

# Boîte à outils pour promouvoir l'empathie à l'école



## L'histoire d'Ashoka :

---

Ashoka est connu pour son insistance constante à trouver des personnes ayant une vision fondamentalement nouvelle de ce qui est possible dans le monde.

Depuis 1981, nous identifions et supportons des entrepreneurs sociaux de premier plan à travers le monde: des hommes et des femmes ayant développé de nouvelles solutions aux défis les plus difficiles d'aujourd'hui, et qui possèdent les compétences et la volonté de créer de nouveaux modèles dans leurs domaines, de l'éducation à l'environnement, en passant par la santé.

À ce jour, nous avons soutenu plus de 3000 d'entre eux dans 70 pays. Mais il y a quelques années, nous avons réalisé que ce n'était pas assez: nous avons besoin de plus que de quelques héros travaillant dans l'isolement. Nous avons besoin de chacun d'entre nous, travaillant ensemble pour résoudre les problèmes au sein de nos maisons, nos lieux de travail, nos quartiers et nos communautés. Nous avons observé à plusieurs reprises ce qui arrive quand on libère le potentiel de personnes de tout âge, qu'elles aient 12 ou 70 ans - en créant des opportunités pour elles de résoudre des problèmes. Nous nous concentrons donc sur une nouvelle mission: façonner ce que nous appelons un Monde d'Acteur de changement.

Depuis, nous avons aidé des milliers de jeunes à lancer leurs propres entreprises sociales, ce qui prouve qu'on n'a pas besoin d'attendre de grandir pour changer le monde. Nous avons ouvert la porte à tous ceux qui ont une bonne idée pour résoudre des défis importants grâce à des compétitions en ligne sur [changemakers.com](http://changemakers.com). Nous nous sommes associés avec des universités pour développer la prochaine génération de leaders, abattant ainsi les murs entre les grands penseurs et les acteurs d'aujourd'hui.

Au fil du processus, nous n'avons pas pu ne pas remarquer un ingrédient central qui a alimenté la motivation et l'imagination des gens, et qui a déterminé leur efficacité en tant que résolveurs de problèmes, coéquipiers et dirigeants. Cet ingrédient ? L'empathie. Nous avons donc lancé une initiative visant à faire de l'empathie une compétence clé du XXIème siècle dans nos écoles, nos foyers et nos communautés. **Nous espérons que vous vous joindrez à nous.**

# Pourquoi l'empathie ?

---

**L'empathie vous donne le pouvoir de :**

---

## **Équiper les élèves**

**L'empathie signifie plus que simplement mieux traiter autrui - cela signifie faire mieux.** Dans une époque caractérisée par la connectivité et le changement, les élèves qui apprennent à forger des relations dans la salle de classe et à naviguer entre elles excelleront dans la salle de travail demain. La compréhension des sentiments et des points de vue des autres est le fondement d'une bonne communication, d'un esprit d'équipe et d'un leadership fort, peu importe le chemin qu'ils suivront, ou les emplois qu'ils occuperont dans le futur.

## **Transformer les écoles**

**La pratique de l'empathie conduit à une meilleure gestion de la classe et à une augmentation du temps consacré à l'apprentissage.** Les élèves arrivent chaque jour prêts à apprendre, et les enseignants sont mieux équipés pour faire face aux besoins sociaux et émotionnels de leurs élèves. Les écoles engagées dans l'enseignement de l'empathie ont vu l'efficacité et la rétention des enseignants augmenter, car les enseignants sont traités avec la confiance, les ressources et la compréhension qu'ils méritent.

## **Changer le monde**

Notre monde est plein de défis complexes, où la décision d'une personne peut avoir un effet ricochet sur les communautés et les cultures.

**L'empathie nous donne la volonté et les outils nécessaires pour être des acteurs de changement efficaces.**

Les défis complexes d'aujourd'hui ne peuvent être résolus par une seule personne ou une organisation. L'empathie nous motive à construire quelque chose de mieux ensemble et nous aide à y parvenir avec de l'imagination et du respect, guidé par une compréhension profonde des gens et du monde qui nous entourent.

---

Pour plus d'informations sur le pouvoir de l'empathie, y compris les faits, les statistiques, les recherches académiques et l'application des études de cas, visitez notre site Internet :

**[www.startempathy.org](http://www.startempathy.org)**

## A propos de cette boîte à outils :

---

Equiper vos élèves. Transformer nos écoles.  
Changer le monde. Initier l'empathie.

### Comment nous en sommes arrivés là :

L'année dernière, nous avons initié la découverte des principes clés et procédures pratiques nécessaires pour cultiver l'empathie. Nous avons interviewé plus de 60 éducateurs et entrepreneurs sociaux de premier plan, et leur avons tout simplement demandé : « Qu'est-ce qui fonctionne ? ».

Nous voulions savoir ce qu'il faudrait faire pour créer une salle de classe où les besoins sociaux et émotionnels des enfants sont atteints et comment cultiver les types de compétences qui sont essentielles pour réussir dans le monde d'aujourd'hui (et demain).

Le résultat n'est pas une prescription, une formule ni une solution miracle. Considérez ceci comme un ensemble vivant d'outils : des outils qui vont grandir et évoluer au fil du temps, au fur et à mesure que chacun d'entre nous ajoutera le sien.

Nous vous encourageons à penser au-delà des murs de votre classe à ce qu'il faut pour mobiliser l'ensemble de votre communauté à l'école. Ensemble, nous allons imaginer ce à quoi l'éducation « de création de changement » peut ressembler.

### Comment utiliser les cartes de la boîte à outils :

Les cartes regroupent les connaissances combinées de dizaines d'enseignants, d'organisations et de personnes qui vivent ce quotidien : conseils et outils, plans de cours et exemples, et, surtout, des idées qui peuvent vous aider à tout savoir, allant de la façon dont vous concevez votre classe à vos interactions quotidiennes avec vos élèves et collègues.

Certains exercices peuvent être effectués en deux minutes, tandis que d'autres peuvent prendre la forme de projets de classe sur plusieurs mois, appliqués à un éventail de sujets. D'autres offrent simplement une stratégie que vous pouvez adapter à vos plans de leçon existants, et des conseils qui améliorent la performance de l'enseignant comme de l'élève. Vous en connaissez peut-être déjà certains, tandis que d'autres seront nouveaux.

Nous vous invitons à les tester dans votre salle de classe, et à les utiliser pour générer vos propres idées.

**Commencez ici. Et continuez.**

# La feuille de la route de l'empathie

Se préparer. S'engager. Réfléchir & Agir.



## La feuille de route pour promouvoir l'empathie dans les écoles :

---

### Etape 1. Se préparer

- Créer un espace sûr
- Développer des compétences émotionnelles
- Montrer l'exemple

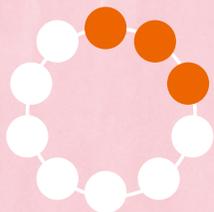
### Etape 2. S'engager

- Jeu en groupe
- Raconter des histoires
- Immersion
- Résolution collective de problèmes

### Etape 3. Réfléchir & Agir

- Identifier les valeurs communes  
et les différences
- Instiller du courage
- Permettre l'action





**Se préparer:** L'empathie ne se développe pas dans le vide. L'environnement - y compris les gens qui le composent, et les valeurs, les règles et les rites qui le définissent - compte. Avant que nous puissions développer de l'empathie de façon significative, il faut d'abord créer les conditions dans lesquelles l'empathie peut prospérer.

### **Créer un espace sûr**

Créer un environnement basé sur la confiance est primordial pour initier l'empathie. Dans ce contexte, la vulnérabilité est un atout pour apprendre, l'expression émotionnelle est encouragée, et la ligne qui sépare ce qui se passe à l'école de ce qui se passe à la maison est transcendée.

### **Développer des compétences émotionnelles**

Avant que nous puissions identifier et interpréter les émotions des autres, nous devons d'abord comprendre et gérer les nôtres. Ce type de compréhension de soi nécessite un vocabulaire de base pour décrire les sentiments et les émotions, communément appelé « alphabétisation émotionnelle ». Cela peut prendre différentes formes à des âges

différents : par exemple, en enseignant aux jeunes enfants à mettre un nom sur leurs émotions et celles des autres, et en créant des opportunités continues d'autoréflexion chez les enseignants et les adultes.

### **Montrer l'exemple**

L'empathie ne s'apprend pas en étant isolé : les enseignants, directeurs d'écoles, parents et amis doivent servir d'exemples. Le comportement de l'enseignant peut avoir un impact démesuré sur le sentiment de sécurité d'un enfant, simplement à cause de la façon dont les enfants apprennent et leur tendance à reproduire des modèles de comportements.



**Se préparer | Compétence émotionnelle**  
**Coup de projecteur sur un Fellow Ashoka**



# Coup de projecteur

**Mary Gordon, Apprendre des enfants**

**On ne peut pas simplement parler aux enfants de comportements comme la bonté et le partage, ils doivent véritablement en faire l'expérience.** Aider les enfants à appréhender l'empathie est l'idée fondamentale de Racines de l'Empathie, un programme commencé au Canada en 1996 qui opère aujourd'hui dans huit pays à travers le monde.

Au cours de l'année, un enfant, son parent, ainsi qu'un instructeur de Racines de l'Empathie participent à une série d'activités pour les enfants de 3 à 13 ans, destinées à approfondir le vocabulaire émotionnel des enfants et à améliorer leurs capacités à prendre du recul. En considérant un bébé comme un « enseignant », les élèves observent le développement du bébé et apprennent à identifier ses sentiments. Ils apprennent à regarder au-delà de la parole et des mots pour identifier les émotions cachées, que ce soit la joie, la peur, la frustration, ou la curiosité. Ils apprennent ensuite à identifier et à réfléchir sur leurs propres sentiments, en identifiant les moments où eux-mêmes ont ressenti des émotions similaires. C'est par ce processus que les enfants peuvent alors apprendre à

développer de nouvelles perspectives et à comprendre les pensées et les sentiments des autres. C'est seulement à ce moment qu'ils peuvent discuter de ces sentiments avec les autres et agir sur cette nouvelle compréhension.

Le travail de Marie a donné lieu à une réduction durable de l'agressivité de l'enfant et à une augmentation des comportements utiles: les changements persistent une décennie après le programme. Aujourd'hui, Racines de l'Empathie sert plus de 450 000 élèves au Canada seulement. Le programme a été adopté par chaque conseil régional dans toute l'Ecosse, pour atteindre un total de huit pays. Aux États-Unis, Racines de l'empathie est actif à Washington, en Californie et à New York.

Pour plus d'informations, visitez le site Internet : [www.rootsofempathy.org](http://www.rootsofempathy.org)

**À vous  
de jouer**

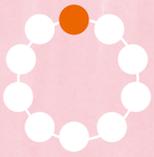


## Une charte démocratique pour la classe

Quand les élèves conçoivent une charte de classe basée sur la façon dont ils veulent se sentir à l'école, ils révèlent à la fois ce qui compte pour eux et reconnaissent qu'ils ont des obligations les uns envers les autres en tant que communauté. La charte énonce les attentes pour l'année et permet aux élèves de s'approprier ces attentes.

---

**Source :** L'approche RULER, [www.therulerapproach.org](http://www.therulerapproach.org)



## Se préparer | Créer un espace sûr

### Une charte démocratique pour la classe

#### Quand :

Début de l'année

#### Durée :

30 à 45 minutes

#### Age :

5 à 10 ans

#### Matériel :

- Sharpie™
- Paperboard papier cartonné

#### Quoi :

Créez ensemble une déclaration de mission pour l'environnement d'apprentissage et de travail, que vos élèves s'engageront à développer et à respecter. Concevez-la à partir de la façon dont les élèves veulent se sentir chaque jour en classe.

#### Comment :

**1. Mise en place :** Donnez à vos élèves la responsabilité de s'accorder sur une charte de classe et de la concevoir. Expliquez le but de la charte et la valeur du processus démocratique.

**2. Choisir les mots :** Séparez les élèves en petits groupes de 3 ou 4 pour réfléchir et décider d'un ensemble de mots qui répondent à la question : Comment veux-tu te sentir dans la classe au quotidien ? Recueillez les mots de chaque groupe, répertoriez-les sur le tableau. Discutez avec l'ensemble de la classe des mots qui reviennent le plus souvent, et donnez aux élèves l'opportunité de plaider pour un mot en particulier. Les élèves votent pour leurs 3 mots favoris, et les 5 mots (ou plus) les plus votés serviront de fondations pour la charte.

**3. Discuter des pratiques quotidiennes :** Maintenant que vous avez un ensemble d'émotions importantes, travaillez avec vos élèves à transformer les sentiments en règles et attentes. Par exemple, qu'est-ce que le « respect » concrètement au quotidien ? Soyez aussi précis que possible : plutôt que de s'arrêter sur « être gentil », encouragez-les à identifier des comportements spécifiques qu'ils peuvent suivre. Par exemple, parler chacun à son tour, prendre contact avec les yeux, s'asseoir, etc.

**4. Déterminer les rappels et les lignes directrices :** Des erreurs se produisent. Encouragez les élèves à faire des rappels sur les lignes directrices à travers des « excuses authentiques » pour aider leurs camarades et enseignants à se remettre sur les rails.

#### Astuce :

Pensez à une charte comme à un document vivant, comme une constitution, qui peut être modifiée ou mise à jour tout au long de l'année.

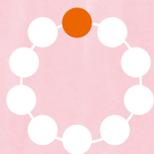


## Séance du matin

La séance du matin sert de forum pour façonner le ton de la journée et le contenu de votre salle de classe. Les chercheurs confirment ce que vous avez toujours su : les compétences sociales comme la capacité d'écoute, la prise de recul, et la capacité à poser les bonnes questions vont de pair avec le développement cognitif. Ce rituel quotidien crée l'espace pour modéliser, pratiquer et affiner ces compétences dans le contexte de l'interaction sociale.

---

**Source :** Fondation pour les enfants du Nord, Inc., [www.responsiveclassroom.org](http://www.responsiveclassroom.org)



## Se Préparer | Un espace Sûr

### Morning Meeting

#### Quand :

Matin

#### Durée :

30 Minutes

#### Age :

5 à 10 ans

#### Matériel :

- Paperboard (facultatif)

#### Quoi :

La séance du matin est une opportunité pour votre classe de commencer chaque journée telle une communauté d'élèves attentionnés, les élèves mettant en pratique leurs compétences d'accueil, d'écoute, de réponse et de résolution de problèmes en groupe, et remarquant/anticipant les besoins des autres .

Avoir des réunions matinales quotidiennes permet de tisser un lien qui soude la classe.

#### Comment :

**1. Salutation mutuelle :** Rassemblez-vous en cercle. Demandez aux enfants de se saluer par leur nom. En tant que groupe, informez-vous de qui est présent et qui est absent ; qu'il pleuve ou non, remarquez qui sourit et qui sourit difficilement. Invitez les élèves à partager ce qu'ils ont à l'esprit.

**2. Promouvoir le partage :** Les élèves partagent des nouvelles intéressantes avec la classe et se répondent, exprimant leurs pensées, sentiments et idées d'une manière positive.

**3. Activité de groupe :** La classe fait une courte activité ensemble, soudant sa cohésion par une participation active.

**4. Partage des nouvelles et annonces :** Les élèves développent des compétences linguistiques et s'informent sur les événements de la journée en lisant un message quotidien qui leur est destiné et en en discutant.

(Des exemples d'activités ont été inclus dans les cartes suivantes).



## Poignée de main secrète

---

**La création de poignées de main secrètes exploite la créativité des élèves et renforce la communauté.**

---

### **Comment :**

1. Les élèves se mettent deux par deux et prennent quelques minutes pour créer et mettre en pratique une poignée de main secrète et un message d'accueil qui comprend les noms de chacun.
2. Sur votre signal, tous les élèves commencent à faire leurs poignées de main et salutations secrètes avec leurs partenaires.
3. Sur votre signal, les élèves trouvent de nouveaux partenaires et s'enseignent mutuellement leurs poignées de main.
4. Répéter une fois ou deux fois.

### **Conseils :**

- Créez votre propre poignée de main sûre et amicale et exécutez-la avec un bénévole avant de demander aux élèves de créer la leur
- Renforcez les comportements positifs. Par exemple : « J'ai vu et entendu beaucoup de coopération lors de votre travail avec vos partenaires pour créer des poignées de main secrètes ».

### **Variations :**

- Invitez les partenaires à faire leur poignée de main au centre du cercle, deux élèves à la fois.
- Défiiez les élèves de créer leur plus longue, plus courte, plus rapide, plus lente, ou plus complexe poignée de main.

**Source :** Fondation pour les enfants du Nord, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake](http://www.responsiveclassroom.org/blog/greeting-idea-secret-handshake)



**Se préparer | Un espace sûr** (Age : de 5 à 8 ans)  
**Activités : Exemple de partage**

## Ma saison préférée

**Défier les élèves d'argumenter pourquoi ils aiment quelque chose.**

### Comment :

1. Expliquez aux enfants ce qu'ils vont devoir faire, à savoir dire à la classe quelle est leur saison préférée et pourquoi. Ensuite, demandez-leur de nommer les quatre saisons. Discutez brièvement et énumérez les caractéristiques de chacune.
2. Donnez aux élèves le temps de réfléchir. Demandez-leur de lever le doigt quand ils sont prêts.
3. Soyez le premier à commencer. Utilisez une phrase complète et justifiez brièvement. Par exemple : « Ma saison préférée est l'été parce que j'aime aller à l'extérieur quand il fait chaud. »
4. Faites le tour du cercle. Chaque enfant participe, suivant votre exemple d'utilisation d'une phrase complète.

### Conseils :

- Faire cette activité une fois que les élèves se sentent plus confiants pour s'adresser à un groupe.
- Aider les élèves avec la partie justification. Par exemple : « Qu'est-ce qui pourrait être difficile dans le fait d'expliquer pourquoi vous aimez une certaine saison ? Que pouvez-vous faire pour parvenir à le faire bien ? »

### Variation :

- Au lieu de parler de ce qu'ils préfèrent, les faire se concentrer sur des prévisions ou une autre compétence. Par exemple : « Qu'est-ce qui va arriver à la chenille selon vous et pourquoi ? Partageons nos prévisions. »

**Source :** Fondation pour les enfants du Nord, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why](http://www.responsiveclassroom.org/blog/my-favorite-season-and-heres-why)



**Se préparer** | Un espace sûr

(Age : 8 à 12 ans)

**Activités : Exemple d'activité de groupe**

## Encore !

**Les élèves forment des équipes pour associer des mots de vocabulaire à leurs chansons préférées.**

### Comment :

1. Placez les élèves en petits groupes de quatre ou cinq.
2. Décidez d'un mot ou d'un sujet lié à une matière d'étude (par exemple, un terme météorologique ou scientifique, un événement ou une personne historique, un nombre ou un terme mathématique, des adjectifs ou des adverbes).
3. Donnez aux groupes quelques minutes pour réfléchir aux chansons qu'ils connaissent et qui contiennent ce mot ou qui se rapporte au sujet.
4. Demandez à chaque groupe de chanter ou de réciter une ligne ou un vers d'une ou deux chansons auxquelles ils ont pensé.

### Conseils :

- Avant de commencer, demandez aux élèves : « Qu'est-ce qu'on va pouvoir voir et entendre en travaillant dans votre groupe ? ». Modélisez ces comportements (écouter et parler chacun à son tour, accepter les idées des autres, et ainsi de suite).
- Renforcez les comportements positifs. Par exemple : « J'ai remarqué que tout le monde a partagé ses idées et écouté ses camarades de classe. Cela a rendu l'activité agréable pour tout le monde. »

### Variations :

- Listez toutes les chansons auxquelles la classe a pensé. Ensuite, choisissez-en quelques-unes à chanter plus tard.
- Après que les groupes aient chanté une ligne ou un vers, voir si les autres élèves peuvent « identifier ce son »

**Source** : Fondation pour les enfants du Nord, Inc., [www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers](http://www.responsiveclassroom.org/blog/morning-message-idea-favorite-numbers)





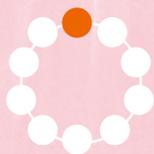
## Check-in d'après-midi

Il est de notoriété publique que l'enfant qui est distrait par des préoccupations intérieures et extérieures à la salle de classe est moins apte à absorber de nouvelles informations et à se lier de façon significative aux autres. En fournissant aux enfants un endroit pour partager ce qu'ils ont à l'esprit, on construit leurs compétences en communication, on renforce le sentiment d'appartenance à la communauté de la classe, et on leur montre que leurs pensées et leurs préoccupations sont importantes. En discutant des solutions, les élèves apprennent à résoudre des défis de façon proactive, et peuvent concentrer leur attention sur l'apprentissage.

---

**Source :** Urban Montessori, [www.urbanmontessori.org](http://www.urbanmontessori.org)





## Se préparer | Un espace sûr

### Check-in d'après-midi

#### Quand :

Après-midi

#### Durée :

20 minutes

#### Age :

5 à 11 ans

#### Matériel :

aucun

#### Quoi :

Le check-in d'après-midi est un rituel quotidien conçu pour créer un environnement d'apprentissage émotionnellement sûr et pour offrir aux élèves un espace pour écouter et être écouté.

#### Comment :

**1. Mise en place :** Avant d'introduire l'exercice, prévoyez de l'espace dans la salle de classe où les élèves peuvent écrire les préoccupations dont ils veulent discuter avec leurs camarades (Nous avons découvert qu'un coin du tableau blanc fonctionne bien, mais vous pouvez également utiliser un Paperboard ou une simple feuille de papier d'un cahier disposée à un endroit précis sur votre bureau).

**2. Rassembler la classe :** Lorsque la fin de journée approche, convoquez les élèves en groupe de préférence dans un cercle comme vous le faites pour les séances du matin. Invitez les élèves à partager au choix : 1) quelque chose de positif, que ce soit sur leurs camarades ou sur ce qui s'est passé au cours de la journée, 2) quelque chose qu'ils ont appris au cours de la journée qui pourrait intéresser leurs camarades, ou 3) un problème concernant la classe. Les élèves doivent écrire chaque préoccupation sur le tableau blanc sur leur propre temps. Les préoccupations peuvent se rapporter à quelque chose qui s'est passé dans la cours de récréation, dans la salle de classe, ou tout ce qui passe par l'esprit des élèves.

**3. Discuter des défis quotidiens :** Répondez aux préoccupations en groupe, et ensemble, réfléchissez à ce que vous pouvez faire tous ensemble pour résoudre chaque problème.



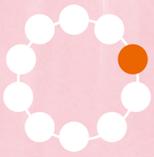
## S'arrêter. Respirer. Ecouter. Répondre.

Comprendre les pensées et les sentiments d'autrui exige que nous soyons réellement présents, en éloignant les distractions pour écouter véritablement. Enseigner aux enfants à faire une pause avant de réagir, que ce soit lorsque l'on écoute un ami ou lors d'un désaccord avec un camarade de classe, est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.

---

**Source :** Girls on the Run, [www.girlsontherun.org](http://www.girlsontherun.org)\*  
\*fondé par Molly Barker, Ashoka Fellow





## Se préparer | Compétence émotionnelle

### S'arrêter. Respirer. Ecouter. Répondre.

#### Quand :

n'importe quand

#### Durée :

30 minutes

#### Age :

5 à 11 ans

#### Matériel :

Aucun

#### Quoi :

Cette activité peut être réalisée pendant ou après l'école, ou utilisée comme un outil de médiation des conflits

#### Comment :

**1. Introduire la méthode :** Dites la chose suivante à votre classe ...

*Aujourd'hui, nous allons apprendre une méthode appelée « ARER ». ARER signifie S'arrêter. Respirer. Écouter. Répondre.*

*Être empathique nécessite que nous soyons vraiment présents « aux côtés de quelqu'un » quand il en a besoin. Cela implique que nous ne soyons pas distraits par d'autres choses et que nous devons prendre le temps de les écouter. C'est là qu'intervient ARER...*

***S'arrêter ...** signifie arrêter ce que nous faisons (si possible) quand notre ami a quelque chose de bouleversant qu'il souhaite partager avec nous. Cela signifie ne pas envoyer de SMS, ne pas écouter de la musique ou ne pas rester sur l'ordinateur.*

***Respirez ...** signifie ralentir, trouver un endroit pour être tranquille avec notre ami et vraiment se concentrer sur le fait d'être avec lui. On peut éteindre son ordinateur ou aller dans un endroit loin de nos amis pour que nous puissions les entendre. Respirer aide le corps à se détendre afin de vraiment pouvoir se concentrer.*

***Écouter ...** signifie permettre à nos amis de partager ce qu'ils ont à l'esprit. Parfois, on veut donner des conseils ou essayer de résoudre leur problème pour eux, mais ce qui est le plus utile quand nous sommes dans la phase « d'écoute » est justement d'écouter. Vous pourriez dire quelque chose comme « dis en moi plus » pour faire parler votre ami sur ce qui le contrarie.*

***Répondre ...** signifie répondre avec gentillesse et compassion. Une question importante à se poser est : « Comment vous sentez-vous à propos de ce qui se passe ? » ou « Que puis-je faire pour vous aider ? » ou « Que pensez-vous que vous devriez faire ? » (... à suivre)*



## Se préparer | Compétence émotionnelle

### S'arrêter. Respirer. Ecouter. Répondre.

(Suite)

#### Comment (suite) :

*Mettons cela en pratique. Au sein de vos paires, je veux qu'un de vous deux partage avec l'autre quelque chose qui l'a bouleversé (récemment ou peut-être dans le passé). Mettons en pratique : S'arrêter. Respirer. Écouter. Répondre. Donnez aux paires beaucoup de temps pour partager leurs expériences. Bon ... maintenant nous allons échanger. Si vous avez raconté votre histoire, 23c'est maintenant au tour de l'autre personne. Donnez beaucoup de temps au groupe pour raconter. Quand ils ont fini, faites-les revenir en cercle.*

#### 2. Réfléchir : Posez à la classe les questions suivantes :

*Quelqu'un peut-il me dire ce qui vient de se passer ? Comment vous sentiez-vous durant cette activité ? Que feriez-vous différemment ?*

*Faisons un tour du cercle et que chaque personne dise ce qu'elle pense que l'autre a ressenti à propos de ce qui l'a bouleversé.*

#### 3. Terminer : Posez à la classe les questions suivantes :

- *Pourquoi pensez-vous que l'empathie est important pour être un bon leader ?*
- *Pourquoi pensez-vous que l'empathie est important pour être un bon parent ?*
- *Qu'est-ce qui vous plaît dans les environnements / espaces où les gens font preuve d'empathie ?*
- *Comment vous sentez-vous maintenant ?*



## Se préparer | Compétence émotionnelle

### S'arrêter. Respirer. Ecouter. Répondre.

#### Comment (suite) :

*Mettons cela en pratique. Au sein de vos paires, je veux qu'un de vous deux partage avec l'autre quelque chose qui l'a bouleversé (récemment ou peut-être dans le passé). Mettons en pratique : S'arrêter. Respirer. Écouter. Répondre. Donnez aux paires beaucoup de temps pour partager leurs expériences. Bon ... maintenant nous allons échanger. Si vous avez raconté votre histoire, 23c'est maintenant au tour de l'autre personne. Donnez beaucoup de temps au groupe pour raconter. Quand ils ont fini, faites-les revenir en cercle.*

#### 2. Réfléchir : Posez à la classe les questions suivantes :

*Quelqu'un peut-il me dire ce qui vient de se passer ? Comment vous sentiez-vous durant cette activité ? Que feriez-vous différemment ?*

*Faisons un tour du cercle et que chaque personne dise ce qu'elle pense que l'autre a ressenti à propos de ce qui l'a bouleversé.*

#### 3. Terminer : Posez à la classe les questions suivantes :

- *Pourquoi pensez-vous que l'empathie est important pour être un bon leader ?*
- *Pourquoi pensez-vous que l'empathie est important pour être un bon parent ?*
- *Qu'est-ce qui vous plaît dans les environnements / espaces où les gens font preuve d'empathie ?*
- *Comment vous sentez-vous maintenant ?*

#### Conseil :

S'arrêter. Respirer. Écouter. Répondre. Peut aussi être une bonne technique lors d'un conflit entre deux élèves. Prenez les deux élèves à part et expliquez leur que 24vous allez pratiquer une technique appelée « ARER », ou S'arrêter. Respirer. Écouter. Répondre. Présentez le processus de quatre étapes et l'importance de la pause avant de réagir. Demandez au premier élève d'expliquer ce qu'il ressent, et pourquoi il est en colère. Laissez suffisamment de temps pour que l'élève parle. Demandez au premier élève « Que penses-tu que nous puissions faire pour aider ? » et demander aux deux élèves « Qu'est-ce que vous pensez que vous devriez faire ? ». Ensuite, demandez à l'autre élève de raconter une expérience pendant laquelle il s'est énervé, et répétez le processus. Concluez en demandant aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ressentiraient s'ils étaient à la place de l'autre, et demandez à chaque personne ce qu'ils croient que l'autre peut avoir ressenti à propos de ce qui l'a énervé

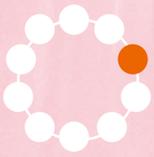


## Exercices de respiration

La recherche en neurosciences cognitives a montré une forte corrélation entre notre attention et notre capacité d'empathie. Le stress, lui, active plutôt nos instincts de survie primitifs, et moins nos instincts sociaux, ce qui entrave notre capacité d'empathie et de compassion, et rend même plus difficile l'intégration de nouvelles informations. Retrouver la pleine conscience permet de créer l'espace mental (littéralement) pour que les élèves se lient les uns aux autres et apprennent.

---

**Source :** MindUp™, [www.thehawnfoundation.org/mindup](http://www.thehawnfoundation.org/mindup)



## Breathing Exercises

### Quand :

Transitions

### Durée :

2 minutes

### Age :

5 à 11 ans

### Matériel :

cloche

### Quoi :

L'exercice suivant est un moyen d'améliorer les transitions, de faire se reconcentrer les élèves, et d'améliorer leur capacité à se lier à autrui. Nous vous recommandons d'effectuer cet exercice trois fois par jour, de préférence au cours des réunions du matin, après le déjeuner, et juste avant de partir.

### Comment :

**1. Mise en œuvre :** L'exercice de respiration qui suit peut être fait en 30 secondes, ou prendre jusqu'à deux minutes. Pour commencer, les élèves ferment les yeux et les gardent fermés tout au long des étapes suivantes :

**2. Asseyez-vous :** Tous les élèves se tiennent droit. (Vous pouvez leur dire : « Imaginez qu'il y ait une corde de traction au-dessus de vos têtes » ) Rappelez aux élèves qu'il est impossible de respirer profondément en étant affalé.

**3. Fermer les yeux :** Les élèves peuvent être tentés de plisser les yeux ou de se forcer à les fermer, il faut donc leur rappeler de se détendre.

**4. Rester assis :** Les élèves peuvent être tentés de gigoter.

**5. Sonner la cloche :** Pour le coup d'envoi, sonnez une cloche, et dites aux élèves de l'écouter aussi longtemps que possible, en se concentrant sur leur respiration. Sonnez la cloche une seconde fois, et écoutez de nouveau aussi longtemps que possible, en inspirant et expirant lentement. Demander aux élèves d'ouvrir les yeux calmement. A chaque fois que vous ferez cet exercice, augmentez la durée entre la première et la deuxième sonnerie.

### Astuce :

Pour les plus jeunes, apprenez-leur d'abord à se concentrer sur leur respiration, par exemple en faisant des bulles, en utilisant un moulin à vent , ou en respirant plus ou moins fort. Notre activité préférée est « la respiration du ventre » : Faites une démonstration : allongez-vous sur le sol et placez un petit objet sur votre ventre. Montrez aux élèves comment faire aller l'objet de haut en bas grâce à votre respiration, de telle sorte qu'il fasse des vagues. Ensuite, laissez les enfants essayer eux-mêmes.



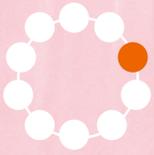
## Transmettre une expression faciale

Les enfants doivent d'abord apprendre à lire les expressions du visage avant de pouvoir interpréter correctement les émotions des autres. De plus, les enfants sont de mieux en mieux en mesure d'exprimer leurs propres besoins et émotions au fur et à mesure qu'ils acquièrent du vocabulaire relatif aux sentiments.

---

**Source :** Peace First, [www.peacefirst.org](http://www.peacefirst.org)\*

\*fondé par Eric Dawson, Ashoka Fellow



## Se préparer | Capacité émotionnelle

### Transmettre l'expression faciale

#### Quand :

n'importe quand

#### Durée :

10 à 15 minutes

#### Age :

5 à 10 ans

#### Matériel :

aucun

#### Quoi :

L'exercice suivant est un excellent moyen de stimuler la « précision empathique » des enfants et leur capacité à répondre aux signaux sociaux.

#### Comment :

**1. Formation d'un cercle :** Rassemblez le groupe dans un cercle afin que chacun puisse voir l'autre.

**2. Instruction :** Une personne commence le jeu en choisissant un sentiment exprimable sur le visage. Les élèves ne verront l'expression qu'une seule fois (quand l'expression leur est « transmise »). Leur tour de « transmettre l'expression faciale » sera notifié par une petite tape sur l'épaule. Ils doivent alors observer le visage, et transmettre son expression à la personne suivante. Tout en transmettant l'expression, les élèves doivent essayer de deviner quel est le sentiment exprimé, sans le dire à haute voix.

**3. Choisir la première expression :** Dites aux élèves de fermer les yeux ou de regarder par terre, de sorte qu'ils ne peuvent pas voir l'expression faciale d'origine. Choisissez le premier sentiment, exprimez-le sur votre visage, et tapez sur l'épaule de votre voisin(e) pour lui montrer votre expression faciale. Demandez-lui de reproduire le visage et de le « transmettre » à la personne suivante.

**4. Nommer l'expression :** Une fois que la dernière personne a « reçu » l'expression, laissez le groupe deviner quel sentiment a été dépeint. Jouez autant de fois que souhaité.

**5. Débriefing :** Que s'est-il passé pendant le jeu ? Quelles compétences avez-vous utilisées pour jouer le jeu avec succès ? Comment pouvons-nous utiliser ces compétences dans des situations en dehors du jeu ?

#### Astuce :

Prenez du temps avant de jouer pour réfléchir à une longue liste de « mots de sentiment » qui peut être complétée pendant le jeu.



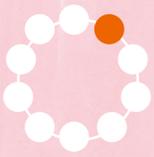
## Comblent les besoins AACPE

Les comportements indésirables proviennent presque toujours de besoins non satisfaits. Pour améliorer la gestion de la classe, les enseignants doivent d'abord identifier la cause sous-jacente derrière le comportement d'un enfant, et chercher à répondre aux besoins sociaux et émotionnels qui freinent l'apprentissage de l'élève et celui de ses camarades.

---

**Source :** center for Inspired Teaching, [inspiredteaching.org](https://inspiredteaching.org)\*

\*Fondé par Aleta Margolis, Ashoka Fellow



## Se préparer | Montrer l'exemple

### Comblent les besoins AACPE

#### Quand :

développement professionnel

#### Durée :

30 à 45 minutes

#### Age :

adulte, professeur

#### Matériel :

Copies de « Les besoins AACPE des apprenants »

#### Quoi :

Le Centre pour un Enseignement Inspiré (Center for Inspired Teaching) utilise une matrice (voir Feuille 2 sur la carte jointe) pour identifier les besoins non satisfaits cachés derrière le comportement d'un élève et pour réfléchir de manière créative à d'autres façons de répondre à ces besoins. Le message ? « Je vous accepte, toi et tes besoins, mais pas le comportement que tu utilises pour satisfaire tes besoins ».

#### Comment :

##### 1. Passez en revue les cinq besoins psychologiques

**fondamentaux** : l'autonomie, l'appartenance, la compétence, la pertinence du développement, et l'engagement.

**2. Comment dire** : En paires ou en petits groupes, discutez des comportements qui pourraient indiquer un besoin particulier sur la liste. Envisagez des cas spécifiques de mauvaise conduite d'un élève. Quelles sont les circonstances qui ont poussé l'élève à agir de la sorte, et qu'est-ce que vous remarquez sur ce comportement ?

**3. Solutions du brainstorming** : En équipe, remplir le reste du tableau (sur la feuille jointe). Réfléchir sur ce qui a fonctionné selon votre expérience, et ce que vous pouvez faire pour aider un enfant à répondre à ce besoin.



# AACPE des besoins des apprenants

---

## Les expériences d'apprentissage puissantes et efficaces comblent 5 besoins psychologiques fondamentaux :

---

### L'autonomie :

« Je veux avoir un mot à dire dans ce qui m'arrive. »

L'autonomie est le besoin d'indépendance et d'autodétermination, la capacité de faire des choix, de créer, d'explorer et de s'exprimer librement ; c'est avoir suffisamment d'espace pour se déplacer, et pour se sentir libre dans ses choix et son libre arbitre. Pour ce faire, les élèves ont besoin d'indépendance, d'options, de choix, d'autonomie et de liberté aussi bien physiquement que psychologiquement. La liberté dans un cadre scolaire peut être aussi simple que d'avoir à boire quand vous en avez besoin, de marcher dans le couloir à votre rythme, ou de choisir ses partenaires pour une activité.

### L'appartenance :

« Je veux me sentir lié et apprécié de ceux qui m'entourent. »

L'appartenance est notre besoin psychologique d'aimer, de prendre soin des autres et de croire que nous sommes aimés de notre famille, de nos amis et de nos collègues. Pour « appartenir », nous devons nous lier avec les gens en coopérant, prenant soin, partageant, et en étant impliqués. En milieu scolaire, les élèves ont besoin de se sentir acceptés de leurs camarades et des adultes, de savoir qu'ils apportent une contribution utile, et de sentir que leur présence est précieuse pour les personnes importantes pour eux dans ce milieu. Pour ce faire, les élèves ont besoin d'avoir un rôle qui est pertinent et important pour eux en tant qu'individu, ainsi que pour un groupe. Les élèves qui ont l'impression de n'appartenir à aucun groupe éprouvent un besoin non satisfait qui peut s'étendre à leur comportement, leur apprentissage et des difficultés scolaires.



## Se préparer | Montrer l'exemple

### Feuille de travail 1

---

#### La compétence :

« Je veux ressentir un sentiment d'importance, de valeur, et d'accomplissement. »

La compétence est définie par la nécessité d'être en mesure de faire quelque chose, d'être capable. Pour que les élèves aient confiance en eux, ils ont besoin d'avoir un sens de l'autonomie, de la dignité, de l'auto-efficacité, et de la réalisation. C'est un sentiment intérieur d'accomplissement, de fierté, d'importance et d'estime de soi et un sentiment extérieur d'être entendu et respecté, de se sentir compétent et reconnu. La compétence en milieu scolaire peut être définie par la capacité de l'élève à faire des choix et à être un facteur de contribution égal à l'apprentissage.

#### Pertinence du développement :

« Je ne peux que faire ce que mon cerveau et mon corps sont prêts à faire. »

La recherche sur le développement humain indique qu'il y a des séquences universelles et prévisibles de croissance et de changement qui se produisent tout au long de la durée de vie humaine. Ces changements prévisibles surviennent dans tous les domaines du développement - physique, affectif, social et cognitif. La connaissance du développement typique des apprenants au sein de la tranche d'âge desservie par le programme fournit un cadre à partir duquel les enseignants préparent l'environnement d'apprentissage et planifient des expériences appropriées.

#### L'engagement :

« Je veux avoir du plaisir et être activement impliqué. »

Le plaisir est un besoin fondamental que tous les êtres humains cherchent à expérimenter au quotidien, c'est « la récompense de l'évolution pour apprendre ». Le plaisir peut arriver par le jeu et le rire, mais les humains trouvent aussi du plaisir dans les processus cognitifs actifs tels que la création, la résolution de problèmes, le raisonnement, la prise de décision et l'évaluation. Pour répondre à la nécessité d'un engagement dans les écoles, les élèves doivent être véritablement engagés dans des activités d'apprentissage où ils interagissent avec les autres et effectuent des tâches intéressantes.

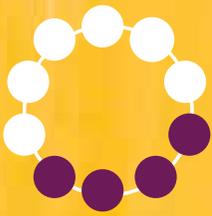


# L'AACPE des besoins des apprenants

Quand les élèves ont un besoin non comblé de ...	Vous pouvez observer que les élèves ...	... alors essayez de les aider à combler ce besoin de manière plus productive.
Autonomie	Sont en opposition, argumentatifs, contradictoires, têtus, ne veulent pas participer.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rappelez les endroits où travailler, quels matériels utiliser, comment se représenter ce qui a été appris, etc.</li><li>• Demandez aux élèves de mener la classe lors d'un jeu.</li><li>• Laissez l'élève démontrer une compétence ou mener une procédure.</li></ul>
Appartenance	Font le clown, se vantent, font des blagues, parlent quand ils ne sont pas autorisés, volent, mentent, ont des comportements antagonistes envers leurs camarades	
Compétence	Abandonnent, évitent le travail, se rabaissent, demandent à être laissés seuls	
Pertinence du développement	Gigotent	
Engagement	Parlent quand ils ne sont pas autorisés, commettent des méfaits, gigotent	







**S'engager :** Au long de presque toute l'histoire humaine, une personne pouvait s'attendre à vivre dans un unique endroit et à y occuper un unique emploi, en interagissant principalement avec des personnes ayant les mêmes pratiques religieuses et culturelles. Le monde d'aujourd'hui exige que chacun de nous acquière un niveau de plus en plus sophistiqué d'empathie cognitive: la capacité non seulement de ressentir ce que l'autre ressent, mais de comprendre ses sentiments. Ce n'est pas quelque chose inné ou non, et ce n'est pas quelque chose qui peut être appris et mémorisé en une heure ; comme faire du yoga ou jouer du piano, il doit être pratiqué au quotidien. Bien qu'il n'existe pas de façon unique de cultiver l'empathie, il y a de nombreuses mesures que vous pouvez prendre pour la développer au fil du temps.

### Raconter des histoires

Les histoires défient nos idées préconçues, nous permettant de nous mettre à la place de ceux dont les expériences sont différentes des nôtres. C'est à travers des histoires que les enfants rentrent pour la première fois dans un monde imaginaire, et rencontrent des personnages, des circonstances et des événements dont ils ne feraient sinon jamais l'expérience.

### Jeu de groupe

Notre monde est un monde dans lequel le jeu et l'apprentissage sont inextricablement liés : où les compétences que les élèves apprennent sur le terrain de jeu ou à la maison avec leurs jouets sont les mêmes compétences dont ils auront besoin pour réussir dans la salle de classe, au travail, et en tant que citoyens du monde. L'empathie commence sur le terrain de jeu, où l'imagination est autorisée à s'exprimer librement ; où les enfants apprennent à résoudre leurs propres conflits et à appliquer leurs propres règles.

### L'immersion

En nous plongeant dans l'expérience des autres, nous apprenons à regarder au-delà des étiquettes et des stéréotypes, et nous passons d'une simple projection à une compréhension profonde. Qu'il s'agisse de cultiver des relations intergénérationnelles entre les jeunes et les vieux, ou de se mettre à la place de son voisin qui vit dans un monde à part, les expériences immersives nous permettent de comprendre les nombreuses forces étroitement liées qui composent nos communautés locales et mondiales.

### La résolution collective de problèmes

L'acte de collaboration lui-même construit l'empathie d'une manière que le dialogue seul ne peut pas : à travers les défis communs et les victoires communes, nous parvenons à apprécier ce que nous avons en commun, et à briser les préjugés en faveur d'une compréhension plus nuancée.



**S'engager | Jeu en groupe**  
**Coup de projecteur sur**  
**un Ashoka Fellow**



# Coup de projecteur

**Jill Vialet, La Révolution de la cours de récré**

**Jill Vialet utilise la cours de récréation pour s'assurer que chaque enfant ait la possibilité de participer à des jeux de groupe sécurisants, amusants et inclusifs.** Au fil du processus, elle aide les enfants à parfaire leurs capacités d'empathie, en leur apprenant à résoudre leurs propres conflits, à soutenir leurs camarades de classe quand ils ne se sentent pas bien, et à jouer collectivement en équipe. Commençant avant même la première sonnerie et continuant jusqu'à tard après la sortie des classes, les entraîneurs formés jouent le rôle que les aînés du quartier jouaient autrefois : ils établissent des règles, servent de modèles dans la résolution des conflits, et soutiennent une culture de jeu où tout le monde a une chance de participer.

Au-delà de la récréation, les entraîneurs Playworks soutiennent les enseignants pendant les moments de jeu en classe, supervisent un groupe d'entraîneurs juniors remplaçants, et entraînent les ligues interscolaires après l'école, impliquant les familles et présentant la compétition d'une manière saine.

Une tentative de contrôle menée en 2012 a constaté une diminution significative de l'intimidation dans les écoles Playworks : un des plus grands impacts documentés jamais enregistré. La raison ? Selon Jill, « Playworks - ou plus important encore, les valeurs enseignées : l'empathie, le travail d'équipe, le lead-

ership et l'inclusion - crée un environnement dans la cours de récréation qui est équivalent à veiller à ce qu'il y ait des ceintures de sécurité dans la voiture ». C'est une stratégie de prévention primaire : plutôt que de sensibiliser la population à l'impact de l'intimidation, ou de récompenser les enfants pour un bon comportement et de les punir pour un mauvais, Playworks aide les enfants à acquérir les compétences essentielles qui empêchent l'intimidation en premier lieu - des compétences qu'ils peuvent ensuite appliquer sur et hors de la cours de récréation.

Pour plus d'informations, visitez le site : [www.playworks.org](http://www.playworks.org)

**À vous  
de jouer**



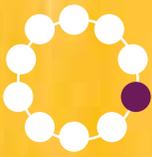
## J'aime Mon Voisin

L'empathie exige que nous regardions au-delà des premières impressions et des étiquettes superficielles, et que nous remplaçons les projections et les attentes par une réelle compréhension. « J'Aime Mon Voisin » est une activité amusante et facile qui vise à créer une culture dans laquelle les élèves se sentent valorisés et reliés les uns aux autres

---

**Source :** Playworks, [www.playworks.org](http://www.playworks.org)\*

\*Fondé par Jill Vialet, Ashoka Fellow



## S'engager | Jeu de groupe

### J'aime Mon Voisin

#### Quand :

n'importe quand

#### Durée :

15 minutes

#### Age :

de 5 à 10 ans

#### Matériel :

aucun

#### Quoi :

Le jeu suivant est un excellent moyen de découvrir des expériences communes entre les élèves, d'approfondir la compréhension de l'origine et des intérêts d'autrui, et de renforcer le sens de la communauté.

#### Comment :

**1. Mise en place :** Avant de commencer le jeu, disposez des chaises en cercle. Faites en sorte que les élèves comprennent que tout le monde jouera et qu'ils doivent être prudents quand ils accourent vers les sièges. Invitez tous les participants à s'asseoir sur les chaises.

**2. Jouer le jeu :** Le jeu commence lorsque le joueur désigné, debout au milieu du cercle, fait une déclaration qui est vraie à propos de lui-même. Par exemple : « J'aime mon voisin qui a un petit frère ». Toutes les personnes pour lesquelles cette affirmation est vraie doivent se lever et se déplacer vers une chaise qui n'est pas à proximité immédiate. La personne au centre du cercle doit également chercher une chaise, laissant ainsi un participant sans chaise. Cette personne va au centre pour continuer le jeu, en faisant une déclaration qui est vraie à propos d'elle-même. Par exemple, « J'aime mon voisin qui parle espagnol » ou « J'aime mon voisin qui aime jouer au basket ». Le jeu continue de sorte que tout le monde fasse au moins une déclaration.

**3. Mener une discussion de groupe :** Terminez l'exercice par une discussion de groupe. Questions suggérées :

- Qu'avez-vous appris de vos camarades de classe ? Étiez-vous surpris quand les gens se sont levés pour certaines affirmations ?
- Qu'avez-vous ressenti à être tout seul au milieu ? Qu'avez-vous ressenti quand vous avez découvert que d'autres ont vécu la même expérience que vous ?



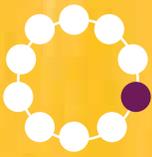
## Empathie et chorégraphie d'écoute active en groupe

Les sports et les arts créatifs ont longtemps été vantés pour leur capacité à forger des liens et de la collaboration, ainsi que pour renforcer l'expression créative. Alors pourquoi ne pas combiner les deux ? L'équipe de Move This World utilise la danse pour alimenter les compétences sociales et émotionnelles et réduire les conflits. Ce programme, qui a fait ses preuves, permet aux élèves d'exprimer leurs émotions, de valoriser les différences, de comprendre et gérer la colère, et de pratiquer des techniques de prévention des conflits.

---

**Source :** Sara Potler, Move This World, [www.movethisworld.org](http://www.movethisworld.org)





## S'engager | Jeu en groupe

### J'aime Mon Voisin

#### Quoi :

Vous cherchez une façon amusante de, à la fois, faire bouger les enfants et augmenter leur capacité à travailler ensemble ? Essayez ceci.

#### Quand :

Après le déjeuner, pour maintenir le niveau d'énergie des élèves

#### Durée :

30 minutes

#### Age :

5 à 14 ans

#### Matériel :

de la musique  
« dance »

#### Comment :

**1. Trouver votre mouvement :** Divisez la classe en groupes de trois à cinq élèves, et attribuez à chaque élève un nombre compris entre un et cinq. Diffusez une chanson sur laquelle tout le monde peut danser. Chaque élève crée un ou deux « mouvements » à enseigner à son groupe. Si les élèves ont du mal à penser à un mouvement, encouragez-les à examiner les gestes qu'ils utilisent dans leur vie quotidienne (faire du sport, se brosser les dents, cuisiner, etc.) Demandez alors à chaque élève d'enseigner les « mouvements » aux autres membres du groupe.

**2. Exécution :** Compilez les mouvements dans une même danse les uns à la suite des autres, en utilisant les numéros précédemment attribués à chaque élève (l'élève « numéro un » danse en premier, suivi de l'élève « numéro deux », etc.). Chaque groupe présente sa danse à la classe.

**3. Débriefing :** demandez aux élèves de marcher autour de la salle de classe dans diverses directions sans se regarder. Demandez-leur :

(a) De mimer une expression faciale qui exprime la façon dont vous vous sentez quand personne dans votre groupe ne vous écoute.

(b) De mimer une expression faciale qui exprime la façon dont vous vous sentez quand vos pairs sont activement à votre écoute.

(c) Crier un mot qui décrit comment vous vous sentez quand quelqu'un dans votre groupe ne coopère pas avec les autres.

Rassemblez tout le monde pour réfléchir en tant que classe. Est-ce que votre groupe a rencontré des désaccords en apprenant les « mouvements » des uns et des autres ? Comment avez-vous surmonté ces désaccords, et qu'avez-vous ressenti à coopérer même lorsque vous n'étiez pas d'accord ? A quoi deviez-vous faire attention pour apprendre les « mouvements » des autres, et qu'avez-vous pu apprendre de vos pairs à travers le langage corporel et les indices non-verbaux ? Qu'avez-vous ressenti lorsque votre groupe a exécuté vos mouvements, et lorsque vous avez dansé tous ensemble ?



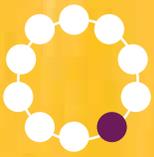
## Oubliez le « Quoi ». Cela concerne seulement le « Pourquoi » : conseils pour tirer un maximum parti des livres et films

Les histoires permettent aux enfants d'entrer dans un monde imaginaire et de rencontrer des personnages, circonstances et événements qu'ils n'auraient jamais rencontrés autrement. À travers des histoires, nous pouvons nous mettre à la place de ceux dont les expériences sont radicalement différentes des nôtres et développer de nouveaux points de vue. Les chercheurs ont constaté que, dans le processus, nous surmontons les idées préconçues et arrivons à une nouvelle appréciation de notre humanité commune.

---

**Lecture supplémentaire :** Paul, Annie Murphy. « Your brain on fiction », New York Times 17 Mars 2012 : SR6.





## **S'engager** | Raconter des histoires

**Oubliez le « Quoi ». Cela concerne seulement le « Pourquoi »**

### **Quand :**

en cours

### **Durée :**

15 minutes

### **Age :**

5 à 10 ans

### **Matériel :**

aucun

### **Quoi :**

Conseils que vous pouvez utiliser pour n'importe quelle histoire, à tout moment, pour cultiver la prise de perspective et l'empathie.

### **Comment :**

**Réfléchir après la lecture :** En lisant de la littérature ou discutant d'un film, nous nous concentrons souvent plus sur ce qui s'est passé que sur pourquoi c'est arrivé, relayant ainsi des faits plutôt que d'explorer les pensées et les sentiments qui ont poussé certaines personnes ou personnages à réagir de la sorte. Donc, si vous lisez à de jeunes enfants une histoire, ou si vous leur faites regarder un documentaire, ou discutez d'un chapitre d'un livre d'histoire ou d'un article de journal, prenez le temps de réfléchir à ce que vous lisez et entendez, et à comment ces récits renvoient à vos propres vies.

### **Voici quelques-unes de nos questions préférées :**

- Comment vous sentiriez-vous si vous étiez un(e) [personne / personnage] ?
- Que pensez-vous que la/le [personne / personnage] peut ressentir ? Comment le savez-vous ?
- Avez-vous déjà ressenti la même chose ?
- Qu'est ce qui l'a conduit à faire ce choix ?
- Qu'auriez-vous fait différemment dans cette situation ?
- A quel personnage dans l'histoire vous identifiez-vous le plus et pourquoi ?

### **Astuce :**

Voyez comment cela pourrait être appliqué pour tous les groupes d'âges et dans différentes matières : Dans un cours d'histoire, par exemple, ouvrir un débat sur les raisons pour lesquelles des figures historiques particulières ont pris certaines décisions, et ce qu'elles ont pu ressentir à vivre pendant une certaine période, dans un ensemble spécifique de conditions.



## La vie de cet élève

*La vie de cet élève* permet aux élèves d'explorer leur identité et différences communes à travers des contes. En plus de favoriser les compétences en communication et les capacités d'écoute et d'auto-réflexion, *La vie de cet élève* construit la communauté et aide les élèves à se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls.

---

**Source :** Britt Anderson, Directeur de la Diversité et de l'Inclusion, Ecole Prospect Sierra, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)



## S'engager | Raconter des histoires

### La vie de cet élève

#### Quand :

déjeuner

#### Durée :

30 minutes

#### Age :

5 à 10 ans

#### Matériel :

aucun

#### Quoi :

Sur le modèle de l'émission *This American Life* de la National Public Radio, *La vie de cet élève* invite les élèves à explorer un sujet ou une caractéristique qu'ils partagent avec certains de leurs camarades de classe, mais pas tous (par exemple, être le fils aîné). Les élèves qui partagent cette caractéristique discutent les uns avec les autres de ce qu'ils aiment à propos de cette caractéristique, de ce qu'ils n'aiment pas à propos de cette caractéristique, et de ce qu'ils aimeraient que d'autres personnes sachent.

#### Comment :

**1. Sélectionner le sujet :** Discutez en groupe des sujets que vous souhaitez explorer, à partir des suggestions des élèves. Par exemple, l'école Prospect Sierra à El Cerrito, Californie, a utilisé la chronologie des naissances, le port de lunettes, ou le fait de parler une autre langue à la maison. Les autres élèves peuvent vouloir former leur propre groupe entre camarades végétariens ou ceux qui ont des parents divorcés.

**2. Mener la discussion du groupe :** Répartissez les élèves en groupes en fonction de la (des) caractéristique(s) choisie(s). Demandez-leur de discuter de ce qu'ils aiment dans le fait d'avoir cette caractéristique, ce qu'ils n'aiment, et ce qu'ils aimeraient que les autres sachent.

**3. Partage des histoires :** Si le temps le permet, demandez aux élèves d'enregistrer leurs conversations et de les convertir en podcasts. Sinon, créez un espace pour que chaque groupe partage ses réflexions avec les autres groupes.



## Révéler le « toi » et le « moi » cachés

Quand cela est fait dans un environnement sécuritaire, partager des histoires de lutte et d'échec peut être un puissant moyen de transcender les idées préconçues et de découvrir les liens communs qui relient les individus de différents milieux. L'exercice suivant est un excellent moyen de découvrir la résilience cachée et est idéal pour les adolescents et les adultes qui souhaitent avoir ou qui ont déjà une relation importante (par exemple, par des programmes de mentorat, de coaching par les camarades, ou des programmes de développement professionnel).

---

**Source :** Incentive Mentoring Program,  
[www.incentivementoringprogram.org](http://www.incentivementoringprogram.org)\*  
\*Fondé par Sarah Hemminger, Ashoka Fellow



## S'engager | Raconter des histoires

### Révéler le « toi » et le « moi » cachés

#### Quand :

leçon

#### Durée :

60 à 90 minutes

#### Age :

à partir de 14 ans

#### Matériel :

- Crayons
- papier

#### Quoi :

Cet exercice consiste à partager des expériences profondément personnelles et des moments décisifs de votre vie, dans le but d'approfondir votre compréhension et vos connexions aux autres.

#### Comment :

**1. Mise en œuvre :** Divisez le grand groupe en deux ou trois.

**2. Ecrire son expérience :** Donnez à chacun deux feuilles de papier, chacune pliée en deux. Sur chaque feuille sera écrit en haut d'un côté du pli « meilleur » et de l'autre côté du pli « pire ». Sur la première feuille, demandez à chaque personne de créer deux listes des meilleures et pires choses qui lui soient arrivées dans sa vie. Sur la deuxième feuille, faites la liste des meilleures et pires décisions que la personne ait fait dans sa vie. Demandez à chaque individu de s'asseoir seul dans un endroit calme, sans ordinateur ni téléphone pour une période de 20 à 30 minutes pour compléter leur liste.

**3. Écouter ses partenaires :** Une fois prête, chaque paire (ou trio) se trouve un endroit tranquille pour s'asseoir en groupe. Chaque personne va lire tour à tour sa liste à haute voix pour les autres membres du groupe, écoutant les similitudes, les différences et les différents thèmes.

**4. Réfléchissez :** En grand groupe, discutez des similitudes qui ont émergé. Les questions suivantes peuvent aider à la discussion :

- Qu'avez-vous appris sur votre camarade ou collègue que vous admirez ?
- Qu'avez-vous appris et dont vous ne vous attendiez pas ?
- En quoi cela va changer vos interactions avec votre groupe dans l'avenir ?



## Enseigner les différentes races aux enfants

Parler de race et de racisme peut être difficile à tout âge. Les parents peuvent éviter de parler de race dans le but de développer une sorte de « daltonisme », pensant que l'enfant « daltonien » est un enfant plus tolérant. Pourtant, les jeunes enfants remarquent la différence tout le temps, en apprenant à comparer les choses. Quand on lui dit que souligner les différences n'est pas bien, ils commencent à penser qu'il doit y avoir quelque chose de mal à propos de ces différences. Aider les enfants à comprendre les différentes races est donc un élément essentiel dans l'enseignement d'un type de langage qui lutte contre les vieux préjugés et les modèles biaisés.

---

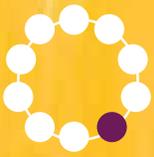
**Source :** Madeleine Rogin, Co- professeur de maternelle, Prospect Sierra School, [www.prospectsierra.org](http://www.prospectsierra.org)

---

### Lectures complémentaires :

- *All the Colors We Are* - Katie Kissinger & Wernher Krutien
- *The Story of Martin Luther King, Jr.*, - Johnny Ray Moore
- *The Lorax* - Dr. Seuss
- [www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html](http://www.pbs.org/parents/experts/archive/2013/02/how-to-teach-kids-about-race.html)





## S'engager | Raconter des histoires

### Enseigner les différentes races aux enfants

#### Quand :

Le mois de l'Histoire Noire, Le mois de l'Héritage Hispanique, ou tout au long de l'année

#### Durée :

variable

#### Age :

de 5 à 10 ans

#### Matériel :

lectures diverses  
(voir au dos)

#### Quoi :

Quand elle enseignait l'histoire de Martin Luther King , Jr. , la professeur de maternelle Madeleine Rogin cherchait un moyen d'inclure ses élèves afro-américains dans la conversation, et d'enseigner sur ce qu'il représentait à des petits de 5 ou 6 ans. Elle a alors élaboré un programme en plusieurs parties, en veillant à ce que les leçons de MLK ne se pas cantonnent pas à une seule journée.

#### Comment :

**1. Équiper les enfants avec le langage dont ils ont besoin pour parler de race et de différence :** Avant de se lancer dans une discussion à propos de MLK ou du mouvement des droits civiques, commencer par introduire la notion de couleur de peau aux enfants. Notre livre préféré sur le sujet est Toutes les couleurs que nous sommes ( « All the Colors We Are » ), qui explique ce qu'est la mélanine et l'origine de la couleur de la peau. Lorsqu'on leur offre l'occasion de parler ouvertement de couleur de la peau, les enfants sont pleins de questions et désireux d'acquérir de nouvelles connaissances.

**2. Nommer et célébrer les acteurs de changement :** Les acteurs de changement utilisent des moyens pacifiques pour apporter des changements, qu'ils soient petits et grands. Montrez aux élèves ce que cela signifie en lisant, par exemple, The Lorax, et continuez par une étude du Dr Wangari Maathai, une femme Kenyenne qui a remporté le prix Nobel de la paix en 2004 pour son travail de reforestation. Demandez aux élèves de réfléchir aux questions suivantes : Quel était le problème qu'il / elle a essayé de résoudre ? Qui a été impliqué ou affecté ? Pourquoi était-il difficile de résoudre le problème ? Pour rendre le changement personnel et pertinent, demandez aux familles de célébrer leurs propres acteurs de changement, et invitez les parents et grands-parents à venir les présenter à la classe. Créez le « mur des acteur de changement » dans votre classe, mettant en vedette des visages et des histoires de personnes que vous avez étudiées, ainsi que les personnes de leurs propres communautés. Enfin, emmenez les élèves dans la communauté pour qu'eux-mêmes changent les choses : par exemple, leur faire planter des arbres eux-mêmes.

(... à suivre)



## S'engager | Raconter des histoires Enseigner les différentes races aux enfants

### Comment *(suite)* :

(Suite)

**3. Faites le lien entre les thèmes :** Maintenant que les élèves connaissent bien les concepts de changement social, de paix, et de courage, ils sont prêts à avoir une conversation sérieuse sur Martin Luther King, Jr., et l'histoire du mouvement des droits civiques. En mettant l'accent sur les injustices qu'il cherchait à résoudre et les méthodes qu'il a utilisées pour les résoudre, les élèves ne se distinguent pas les uns des autres dans la conversation ni ne se fixent sur une seule partie de l'histoire. De plus, les enseignants ne doivent pas craindre le sujet de la mort de Martin Luther King : vous pouvez souhaiter ou non aborder ce sujet en classe, et s'il est abordé, vous pouvez montrer aux élèves le mur des acteurs de changement et leur rappeler que le Dr King n'a pas agi seul, et que son travail se poursuit à travers chacun de nous.



## Apprécier les femmes et les hommes de l'ombre

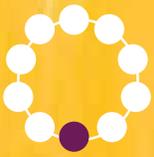
Vous ne pouvez pas apprendre à un enfant la « compétence internationale », c'est-à-dire la capacité de se déplacer à travers les cultures et les lieux par la simple lecture dans un manuel. Cela nécessite un apprentissage expérimental profond, et un dialogue constructif avec les gens qui viennent de milieux différents des nôtres. Au cours du processus, nous arrivons à comprendre de nouveaux points de vue et à apprécier les contributions invisibles dont nous dépendons chaque jour. Le projet suivant est un excellent moyen de cultiver les capacités d'écoute des élèves et d'approfondir leur compréhension et l'appréciation de ceux qui les entourent.

---

**Source :** Elizabeth Travelslight, Associée du programme Média & Arts, World Savvy, et Jane Slater, Kate Sheehan, and Kelley O'Hern, Educateurs de World Savvy MAP, Sequoia High School, Redwood City, CA, [www.worldsavvy.org](http://www.worldsavvy.org)\*

\*Fondé par l'Ashoka Fellow Dana Mortenson





**Quand :**

en classe

**Durée :**

variable

**Age :**

de 5 à 10 ans

**Matériel :**

- Cartes de remerciement (incluses avec ce document)
- magnétophone (facultatif)

**Quoi :**

L'exercice suivant nous aide à construire nos capacités imaginatives et à exprimer notre gratitude. Il peut être fait en l'espace d'une heure ou utilisé comme projet de classe sur une période de plusieurs jours ou semaines.

**Comment :**

**1. Discussion de groupe :** Pour cet exercice, expliquez que vous allez imaginer cet endroit sans personnel en charge de surveillance. Commencez par une discussion sur les forces invisibles qui travaillent à rendre notre quotidien meilleur. Vous pouvez commencer par une conversation sur l'appréciation : « Que se passe-t-il lorsque vous arrêtez d'exprimer votre gratitude aux personnes qui ont été bonnes pour vous ? Que se passe-t-il lorsque vous exprimez votre gratitude ? » Expliquez que ce que nous valorisons grandit parce que nous avons tendance à y investir davantage, et que la même chose est vraie pour les gens : Quand on se sent valorisé, nous sommes prêts à travailler plus fort et à nous fidéliser.

**2. Déterminer l'activité :** Envisagez des activités que vos élèves peuvent faire pour comprendre le rôle que les gardiens jouent dans le maintien des infrastructures de l'école et l'amélioration de l'environnement d'apprentissage. Cette activité peut inclure des entretiens avec le personnel de surveillance, faire suivre un membre du personnel par un élève, ou attribuer une tâche aux élèves - par exemple, le nettoyage d'une partie du bâtiment- pendant une semaine. Selon l'âge des élèves et le temps disponible, faites examiner par les élèves les problèmes de main-d'œuvre qui émergent : l'impact du travail des gardiens sur la santé des élèves, les questions de sécurité et d'accident de travail, d'immigration, de rémunération équitable, d'éducation, etc...

**3. Réfléchir après l'expérience :** Concluez en demandant aux élèves d'écrire une note de remerciement au personnel en utilisant le modèle inclus dans ce document.



# Merci

---

## Exercice : Apprécier les femmes et les hommes de l'ombre

---

Je suis reconnaissant pour \_\_\_\_\_ (nommez ce pour quoi ou envers qui vous êtes reconnaissant) parce que \_\_\_\_\_ (décrivez la différence qu'il fait dans ma vie. Soyez précis !). Sans \_\_\_\_\_ (nommez ce pour quoi ou envers qui vous êtes reconnaissant) \_\_\_\_\_ (puis décrivez ce à quoi les choses ressembleraient sans ça ou sans cette personne). Je vous remercie donc pour \_\_\_\_\_ (décrivez ce qu'ils font et comment cela affecte votre vie et nommez au moins deux choses que vous pouvez faire pour aider.)



## S'attaquer aux problèmes pernicioeux

S'attaquer à un défi commun (qui affecte de nombreuses personnes à la fois, comme une balançoire cassée, ou des problèmes qui affectent de nombreuses personnes, comme l'intimidation à l'école) exige que nous obtenions des données de nombreuses parties prenantes qui ont souvent des points de vue divergents. La résolution de problèmes en groupe nous permet de développer de l'empathie par deux moyens : Tout d'abord, en écoutant les différents points de vue, et deuxièmement, en apprenant à travailler avec ses camarades de classe. Dans le processus, les élèves apprennent à apprécier les forces et les points de vue uniques que chacun apporte.

---

**Source :** Xanthe Matychak, Founder, Make Better Stuff, <http://failure-is-impossible.blogspot.com/>





## S'engager | Résolution collective de problèmes

### S'attaquer aux problèmes pernicioeux

#### Quand :

n'importe quand

#### Durée :

Ce processus peut être appliqué à un projet de classe existant, ou utilisé comme un exercice à part entière. Il peut être fait en une semaine, ou réparti sur plusieurs semaines.

#### Age :

9 à 18 ans

#### Matériel :

- crayons et cahiers
- Paperboard
- marqueurs

#### Quoi :

Contrairement aux problèmes que l'on doit résoudre à l'école, beaucoup de problèmes de la vie réelle sont si complexes qu'ils peuvent être abordés de différentes façons (les concepteurs les appellent les problèmes « pernicioeux »). Les éducateurs concepteurs pensent que nous pouvons nous entraîner à développer ces points de vue multiples. Pour vous aider à y parvenir, cet exercice utilise des techniques de recherche en conception.

#### Comment :

**1. Comprendre les problèmes pernicioeux :** Formez des groupes de quatre au hasard, en faisant tout votre possible pour éviter de recomposer les groupes d'amis qui existent déjà.

##### (Jour 1) Observations sur le terrain :

Chaque groupe doit commencer par observer les élèves dans un contexte social (à la cafétéria, dans la cours de récréation, en cours de sport, etc.). Vérifiez que chacun d'entre vous ait un stylo et un cahier. Pendant votre observation, identifiez les problèmes sociaux : Vous pouvez, par exemple, voir des élèves qui semblent seuls, ou d'autres qui cherchent à être le centre d'attention. Notez vos observations et parlez-en avec vos coéquipiers : Quels sont les points communs et les différences que vous tous avez observés ? Rappelez-vous, tous les points de vue sont précieux, alors écrivez tous sur votre cahier ! Pensez comment votre propre point de vue peut influencer la façon dont vous percevez les milieux sociaux. Par exemple, est-ce que l'élève extraverti s'adresse à vous parce que vous êtes vous-même extravertis ? Est-ce que l'élève timide vous intrigue parce que vous êtes vous-mêmes timides ? Remarquez ce à quoi vous faites attention et pourquoi. Et, plus important encore, ce à quoi vous n'avez pas fait attention et ce que vous avez manqué. Écrivez tout cela.

##### (Jour 2) Entretien informels :

En groupe, revenez au même endroit où vous avez fait vos observations et posez des questions ouvertes sur l'environnement social de l'école à vos camarades. Qu'est-ce qu'ils aiment le plus ? Que changeraient-ils s'ils avaient l'argent et le soutien pour le faire ? Pourquoi ? En quoi leurs vies seraient meilleures à la suite de cette correction dans leur environnement ? (...à suivre)



## S'engager | Résolution collective de problème

### S'attaquer aux problèmes perniciox

#### Comment (suite) :

(suite)

#### (Jour 3) Cartographiez vos données :

Avec votre équipe, comparez les notes de vos observations du jour 1 avec les notes des entrevues informelles du jour 2. Quelles sont les similitudes et quelles sont les différences ? Avez-vous découvert des choses que les élèves que vous avez observés ne pouvaient pas voir parce que c'était trop proche d'eux ? Est-ce que les élèves avec qui vous avez parlé ont dit quelque chose qui vous a surpris ? Quelles idées originales ont-ils proposées ? Y a-t-il des thèmes qui ont émergés lors de votre recherche ? Faire une carte de toutes les idées et points de vue que vous avez découverts dans les milieux sociaux que vous avez étudiés. Assurez-vous que la carte n'est pas trop « lisse » ni « terminée » parce que vous la partagerez avec les élèves que vous avez observés et interviewés, et vous leur « permettrez » de suggérer des modifications. De plus, assurez-vous que votre carte est portable (enroulable ou pliable).

#### (Jour 4) Co - Création :

Partagez la carte que vous avez faite avec les élèves que vous avez observés et interviewés. Donnez-leur un stylo et laissez-les écrire sur votre carte pour suggérer des ajouts ou des modifications.

#### (Jour 5) Trouver une solution :

Expliquez le concept de « pensée divergente » (générer beaucoup d'idées pour accroître nos chances d'en trouver une bonne, c'est-à-dire le contraire de la « pensée convergente » qui consiste à analyser des idées pour trouver la meilleure. Suivez le processus suivant avec les élèves :

#### 1. Problèmes de remue-méninges :

(Diverge) En équipe, choisissez un problème que vous avez identifié plus tôt. Ensuite, réfléchissez à une centaine d'idées de jouets ou de jeux que vous pourriez créer pour résoudre le problème. Comme les photographes professionnels qui prennent des centaines de photos d'un même sujet pour augmenter leur chance d'obtenir le cliché parfait, votre travail est de générer autant d'idées que vous pouvez. Écrivez toutes les idées, même les plus folles. (...à suivre)



## Engage | Collective Problem-Solving Tackling Wicked Problems

### Comment (suite) :

(suite)

#### 2. Analyse des idées :

(Converge) En équipes, créez deux ensembles de critères pour analyser les cent idées de jeux ou de jouets que vous avez générés. Ces ensembles de critères peuvent être quelque chose comme « idées folles & idées sûres », « idées chères & idées bon marché », « idées high-tech & idées low-tech ». Placez les cent idées sur une matrice 2X2. Puis choisissez l'idée la plus intéressante à partir de deux des quadrants de la matrice. Essayez de combiner les aspects de chacune des deux idées pour créer un jouet ou un jeu innovant qui aborde le problème que vous avez identifié dans la première partie de l'exercice.

#### 3. Prototype :

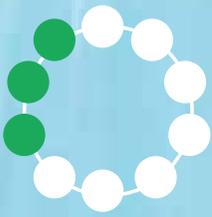
(Diverge) Construisez un prototype rapide à partir de matériaux simples, comme du papier, et testez votre solution dans l'environnement où vous avez observé le problème. Pour le prototypage, vous avez besoin de commencer une nouvelle réflexion divergente. Par exemple, une fois que vous vous êtes accordés sur une idée pour un jouet ou un jeu, vous verrez qu'il est difficile de décider de chaque petit détail. C'est une bonne chose. La meilleure chose à faire quand ça arrive est de faire plusieurs versions du jouet ou jeu. De cette façon, vous pouvez les tester pour savoir ce qui fonctionne ou non.

#### 4. Prototypes d'essai :

(Converge) Maintenant, il est temps de tester vos prototypes. Rappelez-vous, vous avez construit des prototypes pour voir ce qui fonctionne et, plus important, ce qui ne fonctionne pas. Beaucoup d'ingénieurs en logiciel testent leurs prototypes pour trouver leurs limites ! Parce que pour eux, c'est beaucoup mieux de savoir que quelque chose ne fonctionne pas pendant la période test plutôt qu'une fois qu'il est sur le marché. Assurez-vous de prendre des notes sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Revenez ensuite en salle de classe et construisez la prochaine version et testez-la encore. A chaque fois que vous modifiez votre jouet ou jeu, vous observerez que vous vous rapprochez de plus en plus d'une solution au problème que vous abordez.







**Réfléchir & Agir :** Notre capacité d'empathie et de compréhension des autres se reflète dans la façon dont nous agissons sur la base de cette compréhension. Nous savons qu'il est possible de comprendre la souffrance d'autrui sans être contraint d'agir. Et nous savons que l'empathie cognitive peut être utilisée aussi bien pour manipuler que pour améliorer les conditions d'autrui. C'est pourquoi c'est l'empathie en action qui compte vraiment.

L'empathie peut nous aider à identifier et à se sentir concerné par l'injustice, mais il est plus puissant quand il nous oblige à nous lever et à intervenir. En tant qu'enseignants et parents, que pouvons-nous faire pour s'assurer que les enfants sachent qu'ils devraient et qu'ils peuvent agir ?

### **Identifier les valeurs communes + Différences :**

L'empathie signifie reconnaître l'humanité partagée avec autrui, mais aussi nommer et apprécier les différences. C'est ainsi que nous passons de la projection, où nous imaginons ce que nous ferions à la place de quelqu'un d'autre, à l'empathie, où nous comprenons et respectons les décisions de l'autre.

### **Instiller du Courage :**

Des décennies de recherche en psychologie sociale nous ont montré qu'il ne suffit pas de simplement cultiver les com-

portements et les attitudes pro sociales: vous devez contrecarrer intentionnellement les forces qui se dressent sur leur chemin.

### **Mise en action :**

La dernière étape pour cultiver l'empathie consiste à créer des possibilités à travers lesquelles les enfants peuvent mettre en action l'empathie et adopter des comportements pro sociaux au profit d'autrui.



Réfléchir & agir | Permettre l'action  
Coup de projecteur sur un Ashoka Fellow



# Coup de projecteur

Eric Dawson, Peace First Prize

**Chaque jour, les jeunes prennent des mesures, petites et grandes, pour améliorer leurs écoles et leurs communautés.** Le fondateur de La Paix d'Abord (Peace First) Eric Dawson pense qu'il est grand temps de célébrer ça ! Après avoir lancé La Paix d'Abord en réponse aux taux d'homicides chez les jeunes culminant au début des années 1990, Eric travaille à doter les enfants de compétences nécessaires à la résolution de problèmes, plutôt que d'être les témoins ou victimes de leur environnement.

Par exemple l'élève de sixième année Shannon Mountford, a lancé The Blue Crew afin de sensibiliser ses camarades à l'autisme et pour aider son frère jumeau et d'autres comme lui à se faire accepter au sein de leur communauté ; un autre exemple est Aidan Benavides, 14 ans, qui, après des années de moqueries et d'abus répétés, a lancé La Voix d'Aidan, offrant des conseils et du soutien par les pairs aux élèves victimes d'intimidation.

Eric Dawson, fondateur de La Paix d'Abord, a lancé le Premier Prix de la Paix pour identifier et soutenir les jeunes

qui travaillent à créer un monde plus juste et pacifique. Le surnommant le Prix Nobel de la paix pour les jeunes, Eric et son équipe offrent jusqu'à \$ 50 000 à cinq jeunes remarquables ayant entre 8 et 22 ans, leur fournissant une offre de mentorat et de coaching pour les aider à élever leur action pour la paix au niveau supérieur de l'action et de l'impact. En même temps, ils travaillent à faire changer les regards sur le pouvoir des jeunes à lutter contre l'injustice et à créer un changement durable. Ils inspirent des centaines de milliers d'enfants à rejoindre les rangs de la prochaine génération de « faiseurs de paix ».

Pour plus d'information, visitez le site : [www.peacefirst.org/prize](http://www.peacefirst.org/prize)

**À vous  
de jouer**



## Le ticket de sortie de l'empathie

La prise de note peut aider les élèves à s'approprier ce qu'ils ont appris. De plus, en intégrant des questions relatives aux sentiments au cœur des leçons, les enseignants contribuent à augmenter la capacité des élèves à reconnaître et à nommer leurs émotions et à communiquer ces sentiments aux autres.

---

**Source :** Carrie Craven, Intervenante sociale et émotionnelle, Dibert Community School, [www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator](http://www.startempathy.org/blog/2012/11/interview-and-tip-changemaker-educator)





## Le ticket de sortie de l'empathie

### Quand :

Fin de cours

### Durée :

5 minutes

### Age :

de 5 à 18 ans

### Matériel :

- bouts de papiers
- crayons

### Quoi :

Les tickets de sortie sont couramment utilisés par les enseignants comme un moyen de résumer les grandes idées. En ajoutant une échelle de sentiments en bas du ticket de sortie ou des questions liées à la mesure des compétences sociales et émotionnelles, les enseignants peuvent recueillir des informations précieuses sur le niveau de stress de leurs élèves et sur leur capacité à appliquer les leçons au-delà de la salle de classe.

### Comment :

**1. Réfléchir après la leçon :** Un ticket de sortie est une question ou une demande qui aide les élèves à réfléchir et vous aide à évaluer ce que les élèves ont retenu de votre leçon. A la fin de la leçon, distribuez des bouts de papier ou demandez aux élèves de prendre un morceau de papier et un crayon. Demandez-leur d'écrire une chose qu'ils ont apprise de l'exercice.

**2. Faire preuve de créativité :** Demandez aux élèves ce qu'ils vont faire différemment dans leur vie de tous les jours maintenant, ou quelle partie de la leçon les a fait se sentir le plus heureux. Essayez de créer une autre question plus adaptée à vos objectifs de la leçon, qu'ils soient liés à la capacité des élèves à travailler en collaboration, à communiquer efficacement, ou à mieux se comprendre eux-mêmes et leurs camarades.

**3. Partage des billets :** Vous pouvez demander à certains élèves de partager leurs tickets de sortie avec la classe, mais dans tous les cas, recueillez tous les billets de sortie à la fin du cours. Cela vous fournira de précieuses informations sur la façon dont vos élèves ont vécu la leçon.

**4. Analyse des billets :** Conduisez une analyse de vos billets de sortie de l'empathie sur une base hebdomadaire. Quelles tendances constatez-vous ? Qu'allez-vous changer en conséquence ?



## Et si ce n'est pas moi ?

L'empathie nécessite plus que la capacité de prendre du recul, elle comprend une forte identité morale. Il est possible, après tout, de comprendre ce que quelqu'un est en train de vivre, mais pas suffisamment pour se mettre à leur place. Décider quand et comment intervenir exige une série de décisions difficiles :

- Avez-vous parlé à l'enseignant ?
- Êtes-vous confronté à l'intimidation ?
- Avez-vous réconforté la victime ?

Évaluer chaque situation nécessite une combinaison de connaissances et d'outils pour être en mesure d'intervenir en toute sécurité, et la volonté d'affronter le ridicule ou l'inconfort social lorsque vous choisissez de résister à la pression des pairs.

---

**Source :** GLSEN (Gay Lesbian & Straight Education Network) and NAESP (National Association of Elementary School Principals), Copyright 2007, [www.glsen.org](http://www.glsen.org) | [www.naesp.org](http://www.naesp.org)





## Réfléchir & Agir | Instiller du courage

### Et si ce n'est pas moi ?

#### Quand :

n'importe quand

#### Durée :

45 à 60 minutes

#### Age :

5 à 14 ans

#### Matériel :

- papier quadrillé
- marqueurs
- les cartes de réponse
- une paire de ciseaux

#### Quoi :

L'exercice suivant initie les élèves à la notion d' « Effet Spectateur » et aux stratégies qu'ils peuvent utiliser pour répondre en toute sécurité à l'intimidation. En renforçant l'idée que les élèves font partie d'une communauté où chacun aide son prochain, les enseignants peuvent nourrir le genre de maturité et d'encouragement dont les enfants ont besoin pour agir avec empathie.

#### Comment :

##### 1. Constituer une chaîne humaine : (15–20 minutes)

Commencez par demander aux élèves « Avez-vous déjà vu ou entendu quelqu'un qui est victime d'intimidation ou insulté ? Si oui, qu'avez-vous ressenti ? ».

Commencez en partageant votre expérience. Ensuite, demandez aux élèves de partager leurs réponses une à la fois, quand ils sont prêts. Dites-leur de se lever pour parler, en tenant la main de la personne qui a parlé avant eux, de sorte que vous obtenez avec une chaîne humaine d'histoires d'intimidation et d'insultes.

Lorsque chaque élève a raconté une expérience, encouragez la classe à fermer la chaîne pour former un cercle. Puis posez les questions suivantes et donnez le temps aux élèves de répondre :

- Que ressentiez-vous quand vous pensiez être la seule personne à avoir vu ou entendu une personne être victime d'intimidation ?
- Comment vous sentez-vous maintenant que vous savez que tout le monde ici a vu ou entendu quelque chose de semblable ?

Introduisez les termes « témoin » et « observateur » aux élèves, ou, si vous travaillez avec des élèves plus âgés, faites leur partager leurs propres idées. Expliquez aux élèves qu'un témoin ou spectateur peut se sentir impuissant, incapable d'aider, mais avec d'autres témoins ou passants, il est plus facile de « se révolter » contre l'intimidation et les insultes. (...*Suite*)



## Réfléchir & Agir | Instiller du courage Et si ce n'est pas moi ?

### Comment (suite) :

(Suite)

**2. Solutions du remue-méninge :** (10–15 minutes) La classe réfléchit ensemble à ce que les élèves peuvent dire ou faire quand ils sont témoins d'insultes ou intimidation, en écrivant chaque suggestion sur du papier quadrillé. Introduisez le concept d'une intervention sécuritaire, et demandez à la classe d'évaluer si chaque suggestion peut permettre d'empêcher les gens de se blesser, à la fois physiquement et émotionnellement :

- Dire ce que vous ressentez
- Demander de l'aide
- Trouver un ami
- Quitter la zone

Expliquez que les options sécuritaires pour ce faire sont principalement :

- « Se révolter » en utilisant des mots ou des expressions qui interrompent ou mettent un terme aux injures
- Demander l'aide d'un adulte
- Ignorer la situation

En utilisant trois marqueurs de couleurs différentes, demandez aux élèves d'identifier à quelles catégories chacune des idées du remue-méninge se rapporte, et surlignez les en conséquence. Demandez aux élèves « Que faire quand un témoin ou spectateur ignore les injures ou intimidation ? Pourquoi quelqu'un ignorerait l'intimidation ou les insultes quand il les voit ou les entend ? ».

Discutez avec les élèves du fait que même si l'ignorance est parfois la façon la plus facile de gérer sa situation de témoin, il y a généralement d'autres options qui sont sans danger et qui mettent fin aux moqueries. Insistez sur le fait que lorsque vous ne dites où ne faites rien pour arrêter les injures ou l'intimidation, cela autorise cette ou ces personnes à continuer à réprimer les autres.



## Réfléchir & Agir | Instiller du courage

### Et si ce n'est pas moi ?

#### Comment (suite) :

**3. Écrire des cartes de réponse** (20–30 minutes) Chaque élève découpe trois options de cartes de réponse, et discute de la signification de chaque avec le groupe :

- Je me révolte
- Je demande de l'aide
- Je ne suis pas sûr(e)

Lisez un des scénarios (les scénarios sont inclus avec ce document) à partir des cartes de scénario, en demandant aux élèves de décider comment ils pourraient agir si c'était eux les spectateurs. Si les élèves ont une idée de comment ils pourraient mettre un terme à l'incident, ils soulèvent la carte « Se révolter ». S'ils sentent qu'ils pourraient avoir besoin d'aide pour rester en sécurité, ils soulèvent la carte « Demander de l'aide ». Et s'ils ne sont pas sûrs de ce qu'il faut faire, mais ne veulent pas ignorer l'incident, ils soulèvent la carte « Pas sûr(e) ».

Quand tout le monde a soulevé une carte, dites aux élèves de regarder autour d'eux et de former un groupe avec ceux qui ont soulevé la même carte. Passez quelques minutes à discuter pourquoi ils ont choisi la carte en question, et quelles sont les possibilités d'action. Les élèves qui ont choisi l'option « Pas sûr(e) » peuvent expliquer pourquoi le scénario semble difficile, et les avantages et inconvénients de chacune des deux autres actions (« se révolter » ou « demander de l'aide »).

Donnez à chaque groupe une chance d'expliquer pourquoi ils ont choisi la réponse en question, en les aidant à expliquer très concrètement les actions à suivre (c.-à-d. dire à la personne qui injurie que vous n'aimez pas les mots qu'elle utilise, aller à un poste de secours demander de l'aide, etc.)

Continuez avec les scénarios suivants, en soulignant qu'il y a toujours plusieurs façons de faire face à toute situation impliquant intimidation ou injures. Rappelez-leur qu'injurier l'agresseur ou le blesser n'est jamais une option sûre, et qu'il y a toujours d'autres alternatives.



# Scenarios

---

## Exercice : Et si ce n'est pas moi ?

---

### Scénario n ° 1

Isabelle remarque que Jose est assis seul à la cafétéria. Alors qu'elle marche près de lui pour aller s'asseoir, elle entend deux autres élèves tout près en train de rire et de dire que le déjeuner de Jose est « dégueulasse » et que sa mère ne doit savoir que cuisiner de « la nourriture puante » pour sa famille. José continue à manger, mais il baisse la tête. Que peut faire Isabelle ?

### Scénario n ° 2

Darnell et Samuel essayent tous les deux d'utiliser la seule balançoire libre de l'aire de jeux. Les élèves ont chacun une main sur la balançoire et, alors que Lee passe proche de la balançoire, il entend Darnell dire : « Tu es trop gros pour la balançoire Samuel ! Elle va casser si tu montes dessus ». Samuel répond en disant qu'il était là en premier, et Darnell commence à lancer du sable et à tirer la balançoire. Que peut faire Lee ?

### Scénario n ° 3

Shelly amène ses deux papas à « la nuit des parents » pour leur montrer sa classe et rencontrer ses amis et enseignants. Le lendemain, Rachel se tourne vers Masha et dit qu'elle ne veut plus être l'amie de Shelly parce que sa famille est « bizarre ». Shelly arrive pour colorier avec Rachel et Masha, et Rachel dit " Nous ne voulons pas de personnes bizarres ici. Vas t'asseoir ailleurs. » Que peut faire Masha ?

(...à suivre)

---

### **Scénario n ° 4**

Raj a remarqué que Lila reste après l'école pour être aidée pour ses devoirs de mathématiques. Un jour, Raj reste tard aussi, pour faire du bénévolat à la bibliothèque, et voit Lila debout à l'extérieur de l'école qui attend que quelqu'un vienne la chercher. Sous les yeux de Raj, deux élèves plus âgés approchent Lila et saisissent ses devoirs et rient des erreurs qu'ils y voient. Un élève commence à déchirer le devoir de Lila. Qu'est-ce que Raj peut faire ?

### **Scenario #5**

Antonio et Sabine sont de bons amis, et s'assoient tous les jours ensemble dans le bus de l'école. Shomi s'assoie parfois près d'eux, mais a arrêté récemment parce qu'un groupe d'élèves qui prend également le bus a commencé à s'asseoir derrière Antonio et Sabine et à leur jeter des boules de papier et des déchets pendant tout le trajet. Shomi entend également le groupe dire qu'Antonio est gay et que Sabine doit en fait être un garçon parce que sinon elle aurait des amies filles. Qu'est-ce que Shomi peut faire ?



## Ressentir, Imaginer, Faire, Partager

« La pensée de la conception est un processus centré sur l'utilisateur », écrit l'équipe de Design for Change, le plus grand défi scolaire mondial de la pensée de la conception. « L'empathie qui vient de l'observation des utilisateurs permet aux concepteurs de découvrir des besoins profonds et significatifs (à la fois manifestes et latents). Le processus nécessite le recadrage de l'idée d'être examiné et encourage une vision systémique du domaine avant de sauter à des solutions ».

---

**Source :** Design for Change, [www.dfcworld.com](http://www.dfcworld.com)\*

\*Fondé par Kiran Bir Sethi, Ashoka Fellow





## Réfléchir & Agir | Permettre l'action

### Ressentir, Imaginer, Faire, Partager

#### Quand :

en cours

#### Durée :

variable

#### Age :

9 à 18 ans

#### Matériel :

- Post-it
- magnétophone (facultatif)

#### Quoi :

Le processus suivant permet aux élèves de concrétiser une forte empathie en action pour le changement, en introduisant les élèves à la conception de la pensée. En plus de favoriser des compétences de pensée critique, l'approche aide les enfants à découvrir leur propre champ interne d'action et leur capacité de changer leur école et communauté.

#### Comment :

**1. Ressentir :** Commencez par encourager les élèves à identifier un problème qu'ils souhaitent aborder, en commençant par une phase d'observation. Demandez aux élèves de dresser la liste des problèmes et comportements qui les dérangent au sein de l'école. Une fois qu'ils ont identifié un défi commun, faites les enregistrer ces problèmes sur magnétophone sur une période de temps (un jour ou un mois). Quel semble être le problème ? Quelles récurrences observez-vous : Comment et quand ce problème fait-il surface ?

Ensuite, travaillez avec les élèves pour comprendre le problème en demandant pourquoi encore et encore. Demandez à ceux concernés par le problème pourquoi ils font ou disent certaines choses, même si vous pensez connaître la réponse. Qu'est-ce qui est révélé par le langage corporel, les émotions et autres indices non verbaux de cette personne ?

**2. Imaginer :** Ensuite vient la phase d'idéation. A partir de ce qu'ils ont appris lors des d'entrevues et de l'observation, demandez aux élèves de répondre aux questions concernant les utilisateurs :

- Quelles personnes impliquées dans l'expérience avez-vous vues ?
- Qu'est-ce qui vous distingue d'elles ? Pourquoi ?
- Pourquoi pensons-nous qu'elles agissent comme ça ?



## Réfléchir & Agir | Permettre l'action Ressentir, Imaginer, Faire, Partager

### Comment (suite) :

(suite)

Maintenant il est temps de générer des idées. Expliquez aux élèves que nous n'allons pas juger la qualité des idées immédiatement : les idées les plus folles sont tout aussi importantes que les plus évidentes, et nous aurons beaucoup de temps pour affiner et choisir les meilleures idées plus tard. Demandez-leur de capitaliser sur les idées des autres, et d'en produire en grand nombre, en expliquant que la meilleure façon d'avoir une bonne idée est d'avoir beaucoup d'idées. Quelles sont les différentes façons dont nous pouvons les rendre encore meilleures ? Listez toutes les différentes idées, en laissant suffisamment de place autour de chaque pour permettre le vote. Donnez à chacun quatre post-it, et demandez-leur de placer les post-it à côté de leurs idées préférées. Un nombre important de post-it indique de possibles solides directions de conception.

Passez en revue les idées les plus votées en classe, et discutez des idées ou des orientations spécifiques que les élèves aiment et pourquoi. Une fois que vous avez sélectionné l'idée la plus prometteuse, demandez à tout le monde de définir des moyens de l'appliquer.

**3. Faire :** Maintenant, vous êtes prêt pour le prototypage. Ici vous recherchez la vitesse, plutôt que le perfectionnisme : un test rapide vous permet de combler le fossé entre les idées et les solutions et nous permet de rester concentré sur l'utilisateur, plutôt que sur le produit. Il existe trois types de prototypes : 1) « ça ressemble » (pensez « rapide » plutôt que « détaillé »), 2) « ça procure les mêmes sensations » (pensez au « toucher » et à l'« expérience » du point de vue de l'utilisateur), et 3) « ça fonctionne comme » (pensez « fonction » au lieu de « forme »). Si le temps le permet, demandez aux élèves d'affiner et de mettre en pratique : Rappelez aux élèves de ne pas s'attacher à une idée, mais plutôt à examiner de très près ce qui fonctionne ou non, et à l'améliorer.



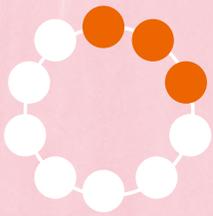
## Réfléchir & Agir | Permettre l'action Ressentir, Imaginer, Faire, Partager

### *Comment (suite) :*

**4. Partage :** Enfin, les élèves documentent ce qu'ils ont appris: en plus d'être un excellent outil pour la réflexion, la documentation contribue à inspirer les autres, et démontre la rigueur et l'apprentissage des élèves. « Partager l'histoire contribue à faire savoir aux autres que « le changement est possible, et ainsi à diffuser le virus du « je peux le faire » , écrit le fondateur de Design for change fondateur et éducateur de renom Kiran Bir Sethi. « En réfléchissant aux concepts clés, reprenez les problèmes que les élèves ont identifiés et ce qu'ils ont appris qui les a surpris. La solution a-t-elle eu l'impact escompté ? Qu'allez-vous continuer à affiner ?







**Quand :**

**Pourquoi ? (Décrivez la valeur de la classe)**

---

**Durée :**

---

---

**Age :**

**Qu'est-ce ? (Donnez un bref aperçu)**

---

**Matériel :**

---

---

**Conseils :**

**Comment ? (Énumérez les étapes des actions)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utilisez des feuilles supplémentaires si nécessaire.

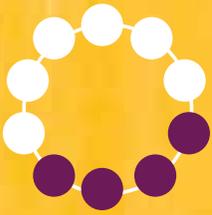
**Source :**

---

---

**Rejoignez-nous !** Nous voulons entendre vos bonnes idées et partager vos histoires avec d'autres enseignants. Envoyez-nous vos conseils et outils par courrier électronique : [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).





**Quand :**

**Pourquoi ? (Décrivez la valeur de la classe)**

---

**Durée :**

---

---

**Age :**

**Qu'est-ce ? (Donnez un bref aperçu)**

---

**Matériel :**

---

---

**Conseils :**

**Comment ? (Énumérez les étapes des actions)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utilisez des feuilles supplémentaires si nécessaire.

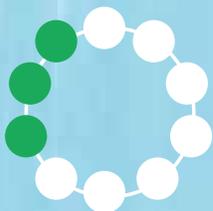
**Source :**

---

---

**Rejoignez-nous !** Nous voulons entendre vos bonnes idées et partager vos histoires avec d'autres enseignants. Envoyez-nous vos conseils et outils par courrier électronique : [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).





**Quand :**

**Pourquoi ? (Décrivez la valeur de la classe)**

---

**Durée :**

---

---

**Age :**

**Qu'est-ce ? (Donnez un bref aperçu)**

---

**Matériel :**

---

---

**Conseils :**

**Comment ? (Énumérez les étapes des actions)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utilisez des feuilles supplémentaires si nécessaire.

**Source :**

---

---

**Rejoignez-nous !** Nous voulons entendre vos bonnes idées et partager vos histoires avec d'autres enseignants. Envoyez-nous vos conseils et outils par courrier électronique : [empathy@ashoka.org](mailto:empathy@ashoka.org).



**Nous tenons à remercier les « équipes d'équipes » suivantes pour les idées que vous avez partagées et les exemples que vous avez mis en place :**

**Auteurs :**

*(sauf indiqués autrement)*

Lennon Flowers  
Michael Zakaras

**Laboratoire des petites choses :**

Josh McManus  
Kate Creason  
Megan Deal

**Contributeurs :**

Center for Inspired Teaching  
Design for Change  
Girls on the Run  
GLSEN  
makebetterstuff.org  
Playworks  
Peace First  
Prospect Sierra School  
Responsive Classroom  
Roots of Empathy  
New Teacher Center  
MindUp™  
Move This World  
The RULER Approach  
Urban Montessori

Aleta Margolis	Kathy Clunis D'Andrea
Andreas Heinecke	Kiran Bir Sethi
Britt Anderson	Laura White
Caleb Ludwick	Madeleine Rogin
Cindy Blackstock	Mary Gordon
Clint Wilkins	Molly Barker
Danielle Goldstone	Paula Recart
Dana Mortenson	Peter Bonanno
David Lubell	Prospect Sierra School
Dina Buchbinder	Rick Weissbourd
Eboo Patel	Ron Chisom
Edgar Cahn	Sam Chaltain
Einhorn Family	Sara Potler
Charitable Trust	Sarah Hemminger
Ellen Moir	Scott Hartl
enso collaborative	Scott Nine
Eric Dawson	Sonali Ohja
Erik Stangvik	Stephanie Jones
Insight Labs	Vicky Colbert
Jill Vialet	Vishal Talreja
Jim Thompson	Xanthe Matychak
Joey Katona	

**Et nous remercions les centaines d'entrepreneurs sociaux et éducateurs du monde entier qui nous ont ouvert les yeux sur l'éducation.**

# Ceux qui peuvent faire, faites. Ceux qui peuvent enseigner, changez le monde.

**Je suis enseignant.** Je regarde ma classe et je vois la prochaine génération d'astronautes et d'inventeurs, de médecins et d'artistes, de mères et de pères, de penseurs et de rêveurs. Mes élèves feront des découvertes, à la fois petites et grandes.

Ils vont façonner le marché, influencer la culture, améliorer des vies.

## **Et je vais les aider.**

*Je vais les aider* à se connaître eux-mêmes, à connaître d'autres personnes, et le monde qui les entoure.

*Je vais les aider* à devenir des acteurs de changement aimables, collaboratifs, et désintéressés.

*Je vais les aider*, parce que je suis leur professeur.

## **Mes élèves vont changer le monde. Parce que je vais changer le leur.**



