

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4

Le cercle de parole et d'écoute empathique

Niveaux : cycle 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; créer les conditions d'une communication empathique.

Durée : de 20 à 45 minutes

Modalités : travail en groupe.

Matériel : un bâton de parole (ou tout autre objet ayant cette fonction) ; le jeu de cartes avec les situations et les cartes « coup de cœur ».

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.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Le cercle de parole 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 commençant par « je » et à écouter l'autre de façon empathique. Le cercle 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.

La posture de l'enseignant

Pour animer un cercle de parole, l'intervenant s'appuie en premier lieu sur une communication efficace, positive et empathique.

Dans un cercle de parole, l'enseignant participe en tant que personne. Il ne commente pas la parole de l'élève, en revanche, il le reprend si des propos blessants sont formulés.

Dans un cercle de parole, la parole est personnelle mais n'est pas thérapeutique : le rôle de l'enseignant n'est pas de réconforter les élèves. Si une inquiétude émerge, il peut proposer à l'élève de le voir après la séance et prendre appui sur les personnels ressources (psychologue, infirmier, médecin ou assistant de service social de l'éducation nationale) selon l'organisation prévue dans le protocole de santé mentale de l'école.

Étape 1 : présenter (ou rappeler) les objectifs du cercle de parole :

- 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 ;
- respecter les règles de prise de parole au sein d'un groupe.

Rappeler les règles pendant le cercle de parole :

- chacun parle à son tour, lorsqu'il a le bâton de parole ;
- chacun raconte une expérience personnelle qui lui est réellement arrivée, en utilisant la première personne : « *j'ai vécu cela, j'ai fait cela, j'ai vu ça, je ressens ça...* » sans citer d'autres élèves ;
- chacun est libre de s'exprimer (ou de se taire) ;
- chacun écoute celui qui parle, sans le couper– on ne commente pas les prises de parole des autres.

Étape 2 : proposer à un élève de choisir une carte avec une situation et d'y répondre en parlant de son expérience et de ce qu'il ressent. Les autres élèves volontaires peuvent y répondre également. Quand tous les élèves qui le souhaitent se sont exprimés, l'élève qui avait tiré la carte en premier donne une carte « coup de cœur » à celui dont la réponse l'a le plus touché.

3- Bilan de l'activité

- Établir qu'un temps de partage d'expériences permet de développer la bienveillance, la découverte de soi et de l'autre, la communication positive et empathique.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti en participant à ce cercle de parole ? ».





Modalités de différenciation

Le cercle peut se pratiquer en classe entière, ou en petit groupe avec les élèves plus timides.

Cartes situations

La meilleure surprise de ma vie	Mon endroit/mon lieu préféré	Mon meilleur souvenir de vacances	Ce que j'aime bien apprendre à l'école
Une activité que j'adore faire avec mes ami(e)s	Une expérience où j'ai découvert quelque chose de nouveau	Une chose qui est difficile à faire pour moi	Une situation qui me stresse
Une situation qui me rend heureux (heureuse)	Le souvenir d'un jour où quelqu'un m'a aidé(e)	Une chose que j'ai faite et dont je suis fier (fière)	Comment je me suis réconcilié(e) avec quelqu'un après une dispute
Une activité que j'aime faire	Le seul objet que j'emporterais sur une île déserte	Comment je fais quand je suis triste pour aller mieux	Une chose que je rêve de faire

Cartes coup de cœur

			
---	---	--	---

