

Progression de cycle 1 sur les compétences psychosociales liées à l'empathie

Domaine / Compétences	Objectifs / Activités proposées	Niveau PS
Les compétences cognitives/Accroître sa compréhension de soi		
S'auto-évaluer positivement	Une chose dont je suis fier(e)	PS
Renforcer son attention	Renforcer l'attention à ses sensations : Scanner corporel guidé	PS
Renforcer son attention au monde extérieur	Explorer les 5 sens : Marche sensorielle	PS
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	Le théâtre des marionnettes	PS
Renforcer son attention	Renforcer son attention au monde extérieur/ Explorer les 5 sens : Marche sensorielle	PS-MS-GS
Connaître ses buts personnels	Prendre en compte son besoin de repos : Relaxation guidée	PS-MS-GS
Les compétences émotionnelles/Accroître sa compréhension des émotions		
Accroître la connaissance des émotions	Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes/Reconnaître les émotions : Jeu des émotions	PS-MS-GS
Accroître la connaissance des émotions	Le mime des émotions.	PS-MS-GS
Identifier ses émotions	Travailler le vocabulaire des émotions	PS-MS-GS
Les compétences émotionnelles/Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)		
Réguler ses émotions	Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions	PS-MS-GS
Réguler son stress	Écouter de la musique pour s'apaiser	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Je reconnais mes émotions	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps	PS-MS-GS
Les compétences sociales/Communiquer de façon empathique		
Apprendre à communiquer de manière empathique	Identifier les émotions via histoires : Lecture collective – histoires d'émotions	PS
Les compétences sociales/Communiquer de façon efficace et positive		
Apprendre à communiquer de façon constructive et efficace	Le gentil secret	PS
S'affirmer par le consentement et le refus	Exprimer le consentement ou refus : Jeux de rôle (je suis / ne suis pas d'accord)	PS

Domaine / Compétences	Objectifs / Activités proposées	Niveau MS
Les compétences cognitives/Accroître sa compréhension de soi		
Connaître ses buts personnels	J'identifie J'exprime mes besoins : Tableau des besoins	MS
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	Je persévère/ Persévérer dans un projet : Masque en papier mâché	MS
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne/Trouver des solutions à un problème : Marotte « Félix »	MS
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	Savoir demander de l'aide/ Identifier un besoin d'aide : Scénario – ballon dans la rue	MS-GS
Renforcer son attention	Renforcer son attention au monde extérieur/ Explorer les 5 sens : Marche sensorielle	PS-MS-GS
Connaître ses buts personnels	Prendre en compte son besoin de repos : Relaxation guidée	PS-MS-GS
S'auto-évaluer positivement	Mes qualités au service du collectif/ Exercice de réflexion collective	MS-GS
Les compétences émotionnelles/Accroître sa compréhension des émotions		
Accroître la connaissance des émotions	Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes/Reconnaître les émotions : Jeu des émotions	PS-MS-GS
Accroître la connaissance des émotions	Le mime des émotions.	PS-MS-GS
Identifier ses émotions	Travailler le vocabulaire des émotions	PS-MS-GS
Les compétences émotionnelles/Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)		
Réguler ses émotions	J'exprime ma gratitude : Exercice de gratitude	MS-GS
Réguler ses émotions	Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions	PS-MS-GS
Réguler son stress	Écouter de la musique pour s'apaiser	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Je reconnais mes émotions	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps	PS-MS-GS
Les compétences sociales/Communiquer de façon empathique		
Apprendre à communiquer de manière empathique	La ronde des émotions	MS
Les compétences sociales/Communiquer de façon efficace et positive		
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Le jeu du Mime empathique : Mime des émotions	MS-GS
Résoudre des conflits de façon constructive	Un conflit ? Que faire ?	MS-GS
Résoudre des conflits de façon constructive	Exprimer ses émotions pour résoudre un conflit : le message des émotions	MS-GS

Domaine / Compétences	Objectifs / Activités proposées	Niveau GS
Les compétences cognitives/Accroître sa compréhension de soi		
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	Savoir demander de l'aide/ Identifier un besoin d'aide : Scénario – ballon dans la rue	MS-GS
Renforcer son attention	Renforcer l'attention à sa respiration : Cohérence cardiaque	GS
Renforcer son attention	Renforcer son attention au monde extérieur/ Explorer les 5 sens : Marche sensorielle	PS-MS-GS
Connaître ses buts personnels	Prendre en compte son besoin de repos : Relaxation guidée	PS-MS-GS
S'auto-évaluer positivement	Mes qualités au service du collectif/ Exercice de réflexion collective	MS-GS
Les compétences émotionnelles/Accroître sa compréhension des émotions		
Accroître la connaissance des émotions	Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes/Reconnaître les émotions : Jeu des émotions	PS-MS-GS
Accroître la connaissance des émotions	Le mime des émotions.	PS-MS-GS
Identifier ses émotions	Comment te sens-tu maintenant ? : Carnet des émotions	GS
Identifier ses émotions	Travailler le vocabulaire des émotions	PS-MS-GS
Les compétences émotionnelles/Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)		
Réguler ses émotions	J'exprime ma gratitude : Exercice de gratitude	MS-GS
Réguler ses émotions	Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions	PS-MS-GS
Réguler son stress	Écouter de la musique pour s'apaiser	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Je reconnais mes émotions	PS-MS-GS
Exprimer ses émotions de façon constructive	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps	PS-MS-GS
Les compétences sociales/Communiquer de façon efficace et positive		
Apprendre à communiquer de façon constructive et efficace	Le tour de parole	GS
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Le jeu du radeau	GS
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Tempêtes de puzzles	GS
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Le jeu du Mime empathique : Mime des émotions	MS-GS
Résoudre des conflits de façon constructive	Un conflit ? Que faire ?	MS-GS
Résoudre des conflits de façon constructive	Exprimer ses émotions pour résoudre un conflit : le message des émotions	MS-GS

