

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3

Écouter pour mieux s'entraider

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; apprendre à écouter et à reformuler un message.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail en binôme et en classe entière.

Prérequis : savoir exprimer ses émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves de se mettre en binôme.

Le professeur indique la consigne suivante :

- « L'un de vous va raconter à l'autre une expérience agréable ou désagréable qu'il a vécue récemment.
- L'élève qui écoute va essayer de se mettre à la place de celui qui raconte et de comprendre ce qu'il a ressenti.
- L'élève qui écoute va résumer les choses importantes qu'il a comprises en vérifiant auprès de l'élève qui raconte s'il a tout bien compris : « Tu as bien dit que... ? ». Si besoin, l'élève qui raconte rectifie ce qui n'a pas été compris ».

Ainsi, l'élève qui raconte se sent compris.

Étape 2 : Retour en groupe classe, débriefer l'activité.

- Pour les élèves racontant : « Comment se sent-on quand on est écouté ? Comment se sent-on quand la personne reformule comme on le souhaite/nous montre qu'elle a compris ce qu'on a ressenti ? »
- Pour les élèves écoutant : « Avez-vous réussi à bien résumer ce que disait votre camarade ? Comment lui avez-vous fait comprendre que vous l'écoutiez avec attention et que vous le compreniez ? »

Étape 3 : Demander aux élèves d'identifier les éléments qui leur ont permis de pratiquer une écoute active. Réponses attendues : celui qui écoute peut exprimer son attention de différentes manières (*faire préciser des exemples par les élèves pour que cela soit concret*) :

- par la manière dont la personne regarde,
- par des gestes, des mimiques, par son attitude corporelle,
- à travers une reformulation,
- à travers des questions.

Noter les idées au tableau et souligner les éléments clés de l'écoute empathique.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'écouter de manière active pour communiquer de manière empathique et développer des relations constructives.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Pour les élèves qui n'ont pas d'idées, proposer des idées de situations (ex. : raconter son dernier anniversaire, raconter un souvenir de chute...).
- Pour les élèves de cycle 3, la première étape peut être précédée par une phase de rédaction à l'écrit de deux situations par élève.