



Kit empathie - Cycle 1

Compétences cognitives

Volume 1 : Pour apprendre à s'auto-évaluer positivement

Une chose dont je suis fier/fière 16

- Objectif : Apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi.
- Durée : 15 minutes, répétée tous les jours d'une semaine.
- Modalités : Activité collective.

Mes qualités au service du collectif 18

- Objectif : Apprendre à identifier ses qualités pour contribuer à la réussite collective et renforcer l'estime de soi.
- Durée : 20 à 30 minutes d'activités physiques suivies de 10 minutes d'échanges oraux.
- Modalités : En petit groupe.

Volume 2 : Pour connaître ses buts personnels

J'identifie et j'exprime mes besoins 7

- Objectif : Apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : Explications en classe entière puis application en individuel.

Prendre en compte son besoin de repos 13

- Objectif : Apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.
- Durée : 20 minutes.
- Modalités : Activité collective.

Volume 2 : Pour renforcer son attention

Renforcer l'attention à sa respiration 22

- Objectif : Apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.
- Durée : 15 minutes.
- Modalités : Activité en groupe, après une séance de motricité ou une récréation pour un retour au calme

Renforcer l'attention à ses sensations 26

- Objectif : Apprendre à diriger son attention vers ses sensations et son système sensoriel.
- Durée : 10 minutes.
- Modalités : Activité en groupe, après une séance de motricité pour un retour au calme.

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens 29

- Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens..
- Durée : 15 minutes.
- Modalités : classe entière.



Kit empathie - Cycle 1

Volume 3 : Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Le théâtre des marionnettes 11

- Objectif : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfiques à gérer ses impulsions et communiquer de façon positive
- Durée : 20 minutes
- Modalités : En classe entière.

Je persévère ! 15

- Objectif : apprendre à persévérer pour atteindre le but qu'on s'est fixé, apprendre à définir des étapes pour parvenir au but fixé.
- Durée : plusieurs séances de 20-30 minutes au cours d'une semaine
- Modalités : travail individuel

Volume 3 : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne 11

- Objectif : apprendre à résoudre un problème à plusieurs
- Durée : 20 min par séance
- Modalités : activité en groupe

Savoir demander de l'aide 15

- Objectif : connaître les différents types de situations pour lesquelles il est nécessaire de demander de l'aide, identifier les personnes ressources, connaître les différentes étapes et savoir utiliser la démarche de résolution de problème
- Durée : 20 minutes par séance
- Modalités : en classe entière puis en groupe

Compétences émotionnelles

Volume 1 : Accroître sa compréhension, sa connaissance des émotions

Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes 32

- Objectif : Connaître les émotions et leurs manifestations extérieures.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : activité en groupe, dans la bibliothèque de l'école.

Le mime des émotions 37

- Objectif : Apprendre à reconnaître et exprimer des émotions.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : Travail en groupe.

Volume 2 : Identifier ses émotions

Comment te sens-tu maintenant ? 41

- Objectif : Permettre à l'élève d'identifier et d'exprimer la ou les émotions qu'il ressent.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : Travail en groupe classe puis en petits groupes.

Travailler le vocabulaire des émotions 47

- Nommer des émotions en les associant à des mots, des adjectifs.
- Durée : 45 minutes en deux temps de 20 et 25 minutes.
- Modalités : Travail de groupe.



Kit empathie - Cycle 1

J'exprime ma gratitude **60**

- Objectif : Apprendre à cultiver ses émotions positives, sa gratitude et à les exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres.
- Durée : 20 minutes.
- Modalités : Travail en petits groupes et en classe entière.

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions **64**

- Objectif : Apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.
- Durée : 2 x 30 minutes.
- Modalités : Activité en classe entière, au sein d'une séance de motricité.

Volume 3 : Réguler son stress

Ecouter de la musique pour s'apaiser **46**

- Objectif : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique. Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »
- Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale
- Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Volume 3 : Exprimer ses émotions de façon constructive

Je reconnais mes émotions ! **71**

- Objectif : exprimer une émotion ressentie à partir d'une histoire courte
- Durée : 20 à 30 minutes par séance
- Modalités : activité en groupe

Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps **77**

- Objectif : exprimer une émotion par la peinture
- Durée : 20 minutes par séance
- Modalités : activité en petit groupe

Compétences sociales

Volume 1 : Apprendre à communiquer de manière empathique

La ronde des émotions **50**

- Objectif : Développer sa capacité d'écoute et d'attention ; apprendre à écouter et à reformuler l'histoire des autres.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : Travail en petit groupe puis en classe entière

Histoires d'émotions **52**

- Objectif : Imaginer ce que ressentent les autres.
- Durée : 20 minutes.
- Modalités : Travail en petit groupe.



Kit empathie - Cycle 1

Volume 2 : Communiquer de façon efficace et positive

Le tour de parole

81

- Objectif : Apprendre à parler chacun son tour et en écoutant l'autre pour une communication plus efficace.
- Durée : 30 minutes.
- Modalités : En classe entière puis en petits groupes.

Le gentil secret

88

- Objectif : Développer la capacité à exprimer un comportement positif.
- Durée : Variable (sur une journée thématique ou étalée dans le temps).
- Modalités : En classe entière.

Volume 2 : S'affirmer par le consentement et le refus

Je ne suis pas d'accord/je suis d'accord

99

- Objectif : Apprendre à l'élève à exprimer efficacement son désaccord ou son accord face à une situation donnée.
- Durée : 15 à 20 minutes.
- Modalités : Travail de groupe.

Mon album préféré

104

- Objectif : Apprendre à l'élève à exprimer leur opinion et leurs goûts au sein d'un groupe et à accepter les avis différents.
- Durée : 20 minutes.
- Modalités : Travail de groupe et en groupe classe.

Volume 3 : Développer des liens et des comportements pro-sociaux

Le jeu du radeau

92

- Objectif : apprendre à s'organiser pour atteindre un objectif
- Durée : environ 20 minutes
- Modalités : travail par groupe de quatre

Tempête de puzzles

94

- Objectif : apprendre à partager, échanger, coopérer pour répondre à des besoins affectifs et relationnels
- Durée : 30 minutes
- Modalités : atelier avec un groupe de 4 à 6 élèves

Le jeu du mime empathique

100

- Objectif : apprendre à aider, reconforter et protéger
- Durée : 2 x 20 minutes
- Modalités : activité en commun

Volume 3 : Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide

Un conflit ? Que faire ?

112

- Objectif : Comprendre ce qu'est un conflit. Apprendre à exprimer ses sentiments et ses besoins en vue de résoudre un conflit
- Durée : environ 30 minutes
- Modalités : travail de groupe

Le message des émotions

116

- Objectif : exprimer son ressenti dans le cas d'un conflit, apprendre à apaiser la situation
- Durée : environ 10 minutes
- Modalités : travail individuel, à l'occasion d'un conflit