

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Notion d'empathie

### CYCLE :

- Cycle 3
- Niveaux : CM1, CM2, 6<sup>e</sup>

### CONTENU DE LA FICHE :

- Objectif pédagogique
- Ressources
- En savoir plus sur l'empathie
- Autres ressources et programmes

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

### • Au programme

Inscrit dans les programmes scolaires d'Enseignement Morale et Civique et de Français du Ministère de l'Education nationale (BOEN n° 30 du 26-7-2018), les compétences et connaissances à acquérir sont « *s'estimer et être capable d'écoute et d'empathie* » et « *Accepter le point de vue des autres* ». Pour cela, l'enseignement consiste à faire acquérir à l'élève « *la construction du point de vue et la capacité à reconnaître celui de l'autre dans le cadre de chaque discussion réglée* ».

### • Définition de l'empathie

***Empathie perceptive et Empathie cognitive.*** L'empathie est la capacité de percevoir « *le point de vue* » d'autrui pour le considérer et en tenir compte ; ceci tout en ayant et en maintenant son propre point de vue. Une première difficulté à comprendre ce qu'est l'empathie est que « *point de vue* » peut signifier littéralement « *ce que l'on perçoit visuellement* » mais aussi « *ce que l'on pense* ». Ainsi, deux personnes peuvent voir à peu près la même chose lorsqu'elles sont côte-à-côte et qu'elles regardent dans la même direction alors qu'elles peuvent ne pas être d'accord sur ce qu'elles pensent de ce qu'elles voient. Inversement, deux personnes qui sont face à face ne perçoivent pas la même chose puisque chacune voit l'autre mais peuvent être d'accord sur ce qu'elles pensent.

L'élève doit donc distinguer le *point de vue visuel* du *point de vue cognitif*, sachant que la différence de point de vue visuel provient d'abord de l'emplacement spatial occupé par son propre corps et qu'elle aide à comprendre la différence de point de vue cognitif ; ceci dans un processus qui comprend trois étapes.

**La première étape** est celle de la conscience d'Autrui. Ainsi, dans les deux cas, perceptif et cognitif, l'élève doit d'abord prendre conscience, comprendre et se rappeler qu'il y a plusieurs points de vue possibles : qu'autrui ne voit pas forcément la même chose que ce que lui-même voit et qu'autrui ne pense pas forcément la même chose que ce que lui-même pense. Cette étape est celle de la théorie de l'esprit (*pouvoir attribuer aux autres une perception et une pensée différentes de la sienne*) et de la métacognition (*prendre conscience de ses propres perceptions et pensées et les analyser*).

**La deuxième étape** est celle de la pluralité interprétative. Constaté que le point de vue que nous avons peut nous faire percevoir, penser et, finalement, agir différemment que si nous avions un autre point de vue.

**La troisième étape** est celle de l'intégration des points de vue par la compréhension du pourquoi des différences entre points de vue ; ce qui constitue un pré-requis à l'objectivité et à la rationalité de l'élève.

**Empathie émotionnelle.** Peut-on concevoir le point de vue d'autrui sans partager ses émotions ? Il faut ici aussi, *émotion gardée*, ne pas trop s'émouvoir en partageant les émotions d'autrui ; ne serait-ce que pour pouvoir *raison garder, continuer à voir et à penser* selon son propre point de vue, selon son libre arbitre. Notons que toutefois, l'émotion partagée peut être déclencheur d'empathie perceptive et d'empathie cognitive. Ressentir ce que ressent autrui est un préalable pour pouvoir voir, raisonner et agir du mieux possible dans les situations où il est nécessaire de « *porter secours à autrui* » et, pour cela, il faut *pouvoir « identifier et partager des émotions et des sentiments, identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments, connaître le vocabulaire des sentiments et des émotions abordés en situation d'enseignement, avoir acquis l'expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments dans des situations d'enseignement, à partir de la connaissance et reconnaissance des émotions de base (peur, colère, tristesse, joie) »* (BOEN n° 30 du 26-7-2018). Cette empathie émotionnelle doit être distinguée de la sympathie qui est une contagion des émotions lorsqu'on éprouve les émotions de l'autre sans nécessairement se mettre à sa place.

Une définition de l'empathie, adaptée aux élèves, est proposée dans les fiches de préparation des extraits de films.

#### • **Les compétences empathiques, pour quoi faire ?**

Les compétences empathiques permettent le libre arbitre en connaissance de cause. Elles servent aux interactions et aux relations sociales de l'élève ; entre autres pour aider la résolution des conflits, des plus bénins aux plus graves. En classe, par exemple, les conflits peuvent être ceux auxquels l'élève participe comme agresseur ou comme victime, mais aussi ceux auxquels il assiste comme témoin sans réagir ou en réagissant. Les compétences empathiques permettent de comprendre ces situations conflictuelles et de participer à leur résolution.

#### • **Les objectifs associés à l'utilisation du programme empathic**

Faire acquérir à l'élève les compétences empathiques lui permet d'intégrer trois niveaux de réflexion :

- **Niveau 1** - ce que l'élève perçoit et pense ;
- **Niveau 2** - ce que l'élève pense de ce qu'une personne perçoit et pense (*en s'imaginant être à sa place, physiquement ou mentalement, pour connaître son point de vue*) ;
- **Niveau 3** - et surtout, ce que l'élève pense de ce que cette personne perçoit et pense de ce que lui-même perçoit et pense (*en imaginant que cette personne s' imagine être à sa place, physiquement ou mentalement, pour connaître son point de vue*).

Ces trois niveaux de réflexion peuvent porter sur ce qu'une personne dit ou fait dans une situation d'interaction.

#### • **Les compétences empathiques visées avec l'utilisation du programme empathic**

Il existe des programmes et des ressources pour aider l'élève à être empathique (voir ci-dessous *En*

savoir plus sur l'Empathie).

Le programme EMPATHIC et ses ressources associées visent l'acquisition des compétences empathiques suivantes :

- **Compétence 1** – Faire prendre conscience à l'élève que son point de vue n'est pas forcément celui des autres personnes,
- **Compétence 2** – Entraîner l'élève à prendre le point de vue visuel de la personne face à soi en s'imaginant occuper sa place dans l'espace physique,
- **Compétence 3** – Entraîner l'élève à repérer le point de vue visuel de personnes selon leur position dans l'espace,
- **Compétence 4** – Entraîner l'élève à repérer la dynamique des changements de point de vue entre des personnages en situation conflictuelle, ou potentiellement conflictuelle, et à repérer l'expression de compétences empathiques, ou au contraire à repérer le manque d'empathie.

## RESSOURCES

Les ressources du programme EMPATHIC sont constituées de deux dispositifs :

- **Manœuvre du funambule** pour les compétences 1 et 2,
- **Parcours numériques à partir d'extraits de films** pour les compétences 1, 2, 3 et 4.

### Manœuvre du funambule

Sans aborder l'émotion, cette manœuvre développe dans l'environnement physique de l'élève (salle de classe ou salle d'Éducation Physique et Sportive), par une action comportementale d'interaction sociale dans le monde réel avec le corps et le visage, la capacité de changement de perspective nécessaire pour être empathique (*se mettre dans le corps d'autrui et voir son point de vue*).

### Parcours numériques à partir d'extraits de films

Des études récentes (questionnaires et données neurologiques) montrent que l'exploitation de situations de fiction, bien sélectionnées, fait significativement augmenter l'empathie. Partant de ressources numériques, le dispositif met en œuvre un parcours empathique qui vise à faire réfléchir et à faire prendre conscience des états mentaux de personnages de fiction ; l'objectif étant que cette compétence puisse être transposée aux relations avec autrui.

## EN SAVOIR PLUS SUR L'EMPATHIE

- Gauthier, S. & Berthoz, A. (2019). Bases neurales de la sympathie et de l'empathie dans la relation avec autrui. Dans : Alain Froment éd., *Archéologie de la santé, anthropologie du soin* (pp. 178-188). Paris: La Découverte.
- Berthoz, A., & Jorland, G. (2004). *L'empathie*. Odile Jacob.

## AUTRES RESSOURCES ET PROGRAMMES

- <https://3figures.org/fr/>
- <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceld/definition-de-lempathie-par-omar-zanna.html>
- <http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceld/travailler-sur-lempathie.html>