

FICHE DE RÉFÉRENCE

EMPATHIE



DÉFINITION DU THÈME

Établir une compréhension commune

L'empathie est la capacité de reconnaître ce que les autres ressentent, de comprendre leur point de vue et de réagir avec bienveillance, tout en respectant ses propres émotions et ses limites. Ce thème aide les élèves à comprendre que l'empathie guide des choix réfléchis et respectueux dans les situations du quotidien.



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Pourquoi ce thème est-il pertinent pour les élèves?

L'empathie joue un rôle essentiel dans les amitiés, la coopération et la résolution de conflits. Explorer l'empathie aide les élèves à comprendre les émotions des autres, à gérer des émotions fortes et à réagir de manière à soutenir des relations positives.



COMPÉTENCES EN ACTION

Ce que les élèves sont invités à pratiquer

Reconnaître les émotions et les points de vue

Porter attention à ce que les autres peuvent ressentir et aux raisons possibles.

Trouver l'équilibre entre empathie et limites

Comprendre qu'être empathique ne signifie pas ignorer ses propres besoins ou limites.

Réagir avec bienveillance

S'exercer à choisir des mots et des actions respectueux et aidants.

Respecter ses limites et celles des autres

Comprendre que l'empathie n'oblige pas à dire oui : savoir se protéger, demander une pause, chercher un adulte si c'est trop lourd.



COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Changements possibles que les enseignants peuvent observer au fil du temps

- Des pauses avant de réagir lors de conflits, avec un recours plus fréquent aux mots plutôt qu'aux gestes ou aux cris
- Une attention accrue aux émotions et aux besoins des autres, notamment lorsqu'un pair est triste, frustré ou exclu
- Une écoute plus active, une meilleure prise de tours de parole et une collaboration plus efficace lors des activités de groupe



LIENS EN CLASSE

Descriptions des leçons vidéo

1. Respecter les croyances de chacun

Lorsque Kai invite Isabel à son barbecue d'anniversaire, les demandes spéciales s'accumulent. La situation amène une réflexion sur l'empathie, la flexibilité et le respect des limites.

2. Choisir la gentillesse

Tatiana vit une grande déception après avoir perdu un rôle principal. Isabel réfléchit à la façon dont l'empathie peut guider sa réaction.

3. Démontrer de la compassion

Isabel réagit fortement à l'arrivée inattendue d'une invitée. Tatiana réalise comment un manque d'empathie peut fragiliser une amitié.

4. L'empathie 101

Tatiana présente les bases de l'empathie. Les élèves font des liens entre émotions, points de vue et réactions réfléchies.



QUESTIONS RAPIDES

Questions flexibles et liées au thème

Comment peut-on supposer ce qu'une autre personne ressent ?

Que peux-tu faire si tu es fâché, mais que tu veux rester gentil ?

Comment l'empathie peut-elle aider à garder des amitiés solides ?



À SURVEILLER...

Idées erronées courantes ou défis d'enseignement

Penser que l'empathie signifie toujours être d'accord ou céder.

S'attendre à ce que les élèves gèrent seuls des émotions fortes, sans modelage explicite.

Simplifier à l'excès des situations où les émotions et les besoins s'opposent.

Mettre de la pression sur les élèves pour qu'ils partagent des expériences personnelles.



POUR SOUTENIR TOUS LES ÉLÈVES

Suggestions pour améliorer l'accessibilité, le confort et l'inclusion

Modeler un langage empathique

Pratiquer ensemble des phrases simples (ex. : « Je vois que tu es fâché », « Comment puis-je t'aider ? », « J'ai besoin d'une pause maintenant »).

Utiliser des repères visuels et émotionnels

S'appuyer sur les expressions faciales, le ton de la voix ou des tableaux d'émotions pour soutenir la compréhension.

Pratiquer les réponses par des jeux de rôle guidés

Utiliser les scénarios de jeu de rôle sur la plateforme afin que les élèves puissent essayer des réponses sécuritaires sans avoir à partager des expériences personnelles.

Rappeler que l'empathie inclut les limites

Souligner que prendre soin des autres ne signifie pas ignorer ses propres émotions ou besoins.