

## FONDATEIONS CONNEXES:

- Leadership au sein de l'école et de la salle de classe
- Environnement physique et milieu social
- Engagement des élèves

## RESSOURCES SUR L'EMPATHIE :

[Santé mentale en milieu scolaire Ontario – Pratiques sur l'empathie](#)

[Education physique et santé Canada – Activités axées sur le bien-être émotionnel](#)

[Je suis humain](#)  
(Mat. à 3<sup>e</sup>)

[Donnez au suivant](#)  
(Mat. à 3<sup>e</sup>)

[Répondons la compassion et l'empathie](#) (Mat. à 3<sup>e</sup>)

## Prends ce dont tu as besoin

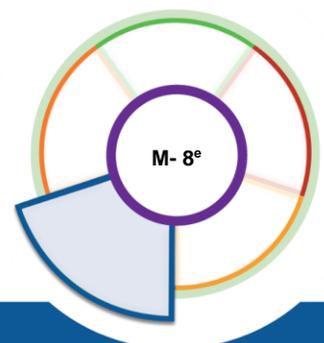
**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :** Aider les élèves à développer l'empathie en les encourageant à réfléchir à ce qu'une autre personne pourrait ressentir lorsqu'elle vit une situation difficile et à la manière de réagir à l'état émotionnel d'une autre personne.

### INSTRUCTIONS

1. Demandez à chaque classe d'afficher la phrase « Prends ce dont tu as besoin » à l'extérieur de la porte de la salle de classe.
2. Lancez une discussion sur l'empathie avec les élèves de chaque classe.
  - a. **Qu'est-ce que l'empathie?**  
Vous manifestez de l'empathie lorsque vous êtes capable de comprendre ce qu'une autre personne pense ou ressent en imaginant ce que vous ressentiriez dans une telle situation. Il s'agit de vous « mettre à sa place » et d'imaginer ce qu'elle vit.
  - b. **Pouvez-vous penser à un exemple d'une personne qui montre de l'empathie?**
  - c. **L'empathie peut-elle s'apprendre?**  
Oui, on peut développer et améliorer ses aptitudes à l'empathie<sup>[4]</sup>.
  - d. **Pourquoi l'empathie est-elle importante?**  
L'empathie nous aide à communiquer et à créer des liens et de solides amitiés avec les autres<sup>[6]</sup>. Une personne qui a des aptitudes à l'empathie :
    - collabore plus facilement avec les autres;
    - résout plus facilement les conflits avec les autres;
    - affiche plus de comportements attentionnés<sup>[3]</sup>.Avoir de bonnes relations contribue beaucoup à notre bonheur et à notre santé mentale<sup>[2]</sup>.

### Liens avec le curriculum

- De la maternelle à la 8<sup>e</sup> année : A1.4 Relations saines



e. **Comment pouvez-vous vous exercer à montrer de l'empathie?**

Une des façons de développer nos aptitudes à l'empathie, c'est d'apprendre à mieux se connaître les uns les autres. Si nous pouvons apprendre à accepter nos différences et trouver les points communs que nous partageons, nous pourrions réellement apprendre à nous connaître, à nous apprécier et à nous soucier les uns des autres<sup>[1] [6]</sup>.

- Avec respect, posez des questions et soyez curieux de connaître les gens et les communautés qui ont une apparence ou des comportements différents ou qui parlent une autre langue que vous.
- Trouvez des points communs avec les autres ou avec des personnages fictifs (d'émissions à la télévision, de livres, etc.)

**Scénarios :**

- **Cycle primaire (Mat. - 3<sup>e</sup>) :** Des élèves jouent à la tague pendant la récréation et ne permettent pas à Morgan de jouer. Morgan n'a personne avec qui jouer à la récréation.
- **Cycle moyen (4<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup>) :** Cameron et Blake, deux bons camarades qui adorent jouer au basket, décident de se présenter aux essais pour l'équipe de l'école. Après le deuxième essai, on a retranché Cameron de l'équipe, mais retenu Blake.
- **Cycle intermédiaire (7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup>) :** Jamie ne participe pas aux activités en classe comme d'habitude. Pendant la récréation, ses camarades de classe apprennent que Jamie devra changer d'école, car sa famille déménage dans une autre ville.

**Questions à réflexion :**

- Comment pensez-vous que cette personne se sent?
- Quelles sont certaines choses positives que vous pouvez dire à une personne qui passe une mauvaise journée ou qui fait face à une situation difficile pour démontrer votre empathie?

3. Remettez aux élèves un feuillet autocollant et demandez-leur d'y inscrire un message positif.
4. Invitez les élèves à afficher leur message sur la porte de la salle de classe.
5. Encouragez les élèves et le personnel à prendre un message de n'importe quelle porte lorsqu'ils en ont besoin et de laisser un message positif chaque fois qu'ils veulent contribuer quelque chose.



### Références :

- [1] Batson, C., et N. Ahmad (2009). « Using empathy to improve intergroup attitudes and relations. » *Social Issues and Policy Review*, 3(1), 141-177.
- [2] Cheang, R., A. Gillions et E. Sparkes (2019). « Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. » *Journal of Child & Family Studies*, 28(7):1765-1779.
- [3] Decety, J., et J. M Cowell (2015). « Empathy, justice, and moral behavior. » *AJOB neuroscience*, 6(3), 3-14.
- [4] Heyes, C. (2018). « Empathy is not in our genes. » *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 95, 2018, pages 499-507, ISSN 0149-7634, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.11.00>
- [5] Leary, M. R., J. M., Tipsord et E. B. Tate (2008). « Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. » Dans H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), « Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego » (pp. 137–147). American Psychological Association.
- [6] Kang, So Ra, Shin-Jeong Kim et Jungmin Lee (2020). « Development of a Violence Prevention Educational Program for Elementary School Children Using Empathy (VPEP-E). » *Child Health Nursing Research*, 2020;26(4):422-433. doi:10.4094/chnr.2020.26.4.422