

Communiquer de façon empathique

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1

La ronde des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute et d'attention ; apprendre à écouter et à reformuler l'histoire des autres.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe pour la première séance (si l'activité est répétée plusieurs fois, on peut augmenter la taille du groupe jusqu'à la classe entière).

Matériel : un bâton de parole (symbolisé par tout objet que les élèves peuvent se passer facilement).

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 sur les émotions notamment.
- Placer les élèves en cercle.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux se connaître (soi et les autres), apprendre à partager son expérience, apprendre à écouter l'autre.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'enseignant se place dans le cercle avec les élèves. Expliquer qu'on ne parle que lorsqu'on a le bâton de parole, chacun son tour, sans se couper la parole. Chacun est libre de parler ou de dire « je passe », s'il ne souhaite pas parler. Il est interdit de se moquer.

Proposer trois phrases à compléter : « Aujourd'hui, j'ai été content quand/parce que... » ou « J'ai été triste quand/parce que ... » ou « J'ai été énervé quand/parce que... ».

Chacun raconte son histoire sans réagir aux paroles de l'autre. De manière importante, on demandera aux élèves dans leurs histoires de ne jamais désigner un ou une coupable éventuel(le). On dira par exemple : « quelqu'un m'a poussé... », « un garçon ou une fille... ».

Étape 2 : demander aux élèves de rappeler ce qui a été dit (les élèves évoquent ce qui a été raconté par les autres). Cela permet ainsi de mettre des mots sur les émotions des autres.

Cette activité gagne à être répétée chaque semaine ou même plus souvent encore.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de se concentrer et de bien écouter pour mieux comprendre l'autre et bien s'entendre avec les autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti ? ».

Modalités de différenciation

- Réaliser l'activité avec des groupes de taille plus ou moins importante ou faire des groupes de petits parleurs pour favoriser la prise de parole de tous.
- L'enseignant peut participer en proposant aussi des réponses si les prises de parole sont difficiles au début.

Remarques

Il est possible de ritualiser cette activité chaque semaine pour pouvoir vérifier si les situations associées aux émotions désagréables ont évolué au cours du temps.

Lorsque les élèves sont assez grands et qu'on a développé cette compétence collective dans le groupe classe, on peut demander au groupe classe de chercher des solutions pour aider l'élève qui a ressenti une émotion désagréable. On pourra revenir sur le cas de l'élève lors d'un cercle ultérieur pour voir si cette situation a été résolue.