

Compétences en empathie

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



Know Your Neuro

Questions du quiz

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

- A. Agir et ressentir
- B. Affectif et cognitif
- C. Comportemental et intellectuel
- D. Agir et faire

2) L'empathie affective 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.

3) L'empathie cognitive 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 ?

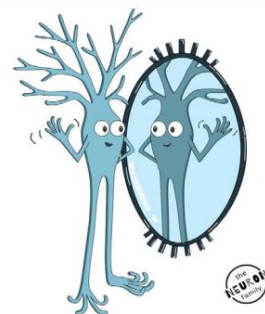
- A. Moins de dépression et moins d'amis
- B. Moins de dépression et plus d'amis
- C. Moins de liens sociaux
- D. Plus de solitude et moins de relations

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

Apprentissage à long terme

Comment feriez-vous... Activité n° 1

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

- Que ressentez-vous lorsqu'on essaie de vous intimider ?
Que ressentez-vous lorsqu'on 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(e) à l'heure du déjeuner ?
- Que ressentez-vous lorsqu'on se moque de votre apparence ?
- Quels sentiments éprouvez-vous lorsqu'une personne vous dit qu'elle vous aime ?

Activité de prise de perspective n° 2

Lisez à voix haute un livre ou un extrait et demandez aux élèves d'imaginer les sentiments des personnages dans différentes scènes. Ensuite, invitez-les à imaginer ce que chaque personnage pourrait penser. Utilisez un tableau des émotions si nécessaire. Enfin, demandez-leur d'imaginer comment ils feraient preuve d'empathie envers chaque personnage dans les 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 ressentaient-ils lorsqu'ils racontaient leur histoire ?
- 5) Comment pourriez-vous leur témoigner de l'empathie concernant ce qui leur est arrivé ?