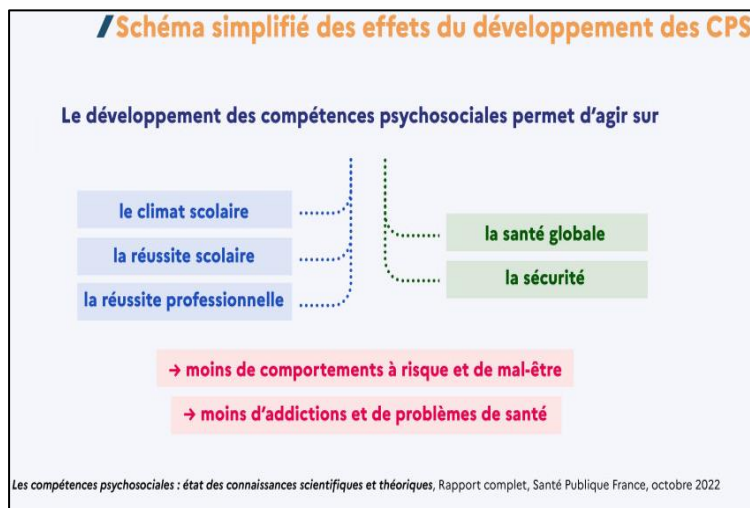


Développer les compétences psychosociales : Mise en œuvre de séances d'empathie

I. LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes qu'une personne mobilise pour faire face aux exigences de la vie quotidienne et prendre part opportunément à la vie sociale. Ces compétences (telles que l'empathie, la régulation de ses émotions, la capacité d'adaptation ou à communiquer efficacement...) ont pour objectifs d'améliorer les relations à soi, aux autres et aux apprentissages et entrent donc particulièrement en résonance avec le cadre scolaire. (Eduscol)



Source : Eduscol

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

- S'autoévaluer positivement
- Connaître ses buts personnels
- Renforcer son attention
- Atteindre ses buts et gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa compréhension des émotions

- Accroître sa connaissance des émotions
- Identifier ses émotions
- Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- Réguler son stress
- Exprimer ses émotions de façon constructive

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

- Communiquer de façon empathique
- Communiquer de façon efficace
- S'affirmer par le consentement et le refus
- Développer des liens sociaux
- Résoudre des conflits de façon constructive
- Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

II. LES KITS D'EMPATHIE

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. (Eduscol).

Ce processus prend appui sur les 16 compétences précédemment citées.

3 ouvrages permettant de travailler l'empathie en classe ([volume 1](#) – [volume 2](#) – [volume 3](#)) sont disponibles sur Eduscol. Chaque volume explore différentes compétences et propose des séances ainsi que les supports correspondants.

III. EXEMPLE D'ACTIVITES PROPOSEES AU CYCLE 1

- Histoires d'émotions (volume 1, p. 32)

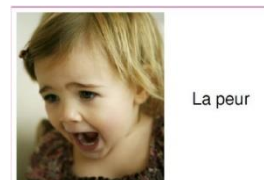
Compétence travaillée : Accroître sa connaissance des émotions (compétence émotionnelle)
Cette activité a pour objectif de percevoir ce que peut ressentir autrui.

L'enseignant lit l'histoire fictive d'un personnage et demande aux élèves comment se sent ce dernier et ce qu'il peut ressentir. Il est possible d'utiliser des cartes représentant des émotions afin d'associer le vocabulaire spécifique à l'image.

Cette situation peut évoluer en se basant sur une histoire vécue par un élève volontaire pour la raconter ou sur un album étudié en classe.

Paolo téléphone à Nicolas et lui dit : « Je suis tout seul à la maison, je ne sais pas où est maman et j'entends un bruit bizarre. »

Selon toi, comment peut se sentir Paolo ?



IV. EXEMPLE D'ACTIVITES PROPOSEES AUX CYCLES 2 ET 3

- Le jeu des qualités (volume 1, p. 21)

Compétence travaillée : S'autoévaluer positivement (compétence cognitive)

Cette situation a pour objectif d'apprendre à identifier ses qualités pour renforcer son estime de soi. Renforcer cette capacité d'autoévaluation positive permet aux élèves l'amélioration de leur estime propre et de leurs relations aux autres.

Il s'agit pour chaque élève de colorier, dans un tableau, trois qualités qu'il pense posséder. Dans un second temps, une discussion en binôme sur les qualités repérées permet de verbaliser et d'explicitier ces dernières. Le camarade peut également ajouter des cases « qualité » dans le tableau de son binôme.

En production d'écrits, les élèves peuvent rédiger une phrase pour illustrer chaque qualité par un exemple : « Je suis créative, j'aime beaucoup dessiner et faire du bricolage » ou encore « je suis généreux, je partage souvent mes jouets avec mon frère ou ma sœur ».

Cette activité peut être prolongée en collant sur une affiche les qualités des élèves de la classe. Cette espace représentera « les forces/les qualités de la classe » et permettra de percevoir que les qualités de chaque élève peuvent être mobilisées au service du groupe.

- Mieux comprendre le stress au quotidien (volume 3, p. 52)

Compétence travaillée : Réguler son stress (compétence émotionnelle)

Les objectifs sont de comprendre ce qu'est le stress et d'appréhender ses conséquences sur l'organisme et son rôle. La première étape est d'amener chaque élève à repérer, pendant plusieurs jours, les situations de stress et à identifier l'intensité de la gêne tout en portant son attention sur ce qu'il ressent. Il s'agit dans un second temps de prendre conscience des incontournables d'une situation de stress et de la part spécifique à chaque individu. Le document propose en outre une structuration possible : « il est normal de ressentir du stress lors de certaines activités qui sont importantes pour nous. Ce stress, s'il n'est pas ressenti trop fortement, est positif car il permet d'être plus attentif, par exemple, aux consignes de l'activité, d'être vigilant sur les réponses que l'on donne. Dans ce cas, il nous rend efficaces et performants. C'est comme les sportifs en compétition. Mais pour qu'il ait un effet positif, il ne faut pas qu'il soit trop fort car alors il peut avoir un effet inverse, « paralysant », même si on a des capacités. S'il n'est pas trop fort mais s'il revient souvent, il peut aussi nous empêcher d'être efficaces. »

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Le présent document a été conçu par les membres du groupe de travail départemental « Enseignement moral et civique ». Toute personne désireuse de se joindre à la réflexion du groupe départemental EMC, ou souhaitant partager des ressources ou des retours d'expérience ou formuler des remarques ou propositions, peut contacter la circonscription « Carré régalien » à l'adresse suivante : carre.regalien68@ac-strasbourg.fr.