

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol



### Les compétences cognitives

Accroître sa compréhension de soi					
Volume et page	Objectifs	Activité	Descriptif	Eléments de programmation	Autres ressources et outils
1 p16	<b>S'auto-évaluer positivement</b>	Une chose dont je suis fier(e)	Chaque élève dessine ou écrit un moment où il/elle a accompli quelque chose dont il/elle est fier(e). Ensuite, en groupe, partagez ces moments pour renforcer la confiance en soi.	Régulièrement dès la PS	-l'arbre des savoirs(prim27.ac-normandie.fr) -la journée des talents -l'enfant vedette /star de la semaine (1institala station.be) -le sac des merveilles
1 p18		<i>Mes qualités au service du collectif</i>	Exercice de réflexion collective où chacun identifie ses forces et comment elles peuvent aider un projet de groupe (ex : travail en groupe sur une tâche spécifique et identification des rôles).	MS-GS	-L'arbre des réussites collectives -Défis tous ensemble - Site Educatout
2 p 7	<b>Connaître ses buts personnels</b>	<i>J'identifie et J'exprime mes besoins</i>	Tableau des besoins où les élèves dessinent ou notent leurs besoins actuels (sommeil, temps pour soi, interaction sociale, etc.) et discutent en classe de leur importance.	MS	-L'arbre à besoins -La boîte à émotions de Zatou) /Retz / -Posters -Jeux des besoins (comitys -Dossier : éveiller à l'intériorité (DDEC 49)
2 p 13		<i>Prendre en compte son besoin de repos</i>	Guide de relaxation. Après une discussion sur l'importance du repos, les élèves suivent une courte séance de relaxation (ex : méditation de 5 mns)	Ponctuellement sur le cycle en fonction du groupe	-vidéos de mémé tonpyj -mon petit morphée/boîte de méditation - séances de yoga - L'éveil de la petite grenouille (PS-MS) -Calme et attentif comme une grenouille à partir de la GS (Eline Snel)

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

Accroître sa compréhension de soi					
Volume et page	Objectifs	Activité	Descriptif	Éléments de programmation	Autres ressources et outils
2 p 24	Renforcer son attention	<i>Renforcer l'attention à sa respiration</i>	Pratique de la cohérence cardiaque en groupe, où chacun suit un cycle de respiration lent et profond (par exemple 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) pendant 3 à 5 minutes.		-Petit Bambou (application) - balles sensorielles qui s'ouvrent/balles respirantes -vidéo des balles à suivre -Site « Apprendre à éduquer » (cartes avec des exercices de respiration...)
2 p 26		<i>Renforcer l'attention à ses sensations</i>	Scanner corporel guidé, où les élèves se concentrent successivement sur chaque partie de leur corps pour prendre conscience de leurs sensations.	1 <sup>ère</sup> année	- parcours sensoriel -aide à la verbalisation/albums
2 p 29		<i>Renforcer son attention au monde extérieur au travers des 5 sens</i>	Marche sensorielle en pleine nature où les élèves sont invités à observer les bruits, les odeurs, les textures et les couleurs autour d'eux.	Exploration en PS/ MS et apprentissage explicite en GS	-l'école du dehors -différentes activités sur les 5 sens -écopôle (proposition d'animations) -le musée d'arts de Nantes (parcours 5 sens) -Cartes « L'univers des sensations » -Land'art (mandalas des sensations)avec du matériel prévu à disposition sur la cour.

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

3 p 11	<b>Atteindre ses buts et gérer ses impulsions</b>	<i>Le théâtre des marionnettes</i>	Apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle, gérer ses impulsions.  Utilisation de marottes pour jouer une saynète où les élèves doivent résoudre un conflit.	Dès la PS	-jeux d'équilibre, d'adresse (mikado, jenga, jeu pyramide d'animaux...) -Anis et Moka  Narramus « Les 3 grains de riz » « La dispute de Poulou et Sébastien » « La brouille » Claude Boujon « Fenouil, on n'est plus copains »
3 p 15		<i>Je persévère</i>	Apprendre à persévérer pour atteindre un but, définir des étapes pour un projet.  Réalisation d'un masque en papier mâché en plusieurs séances.  <b>Exemple</b> : Les élèves doivent gonfler un ballon, coller du papier mâché et attendre qu'il sèche avant de continuer, apprenant ainsi à persévérer.		-fresque collective (Exemples Hervé Tullet) -poinçonnage avec la présence de l'adulte -coloriages collaboratifs -puzzles coopératifs -endurance/randonnée -dessins à étapes -activités artistiques qui nécessitent plusieurs étapes -graphisme décoratif
3 p 31	<b>Résoudre des problèmes de façon créative et efficace</b>	<i>Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne</i>	Apprendre à résoudre des problèmes, travailler en groupe.  Marotte « Félix » présente un problème aux élèves (ex : Félix est coincé sur un tapis et ne peut plus descendre). Les		-verbalisation au quotidien -situations problème lors des rituels -escape game

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

			élèves doivent proposer des solutions. Exemple : On discute ensemble des solutions, comme appeler un adulte pour l'aider à descendre.		
3 p 34		<i>Savoir demander de l'aide</i>	<p>Identifier les situations nécessitant de l'aide, savoir demander de l'aide à une personne ressource.</p> <p>Les élèves analysent une situation où ils ont besoin d'aide et identifient à qui ils doivent s'adresser (par exemple, demander à un adulte de récupérer un ballon tombé dans la rue).</p> <p>Exemple : Scénario où un enfant doit demander de l'aide pour récupérer un ballon de la rue.</p>		

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol



### Les compétences émotionnelles

#### Accroître sa compréhension des émotions

Volume et page	Objectifs	Activité	Descriptif	Éléments de programmation	Autres ressources et outils
1 p 32	<b>Accroître la connaissance des émotions</b>	<i>Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes</i>	Jeu des émotions où les élèves doivent associer des situations à des émotions spécifiques et discuter des déclencheurs dans un cadre sécurisé	Exploration en PS MS Apprentissage explicite en MS et GS	J'apprends à être heureux de Robert Sullo chez Chenelière éducation.  Boîte « a box full of feelings » Le volcan des émotions
1 p 37		<i>Le mime des émotions.</i>	<i>Jeu de mime où chaque élève mime une émotion (joie, tristesse, colère) que les autres doivent deviner. Ensuite, discussion sur ce que ces émotions peuvent déclencher physiquement</i>	Ponctuellement sur le cycle en fonction du groupe	-Cartes Emotions Montessori -Cartes de situations Zatou Retz -Cartes « Accueillir et enseigner en TPS/PS » Nathan  -Emotimat Enseigner les émotions en classe/livret de l'enseignant et exploiter les émotions à partir d'albums.  -L'atelier des émotions (la ligue de l'enseignement de Paris) activité la chenille des émotions -jeu d'exploration avec un miroir Accueillir et enseigner en PS/ TPS p198

Mettre en œuvre les compétences psycho-sociales liées à l'empathie à l'école au cycle 1

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

2 p 41	<b>Identifier ses émotions</b>	<i>Comment te sens-tu maintenant ?</i>	Chacun dessine ou écrit son émotion actuelle dans un carnet d'émotions. Ils peuvent ensuite le partager avec un partenaire ou en groupe	Expérimentation en GS	<p>Cherche et trouve les émotions jeu de chez (Placote)</p> <p>Je découvre les émotions (Nathan)</p> <p>Accueillir les émotions de mon enfant (fichier ressource)</p> <p>Météo des émotions et du coeur Emomètre boîte Zatou- Retz</p>
--------	--------------------------------	--	---	-----------------------	--

### Accroître sa compréhension de soi

Volume et page	Objectif	Activité	Descriptif	Éléments de programmation	Autres ressources et outils
2 p 47		<i>Travailler le vocabulaire des émotions</i>	Création d'une "roue des émotions" en classe, où chaque élève contribue à étoffer le vocabulaire autour des émotions complexes (ex : irrité, apaisé, frustré).	Régulièrement Sur tout le cycle	La roue des émotions

### Gérer ses autres émotions (agréables /désagréables)

2 p 60	<b>Réguler ses émotions</b>	<i>J'exprime ma gratitude</i>	Exercice quotidien de gratitude où chaque élève écrit ou dit une chose pour laquelle il/elle est reconnaissant(e). Cela peut être partagé en classe à la fin de la journée.	MS -GS	<p>L'espace à scénario gentillesse</p> <p>Calendrier de l'Avent de la gentillesse</p>
2 p 64		<i>Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions</i>	Pratique de la relaxation musculaire progressive où les élèves contractent et	Sur tout le cycle	Exercices de bien être Braingym

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

			relâchent différentes parties de leur corps pour réduire le stress.		L'atelier des émotions (cartes et exercices de relaxation et de respiration)
3 p 46	<b>Réguler son stress</b>	<i>Écouter de la musique pour s'apaiser</i>	<p>Utiliser des stratégies pour réguler son stress.</p> <p>Les élèves écoutent de la musique douce pour apprendre à se détendre et se calmer.</p> <p>Exemple : Utilisation de musique apaisante pendant des moments de stress ou après une activité intense pour ramener le calme.</p>	Sur tout le cycle	<p>Musiques d'eau et de feu</p> <p>Koshi (Les Carillons des 4 éléments)</p> <p>Exercices de respiration : <i>Mes émotions –Gaston la licorne</i></p> <p>Boîte pour se calmer (fidgets, balles anti-stress, moulin à vent...)</p> <p>Le monstre des couleurs – Docteur des émotions + malette de régulation émotionnelle- <i>Anna Llenas</i></p>
3 p 69	<b>Exprimer ses émotions de façon constructive</b>	<i>Je reconnais mes émotions.</i>	<p>Identifier et exprimer ses émotions.</p> <p>Les élèves associent des émotions à des situations, et apprennent à les reconnaître et à les verbaliser.</p> <p>Exemple : Les enfants discutent de ce qu'ils ressentent dans des situations spécifiques et</p>	Sur tout le cycle	<p>Météo des émotions (pictogrammes, photos de visages expressifs...)</p> <p>Affichage de la méthode des messages clairs : En GS, connaître les étapes et identifier l'évolution de ses émotions au fur et à mesure</p>

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

			dessinent des visages représentant ces émotions.		
3 p 77		<i>Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps</i>	<p>Utiliser l'art pour exprimer ses émotions.</p> <p>Les élèves créent des œuvres d'art ou utilisent leur corps (mimes) pour exprimer différentes émotions.</p> <p>Exemple : Créer une peinture qui représente la joie ou la colère.</p>	Sur tout le cycle	<p>Tableaux d'art en lien avec les émotions</p> <p>Œuvres d'art en lien avec les émotions : sculptures, photographies, peintures...</p> <p>- Observer une œuvre et décrire l'émotion qu'il renvoie</p> <p>-Créer une œuvre en lien avec une émotion</p> <p>-Associer couleurs et matières /émotions</p> <p>gestes graphiques (déchirer, caresser...)/émotions</p> <p>Expression corporelle : parcours sensoriel, mime, danse</p>

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

### Les compétences sociales



#### Communiquer de façon empathique

Volume et page	Objectifs	Activité	Descriptif	Éléments de programmation	Autres ressources et outils
1 p 50	<b>Apprendre à communiquer de manière empathique</b>	<i>La ronde des émotions</i>	Chaque élève partage une émotion vécue récemment, tandis que les autres écoutent activement sans interrompre. Ensuite, chacun reformule l'émotion de l'autre pour montrer qu'il a bien compris.	A partir de MS	-la poupée des tracas à partir d'un album « Billy se bile » Utiliser les étiquettes émotions
1 p 52		<i>Histoires d'émotions</i>	Lecture collective d'histoires où les personnages traversent différentes émotions. Les élèves doivent deviner comment les personnages se sentent et discuter des moyens de les soutenir	Dès la PS Identifier l'émotion du héros	« Grosse colère » Mireille d'Allancé « Bébé chouette » Martin Waddell » « Non,non non » Mireille d'Allancé « Un peu perdu » Chris Haughton « Pablo » Rascal « la rentrée de Pinpin » He Zhihgong « Chhhht » Sally Grindley « Au lit petit monstre » « Didi bonbon » « Ma boîte à petits bonheurs » Jo Witek « Mes petites peurs » Jo Witek

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

<b>Communiquer de façon efficace et positive</b>					
2 p 81	<b>Apprendre à communiquer de façon constructive et efficace</b>	<i>Le tour de parole</i>	Dans un cercle, chaque élève prend la parole à tour de rôle pour exprimer son point de vue sur un sujet donné. Les autres écoutent activement sans interrompre.	GS	-avoir un objet (bâton de parole, micro...) -les ateliers « philo »
2 p 88		<i>Le gentil secret</i>	Les élèves s'échangent des petits messages anonymes contenant un compliment ou une observation positive sur l'autre, renforçant la communication bienveillante.	Fin PS	Nommer plutôt Le gentil compliment -Espace à scénarios Tome 1 « L'espace gentillesse » « L'espace production d'écrits » -Réparer « la boîte à gentillesse » Documentaire
2 p 99	<b>S'affirmer par le consentement et le refus</b>	<i>Je ne suis pas d'accord / Je suis d'accord</i>	Jeux de rôles où les élèves pratiquent l'expression du consentement et du désaccord de manière respectueuse, en utilisant des phrases telles que "Je ne suis pas d'accord" et en justifiant leur point de vue	En PS	-Débuter en PS (Retz)
2 p 104		<i>Mon album préféré</i>	Chaque élève présente un album parmi une sélection de l'enseignante(musical ou de jeunesse) et explique pourquoi il/elle l'apprécie, permettant aux autres d'apprendre à respecter les goûts et les opinions personnelles.		Travail de vocabulaire

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

3 p 92	<p><b>Développer des attitudes et comportements pro-sociaux</b></p>	<p><i>Le jeu du radeau</i></p>	<p>Apprendre à collaborer et à résoudre un problème en équipe.</p> <p>Les élèves doivent simuler une situation où ils sont sur un radeau et doivent prendre des décisions ensemble pour survivre.</p> <p>Exemple : Décider qui va ramer, qui va s'occuper des provisions, etc..</p> <p>Utiliser un chronomètre</p>	Progression	<p>-à travers des activités artistiques, musicaux -activités physiques (jeux de coopération, parachute, acrogym, parcours à deux, yeux bandés...) « Jeux coopératifs pour bâtir la paix »</p>
3 p 94		<p>Tempête de puzzles</p>	<p>Travailler en équipe pour résoudre des puzzles.</p> <p>Réalisation de puzzles en groupe, nécessitant la coopération et la répartition des tâches.</p> <p>Exemple : Chaque enfant s'occupe d'une partie du puzzle, et ils doivent travailler ensemble pour compléter l'image.</p>	GS	Fiche le puzzle coopératif

## Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

3 p 100		Le jeu du mime empathique	<p>Apprendre à comprendre les émotions des autres à travers les mimes.</p> <p>Les élèves miment des émotions que les autres doivent deviner, développant ainsi leur capacité à comprendre les émotions non verbales.</p> <p>Apporter du réconfort (expliquer la notion de réconfort)</p> <p>Exemple : Mimer la tristesse, la joie, ou la colère, et deviner quelle émotion est mimée.</p>	Fin MS GS	<p>Créer des cartes de réconfort « boîte à réconfort »</p> <p>L'album « la rentrée de pinpin »</p>
3 p 112	<b>Résoudre des conflits de façon constructive</b>	Un conflit ? Que faire ?	<p>Les élèves travaillent sur des scénarios de conflit et discutent des différentes façons de les résoudre de manière pacifique.</p> <p>Exemple : Deux amis se disputent un jouet, et les élèves doivent proposer des solutions pour que tout le monde soit content.</p>	A partir de la moyenne section	<p>-la technique des messages clairs (éduscol) - proposer un débat philo -vidéos « les petits philosophes »</p> <p>A partir de la GS, proposer régulièrement un débat philo en lien avec une situation conflit, la recherche de solutions</p> <p>Mettre en place un médiateur pair</p>

### Tableau de synthèse des activités et des ressources se référant aux kits empathie Eduscol

3 p 116		Le message des émotions	<p>Exprimer ses émotions pour résoudre un conflit.</p> <p>Les élèves apprennent à utiliser un « message des émotions » pour exprimer ce qu'ils ressentent lors d'un conflit.</p> <p>Exemple : Apprendre à dire « je me sens triste quand... » plutôt que de crier ou de se fâcher.</p>	A partir de la moyenne section	Dispositif « Pause ton sac » (mettre en place un espace de parole) - Canopé
---------	--	-------------------------	--	--------------------------------	---