



QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE?



CAHIER DE L'ÉLÈVE
3^E CYCLE DU PRIMAIRE

EN RÉSEAU

NOM : _____

ÉCOLE : _____

GROUPE : _____

Une activité originale de la



En collaboration avec



TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

ACTIVITÉ 1 :	2
MES ÉMOTIONS	2
ACTIVITÉ 2 :	5
VIE EN SOCIÉTÉ	5
Tes valeurs t'aident à prendre des décisions.....	6
Les valeurs sont difficiles à définir.....	7
Ce n'est pas toujours simple.....	7
ACTIVITÉ 3 :	8
LE CHAT EST BRUN	8
ACTIVITÉ 4 :	9
L'ICEBERG	9
On peut comparer les humains à des icebergs.....	11
ACTIVITÉ 5 :	13
L'EMPATHIE POUR DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS ET POUR PRÉVENIR LA DISCRIMINATION...	13
DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS	14
ACTIVITÉ 6 :	18
TOUS PAREILS	18
ROUE DES ÉMOTIONS	23



Lorsque tu trouveras ce logo dans ton cahier, utilise ta roue des émotions pour réaliser l'activité.

ACTIVITÉ 1 : MES ÉMOTIONS



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

Voici quelques trucs pour t'aider à identifier l'émotion lorsque tu la vis.

- 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 dans la journée ou dans la semaine, 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.

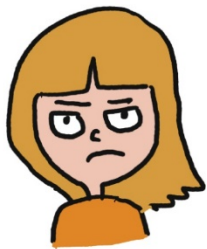
-
- +++ C'est assez rare d'avoir une émotion d'une aussi grande intensité! Elle est tellement intense qu'elle nous fatigue, qu'elle soit positive ou non.
 - ++ C'est une émotion qui n'est pas rare, mais qui ne revient pas très souvent, disons une fois par semaine ou par mois.
 - + C'est l'intensité d'une 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.
-

Date	Activité	Émotion	Intensité			
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++
			±	+	++	+++

TOUS LES SENTIMENTS

SONT POUR TOUT LE MONDE !

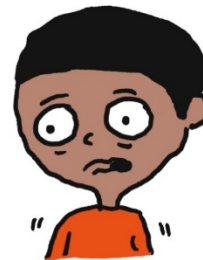
Il n'y a pas d'émotions "de filles" ou "de garçons".
Tous les humains peuvent ressentir:



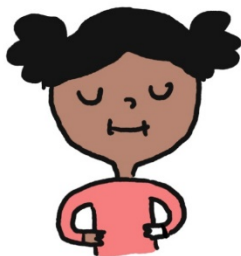
la colère



la tristesse



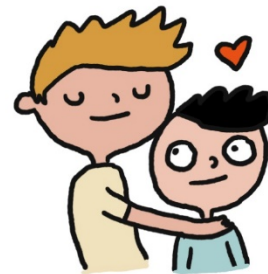
la peur



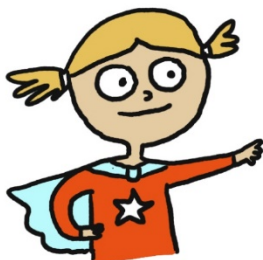
la confiance



la fierté



l'affection



le courage



la timidité



l'assurance

©Elise Gravel

ACTIVITÉ 2 : VIE EN SOCIÉTÉ

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

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

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

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

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

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

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 devenir moins importante dans une autre situation. C'est ce qu'on appelle un **conflit de valeurs**.

En voici un exemple :

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

Pendant 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 a) de la page précédente. 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 b). 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

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.

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. C'est la même chose dans la société, où les règles sont formulées par des lois qui sont elles-mêmes influencées par les valeurs communes aux membres de cette société.

Par exemple, au Québec, on a comme valeur le respect des utilisateurs et utilisatrices 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.

Reconnaître l'autre, c'est aussi reconnaître que ses valeurs sont parfois les mêmes que les nôtres et 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

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

ACTIVITÉ 4 : L'ICEBERG

PARTIE 1 – CARACTÉRISTIQUES VISIBLES

Ton enseignant.e a affiché des exemples de caractéristiques visibles au tableau.

Toute la classe se lève debout. En silence, déplace-toi en silence pour trouver des élèves qui partagent une **caractéristique visible** avec toi (1 à 3 autres élèves maximum).

Quand tout le monde sera regroupé, ta classe et toi devez deviner quelle est la **caractéristique visible** partagée par les membres de chaque petit groupe. Si tu as la même caractéristique qu'un autre groupe, lève la main.

Après cette première étape, utilise ta roue des émotions pour t'aider à répondre aux questions suivantes.



Caractéristique visible partagée au sein de mon groupe :

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 te sentais-tu 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

Ton enseignant.e a affiché des exemples de caractéristiques invisibles au tableau pour t'aider.

Encore une fois, tous les élèves sont debout dans la classe. En chuchotant, tu dois trouver d'autres élèves avec qui tu partages une **caractéristique invisible**.

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

Caractéristique invisible partagée au sein de mon groupe :

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



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

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

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

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

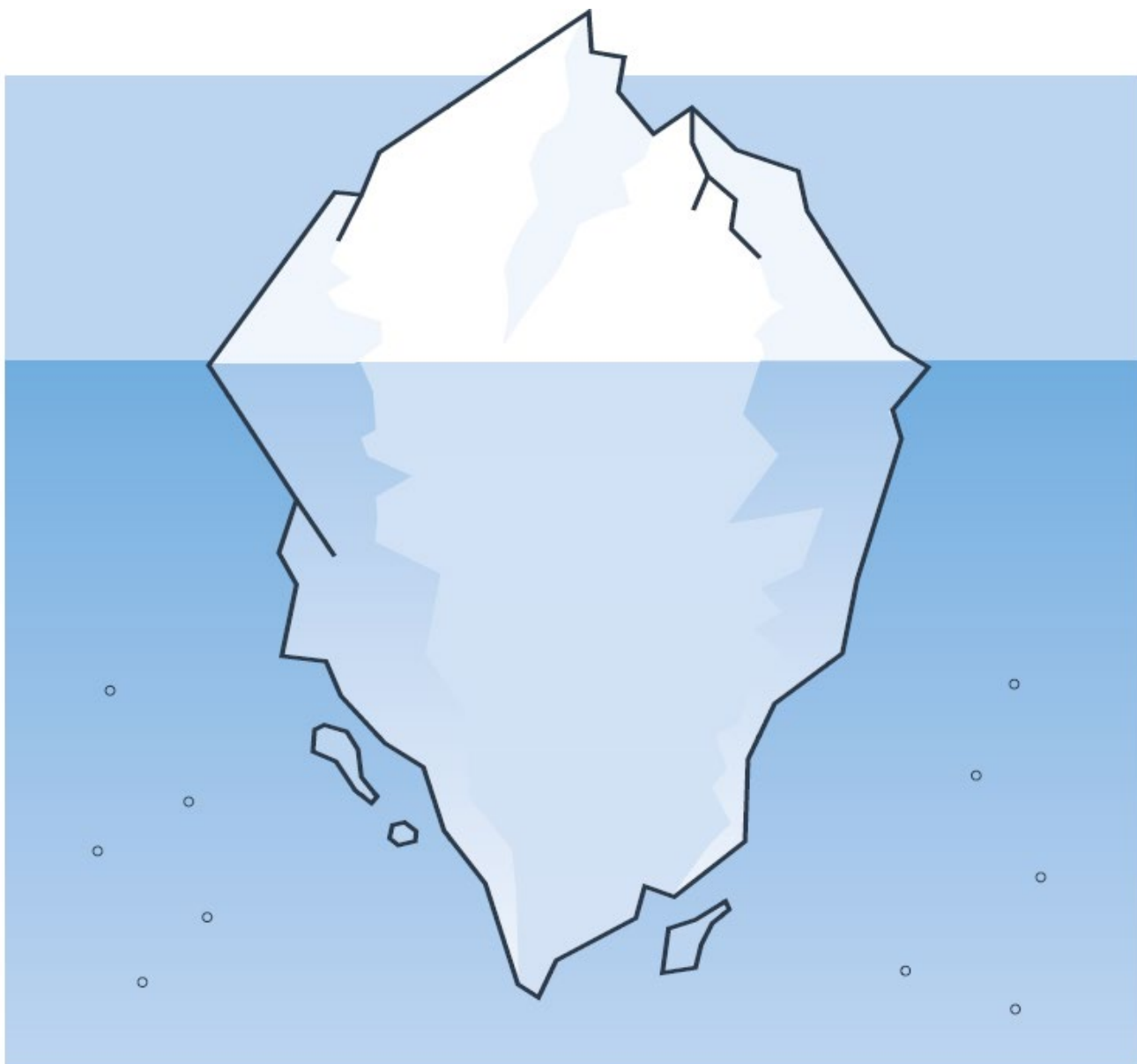
e) As-tu appris quelque chose sur un ou plusieurs de tes camarades de classe dans cette activité?

L'ICEBERG

On peut comparer les humains à des icebergs

En effet comme pour les icebergs, on ne remarque souvent que la partie visible (hors de l'eau ou *émergée*) de chacun. Pourtant, la partie invisible (dans l'eau ou *immergée*) est invisible et immense. C'est pourquoi on gagne à « plonger » pour la découvrir!

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

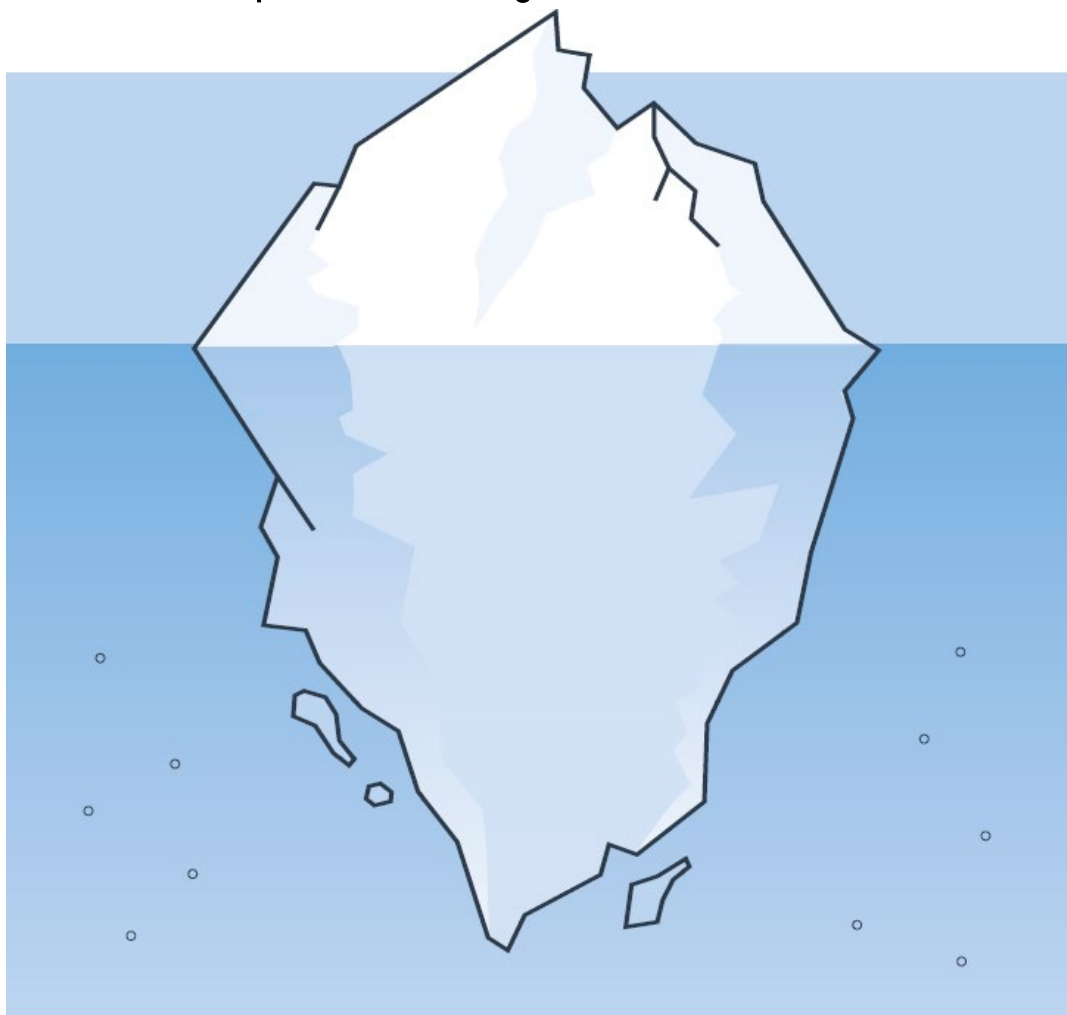


Dans la partie immergée de l'iceberg, écris quelle(s) caractéristique(s) invisible(s) tu avais en commun avec les autres membres de la classe. Tu dois mettre la caractéristique invisible commune à ton groupe et toutes celles pour lesquelles tu as levé la main.

Comme nous l'avons présenté précédemment, cet iceberg représente un humain : il y 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.



<p>Actions</p> <p>Liens interpersonnels</p> <p>Caractéristiques physiques</p> <p>Émotions</p> <p>Valeurs</p> <p>Vêtements</p>	<p>Situation actuelle</p> <p>Préjugés</p> <p>Accessoires</p> <p>Culture</p> <p>Besoins</p>
---	---

ACTIVITÉ 5 : L'EMPATHIE POUR DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS ET POUR PRÉVENIR LA DISCRIMINATION

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

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.



<https://agcontrelesexpulsions.wordpress.com>

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!

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 de l'information**. Notre cerveau nous aide en créant des catégories dans lesquelles on « classe » les nouvelles informations qu'on reçoit. C'est vraiment utile parfois!

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.

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!

Réaliser l'impact de ses actions sur les autres et comprendre le point de vue de l'autre et aussi sa réaction face à nos actions, ça fait partie de ce qu'on appelle l'*empathie*. C'est une aptitude qui nous rapproche et qui nous permet de mieux vivre ensemble!

DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS

Observe l'image suivante.

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

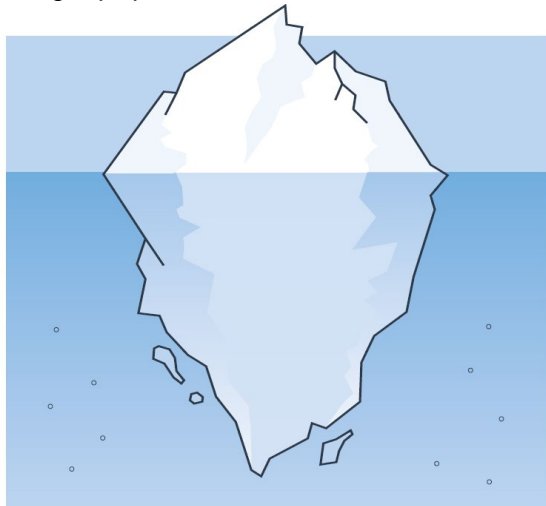


Essaie d'identifier les caractéristiques visibles et les caractéristiques invisibles de chaque personnage.

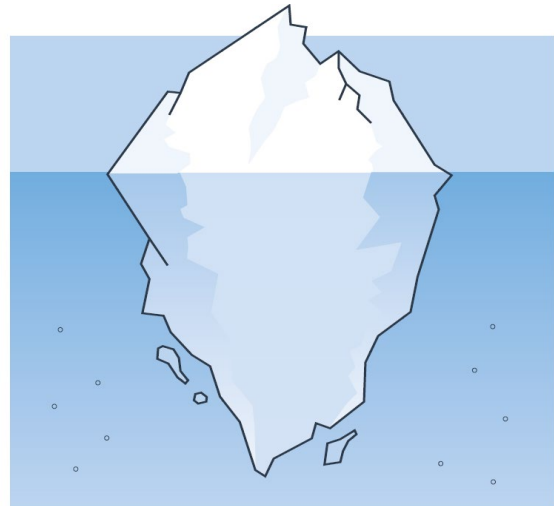
Attention! Ici, la partie visible sera l'action faite par le ou les personnages plutôt que les caractéristiques physiques pour la partie visible.

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 la situation.

Personnage qui parle



Famille de Mexicains



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

Retourne à l'iceberg ci-dessous et essaie d'imaginer ce qu'il serait possible de trouver dans la partie immergée (dans l'eau) de chaque personnage. Tu peux utiliser l'exercice de la page 12 pour t'aider.



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 posent 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.

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



À ton avis :

Policier	Enfant seul	Groupe d'enfants
Quelle(s) émotion(s) ressent le policier? <hr/> <hr/>	Comment penses-tu que l'enfant qui se fait dire qu'il n'est pas à sa place peut se sentir ? <hr/> <hr/>	Quelles pourraient être les émotions des autres enfants? <hr/> <hr/>

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

Quelle valeur pourrais-tu attribuer à chacun des personnages?

Policier	Enfant seul	Groupe d'enfants
<hr/>	<hr/>	<hr/>

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?

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

ACTIVITÉ 6 : TOUS PAREILS

ÉQUIPE 1

Observe l'image suivante.



Questions de réflexion

1. Quel est le message que cette image veut faire passer, à ton avis?
2. Quelles valeurs sont transmises par cette image?
3. Si on ne voyait que le squelette des gens, est-ce qu'on agirait de manière différente avec certaines personnes?
4. Comment des vêtements ou la couleur de la peau peuvent-ils influencer nos interactions avec les autres?
5. Quel est le lien avec l'iceberg?

Réflexion personnelle

ÉQUIPE 2

Observe l'image suivante.

Questions de réflexion

1. Que signifie cette phrase, selon toi?
2. Quelles valeurs souhait-on transmettre avec cette phrase?
3. Comment leur amitié a-t-elle pu naître malgré le fait qu'ils soient aussi différents?
4. Quel est le lien avec l'iceberg?



Réflexion personnelle

ÉQUIPE 3

Lis le proverbe suivant.

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

- Proverbe tibétain

Questions de réflexions

1. Selon-toi, est-ce que la bête s'est physiquement transformée en homme, puis en frère?
2. Est-il toujours possible d'entrer en contact et d'être assez près des gens pour qu'ils deviennent nos « frères et sœurs »?
3. Qu'est-ce qui a pu tromper le personnage pour confondre son frère avec une bête?
4. Quel est le lien avec l'iceberg?

Réflexion personnelle

ÉQUIPE 4

Observe l'image suivante.

Questions de réflexion

1. Quelles valeurs sont transmises par cette image?
2. Quel est le message que ces manifestants veulent faire passer, à ton avis?
3. Quel lien semble unir les manifestants?
4. Quel est le lien avec l'iceberg



Marche pour le climat d'Ottawa (2019). Photo Radio-Canada et Lorian Bélanger.

Réflexion personnelle

MISE EN COMMUN

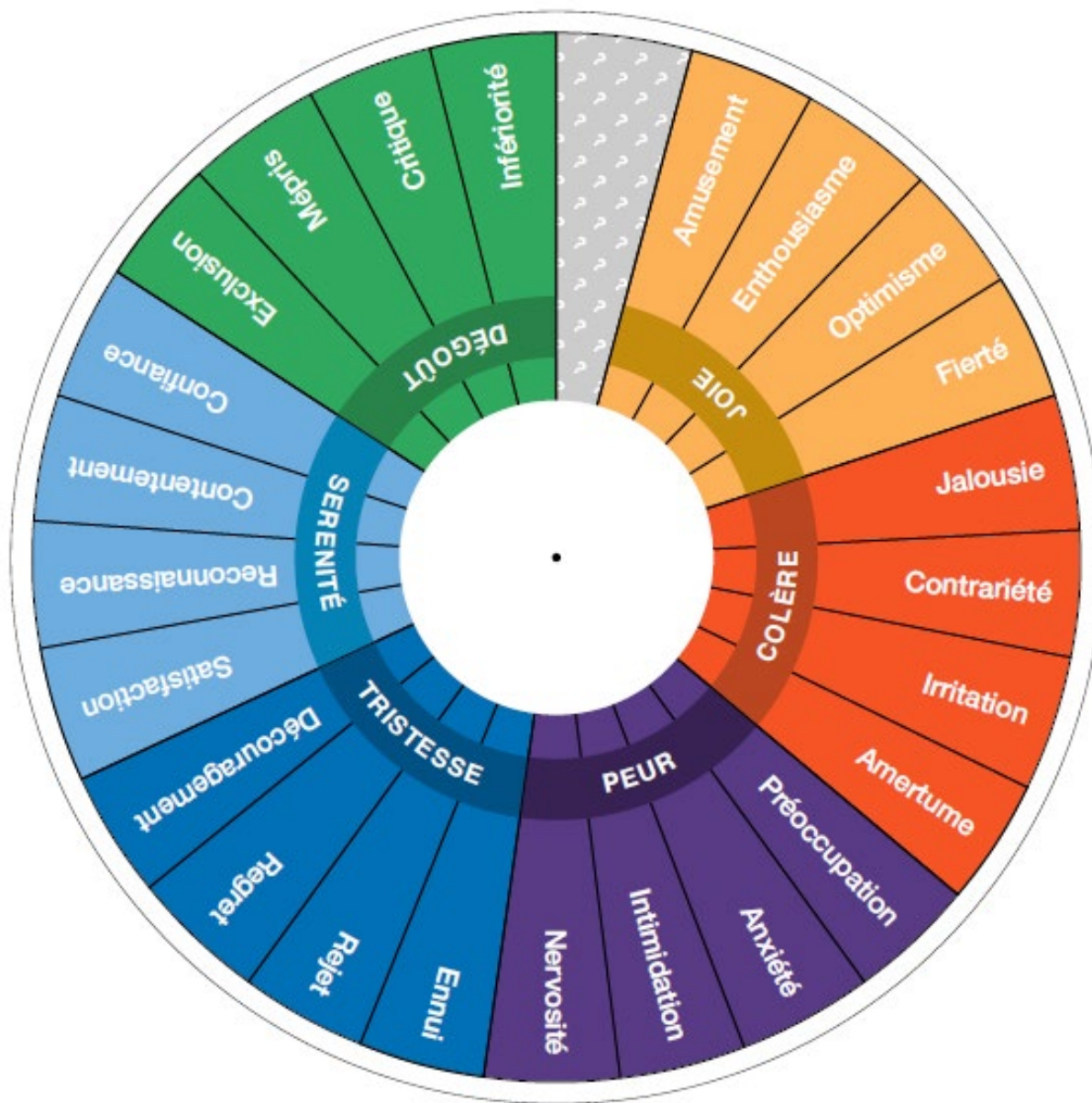
Maintenant que tu as bien réfléchi sur le proverbe ou l'image qui a été attribué à ton équipe, il est temps de mettre en commun vos réflexions!

En équipe, rédigez une réflexion commune qui regroupe l'ensemble des réflexions de chaque personne.

Utilisez l'outil d'écriture en ligne pour rédiger la version finale de votre texte.

Réflexion commune

ROUE DES ÉMOTIONS



**« On est toujours l'étranger de quelqu'un.
Apprendre à vivre ensemble,
c'est cela lutter contre le racisme. »**

- Le Racisme expliqué à ma fille (1997) de Tahar Ben Jelloun.

Une activité originale de la



**Fondation
Monique-
Fitz-Back**

En collaboration avec



Version du 22 février 2022