

Communiquer de façon empathique

S1.2

Compétences sociales - Développer des relations constructives

S1

Savoir 1

3 principaux savoirs et savoir-faire

Connaître les caractéristiques de la communication empathique

Savoir-faire 2

Écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)

Savoir-faire 3

Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Définition conceptuelle : Communiquer de façon empathique correspond à « l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses

émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mot de façon ajustée » [SpF, 2022].

Définition opérationnelle : Communiquer de façon empathique nécessite de développer trois principaux savoirs et savoir-faire psychologiques :

1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique

Contrairement aux situations habituelles de communication, la communication empathique comporte plusieurs caractéristiques qu'il est important de comprendre si l'on souhaite pouvoir la mettre en œuvre de manière optimale :

Caractéristique 1 : la personne empathique porte toute son attention sur l'expérience interne de l'autre (ses cognitions, émotions, volontés...).

Pour écouter de façon empathique, il est nécessaire de se décentrer de soi (de ses propres représentations, émotions, envies...) et de se focaliser sur la personne que l'on écoute afin de percevoir l'expérience interne telle qu'elle est vécue par l'autre, sans chercher à l'interpréter ou la modifier.

Caractéristique 2 : la personne empathique perçoit et identifie l'expérience vécue par l'autre.

Sans interpréter le vécu de l'autre, il s'agit de le ressentir et de se le représenter pour parvenir à identifier les pensées, émotions, besoins et ressentis tels qu'ils se manifestent chez l'autre (en faisant bien la distinction entre le ressenti de l'autre et le sien).

Caractéristique 3 : la personne empathique met en mots sa perception de l'expérience vécue par l'autre.

En dernier, il s'agit de mettre en mot ce que l'on a perçu du vécu de la personne et ce, même si nous sommes en désaccord avec ce que ressent et exprime l'autre.

2. Ecouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)

Pour communiquer de façon empathique, il est nécessaire dans un premier temps de pouvoir comprendre l'autre de manière empathique, ce qui implique de mettre en œuvre **trois actions mentales et une écoute silencieuse** :

- **Action mentale 1 :** porter son attention sur l'expérience interne vécue par l'autre. Je retire mon attention des autres stimuli (externes et/ou internes) et je la réoriente vers la personne écoutée. Cela nécessite de me décentrer (de mes propres idées, préoccupations, émotions, envies, actions...) et de me rendre totalement disponible à l'autre.

Ex. : un enfant vient me voir parce qu'il a un problème avec un autre adulte ; j'arrête alors mon travail, je lui consacre toute mon attention et l'écoute totalement.

- **Action mentale 2 :** percevoir l'expérience interne vécue par l'autre. J'accueille pleinement (sans interférer avec ses propres jugements et besoins) et sincèrement (avec un profond intérêt) ce que l'autre est en train de vivre et de ressentir (ses pensées, émotions, besoins...).

Ex. : Je m'assois à côté de l'enfant, je le regarde avec intérêt et bienveillance, j'accueille ses dires et son vécu sans interférer (même si je ne comprends pas bien ou si je suis en désaccord avec ce qu'il me dit).

- **Action mentale 3 :** se représenter l'expérience interne vécue par l'autre. Grâce à mon attention et à mes perceptions, j'essaie de me représenter ce que l'autre est en train de vivre et de ressentir.

Pour me représenter l'expérience vécue par l'autre, je peux me demander :

- qu'est-ce que la personne est en train de vivre en ce moment ?
- comment voit-elle la situation ? quelles sont ses idées, ses pensées... ?
- que ressent-elle ? quelles sont ses émotions, ses sentiments, ses sensations... ?
- que veut-elle ? qu'est-ce qu'elle veut me dire ? quels sont ses envies, ses besoins... ?

- Une écoute silencieuse : Pour bien percevoir et comprendre le vécu de l'autre, je me mets dans une posture d'accueil en silence (Ex. : *Je t'écoute... Je comprends... Oui Oui... hum*). Eventuellement, si l'autre à des difficultés pour s'exprimer, je peux utiliser quelques petites questions ouvertes pour l'aider à mettre en mot son vécu. Ex. : *Veux-tu me raconter ce qui se passe pour toi ? ... Comment vois-tu les choses ? Qu'est-ce que tu ressens ? De quoi aurais-tu besoin ?...*

A noter : Il n'est pas nécessaire que l'enfant sache parler ou s'exprimer pour pouvoir l'écouter de façon empathique. Avec les tout-petits ou avec les enfants qui ont du mal à parler, il est possible de s'appuyer sur le langage non verbal et sur ses ressentis pour pouvoir percevoir ce qui se passe chez lui. Il est alors bien important de faire la différence entre mes propres ressentis et ce que ressent l'autre, afin de ne pas entraîner de la confusion entre soi et l'enfant.

3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Après avoir écouté et compris de façon empathique, il est nécessaire de trouver les mots qui correspondent le mieux à l'expérience vécue par l'autre, et ce, de la façon la plus ajustée et ouverte possible. **Plusieurs formes de reformulations empathiques peuvent être utilisées selon les besoins de la communication et le vécu de l'autre :**

- **Reformulation empathique centrée sur l'essentiel de l'expérience interne vécue :** mise en mots de l'élément central vécu par l'écouté. Ex. : *tu te sens mal à l'aise avec cette personne ?* ;

- **Reformulation empathique centrée sur l'émotion :** mise en mots de l'émotion (ou les émotions) ressentie(s) par l'écouté. Ex : *tu ressens de la colère ?* ;
- **Reformulation empathique centrée sur les besoins :** mise en mots du besoin ou de l'envie ressenti par l'écouté. Ex : *tu as besoin d'être compris ?* ;
- **Reformulation empathique centrée sur le message :** mise en mots des éléments verbaux (ou non verbaux) transmis par l'autre :

- **sous forme de reformulations « écho »** qui répète des mots (ou des gestes) exprimés par l'autre : Ex. (mots) : *tu ne veux plus travailler avec elle*. Ex. (geste) : *tu tapes du poing*. Ex. (geste) : même mimique expressive
- **ou sous forme de reformulations « synonymes »** qui formulent des mots proches de ceux exprimés par l'autre : Ex. *ce n'est pas quelqu'un avec qui tu aimes travailler ?*

Dans tous les cas, après avoir proposé une reformulation empathique, il est essentiel de vérifier si la compréhension proposée correspond bien au vécu de l'autre. Pour cela, je laisse du temps à l'autre pour qu'il puisse confirmer, ajuster ou corriger au besoin la mise en mots de son vécu. En effet, la personne écoutée a un accès direct à sa propre expérience, c'est donc elle qui est la plus à même de savoir ce qu'elle vit, ressent et pense. Cette communication s'appuyant sur la compréhension empathique, les reformulations empathiques et les questions ouvertes est aussi appelée **écoute active**.

Tableau S1.2. Synthèse de l'ensemble des actions mentales et verbales réalisées lors d'une communication empathique

Phases de la communication empathique	Actions mentales et verbales
Compréhension empathique et écoute silencieuse	<ul style="list-style-type: none"> - Porter son attention sur l'expérience interne de l'autre (idées, émotions, besoins ...) : totale disponibilité à l'autre, se décentrer de soi ; - Accueillir l'expérience vécu par l'autre : intérêt, ouverture, non-jugement (même si désaccord) ; - Identifier l'expérience de l'autre (idées, émotions, besoins...) : écoute silencieuse et éventuellement quelques questions ouvertes.
Reformulation empathique et écoute active	<p>Reformulations de la compréhension empathique sous différentes formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reformulation empathique centrée sur l'essentiel de l'expérience interne vécue - reformulation empathique centrée sur l'émotion - reformulation empathique centrée sur les besoins - reformulation empathique centrée sur le message : « écho » et « synonymes ». <p>et écoute active : différentes reformulations et questions ouvertes (que ressens-tu ? qu'en penses-tu ? de quoi aurais-tu besoin ?...)</p>

Principaux effets : Communiquer de façon empathique permet de :

- satisfaire le besoin de reconnaissance et de confirmation de soi (*voir les besoins psychologiques, dans la CPS cognitive C1.3*) : la personne écoutée avec empathie se sent comprise, accueillie dans ce qu'elle vit et ce qu'elle est ; ce qui lui permet de satisfaire un besoin psychologique essentiel et de renforcer son estime de soi.

- des relations de qualité : la capacité à comprendre le vécu de l'autre favorise une meilleure adaptation dans la relation, tandis que la reconnaissance de la détresse de l'autre encourage l'altruisme et la coopération. L'empathie joue un rôle essentiel dans les interactions humaines ; elle représente un fondement de la qualité relationnelle et un moyen pour prévenir les comportements violents.

Principales conditions : Communiquer de façon empathique implique de :

- accepter sa propre expérience interne (ou auto-empathie) : si nous ne pouvons pas accueillir ni comprendre nos propres expériences internes (en développant nos compétences de pleine attention, *voir CPS cognitive C1.6, et d'identification des émotions, voir CPS émotionnelle E1.2*), nous rencontrons d'importantes difficultés à comprendre celles des autres.

- bénéficier d'une communication empathique : les capacités d'empathie de l'enfant ne croissent et ne se développent que si l'environnement communique de façon empathique et bienveillante.

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

L'écoute empathique en pratique

(Extrait de Lamboy B., Shankland R. & Williamson MO., 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

- Connaître les caractéristiques de la communication empathique
- Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)
- Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

« Quand un enfant vient vous parler, essayez de l'écouter de façon empathique :

1. Écoutez-le en silence pendant environ une minute sans l'interrompre : concentrez-vous totalement sur ce qu'il est en train de dire et de vivre (selon son point de vue) :

- Quelles sont ses émotions ?
- Comment voit-il les choses ?
- Que cherche-t-il à exprimer ?...

2. Avec quelques mots simples reflétez ce qu'il est en train de vivre et laissez-le ajuster au besoin : Ex. « Tu es en colère parce que Hugo t'a mal parlé » ; « Tu n'as pas pu apprendre ta leçon car tu n'es pas rentré chez toi. »

3. Utilisez des questions ouvertes pour faciliter son expression : Ex. « qu'en penses-tu ? que s'est-il passé ? que voudrais-tu faire ? ».

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Animer un espace de parole et d'écoute empathique (de type CPS-Prodas)

(Adapté de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021 [47])

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

Connaître les caractéristiques de la communication empathique

Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)

Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : un bâton de parole (ou un objet ayant cette fonction)

« Durée : environ 45 minutes (1 fois par semaine) ou 20 minutes (plusieurs fois par semaine)

Qu'est-ce qu'un espace de parole (et d'écoute empathique) ?

L'espace de parole et d'écoute est une méthode de communication en groupe. Il s'agit d'un temps de parole collectif encadré où chacun est libre de raconter une expérience personnelle en lien avec un thème de la vie courante. Pendant ce temps d'échange, chacun apprend à s'exprimer personnellement (à l'aide de message-je) et à écouter l'autre (de façon empathique).

En participant à un espace de parole, les enfants comme l'intervenant font l'expérience de l'authenticité, la bienveillance, la découverte de soi et de l'autre, la communication positive et empathique. L'espace de parole n'est pas un moment de discussion, de décision ou de résolution de problème ; c'est un temps de partage d'expérience de personne à personne. L'espace de parole et d'écoute représente l'activité principale du Programme de développement affectif et social (**Prodas**).

Il a été développé par Géraldine Ball (enseignante et professeur en sciences de l'éducation), Harold Bessell (psychologue) et Uvaldo Palomares (psycho-pédagogue) dans les années soixante-dix aux USA. Depuis, il a été traduit et adapté dans la francophonie par Jacques Lalanne et Christian Bokiau (co-auteurs de cette fiche). Il est aujourd'hui déployé dans plusieurs régions françaises ; et de nombreuses écoles l'utilisent dans leur quotidien.

Déroulement d'un espace de parole et d'écoute empathique

Mise en route (5 à 10 minutes)

Retour au calme (2 à 3 minutes) : afin de favoriser un retour au calme et à soi, vous pouvez proposer aux enfants : l'écoute d'une musique douce, un temps de respiration, un moment de relaxation, un moment de pleine attention (voir fiche CPS).

Présentation de l'espace de parole et d'écoute (2 à 4 minutes) :

- Présenter (ou rappeler) les objectifs de l'espace de parole et d'écoute

- mieux se connaître (soi et les autres)
- apprendre à partager son expérience personnelle
- apprendre à écouter l'autre (de façon empathique)
- développer des relations authentiques et bienveillantes...

- Rappeler les règles pendant l'espace de parole et d'écoute

- chacun parle à son tour, lorsqu'il a le bâton de parole
- chacun raconte une expérience personnelle qui lui est réellement arrivée, en utilisant des messages-je : « j'ai vécu cela, j'ai fait cela, j'ai vu ça, je ressens ça... »
- chacun est libre de s'exprimer (ou de se taire)
- chacun écoute celui qui parle, sans le couper...

Présentation du thème du jour (2 à 3 minutes) :

- L'intervenant décrit brièvement le thème du jour. Par exemple, « *un moment de joie pendant les grandes vacances* ».
- L'intervenant s'exprime le premier afin de « briser la glace » et d'illustrer le thème par un exemple personnel. Il décrit de façon factuelle, en 2 ou 3 minutes une expérience, en lien avec le thème, qu'il a réellement vécue. *Par exemple, « pendant les grandes vacances, je me rappelle qu'un mercredi après-midi où il pleuvait, nous avons préparé des crêpes avec mes 2 enfants et nous avons joué au jeu des mille bornes. C'était la première fois que mon plus jeune enfant jouait à ce jeu. Il était content de jouer avec « les grands ». Ce moment de jeu en famille m'a réjouie. Puis, l'aîné a préparé des crêpes tout seul. J'étais contente pendant ce temps en famille et de voir que mes enfants avaient grandi... »*
- L'intervenant invite chacun des enfants à prendre un temps (en silence) pour se rappeler une expérience, réellement vécue, en lien avec le thème du jour et qu'il souhaiterait partager avec le groupe.

Expression (20 à 30 minutes)

- Inviter les enfants qui le souhaitent à prendre le bâton à tour de rôle pour raconter une expérience vécue, en lien avec le thème du jour.
- Chacun raconte son histoire sans réagir à ce que l'autre a raconté.
- Si nécessaire, rappeler le thème, l'objectif du cercle et les règles.

Intégration (5 à 15 minutes)

- Inviter les enfants à prendre un temps (en silence) pour
 - se rappeler ce qui a été dit
 - ressentir comment ils se sentent maintenant après ce partage d'expérience
- Proposer aux enfants de s'exprimer sur leur vécu pendant le temps d'expression : *Exemple : Comment avez-vous vécu ce temps d'expression ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*
- Proposer aux enfants de mettre en mot la spécificité de ce temps d'expression : *Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*
- Proposer aux enfants de mettre en mot l'utilité de ce temps d'expression : *Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

Pour clore l'espace de parole et d'écoute, il est recommandé d'utiliser un signal ou un symbole pour signifier la fin du temps de partage d'expérience et le passage à une autre activité (ex. clochette...).

Posture de l'intervenant

- Pour animer un espace de parole et d'écoute empathique, l'intervenant s'appuie en premier lieu sur **la communication efficace, positive et empathique**.
- Dans un espace de parole et d'écoute, l'intervenant participe **en tant que personne**
- Dans un espace de parole et d'écoute, **la parole est personnelle mais n'est pas thérapeutique**

Thèmes possibles à proposer

Thème 1 : les émotions

- « J'ai ressenti de l'inquiétude lorsque... »
- « Je me suis senti triste quand... »
- « J'ai eu un moment de joie... »
- « J'étais énervé et je suis arrivé à me calmer... »

Thème 2 : les pensées

- « À un moment, je n'ai pas compris quelque chose... »
- « Je me suis posé des questions lorsque... »

Thème 3 : les relations

- « Un jour, je me suis disputé... »
- « Un jour, j'ai passé un bon moment avec quelqu'un... »
- « Un jour, j'ai demandé de l'aide à quelqu'un... ».

Des émotions en situation

(Extrait de Lamboy B., Shankland R. & Williamson MO., 2021 [47])

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

Connaître les caractéristiques de la communication empathique

Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)

Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : Tableau avec les 9 situations

« Voici 9 situations qui peuvent déclencher des émotions. Lis chacune d'entre elles, puis essaie d'imaginer l'émotion que pourrait ressentir la personne de l'histoire.

Tu peux t'aider du tableau des émotions (voir compétence E1.1) ».

Situation	Émotion possible
<i>Histoire N° 1 (Noé) : « Je suis tout seul à la maison. Je ne sais pas quand maman va rentrer. J'entends du bruit et je ne sais pas ce que c'est. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Noé ?
<i>Histoire N° 2 (Jade) : « J'avais des difficultés en mathématiques avant, mais maintenant le voisin vient m'aider à réviser mes leçons. Avant, j'étais très nerveuse pour les évaluations, mais plus maintenant. En fait, maintenant, j'aime bien faire des évaluations pour me montrer à moi-même tout ce que j'ai appris. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Jade ?
<i>Histoire N° 3 (Zoé) : « Je devais aller aujourd'hui à une compétition de gymnastique. Je m'entraîne sur la poutre depuis trois mois ! Mais hier je suis tombée de vélo et je me suis fait mal à la jambe. Je vais manquer la compétition ! »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Zoé ?
<i>Histoire N° 4 (Nino) : « Je viens d'emménager dans un nouveau quartier. J'ai fait un tour de vélo pour me faire des amis. J'allais m'arrêter pour parler à des enfants de mon âge, lorsque j'ai heurté un caillou et je suis tombé de vélo. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Nino ?
<i>Histoire N° 5 (Inès) : « Avant, mes parents et moi, nous nous disputions beaucoup, mais nous avons participé à des ateliers en groupe pour apprendre à mieux nous entendre. Maintenant, nous faisons plein de choses ensemble, et nous nous entendons beaucoup mieux. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Inès ?
<i>Histoire N° 6 (Maya) : « Je vis avec ma maman. Quelquefois, je vais chez mon papa le week-end. Il me manque beaucoup parce que je ne le vois pas souvent. Je devais le voir le week-end dernier, mais il n'a pas pu venir me chercher. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Maya ?
<i>Histoire N° 7 (Élias) : « Mon meilleur copain s'appelle Diego. On rigole bien ensemble. Mais, le mieux, c'est que je peux être moi-même avec lui. Si je suis triste ou en colère, je peux lui dire et il m'écoute. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Élias ?
<i>Histoire N° 8 (Emma) : « Mon papa a été en déplacement pendant plusieurs jours. Nous étions que toutes les deux, maman et moi, à la maison. J'ai peur la nuit lorsque mon papa n'est pas là. J'entends plein de petits bruits dans la maison et je ne sais pas ce que c'est. Mon papa est revenu et, maintenant, je peux dormir tranquille la nuit. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Emma depuis que son papa est revenu ?
<i>Histoire N° 9 (Paco) : « Je viens d'avoir un petit frère. Je l'aime bien, mais il pleure beaucoup et il faut toujours le prendre dans les bras. Mes parents s'occupent tout le temps de lui, et j'ai l'impression qu'ils ne font plus attention à moi. »</i>	Peux-tu deviner comment se sent Paco ?

L'empathie en action

(Extrait du Programme TEAL (Tous Épanouis à l'École) par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

- Connaître les caractéristiques de la communication empathique
- Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)
- Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

Activité 2 : L'empathie en action

COMPÉTENCE SOCIALE



Capacité d'écoute empathique

Consignes

L'animateur explique aux élèves ce qu'est l'écoute active :

"Cela consiste à se mettre à la place de l'autre pour essayer de comprendre ce qu'il vit. Ensuite, on lui résume les choses importantes qu'on a retenues de son histoire, pour qu'il ressente qu'on l'a compris."

Matériel

Aucun

Étape 1 : En binôme

L'animateur propose aux élèves de se répartir en binômes. Puis, il leur donne la consigne suivante :

"L'un de vous va raconter à l'autre une expérience désagréable qu'il a vécue à l'école. Celui qui écoute va essayer de se mettre à la place de celui qui raconte, pour comprendre ce qu'il a ressenti. Ensuite, l'élève qui écoute va résumer les choses importantes qu'il a comprises, de manière à ce que l'élève qui raconte se sente compris."

Debriefing

L'animateur questionne les élèves ainsi :

- Comment avez-vous su que votre camarade vous écoutait avec intérêt et vous comprenait ?
- Comment avez-vous fait comprendre à votre camarade que vous l'écoutiez avec attention et que vous le compreniez ?

L'animateur guide les élèves à identifier les éléments qui permettent l'écoute active. Celui qui écoute peut exprimer son attention de différentes manières :

- par un regard
- par des gestes, des mimiques
- à travers une reformulation
- à travers des questions

L'animateur fait une démonstration en grand groupe pour permettre aux élèves de mieux saisir les éléments clefs de l'écoute active. Un élève raconte une situation désagréable et l'animateur lui répond.

Étape 2 : En binôme

L'animateur propose ensuite aux élèves de se répartir à nouveau en binômes. Un élève raconte une expérience désagréable pendant que l'autre écoute en essayant d'appliquer les éléments clefs de l'écoute active identifiés précédemment.

Debriefing

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez été écouté ?
- A quel moment l'écoute active peut-elle être utile ?

Rituels d'empathie (Extrait de Reynaud L., 2021)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

- Connaître les caractéristiques de la communication empathique
- Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)
- Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

2 | Rituels d'empathie

Pour bien écouter les autres, il faut les comprendre et pouvoir aussi se mettre à leur place. C'est ce qu'on appelle l'empathie. Sur le plan émotionnel, les petits sont naturellement empathiques, alors il convient ici, par ces rituels, de continuer à développer cette capacité. Et puis, encore une fois, posséder une habileté ne signifie pas être compétent. On doit l'exercer.

Objectifs

- Développer l'empathie.
- Développer l'écoute empathique.

A | Les lunettes de l'empathie

MS-GS, 5 minutes, du carton, des ciseaux, des papiers calques de couleur, du ruban adhésif.

Vous pouvez créer la surprise et susciter la curiosité des enfants en portant une drôle de paire de lunettes fabriquée en amont. Des lunettes avec des feuilles en plastique de différentes couleurs à la place des verres, jaune et bleue pour commencer par exemple. Observer les élèves réagir et les inviter à partager leurs remarques et ressentis : « *La paire de lunettes est bizarre, tu dois voir les choses tout en jaune et tout en bleu, pas comme nous, pas comme avec les vraies couleurs.* » Montrer ensuite une autre paire de lunettes avec un verre de couleur rouge, un autre de couleur verte. Inviter un enfant à les porter et à décrire ce qu'il voit, comment il voit, comment il se sent. Laisser librement les enfants réagir et les inviter à la réflexion.

« Chacun d'entre nous voit le monde qui nous entoure de manière différente selon son humeur, les émotions qu'il ressent ce jour-là, ce qu'il se passe à la maison, à l'école, etc. Il n'y a pas une bonne et une mauvaise manière de faire ou de voir quelque chose : il y a plein de façons différentes que l'on doit respecter.

Comprendre que chacun peut voir et ressentir les choses différemment selon la paire de lunettes qu'il porte, c'est avoir la force de l'empathie. C'est savoir écouter l'autre, c'est le respecter, même s'il ne voit pas et ne ressent pas la même chose que nous. C'est imaginer ce qu'il peut ressentir dans certaines situations en essayant de se mettre à sa place, en mettant sa paire de lunettes. La force de l'empathie, c'est la capacité de comprendre ce que ressentent nos camarades et de prendre soin d'eux et de leurs émotions.

Ce n'est pas toujours facile, pour les petits comme pour les grands. Mais là encore, nous pouvons chacun développer cette force et apprendre à être empathique. Comment ? C'est ce qu'en ensemble nous allons apprendre. En étant attentifs aux autres, à ce qu'ils peuvent ressentir, penser, à leurs émotions, leur joie, leur colère, leur réussite, etc. Nous allons apprendre à changer de regard, à changer de paire de lunettes. »

Il est important de donner des exemples aux enfants pour qu'ils comprennent bien.

Exemples : « Voilà ce que tu ressens et penses (paire de lunettes bleue et jaune). Essaie maintenant une autre paire de lunettes (rouge et verte) pour te mettre à la place de ton camarade. Vois-tu et ressens-tu la même chose ? »

« Clara a perdu son jouet ou quelqu'un a pris le jouet de Clara alors qu'elle jouait encore avec, que peut-elle ressentir ? »

« Que peut ressentir Maxime quand il tombe ? Et toi, que ressens-tu lorsque tu vois quelqu'un tomber ? »

Les lunettes doivent rester à disposition et être prêtes à servir au quotidien pour s'amuser à voir les choses différemment et/ou à vivre des situations du quotidien avec un autre point de vue.

Vous pouvez organiser en amont ou en aval un atelier de confection de lunettes avec des verres de couleurs différentes.

Prolongement

• À la place de..., je... (GS, 5 minutes)

Chaque semaine par exemple, recenser des petits scénarios du quotidien que vous avez pu observer et qui sont autant de situations qu'on peut réinvestir pour développer l'empathie des élèves. Les propos sont anonymes et peuvent être légèrement modifiés et adaptés si besoin pour ne viser aucun enfant et libérer les échanges.

Exemples de situations :

- Un enfant a passé beaucoup de temps à construire une grande tour de Kapla.
Un autre arrive et lui casse sa tour.
- Un enfant est resté seul pendant la récréation. Il n'a joué avec personne.
- Le maître ou la maitresse observe ses élèves en train de jouer calmement ensemble.
- Un enfant a retrouvé son doudou grâce à l'aide d'un camarade.
- Le maître ou la maitresse observe la classe toute dérangée.

Pour chaque situation, demander aux élèves d'imaginer les émotions, pensées et ressentis des uns et des autres. Quelles auraient été les leurs s'ils avaient été à la place de ce camarade, du maître ou de la maitresse ?

Les lunettes de l'empathie peuvent bien sûr être utilisées.

Les espaces collectifs de discussion : des opportunités du quotidien pour exercer l'écoute empathique

(Proposé par Promotion santé Auvergne Rhône-Alpes –Soizic Brunet)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

- Connaître les caractéristiques de la communication empathique
- Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)
- Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : En individuel ; En groupe

« Toute organisation de temps de discussion collective, autour d'un objet commun (projet, problématique, cadre de fonctionnement, débat d'idées...) peut favoriser la mobilisation d'une communication empathique (l'écoute, l'attention à l'autre, la reformulation, les questions).

Pour cela, un cadre clair, connu et stable doit être assuré et tenu par les adultes. Cadre qui veille entre autres à l'accueil et au respect des points de vue, au partage de la parole, à la sécurité nécessaire aux prises de parole, aux débats et à l'émergence des idées. La répétition et la régularité de ces temps sont nécessaires pour s'exercer.

Les conseils d'élèves dans les classes sont un exemple.

Les projets et dispositifs de médiation par les pairs favorisent aussi l'utilisation régulière de la compétence d'écoute empathique.

Pour bien fonctionner, il est fondamental qu'ils soient accompagnés dans la durée par une équipe d'adultes, engagée au-delà de la mise en place de ces dispositifs. Les adultes prenant le relais quand nécessaire et aidant les jeunes à discerner les conditions de mise en œuvre de ces démarches.

L'exemple de l'adulte sera lui aussi précieux pour faciliter l'apprentissage par mimétisme et assurer la cohérence : mobiliser son écoute empathique avec les jeunes et les autres adultes du milieu. De la même manière que pour les enfants, les temps de discussion collectives autour d'objets communs et la médiation par les pairs permettent d'exercer de la compétence d'écoute empathique ».