



# Empathie, pleine conscience et bienveillance

**TROIS SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS  
DU PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ  
MENTALE DANS LEURS SALLES DE CLASSE.**

Semaine 1 : La gentillesse en action

Semaine 2 : Empathie

Semaine 3 : Pleine Conscience

## INTRODUCTION

Une personne **bienveillante** fait preuve de gentillesse et se soucie des émotions des autres.

**L'empathie**, c'est la capacité de reconnaître et de comprendre les émotions qu'éprouve une autre personne et d'y réagir d'une manière bienveillante. Les élèves empathiques réussissent mieux à gérer les conflits et à établir des relations positives, soit deux facteurs de protection qui les aideront à relever de nombreux défis de la vie. En effet, les élèves qui ont de l'empathie sont moins susceptibles d'intimider les autres et d'adopter des comportements agressifs et ont plus tendance à manifester des comportements sociaux positifs. L'empathie est une pratique qui peut s'apprendre.

Le stress, c'est la réaction de « lutte ou de fuite » qui sert à nous protéger contre les dangers réels ou perçus. Lorsqu'une personne est stressée, il lui est très difficile de traiter les autres avec empathie ou même avec bienveillance, car son corps essaie de la protéger et ne peut pas faire passer les besoins des autres avant les siens. Heureusement, dans la salle de classe, on peut surmonter plusieurs facteurs de stress une fois qu'on réussit à maîtriser ses émotions. Les pratiques de **pleine conscience** aident les élèves à réguler leurs réactions au stress, à revenir à la tâche et à bien réussir tant en salle de classe que dans leurs relations.

La pratique régulière d'exercices **brefs et simples** de pleine conscience favorise la bienveillance et l'empathie chez les élèves, ce qui entraîne l'adoption de bons comportements en classe, la régulation des émotions et l'établissement de relations positives.

### Points clés

- **Semaine 1:**

La bienveillance, c'est la gentillesse à l'œuvre! L'adoption d'une attitude bienveillante permet aux élèves de prendre conscience du monde qui les entoure et d'établir des relations positives. Favorisez la bienveillance en aidant les élèves à reconnaître les actes de gentillesse et en leur offrant des possibilités d'être gentils envers eux-mêmes et envers les autres. Faites-en un défi – combien de gestes bienveillants vos élèves peuvent-ils poser aujourd'hui?

- **Semaine 2:**

L'empathie permet à un élève de voir le monde selon le point de vue de l'autre et de réagir de manière bienveillante. Les élèves empathiques réussissent mieux à nouer des relations positives et sont mieux en mesure de gérer les conflits. Vous pouvez favoriser l'empathie en salle de classe: en faisant vous-même preuve d'empathie, en enseignant aux élèves ce qu'est l'empathie et son importance, en créant des occasions de réfléchir au point de vue des autres, en faisant de la culture scolaire une priorité.

- **Semaine 3:**

La pleine conscience permet aux élèves de reconnaître le déclenchement de la réponse de stress. Elle les aide à modérer leur réaction au stress et à réguler leurs émotions. Les élèves qui font régulièrement de simples exercices de pleine conscience apprennent à en faire une habitude. Voici quelques exercices simples que vous pouvez faire en classe pour aider les élèves à apprendre cette pratique importante. Exercices de respiration profonde: Respiration profonde, Respiration carée ou Respirer au son de la cloche. Les exercices d'étirement aident les élèves à expliquer leurs sensations corporelles. Les exercices d'imagerie guidée servent à décrire une scène paisible.

## Annonces hebdomadaires (Lundi, je parle de santé mentale)

### Semaine 1:

Cette semaine, le thème de santé mentale est la bienveillance. As-tu fait preuve de bienveillance aujourd'hui? As-tu pris le temps de prendre soin de toi? Quand on prend soin de soi-même, c'est plus facile de prendre soin des autres. As-tu remarqué quelqu'un qui faisait preuve de bienveillance aujourd'hui? Dis-le-lui!

### Semaine 2:

Le thème de santé mentale de la semaine, c'est l'empathie. Faire preuve d'empathie, c'est comprendre la façon dont une autre personne se sent et la traiter avec gentillesse. Peux-tu penser à un exemple d'empathie?

### Semaine 3:

Cette semaine, le thème de santé mentale est la pleine conscience. Qu'est-ce que la pleine conscience? C'est une pratique que tu peux utiliser lorsque tu ressens beaucoup d'anxiété ou que tu es bouleversé ou inquiet. La pleine conscience peut calmer ton esprit et t'aider à mieux te sentir. Comment peux-tu pratiquer la pleine conscience? Lorsque tu es bouleversé, prends cinq grandes respirations et nomme quatre choses autour de toi. Tu peux pratiquer la pleine conscience à n'importe quel moment!



## ACTIVITÉS

- How Would You Feel? feuille de travail sous forme de scénarios qui aident les élèves à se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Enseigne l'empathie. [2e-5e année]
- La pleine conscience en deux minutes aide les élèves à prendre conscience de leurs interactions avec les autres. Activité de 2 à 10 minutes pour aider les élèves à faire le point et à se concentrer. Cette activité convient aux élèves de toutes les années d'études de l'élémentaire.
- Cercles de discussion – activité hebdomadaire qui aide les élèves à écouter avec respect et à communiquer avec les autres. Enseigne la bienveillance. Cette activité convient aux élèves de toutes les années d'études de l'élémentaire.
- Répondre la gentillesse – activité hebdomadaire axée sur la pratique d'actes de gentillesse et le développement de relations positives grâce à la coopération. Enseigne l'empathie et la bienveillance. Cette activité convient aux élèves de toutes les années d'études de l'élémentaire.
- Vous trouverez des suggestions de plans de leçon, d'activités, de citations et de vidéos sur la bienveillance à Character Counts.
- Enseigner l'empathie : en tant qu'adulte bienveillant, ne ratez pas les occasions d'exprimer et d'expliquer les émotions que vous éprouvez. Vous aiderez ainsi les élèves à faire de même. Posez-leur la question suivante : « Qu'est-ce que tu ressens, et pourquoi te sens-tu ainsi? »

Faites aussi ces excellentes activités fournies par le Bureau de santé de Middlesex-London.

### Comment pouvez-vous montrer de l'empathie?

- Une bonne façon de développer notre empathie, c'est d'apprendre à mieux se connaître les uns les autres. Si nous pouvons apprendre à embrasser nos différences et trouver les points communs que nous partageons, nous pourrions réellement apprendre à nous connaître, à nous apprécier et à nous soucier les uns des autres.
- D'une manière respectueuse, posez des questions et intéressez-vous aux personnes et aux communautés qui ne vous ressemblent pas, qui n'agissent pas comme vous ou qui parlent une autre langue que vous.
- Trouvez des points communs avec les autres ou avec des personnages fictifs (p. ex. à la télé, dans les films ou dans les livres).

## ACTIVITÉS

### SCÉNARIOS

- Cycle primaire (maternelle-3e année) : Un groupe d'élèves jouent à la tague à la récré et refusent de laisser Morgan jouer. Morgan n'a personne avec qui jouer à la récré. Comment penses-tu que Morgan se sent? Qu'est-ce que tu aurais fait si tu avais été là?
- Cycle moyen (4e-6e année) : Charlie et Alex sont inséparables et adorent le basketball; les deux décident de participer au camp de sélection de l'équipe de basket de l'école. Charlie se fait retrancher après la deuxième séance, tandis qu'Alex se fait choisir pour faire partie de l'équipe. Comment penses-tu que Charlie et Alex se sentent? Crois-tu qu'Alex se réjouit de s'être fait choisir même si on n'a pas choisi Charlie? Comment parlerais-tu de tes sentiments si tu étais Charlie ou Alex?
- Cycle intermédiaire (7e-8e année) : Jamie ne participe pas comme d'habitude en classe. À la récré, ses camarades de classe apprennent que Jamie devra changer d'école, car sa famille déménage dans une autre ville. Comment penses-tu que cette personne se sent? Quels mots positifs pourrais-tu utiliser pour encourager une personne qui a une mauvaise journée ou qui vit une situation difficile pour lui démontrer de l'empathie?



## Recommandations de livres et de vidéos

Saviez-vous que les élèves peuvent apprendre à avoir de l'empathie par l'entremise des pensées et des sentiments des personnages dans les livres de fiction? Les élèves apprennent à reconnaître le point de vue du personnage et à ressentir de l'empathie pour cette personne.

Les livres recommandés ci-dessous conviennent aux élèves des cycles primaire et moyen. Vous cherchez des façons de mettre les élèves du cycle intermédiaire à contribution? Pourquoi ne pas leur demander de lire ces livres aux plus jeunes dans le cadre d'un programme de copains de lecture?

- L'empathie par Brené Brown (Version originale sous-titrée en français) – courte vidéo dans laquelle on décrit la différence entre l'empathie et la sympathie.
- Terminus par Matt de la Pena – livre primé qui enseigne aux élèves à traiter avec empathie toutes les différences qui les entourent.
- Listening to My Body par Gabi Garcia montre aux élèves à pratiquer la pleine conscience en prêtant attention à leurs sensations corporelles.
- You, Me and Empathy par Jayneen Sanders enseigne aux enfants ce qu'est l'empathie.
- Je suis humain par Susan Verde montre aux enfants que tout le monde fait des erreurs et que tout le monde peut prendre de bonnes décisions, comme poser des actes de gentillesse, ce qui rend le monde meilleur.



# Références

- Association canadienne pour la santé mentale. Semaine de la santé mentale, C'est ça l'empathie »
- Mental Health Foundation. "What is Stress?"
- The Harvard Gazette, Harvard University. "With Mindfulness, Life is in the Moment"
- Character Counts. "Character Education Lessons: Caring"
- Harvard Graduate School of Education. "How to Build Empathy and Strengthen your School Community."



**Your mental health is a priority**

[www.swpublichealth.ca](http://www.swpublichealth.ca)

[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

**Sw** SOUTHWESTERN  
**Public Health**  
Oxford • Elgin • St. Thomas

**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
**HEALTH UNIT**  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)