

3<sup>E</sup> CYCLE PRIMAIRE


# QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

CAHIER DE L'ÉLÈVE

**NOM :** \_\_\_\_\_

**ÉCOLE :** \_\_\_\_\_

**GROUPE :** \_\_\_\_\_



**Vivre ensemble à l'école** est un tout nouveau projet dont l'objectif est d'aider les jeunes du primaire et du secondaire à développer l'empathie pour faciliter le vivre-ensemble, la reconnaissance de l'autre et la poursuite du bien commun.

**Mais, qu'est-ce que le vivre-ensemble au juste ?**

Si je parle d'empathie envers les autres, qu'est-ce que ça veut dire dans ma vie de tous les jours ? Comment mes émotions peuvent-elles influencer mes actions, et quel sera l'impact de ces actions sur les autres ?

Ce sont toutes de très bonnes questions, et leurs réponses pourraient avoir des répercussions positives sur le quotidien de tous.

Les exercices qui se trouvent dans ce cahier ont pour objectif de t'aider à découvrir les liens entre tes émotions et celles des autres, mais aussi entre tes actions et leur impact sur le groupe.

Nous espérons surtout que ces exercices t'aideront à découvrir comment, individuellement et collectivement, nous pouvons tous contribuer à déconstruire les préjugés et ainsi mieux vivre ensemble.

# TABLE DES MATIÈRES

## ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

ACTIVITÉ 1	
Mes émotions	4
ACTIVITÉ 2	
Vie en société	7

## ATELIER ANIMÉ

ACTIVITÉ 3	
Le chat est brun	10
ACTIVITÉ 4	
L'iceberg	11
ACTIVITÉ 5	
Les préjugés et la discrimination	14
ACTIVITÉ 6	
Boîtes de l'empathie - activités de bricolage	17
ACTIVITÉ 7	
L'empathie pour prévenir la discrimination	19

## ACTIVITÉS POST-ATELIER

ACTIVITÉ 8	
Raconte-moi l'empathie	20
ACTIVITÉ 9	
Tous pareils	21
ACTIVITÉ 10	
Proverbe « Mon frère »	23

# ACTIVITÉ 1

## MES ÉMOTIONS

Dans ton cahier,  
tu trouveras ce logo:



Il veut dire d'utiliser ta roue des émotions pour faire l'activité.

### Identifier l'émotion que l'on vit, ce n'est pas facile!

Voici quelques trucs pour t'aider à identifier l'émotion que tu vis en ce moment.

- › Prends quelques grandes respirations. Tu peux fermer les yeux si tu es à l'aise. Tente de t'isoler du monde autour de toi.
- › Les émotions se vivent de l'intérieur. Tu dois donc essayer d'aller à l'intérieur de toi pour voir comment tu te sens.
- › Ne juge pas ton émotion! Elle est là de toute façon. Tu peux juste prendre conscience que tu la vis, après c'est pas mal plus facile de l'accepter.
  
- › Plus tu répéteras l'activité, plus ce sera facile d'identifier l'émotion que tu vis. C'est comme apprendre à faire du vélo : c'est normal que ça soit plus difficile au début.

À différents moments, note dans le tableau de la page suivante les émotions que tu vis. Indique leur degré d'**intensité** à l'aide de l'échelle ci-dessous.

- 
- +++ : C'est assez rare d'avoir une émotion d'une aussi grande intensité! Elle est tellement intense qu'elle nous fatigue, qu'elle soit positive ou non.
  - ++ : C'est une émotion qui n'est pas rare, mais qui ne revient pas très souvent, disons une fois par semaine ou par mois.
  - + : C'est l'intensité d'une émotion habituelle, que tu peux vivre plusieurs fois par jour.
  - ± : Tu peux aussi être neutre: c'est ce qui se passe la majorité du temps.
-



# TOUS LES SENTIMENTS

SONT POUR TOUT LE MONDE !

Il n'y a pas d'émotions "de filles" ou "de garçons".  
Tous les humains peuvent ressentir:



la colère



la tristesse



la peur



la confiance



la fierté



l'affection



le courage



la timidité



l'assurance

©Elise Gravel

# ACTIVITÉ 2

## VIE EN SOCIÉTÉ

Tu évolues dans un groupe social qui est ta classe. Tous les groupes sociaux, quels qu'ils soient, partagent des valeurs. Ces valeurs sont parfois facilement identifiables, parfois non. Elles peuvent changer en fonction de la situation et influencer nos actions.

**Voici une liste de valeurs qui peuvent être importantes pour toi.**

Authenticité	Curiosité	Amour	Respect de soi
Réussite	Détermination	Fidélité	Spiritualité
Aventure	Justice	Ouverture	Stabilité
Autorité	Amitié	Optimisme	Fiabilité
Autonomie	Croissance	Paix	Sagesse
Équilibre	Bonheur	Plaisir	Engagement
Compassion	Honnêteté	Reconnaissance	Solidarité
Défi	Humour	Respect	
Communauté	Gentillesse	Responsabilité	
Compétence	Apprentissage	Sécurité	
Créativité			

**À l'aide de cette liste de valeurs, réponds aux questions suivantes.**

*Tes réponses pourraient varier de celles de tes camarades de classe et c'est tout à fait normal!*

*Rappelle-toi : les valeurs sont propres à chacun d'entre nous et elles peuvent varier d'une situation à l'autre.*

**a) Selon toi, quelles sont les valeurs partagées par ton groupe classe ? Nomme trois de ces valeurs.**

---

**b) Nomme la valeur qui te représente le mieux, celle qui te semble la plus facile à mettre en pratique.**

---

**c) Nomme une valeur qui est un défi pour toi, une valeur que tu souhaiterais développer ou qui pourrait devenir plus importante pour toi.**

---



Tes valeurs t'aident à prendre des décisions. Elles influencent tes actions et ont donc un impact sur ton environnement et les gens qui t'entourent.

Tes valeurs peuvent varier en fonction des situations que tu vis. Certaines valeurs qui peuvent être très importantes pour toi à un certain moment (par exemple l'amitié) peuvent moins l'être dans une autre situation ; cela peut créer un **conflit de valeurs**.

**Voici un exemple de conflit de valeurs :**

*Deux valeurs sont particulièrement importantes pour toi pour toi: l'amitié et l'honnêteté.*

*Durant un cours d'arts plastiques, ta meilleure amie regarde avec envie les crayons neufs d'un autre élève. À la fin du cours, les crayons neufs ont été oubliés sur le bureau, alors ton amie les prend.*

*Quelle est ta réaction? Vas-tu prendre le parti de ton amie ou bien lui demanderas-tu d'être honnête et de redonner les crayons? Est-ce que c'est l'amitié ou l'honnêteté qui est la valeur la plus importante pour toi dans cette situation?*

**d) Reprends la valeur que tu as identifiée au point b) La valeur qui te représente le mieux. Cette valeur est en lien avec ce que tu apportes au groupe. Donnes-en des exemples.**

La valeur qui me représente le mieux:

---

Ce que j'apporte au groupe :

---

---

---

---



**e) Reprends la valeur que tu as identifiée au point c) La valeur qui est un défi pour toi. Donne des exemples de comment le groupe peut t'aider à relever ces défis.**

La valeur qui est un défi pour moi :

---

Ce que le groupe m'apporte pour m'aider à relever mes défis :

---

Les valeurs sont difficiles à définir. Par exemple, chaque personne a une manière différente de comprendre la valeur « respect ». Tout le groupe est d'accord avec le fait qu'il faut être respectueux, mais la manière d'appliquer cette valeur peut varier d'une personne à l'autre.

C'est pourquoi on utilise des règles pour assurer un bon vivre-ensemble dans les groupes. Les règles du groupe-classe sont basées sur les valeurs des membres de la classe.

C'est la même chose dans la société, où les règles sont formulées par des lois. Les lois d'une société sont basées sur les valeurs communes aux membres de cette société.

Par exemple, au Québec, on a comme valeur le respect des différents utilisateurs de la route. Une des lois qui découle cette valeur est que les automobilistes doivent ralentir devant les écoles et s'arrêter pour laisser traverser les piétons.

**f) Nomme trois règles de vie du groupe-classe. À quelle valeur pourrais-tu associer chacune de ces règles ?**

Règle	Valeur

**Ce n'est pas toujours simple...**

Pour faciliter le vivre-ensemble, on doit parfois faire des compromis sur certaines de nos valeurs afin d'atteindre un objectif commun, que ce soit en tant que groupe (comme la classe) ou comme société (le Québec). Reconnaître l'autre, c'est aussi reconnaître que ses valeurs sont parfois les mêmes que les nôtres, parfois non. Il est possible d'avoir des valeurs différentes, mais de s'entendre tout de même sur les règles à respecter pour le bien commun.



# ACTIVITÉ 3

## LE CHAT EST BRUN

Écoute bien ton enseignant ou ton enseignante.

Utilise l'espace ci-dessous pour prendre des notes en lien avec la consigne qui t'est donnée.

Mots-clés qui décrivent ton chat imaginaire ou croquis (dessin rapide) de ton chat

# ACTIVITÉ 4

## L'ICEBERG

### PARTIE 1 - CARACTÉRISTIQUES VISIBLES

Tous les élèves se placent debout en cercle. En silence, tu dois te déplacer pour trouver des gens qui partagent une caractéristique **visible** avec toi. L'enseignant(e) a mis des exemples de caractéristiques visibles au tableau.

Quand tous les élèves sont regroupés, la classe doit deviner quelle est la **caractéristique visible** partagée par les membres de chaque groupe.

Utilise ta roue des émotions pour t'aider à répondre aux questions suivantes.



a) Comment t'es-tu senti(e) après cette première partie de l'activité?

---

b) Comment te sentais-tu lorsque tu as regardé les autres pour repérer leurs caractéristiques visibles ?

---

c) Comment t'es-tu senti(e) lorsque les autres repéraient tes caractéristiques visibles ?

---

d) Est-ce facile ou difficile de connaître quelqu'un sans lui parler ? Explique pourquoi.

---

## PARTIE 2 - CARACTÉRISTIQUES INVISIBLES

Tous les élèves se placent debout en cercle. En chuchotant, tu dois trouver des gens qui ont une **caractéristique invisible** que tu partages aussi. L'enseignant(e) a mis des exemples de caractéristiques invisibles au tableau.

Quand tous les élèves sont regroupés, chaque groupe explique au reste de la classe la **caractéristique invisible** qu'ils ont en commun. Si tu as la même caractéristique qu'un autre groupe, lève la main.



À l'aide de ta roue des émotions, réponds aux questions suivantes:

e) Qu'as-tu fait de différent pour la deuxième partie de l'activité?

---

f) Comment te sentais-tu durant la deuxième partie de l'activité en comparaison avec la première partie ?

---

g) T'es tu retrouvé(e) en équipe avec des gens qui ne partageaient pas de caractéristiques visibles avec toi ?

---

h) Aurais-tu été capable d'identifier des points communs avec ces personnes si tu ne leur avais pas parlé ?

---

i) As-tu appris quelque chose sur un ou plusieurs de tes camarades de classe dans cette activité?

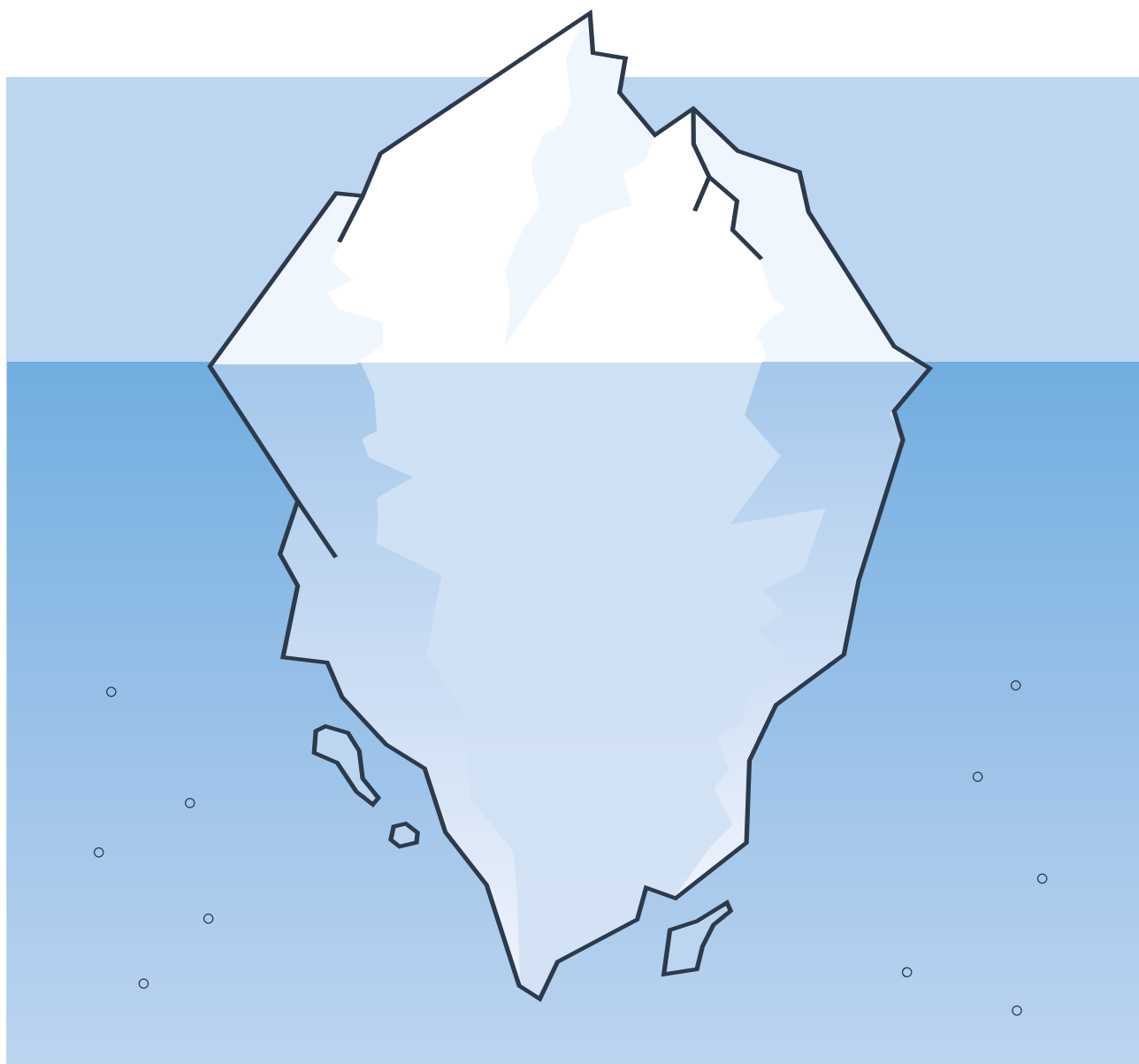
---

## L'ICEBERG

On peut comparer les humains à des icebergs : on ne voit que la partie émergée (hors de l'eau) de chacun, mais la partie immergée (dans l'eau) est invisible et immense. On gagne à « plonger » pour la découvrir !

Sur cette image d'iceberg, **indique quelle caractéristique visible te liait à ton groupe lors de la première partie de l'activité. Place-la dans la partie hors de l'eau.**

**Dans la partie immergée de l'iceberg, écris quelle(s) caractéristique(s) invisible(s) tu avais en commun avec les autres membres de la classe.** Tu dois mettre la caractéristique invisible commune à ton groupe et toutes celles pour lesquelles tu as levé la main.



# ACTIVITÉ 5

## LES PRÉJUGÉS ET LA DISCRIMINATION

Observe l'image suivante.  
Dans la situation qu'elle représente,  
les valeurs et les émotions des  
personnages guident leurs actions.



Essaie d'identifier les caractéristiques visibles et les caractéristiques invisibles de chaque personnage.

*Attention ! Ici, on ne va pas utiliser les caractéristiques physiques pour la partie visible.*

*La partie visible sera l'action faite par le ou les personnages.*

**Inscris l'action de chaque personnage dans la partie émergée (hors de l'eau) de l'iceberg.**

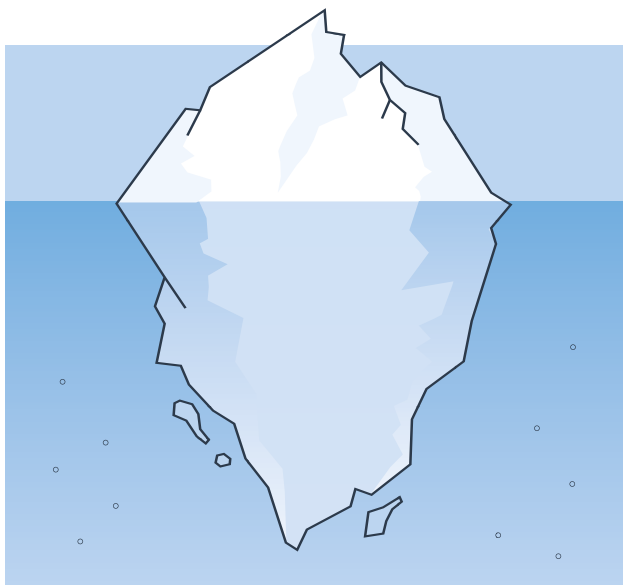
C'est ce qu'on peut voir, c'est la partie visible de sa personnalité.

*Qu'est-ce qui pourrait expliquer l'action de chacun des personnages ?*

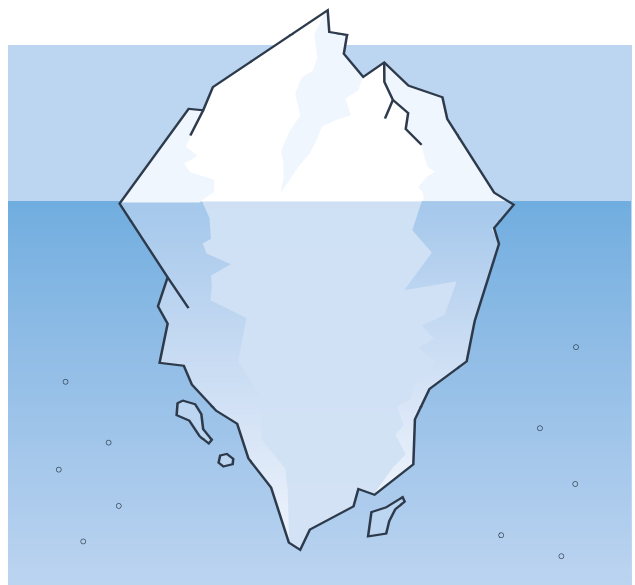
Chacun des personnages a une partie immergée (dans l'eau) qui peut aider à expliquer l'action qu'il ou elle pose. C'est souvent difficile de savoir pourquoi les gens font certaines actions. De nombreuses choses nous influencent : une émotion, des préjugés, des expériences passées, des messages entendus à la radio et qu'on pense être vrais, etc.

**Dans cet exercice, tu dois imaginer ce qu'il serait possible de trouver dans la partie immergée (dans l'eau) de chaque personnage.**

Personnage qui parle



Famille de Mexicains



Regarde l'image suivante et réponds aux questions ci-dessous.



À ton avis :

Policier	Enfant seul	Groupe d'enfants
Quelle émotion ressent le policier ?	Comment se sent l'enfant qui se fait dire qu'il n'est pas à sa place ?	Quelles pourraient être les émotions des autres enfants?
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comment l'émotion du policier guide-t-elle son action ?

\_\_\_\_\_

Quelle valeur pourrais-tu attribuer à chacun des personnages ?

\_\_\_\_\_

**Les actions posées par les personnages peuvent être expliquées par leurs préjugés. Quand les préjugés (positifs ou négatifs) entraînent et influencent nos actions, on parle alors de *discrimination*, qu'elle soit positive ou négative.**

Que ressens-tu quand tu vois une situation comme celle représentée par l'image ?

\_\_\_\_\_

Pourquoi te sens-tu comme ça ?

\_\_\_\_\_

# Les préjugés sont-ils tous mauvais ?

Dans les faits, on a tous des préjugés! C'est difficile à admettre, mais les préjugés nous aident souvent dans notre quotidien. C'est une méthode que notre cerveau utilise pour traiter l'information.

Par exemple, nos préjugés nous aident à déterminer si un animal est dangereux quand on le croise, tout particulièrement si c'est un animal qu'on n'a jamais vu. Notre cerveau nous aide en créant des catégories dans lesquelles on « classe » les nouvelles informations qu'on reçoit. C'est vraiment utile!

Mais si on n'aime pas les chiens à cause d'un chien qui nous a fait peur quand on était petit, alors on fera peut-être de la discrimination négative envers les chiens : notre préjugé nous dit que tous les chiens sont méchants. Cette peur basée sur un préjugé peut mener à de la discrimination si on refuse la présence d'un chien dans une activité de zoothérapie par exemple.

## **Attention! Les humains, c'est beaucoup plus complexe que les animaux!**

L'important, c'est de reconnaître que certains préjugés peuvent faire mal à d'autres gens. Quand nos comportements et nos actions sont basés sur des préjugés négatifs, on crée de la discrimination négative qui peut avoir des conséquences graves sur les personnes.

## **Nomme des actions et des attitudes qui peuvent t'aider à éviter que tes préjugés se transforment en discrimination dans tes relations avec les autres.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Quand on comprend et qu'on partage l'émotion d'une autre personne, ça s'appelle de l'empathie.

Réaliser l'impact de mes actions sur les autres et comprendre le point de vue de l'autre et sa réaction face à mes actions, ça fait aussi partie de l'empathie : c'est une aptitude qui nous rapproche et qui nous permet de mieux vivre ensemble!



# ACTIVITÉ 6

## BOITE DE L'EMPATHIE

Retrouve le groupe avec lequel tu partageais une caractéristique invisible à l'activité 4.

**Ensemble, décorez une boîte à l'aide du matériel de bricolage fourni. Assurez-vous de bien respecter les idées de chacun pour la décoration.**

Vous pourrez utiliser cette boîte pour déposer des messages afin de raconter de belles histoires d'empathie.

### C'EST QUOI, L'EMPATHIE?



©Elise Gravel

**Pendant la construction de la boîte, réfléchis aux questions suivantes :**

As-tu déjà une idée de ce que tu mettrais dans cette boîte ? Raconte-la à tes camarades de classe si tu le souhaites.

---

---

---

Est-ce qu'une boîte de l'empathie pourrait être placée à d'autres endroits que dans la classe ?

---

---

---

Que devrait-on faire avec les actions empathiques qui seront placées dans la boîte ?

---

---

---

Comment transférer ce qu'on a fait dans notre classe à l'échelle de toute l'école ? Dans les maisons ? Dans la société ?

---

---

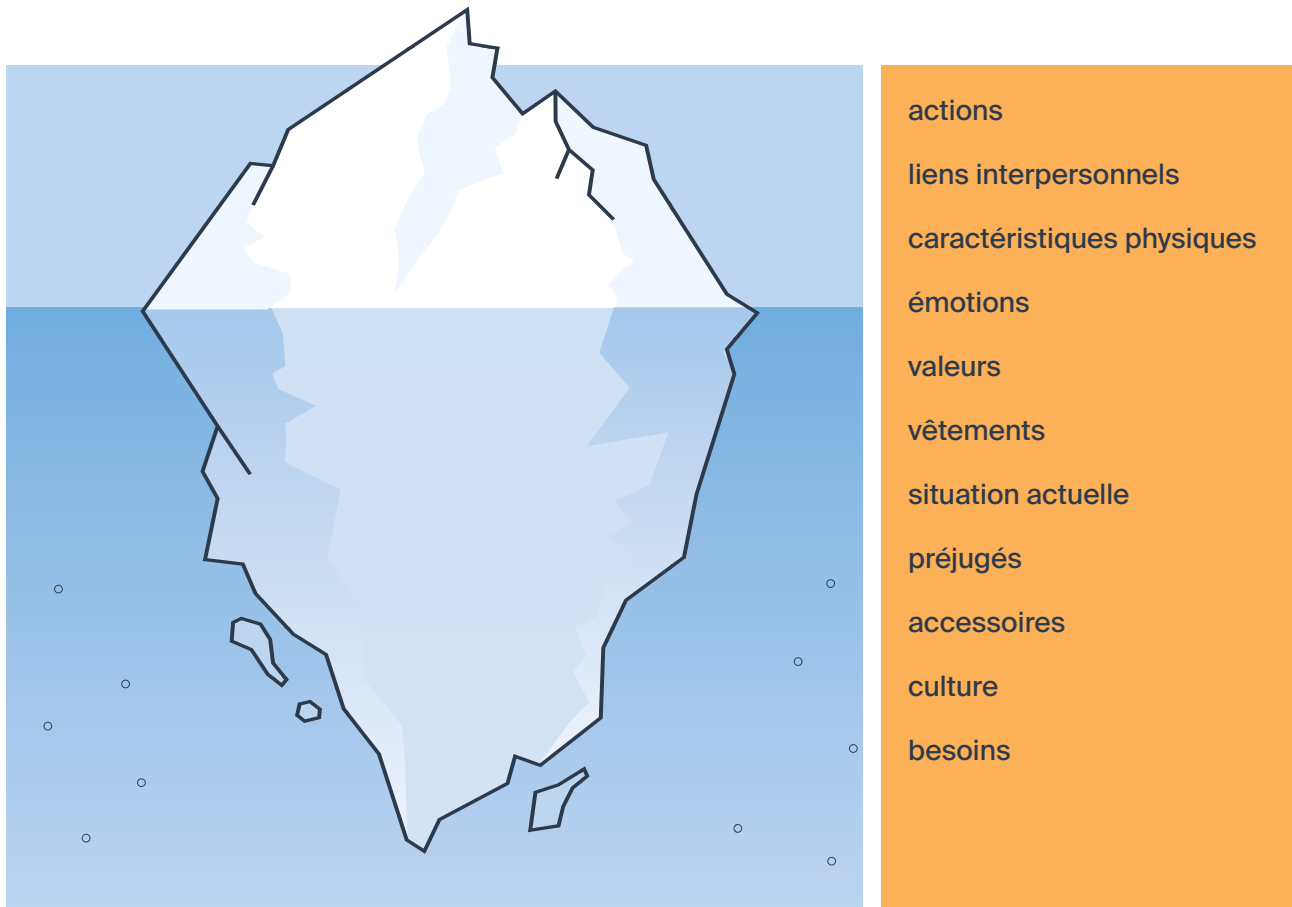
---

## ACTIVITÉ 7

# L'EMPATHIE POUR PRÉVENIR LA DISCRIMINATION

Comme à l'activité 4, cet iceberg représente un humain : il a une partie visible qui est hors de l'eau et une partie invisible qui est dans l'eau.

Indique parmi les caractéristiques ci-dessous lesquelles sont visibles et lesquelles sont invisibles. Transcris-les dans la bonne partie de l'iceberg.



Être *empathique*, c'est être capable d'aller voir cette partie immergée chez l'autre. Comme certaines de ses caractéristiques sont invisibles, il est important de parler avec l'autre personne pour mieux la comprendre.

Malheureusement, il n'est pas toujours possible de discuter avec tous les humains ! Il y en a beaucoup qui sont trop loin, qui ne parlent pas la même langue que nous, etc. L'important, c'est de garder l'esprit ouvert et de ne pas oublier que chaque personne est comme un iceberg dont une grande partie est cachée. Cela peut créer des comportements différents ou des habitudes différentes des tiennes. Rappelle-toi que, du point de vue de l'autre personne, ce sont tes comportements et tes habitudes qui sont différents !

## ACTIVITÉ 8

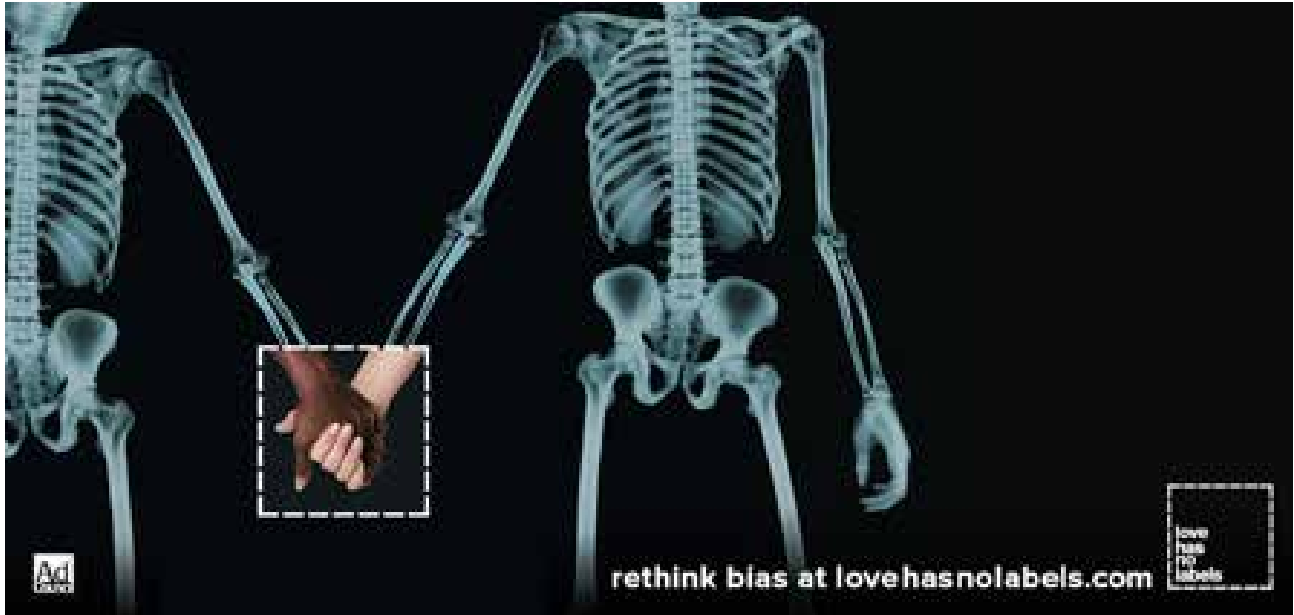
### RACONTE-MOI L'EMPATHIE

Dessine ou décris une situation lors de laquelle tu as fait preuve d'empathie ou tu as pu observer quelqu'un qui faisait preuve d'empathie.

# ACTIVITÉ 9

## TOUS PAREILS

Observe les images suivantes et réponds aux questions.



Source : <https://www.adcouncil.org/Impact/Case-Studies/Diversity-and-Inclusion-2015>

Quel est le message que cette image veut faire passer, à ton avis ?

---

---

---

Quelles valeurs sont transmises par cette image ?

---

---

---



Que signifie cette phrase, selon toi ?

---

---

---

Quelles valeurs souhaite-t-on transmettre avec cette phrase ?

---

---

---

Quel est le lien entre les deux images ? Est-ce qu'elles veulent transmettre des valeurs semblables ?

---

---

---

# ACTIVITÉ 10

## PROVERBE « MON FRÈRE »

« Un jour, en marchant dans la montagne, j'ai vu une bête. En m'approchant, je me suis aperçu que c'était un homme. En arrivant près de lui, j'ai vu que c'était mon frère. »

– Proverbe tibétain

Selon toi, est-ce que la bête s'est physiquement transformée en homme, puis en frère ?

---

---

---

Écris un proverbe similaire qui fonctionnerait avec le contexte d'aujourd'hui (les médias, les gens qu'on côtoie, notre ouverture à rencontrer des gens...).

---

---

---

Est-il toujours possible d'entrer en contact et d'être assez près des gens pour qu'ils deviennent nos « frères et sœurs » ?

---

---

---



Comment peut-on apprendre à connaître les gens qui sont différents de nous si on ne peut pas les rencontrer directement ?

---

---

---

« Nous sommes sept milliards sur terre, on ne peut pas tous se connaître. Notre cerveau range les individus par groupes et fait des raccourcis : il va considérer que tout le groupe est comme l'individu qu'il connaît ou dont il a entendu parler. À cause de cela, notre tête est remplie de clichés et des milliers de gens en paient le prix. La fermeture d'esprit blesse, parfois même tue. »

– Tiré du court-métrage « Le regard de l'autre » de Stéphane Boschung



Ce document a été grandement bonifié grâce aux magnifiques illustrations de



©Elise Gravel

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage



Document produit par la Fondation Monique-Fitz-Back | Février 2020  
CC BY-NC Attribution – pas d'utilisation commerciale

