

Cap sur l'empathie : 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



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 ↓](#)

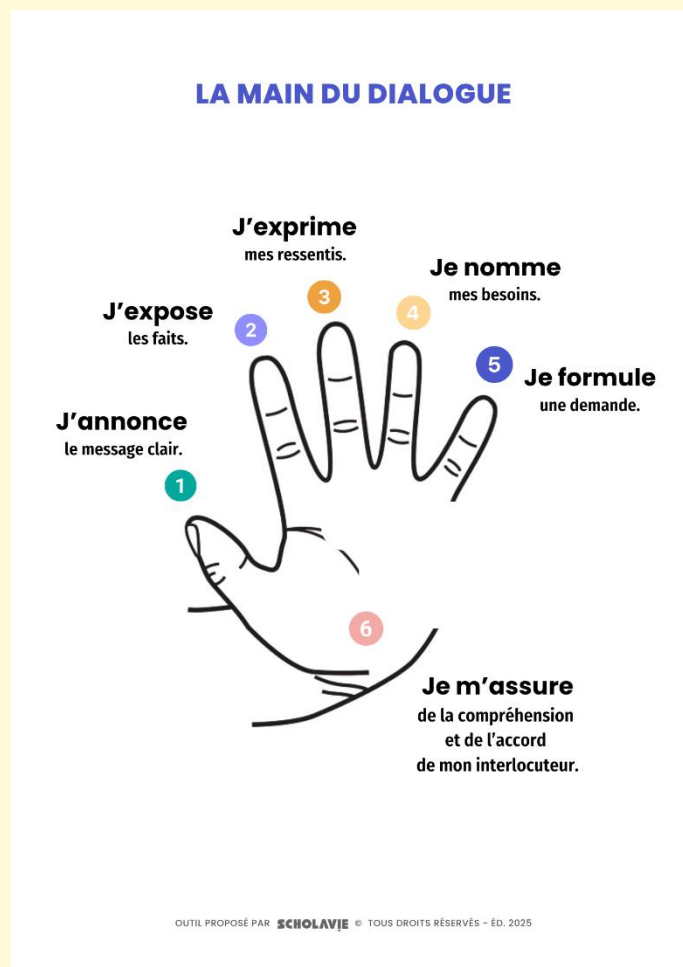
"La main du dialogue"

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



Pour aller plus loin :

- [Campagne « STOP Violences », enseignement catholique](#)
- [Non au harcèlement](#)
- [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](#)

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 adorerait voir le résultat dans vos classes !