



Comprendre l'empathie en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★



35 min

Objectif : Comprendre les autres

Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Définition de l'empathie



Nino te résume l'essentiel

- ▶ L'empathie, c'est essayer de comprendre ce que ressent une autre personne.
- ▶ Tu peux observer, écouter et poser une question gentille.
- ▶ Tu n'as pas besoin de ressentir la même chose pour aider quelqu'un.

La leçon

I Comprendre le mot empathie

L'empathie est une grande qualité pour vivre avec les autres. Elle consiste à essayer de comprendre ce qu'une autre personne ressent. Tu observes son visage, sa voix et ses gestes. Tu écoutes aussi ses paroles. Ensuite, tu imagines ce qui peut se passer pour elle. Par exemple, Lila arrive en classe avec les yeux baissés. Elle ne parle pas comme d'habitude. Tu peux penser : « Peut-être qu'elle est triste ou inquiète. » Tu ne sais pas encore exactement ce qu'elle ressent. Alors, tu peux lui demander doucement : « Est-ce que ça va ? » L'empathie ne veut pas dire deviner à coup sûr. Elle veut dire faire attention à l'autre et chercher à le comprendre.

I Le tuyau de Nino

Imagine que tu mets des lunettes spéciales. Elles ne montrent pas les couleurs. Elles t'aident à regarder une situation avec les yeux de l'autre. C'est cela, l'empathie.

I Les émotions donnent des indices

Une émotion est ce que l'on ressent à l'intérieur. La joie, la peur, la colère, la tristesse et la surprise sont des émotions. Elles peuvent apparaître sur le visage. Un enfant qui sourit et saute peut être joyeux. Un enfant qui serre les poings et parle fort peut être en colère. Un enfant qui pleure peut être triste ou avoir mal. Mais attention : un même geste ne veut pas toujours dire la même chose. Un camarade silencieux peut être triste. Il peut aussi être très concentré. C'est pour cela qu'il faut écouter et poser une question. Tu peux dire : « Tu as l'air préoccupé. Veux-tu en parler ? » Ne te moque jamais d'une émotion. Tout le monde peut avoir peur, être déçu ou se mettre en colère.

I Observer sans se tromper trop vite

Ce que tu observes	Ce que cela peut vouloir dire	Une phrase possible
Noé pleure après un jeu.	Il est peut-être triste ou déçu.	« Tu es déçu ? »
Inès reste seule dans la cour.	Elle a peut-être envie d'être tranquille ou de jouer avec quelqu'un.	« Tu veux jouer avec nous ? »
Adam parle très fort.	Il est peut-être en colère ou très excité.	« Tu veux m'expliquer ce qui se passe ? »

Maya sourit en montrant son dessin.

Elle est peut-être fière et joyeuse.

« Ton dessin est très joli. Tu es fière de toi ? »

I Les trois gestes de l'empathie

- Observe. Regarde le visage, les gestes et la situation. Ton camarade a-t-il perdu son bonnet ? Vient-il de tomber ? Est-il seul ?
- Écoute. Laisse l'autre parler sans couper sa phrase. Écouter, ce n'est pas préparer tout de suite sa réponse.
- Agis avec gentillesse. Propose une aide simple. Tu peux dire : « Je peux t'aider », « Tu veux venir avec moi ? » ou « Je suis là. »

I Se mettre à la place de l'autre

Se mettre à la place de l'autre ne veut pas dire devenir l'autre. Cela veut dire imaginer ce qu'il peut ressentir dans une situation. Pense à ton premier jour dans une nouvelle activité. Peut-être ne connaissais-tu personne. Tu étais peut-être timide ou inquiet. Si un nouvel élève arrive dans ta classe, ce souvenir peut t'aider à comprendre qu'il se sente seul. Tu peux lui montrer la cantine, lui expliquer une règle de jeu ou lui proposer de s'asseoir près de toi. Tu peux aussi avoir vécu une

situation différente. Ce n'est pas grave. Tu peux quand même écouter ce qu'il raconte. Chacun ressent les choses à sa manière. Deux enfants peuvent perdre au même jeu. L'un rit et recommence. L'autre est très déçu. Les deux réactions sont possibles.

Attention piège !

Ne dis pas : « Ce n'est rien ! » si un camarade est triste. Pour lui, cela peut être important. Dis plutôt : « Je vois que tu es triste. Tu veux me raconter ? »

Aider sans décider à la place de l'autre

Après avoir compris une émotion, tu peux aider. Une petite aide peut faire beaucoup de bien. Si Zoé a fait tomber toutes ses affaires, tu peux ramasser quelques crayons avec elle. Si Yanis est inquiet avant de lire devant la classe, tu peux lui dire : « Prends ton temps, tu y arriveras. » Si un camarade est seul, tu peux l'inviter dans ton équipe. Mais il faut respecter son choix. Parfois, une personne préfère rester seule un moment. Tu peux proposer une fois, puis accepter sa réponse. Tu ne dois pas forcer quelqu'un à parler, à jouer ou à recevoir un câlin. Demande toujours : « Tu veux de l'aide ? » Si la situation est grave, si quelqu'un est blessé, très triste ou embêté souvent, parle à un adulte de confiance. Aider, c'est aussi chercher un adulte quand on ne peut pas régler la situation seul.

I Des phrases qui font du bien

- « Je vois que tu n'as pas l'air content. Est-ce que ça va ? »
- « Tu peux m'expliquer ce qui t'est arrivé ? »
- « Tu veux que je reste avec toi ? »
- « Je peux t'aider à chercher ton cahier. »
- « Tu as le droit d'être déçu. On peut recommencer demain. »
- « Je vais prévenir un adulte pour qu'il t'aide. »

I L'empathie à l'école, à la maison et dans les jeux

Tu peux montrer de l'empathie partout. À l'école, tu attends ton tour de parole. Tu écoutes une idée différente de la tienne. Dans la cour, tu ne ris pas si quelqu'un rate un tir. Tu peux l'encourager à essayer encore. À la maison, ton frère ou ta sœur peut être fâché parce que son jouet est cassé. Au lieu de dire : « Ce n'est qu'un jouet », tu peux reconnaître sa peine. Tu peux dire : « Tu y tenais beaucoup. » Pendant un jeu de société, tu peux être content de gagner sans te vanter. Tu peux aussi féliciter la personne qui a perdu. L'empathie aide à devenir un bon camarade, un bon joueur et un membre attentif de sa famille.

I Un exemple avec Nino

Nino voit Samir seul près du portail. Il ne dit pas : « Viens jouer ! » en le tirant par le bras. Il s'approche calmement et demande : « Tu veux jouer au ballon avec nous, ou tu préfères rester tranquille ? » Nino propose, puis il respecte la réponse de Samir.

I Ce que l'empathie n'est pas

L'empathie n'est pas être d'accord avec tout. Un camarade peut être en colère parce qu'il a perdu, mais il n'a pas le droit de pousser. Tu peux comprendre sa colère et rappeler calmement la règle. Tu peux dire : « Je comprends que tu sois fâché, mais on ne pousse pas. » L'empathie n'est pas non plus rire avec les autres quand une personne est gênée. Si quelqu'un se moque d'un élève, ne participe pas. Tu peux t'éloigner, soutenir l'élève ou appeler un adulte. L'empathie demande du courage. Elle permet de respecter les émotions tout en gardant des règles pour que chacun soit en sécurité.

I À retenir

Pour être empathique, observe, écoute, imagine ce que l'autre peut ressentir et propose une aide respectueuse. Tu ne peux pas savoir exactement ce que pense quelqu'un sans lui demander.

I Exemples résolus

Dans la cour de récréation

Énoncé. Louna a perdu à la marelle. Elle croise les bras et regarde le sol. Que peux-tu faire ?

1. Observe : Louna regarde le sol et ne parle pas.
2. Imagine : elle est peut-être déçue d'avoir perdu.
3. Demande : « Tu es déçue ? »
4. Propose : « Tu veux refaire une partie avec moi ? »

Résultat : Tu montres de l'empathie car tu essaies de comprendre Louna et tu lui proposes une aide gentille.

Un nouveau camarade

Énoncé. Tom arrive dans la classe. Il ne connaît personne et reste seul pendant le goûter. Que peux-tu lui dire ?

1. Observe : Tom est seul dans un endroit nouveau pour lui.
2. Imagine : il peut se sentir timide ou inquiet.
3. Approche-toi calmement.
4. Dis : « Bonjour Tom, tu veux t'asseoir avec nous ? »

Résultat : Tu n'obliges pas Tom. Tu lui proposes une place et tu respectes sa réponse.

Une dispute pendant un jeu

Énoncé. Malik crie parce que son équipe a perdu. Il veut prendre le ballon et partir. Que peux-tu faire ?

1. Comprends que Malik peut être très déçu ou en colère.
2. Garde une voix calme et ne crie pas plus fort.

3. Dis : « Je vois que tu es fâché parce que vous avez perdu. »
4. Rappelle la règle : « Mais on ne prend pas le ballon sans demander. »
5. Si Malik ne se calme pas, préviens un adulte.

Résultat : Tu respectes l'émotion de Malik, mais tu gardes aussi les règles du jeu.

I Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : les trois mots

Retiens : observe, écoute, aide. Ces trois mots te guident quand un camarade ne va pas bien.



Le tuyau de Nino : la question douce

Commence par « Est-ce que ça va ? » ou « Tu veux en parler ? ». Une question douce laisse l'autre choisir.



Le tuyau de Nino : pas besoin de tout réparer

Tu peux simplement rester près d'un camarade et l'écouter. Ta présence est déjà une aide.

Mes exercices

1 ★ **Reconnais l'empathie** ★★★

Choisis la phrase qui montre de l'empathie.

1. Léa pleure car elle a perdu son écharpe. a) « Ce n'est pas mon problème. » b) « Tu veux que je t'aide à la chercher ? » c) « Arrête de pleurer. »
2. Hugo est seul dans la cour. a) « Tu veux jouer avec nous ? » b) « Reste tout seul. » c) « Tout le monde te regarde. »

2 ★ **Vrai ou faux ?** ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Je peux demander à un camarade comment il se sent.
2. Si un camarade est triste, je dois lui dire que ce n'est rien.
3. Je peux comprendre la colère de quelqu'un sans accepter qu'il pousse.

3 ★ **Relie la situation à la bonne phrase** ★★★

Relie chaque situation à la phrase qui convient.

- 1.** Mina a fait tomber sa trousse.
- 2.** Sami est inquiet avant de lire son texte.
- 3.** Chloé ne veut pas parler.