

Compétences en empathie

Guide d'activités, niveaux 3 à 5



Know Your Neuro

Questions du quiz

1) Quels sont les deux types d'empathie abordés dans la vidéo ?

- A. Agir et ressentir
- B. Pensée et sentiment
- C. Agir et penser
- D. Agir et faire

2) L'empathie se manifeste lorsque nous :

- A. Peut ressentir ce que ressent une autre personne.
- B. Peut imaginer ce que pense une autre personne.
- C. Incapable de comprendre ce que les autres pensent et ressentent.
- D. Juger les autres en fonction de leurs pensées et de leurs sentiments.

3) Penser l'empathie se produit lorsque nous :

- A. Peut ressentir ce que ressent une autre personne.
- B. Peut imaginer ce que pense une autre personne.
- C. Incapable de comprendre ce que les autres pensent et ressentent.
- D. Juger les autres en fonction de leurs pensées et de leurs sentiments.

4) Comment s'appellent les cellules cérébrales qui s'illuminent dans notre cerveau lorsque d'autres personnes ressentent ou font quelque chose ?

- A. Neurones souriants
- B. Neurones tristes
- C. Neurones de verre
- D. Neurones miroirs

5) Pourquoi avons-nous des neurones miroirs ?

- A. Pour comprendre pourquoi les gens agissent ainsi.
- B. Apprendre comment les gens font les choses
- C. Apprendre ce que ressentent les gens
- D. Toutes les réponses ci-dessus

6) Quels sont les avantages de développer ses compétences en matière d'empathie ?

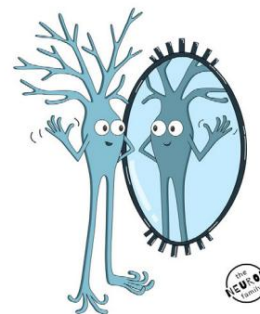
- A. Moins de dépression et moins d'amis
- B. Moins de dépression et plus d'amis
- C. Moins de liens sociaux D. Plus de solitude et moins de relations

7) Quelles sont les quatre étapes de Brené Brown pour développer l'empathie ?

- A. Mettez-vous à la place des autres avant de les juger.
- B. Mettez-vous à la place des autres, écoutez, reconnaissez leurs émotions, et communiquez leurs sentiments
- C. Ignorez leurs sentiments et interrompez-les
- D. Communiquez votre jugement à leur sujet.

8) Afin de développer des compétences d'empathie, la théorie du contact affirme que nous devrions :

- A. Restez chez vous et isolez-vous ou restez seul.
- B. Rencontrez de nouvelles personnes, faites plus de choses, établissez moins de relations
- C. Rencontrez de nouvelles personnes, faites plus d'activités, élargissez vos contacts
- D. Contacter les gens uniquement par voie technologique



Mirror Neuron

Activités

Comment feriez-vous... Activité n° 1

Par deux, les élèves se posent les questions suivantes et comparent leurs réponses.
réponses :

- Que ressentez-vous quand quelqu'un essaie de vous intimider ?
- Que ressentez-vous lorsqu'une personne essaie de vous prendre dans ses bras ?
- Que ressentez-vous lorsque vous perdez ? quelque chose ou quelqu'un que vous aimez ?
- Que ressentez-vous lorsque vous êtes assis seul à déjeuner ? • Que ressentez-vous lorsque quelqu'un... te taquine sur ton apparence ?
- Quels sentiments éprouvez-vous lorsqu'une personne vous dit qu'elle vous aime ?

Activité de prise de perspective n° 2

Lisez un livre à voix haute et demandez aux élèves d'imaginer ce que ressentent les personnages dans différentes scènes. Ensuite, demandez-leur d'imaginer ce que chaque personnage pourrait penser dans ces mêmes scènes. Utilisez un tableau des émotions si les élèves ont besoin d'aide pour identifier leurs sentiments. Demandez-leur enfin d'imaginer comment ils feraient preuve d'empathie envers chaque personnage dans différentes scènes.

Félicitez les élèves pour :

- Leur capacité à se mettre à la place des personnages et à imaginer ce qu'ils ressentent et/ou pensent.
- S'exercer à communiquer avec empathie.

Activité de communication n° 3

En petits groupes ou par deux, demandez aux élèves de raconter une histoire qui leur est arrivée. Chronométrez-les pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, posez les questions suivantes à l'auditeur :

- 1) Qu'est-il arrivé à l'élève ?
- 2) Qu'ont-ils ressenti lorsque cela leur est arrivé ?
- 3) Qu'ont-ils pensé lorsque cela leur est arrivé ?
- 4) Que ressentait-ils lorsqu'ils racontaient leur histoire ?
- 5) Comment pourriez-vous leur témoigner de l'empathie concernant ce qui leur est arrivé ?