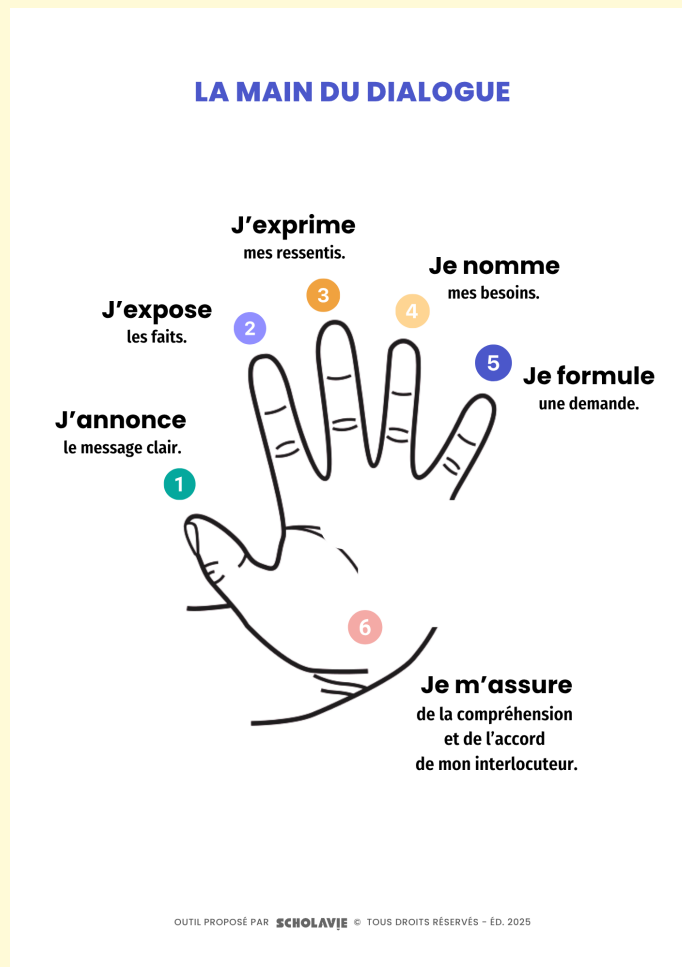
"La main du dialogue"

Objectif : communiquer clairement et s'affirmer avec assertivité !

Adaptation multi-niveaux :

- **Maternelle** : jeu du "visage miroir" pour nommer les émotions.
- **Élémentaire** : mise en scène de mini-conflits ou situations du quotidien.
- **Collège/Lycée** : débat sur les témoins et le rôle du groupe.

Ces exercices sont courts mais puissants : quelques minutes suffisent pour que vos élèves prennent conscience des émotions des autres, s'expriment avec respect et renforcent le climat de classe.



Je télécharge l'outil ↓

Deux autres outils :

- [Outil "Écoute, empathie, émotions" - ScholaVie](#)
- [Outil "Les 3 étapes de l'écoute empathique" - ScholaVie](#)

CADEAU : Votre boîte à outils CPS !

Et si, petit à petit, cahier mensuel après cahier mensuel, on construisait une vraie boîte à outils complète pour travailler des CPS essentielles ? L'idée est simple : chaque mois, on glisse dans cette newsletter un morceau de notre grande collection qui comprend 4 types d'activités :

💬 Échanger : partages oraux en groupes ou binômes

✍️ Écrire : réflexions individuelles par l'écriture

😌 Travail intérieur : respiration, visualisation

🏃 Jouer/bouger : jeux et activités qui mobilisent le corps

À la fin de l'année scolaire ? Vous aurez entre les mains une collection complète sur les compétences psychosociales essentielles ! Un vrai trésor pédagogique constitué au fil des mois, en suivant nos cahiers mensuels.

🎯 Ce mois-ci : téléchargez votre kit "empathie - prévention harcèlement" avec des activités prêtes à être utilisées !

Vos questions, nos réponses

❓ *“Faut-il parler du harcèlement dès la maternelle ?”*

Oui, mais sans prononcer le mot ni faire peur. À cet âge, **on pose les bases : reconnaître ses émotions, dire non, demander de l'aide**. Ces apprentissages précoces protègent : un enfant qui sait ce qu'il ressent sera mieux armé face au harcèlement plus tard.

❓ *“Comment impliquer les témoins ?”*

Quatre leviers :

- Parler des émotions de chacun (victime, auteur, témoin)
- Mettre en scène des situations (jeux de rôles, marionnettes, (cf [le jeu des 3 figures](#))
- Valoriser les comportements aidants (soutenir un camarade isolé, prévenir un adulte)
- Créer une culture de la parole dans le groupe

L'enjeu : faire comprendre que "ne rien faire, c'est laisser faire".

? "Où trouver de l'aide en cas de situation urgente ?"

3020 : numéro national "Non au harcèlement"

3018 : cyberharcèlement

Programme pHARe : Depuis 2022, le programme pHARe (Plan de prévention du harcèlement à destination des écoles et des collèges) est déployé dans tous les établissements. Il forme des **équipes ressources**, des **élèves ambassadeurs**, et inscrit la prévention dans le projet d'école.

 Pour aller plus loin :

- Non au harcèlement
- Lutter contre le harcèlement entre élèves, éduscol
- Environnement d'apprentissage sûrs : prévenir et combattre la violence à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.
- Article violence scolaire, UNESCO
- Livre : Prévenir le harcèlement scolaire, oui mais comment ?
- Une série de podcasts proposés par l'EN
- Clips lutte contre le harcèlement

Vous aimez ce cahier ? Transférez-le à vos collègues !

On avance ensemble !

 **Le défi du mois : le mur du respect / de la gentillesse**

La gentillesse, assortie de l'affirmation de soi, agissent comme un rempart contre le harcèlement : elles renforcent les liens sociaux, encouragent l'empathie et la solidarité, et contribuent à installer une culture du respect où il devient plus difficile pour la violence ou l'indifférence de s'installer.

 Invitez vos élèves à repérer **3 comportements de gentillesse** dans la semaine (chez eux ou à l'école) et à les partager sur un "mur de la gentillesse"

ou du respect”.

Objectif : faire émerger les comportements protecteurs du climat scolaire.

Psst. N'hésitez pas à nous envoyer des photos de votre mur de la gentillesse (via les réseaux sociaux ou par mail), on adorait voir le résultat dans vos classes !



Vos Retours



“Avant, quand quelqu’un me poussait ou se moquait, je criais ou je partais en pleurant. Maintenant, je dis mon message clair : “Je n’aime pas quand tu fais ça, ça me blesse, je veux que tu arrêtes.” Et souvent, ça suffit pour que la personne comprenne.”

- **Léa, 9 ans, élève de CM1**

“Depuis qu’on a appris à formuler des messages clairs, les disputes se désamorcent plus vite. Les élèves osent dire ce qu’ils ressentent sans accuser l’autre. On passe moins de temps à régler des conflits, et plus de temps à apprendre.”

- **Karim, enseignant en CE2**

“Un jour, ma copine ne voulait plus jouer avec moi. Au lieu de bouder, je lui ai dit calmement pourquoi j’étais triste. Elle s’est excusée et on a trouvé une solution. C’était la première fois que je me sentais écoutée pour de vrai.”

- **Zoé, 10 ans**

Vous avez testé une activité ? Vous avez une astuce pour gérer votre stress ou celui des jeunes ? Écrivez-nous, par retour de mail ou sur nos réseaux sociaux, vos témoignages nourriront le prochain cahier mensuel !



On se retrouve en décembre !

Vous avez aimé ce cahier ? Transférez-le à vos collègues !

Nos actualités

On vous donne rendez-vous le mois prochain pour parler de ...



Coopération

SCHOLAVIE

15 rue de la Bûcherie, 75005, Paris

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)