L'empathie envers autrui en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : L'empathie envers autrui | Fiche élève

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Comprendre et respecter les autres

Nino te résume l'essentiel

- L'empathie, c'est essayer de comprendre ce qu'une autre personne ressent.
- Observe les mots, le visage et les gestes pour mieux comprendre l'autre.
- Adapte tes paroles et tes gestes pour aider, respecter ou rassurer.

La leçon

Se mettre à la place de quelqu'un

L'empathie est une qualité utile chaque jour. Elle consiste à essayer de comprendre ce qu'une autre personne ressent. Tu peux imaginer ce que tu sentirais à sa place. Ton camarade arrive avec les yeux baissés. Il ne parle pas beaucoup. Peut-être est-il triste, inquiet ou fatigué. Tu ne peux pas lire dans sa tête. Mais tu peux chercher à comprendre avec douceur. Tu peux lui demander : « Est-ce que ça va ? » Tu peux aussi lui laisser un peu de calme s'il ne veut pas parler. Avoir de l'empathie ne veut pas dire ressentir exactement la même chose que l'autre. Cela veut dire faire attention à lui. C'est comme tendre une petite main avec tes mots et tes gestes.

Un mot important

Ressentir, c'est éprouver une émotion dans son cœur et dans son corps. On peut ressentir de la joie, de la peur, de la colère, de la tristesse, de la honte ou de la fierté. Chaque personne peut ressentir une émotion différente dans la même situation.

Les émotions donnent des indices

Pour comprendre une personne, cherche des indices. Regarde son visage. Un sourire peut montrer de la joie. Des sourcils serrés peuvent montrer de la colère ou de l'inquiétude. Écoute aussi sa voix. Une voix très basse peut montrer de la tristesse ou de la fatigue. Observe ses gestes. Un enfant qui s'éloigne du groupe peut avoir besoin d'être seul. Il peut aussi ne pas savoir comment rejoindre le jeu. Les mots sont importants eux aussi. Quand quelqu'un dit : « Ce n'est pas juste », il peut être déçu ou fâché. Attention : un indice ne donne pas toujours une réponse certaine. Une personne peut sourire même si elle est gênée. Il faut donc demander gentiment au lieu de deviner trop vite.

Des indices et des paroles possibles

Ce que tu remarques	Ce que la personne peut ressentir	Ce que tu peux dire ou faire
Lina pleure après avoir perdu son dessin.	Elle peut être triste ou déçue.	Dis : « Je suis désolé pour ton dessin. Veux-tu que je t'aide ? »

Samir reste seul pendant un jeu.	Il peut se sentir seul ou timide.	Dis : « Veux-tu jouer avec nous ? »
Noé serre les poings et parle fort.	Il peut être en colère.	Parle calmement et laisse-lui de l'espace.
Maya montre son travail avec un grand sourire.	Elle peut être fière.	Dis : « Bravo, tu as fait des efforts ! »

Les étapes pour agir avec empathie

- Arrête-toi un instant. Ne te moque pas et ne réponds pas trop vite.
- Observe la personne. Regarde son visage, ses gestes et sa place dans le groupe.
- Écoute ses mots jusqu'au bout. Ne coupe pas sa parole.
- Imagine ce que tu ressentirais dans une situation semblable.
- Demande avec gentillesse : « Comment tu te sens ? » ou « Est-ce que je peux t'aider ? »
- Choisis une réponse respectueuse. Tu peux aider, écouter, inviter ou laisser de l'espace.

Le tuyau de Nino

Moi, Nino le renard, je garde cette phrase dans mon sac d'explorateur : « Je regarde, j'écoute, puis je parle. » Elle m'aide à ne pas blesser quelqu'un avec des mots trop rapides.

Parler avec des mots qui aident

Tes paroles peuvent réconforter une personne. Elles peuvent aussi la blesser. Choisis des mots simples et respectueux. Tu peux dire : « Je vois que tu es triste. » Tu peux dire : « Je comprends que tu sois déçu. » Tu peux dire : « Tu veux m'expliquer ? » Ces phrases montrent que tu fais attention. Tu n'es pas obligé de résoudre tous les problèmes. Parfois, écouter est déjà une aide. Si ton frère est fâché parce que sa construction est tombée, évite de dire : « Ce n'est rien ! » Pour lui, c'est peut-être important. Tu peux plutôt dire : « Ta construction est tombée. Tu avais passé du temps dessus. » Ensuite, tu peux proposer : « Veux-tu la refaire avec moi ? »

Respecter une émotion différente de la tienne

Deux personnes peuvent vivre la même chose sans ressentir la même émotion. Avant une récitation, tu peux être impatient de parler. Ton voisin peut être inquiet. Au goûter, tu peux aimer un gâteau que ta copine n'aime pas. Ce n'est pas grave. L'empathie demande de respecter ces différences. Ne dis pas : « Tu n'as pas le droit d'avoir peur. » Dis plutôt : « Je vois que tu as peur. » Ne dis pas : « C'est facile, arrête de pleurer. » Tu peux dire : « Je peux rester près de toi si tu veux. » Tu n'as pas besoin d'être d'accord avec tout. Tu dois simplement respecter ce que l'autre ressent, tant que personne ne se fait du mal.

Attention piège !

Ne décide pas à la place de l'autre. Si Jade ne veut pas parler, ne raconte pas son problème à toute la classe. Tu peux lui dire : « Je suis là si tu veux parler. » Respecte aussi son secret, sauf si elle est en danger ou si elle demande l'aide d'un adulte.

Aider sans prendre toute la place

Aider ne veut pas dire faire tout à la place de l'autre. Ton camarade a oublié une règle du jeu. Tu peux la lui expliquer au lieu de lui dire qu'il est mauvais. Une amie a du mal à ranger son matériel. Tu peux lui proposer de commencer ensemble. Si elle dit non, respecte sa réponse. L'empathie, c'est aussi demander ce dont la personne a besoin. Elle veut peut-être un conseil. Elle veut peut-être juste être écoutée. Elle veut peut-être rester seule quelques minutes. Dans la cour, tu peux inviter un enfant dans ton jeu. Mais s'il préfère lire ou discuter avec quelqu'un d'autre, ne le force pas. Aider avec empathie, c'est être présent sans commander.

Dans la classe, à la maison et dans les jeux

- Dans la classe, prête un crayon à quelqu'un qui a oublié le sien, si tu peux le faire.

- À la maison, parle doucement à une personne qui rentre fatiguée.
- Dans un jeu, félicite le gagnant et respecte le joueur qui a perdu.
- Pendant un travail de groupe, laisse chacun donner son idée.
- Dans la cour, n'imite pas une personne qui pleure, qui bégaie ou qui se trompe.
- Après une dispute, essaie d'écouter l'autre avant de raconter ta version.

Quand une dispute arrive

Dans une dispute, chacun peut se sentir blessé. Tu peux être en colère parce qu'un camarade a pris ton ballon. Lui peut penser que tu le lui avais prêté. Commence par te calmer. Respire doucement. Évite les cris et les insultes. Explique ce qui s'est passé avec une phrase qui commence par « Je ». Par exemple : « Je suis fâché parce que je jouais avec ce ballon. » Puis écoute la réponse de l'autre. Tu peux chercher une solution : rendre le ballon, attendre son tour ou jouer ensemble. Si la dispute continue, demande l'aide d'un adulte de l'école. Demander de l'aide est un geste courageux. Cela permet de rester en sécurité et de trouver une solution juste.

La règle à retenir

Quand tu ne sais pas ce qu'une personne ressent, demande-lui calmement. N'affirme pas : « Tu es forcément triste. » Dis plutôt : « Tu as l'air triste. Est-ce que ça va ? » Cette règle est utile quand la personne peut répondre et quand la situation est calme.

Devenir un bon coéquipier

L'empathie s'apprend en la pratiquant. Chaque jour, remarque une personne autour de toi. Peut-être qu'elle est joyeuse. Peut-être qu'elle a besoin d'un mot gentil. Essaie de poser une question sincère. Écoute vraiment la réponse. Si tu t'es trompé sur ce qu'elle ressentait, ce n'est pas grave. Tu peux dire : « Pardon, j'avais mal compris. » Puis tu écoutes encore. Comme moi, Nino, avance avec curiosité et respect. Comprendre les autres aide à mieux vivre ensemble. La classe devient plus calme. Les jeux deviennent plus agréables. Et chacun peut se sentir accepté.

Exemples résolus

Un camarade reste à l'écart

Énoncé. Pendant la récréation, Hugo regarde les autres jouer au ballon. Il ne parle pas et reste près du mur.

1. Observe les indices : Hugo est seul et ne rejoint pas le jeu.
2. Ne décide pas tout de suite qu'il ne veut pas jouer.
3. Approche-toi calmement et demande : « Est-ce que tu veux jouer avec nous ? »
4. Écoute sa réponse et respecte son choix.

Résultat : Tu peux inviter Hugo à jouer. S'il préfère rester seul, laisse-le tranquille et reste gentil.

Un dessin est abîmé

Énoncé. Inès a renversé de l'eau sur le dessin de Léo. Léo pleure et Inès a peur d'être grondée.

1. Comprends que Léo peut être triste car son dessin est abîmé.
2. Comprends aussi qu'Inès peut être inquiète après son erreur.
3. Évite les moqueries et les cris.
4. Dis à Léo : « Je vois que tu es triste. »
5. Propose une solution : sécher le dessin ou demander de l'aide à un adulte.

Résultat : Tu respectes les émotions des deux enfants et tu aides à chercher une solution.

Mes exercices

1 Repère l'émotion ★★★

Choisis l'émotion qui convient le mieux.

1. Lina sourit en montrant son puzzle terminé.
2. Tom pleure car il a perdu son doudou.

2 Choisis des mots gentils ★★★

Entoure la phrase qui aide le mieux.

1. Aya a raté son jeu. Choisis : « Tu es nulle. » / « Ce n'est pas grave, tu recommenceras peut-être. » / « Je vais rire de toi. » .....
2. Paul est seul dans la cour. Choisis : « Reste tout seul. » / « Veux-tu jouer avec nous ? » / « Personne ne veut de toi. » .....

3 Vrai ou faux ? ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Avoir de l'empathie, c'est écouter ce que l'autre personne dit. .....
2. Si une personne pleure, il faut se moquer d'elle. .....
3. Je peux demander : « Est-ce que ça va ? » à une personne qui semble triste. .....

4 Relie la situation à la bonne parole ★★★

Associe chaque situation à la parole qui convient.

1. Milo a peur avant de parler devant la classe. .....
2. Zoé est fière de son exposé. .....
3. Léon ne veut pas raconter pourquoi il est triste. .....

5 Complète avec des mots respectueux ★★★

Complète chaque phrase avec une parole qui aide.

1. Ta sœur est déçue car son gâteau est tombé. Tu peux dire : « ... » .....
2. Un camarade reste seul. Tu peux dire : « ... » .....

6 Explique ton choix ★★★

Choisis la meilleure réaction et justifie ta réponse.

Nora a renversé sa trousse. Choisis : rire ou l'aider à ramasser. Explique.

.....

.....

.....

7 Trouve une réponse calme ★★★

Écris une réponse respectueuse pour chaque situation.

Un camarade a pris ton feutre sans demander. Tu es fâché.

Tu vois deux enfants se disputer pour un ballon.

8 Imagine un geste d'empathie ★★★

Écris ce que tu dirais et ce que tu ferais.

À la fin d'un jeu, un enfant perd et s'éloigne avec les yeux mouillés.

Évaluation

Lis chaque situation. Réponds avec des mots respectueux et montre que tu comprends ce que l'autre personne peut ressentir.

Barème : 20 points

1. Explique avec tes mots ce qu'est l'empathie. ..... / 4
2. Léo baisse la tête après une erreur. Donne une émotion possible. ..... / 2
3. Écris une question gentille à poser à Léo. ..... / 2
4. Mina ne veut pas parler de son problème. Que dois-tu faire ? ..... / 3
5. Un camarade perd à un jeu et pleure. Écris une phrase qui peut l'aider. ..... / 3
6. Tu es fâché parce qu'on a pris ton matériel. Écris une phrase calme pour le dire. ..... / 3
7. Explique pourquoi il ne faut pas se moquer d'une personne qui pleure. ..... / 3

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : les trois yeux
Utilise tes trois yeux de renard : regarde le visage, écoute les mots et observe les gestes. Tu comprends mieux la situation.

Le tuyau de Nino : une phrase douce
Garde cette phrase prête : « Je suis là si tu as besoin. » Elle montre que tu veux aider sans forcer.

Le tuyau de Nino : la pause calme
Quand tu es très fâché, fais une petite pause avant de répondre. Tu pourras mieux écouter l'autre.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde (EMC) CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **Vivre ensemble / Morale en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/vivre-ensemble-morale/
- **Être délégué de classe en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/vie-de-classe-ce2/idees-pour-les-delegues-de-classe/