



HAL
open science

L'empathie pour réduire le stress lors du passage à l'oral à l'école

Marion Gledel

► **To cite this version:**

Marion Gledel. L'empathie pour réduire le stress lors du passage à l'oral à l'école. Sciences de l'Homme et Société. 2022. dumas-03796476

HAL Id: dumas-03796476

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03796476>

Submitted on 4 Oct 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Université de Bordeaux - INSPE de l'académie de Bordeaux

Master Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation

Mention Premier degré

Parcours MEEF 1^{er} degré

L'empathie pour réduire le stress lors du passage à l'oral à l'école

Mémoire présenté par GLEDEL Marion

Sous la direction de Monsieur **SALAMON Reda**

Année universitaire : 2021 – 2022

université
de **BORDEAUX**

INSPE Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Bordeaux

Remerciements

La rédaction de ce mémoire a été permise par de nombreuses personnes, auxquelles je souhaite manifester toute ma gratitude.

Je souhaite d'abord remercier tout particulièrement mon directeur de mémoire, Mr Reda Salomon pour sa disponibilité, ses conseils et son accompagnement tout au long de la rédaction de mon mémoire.

Je remercie également Mr Eric Dugas de m'avoir accompagnée pour le choix de mon sujet et pour ses apports méthodologiques.

La mise en place de ce protocole n'aurait pas pu être possible sans l'aide de Mme Sylvie Giraud, professeure des écoles. Je la remercie pour sa bienveillance et son écoute qui m'ont permis de mettre en place mon protocole dans les meilleures conditions possibles.

Enfin, pour leur soutien précieux et leurs encouragements tout au long de l'année, je souhaite également remercier ma famille et mes amies de l'INSPE. Nos échanges m'ont permis de nourrir ma réflexion et de mieux cerner les enjeux de mon sujet.

Tables des matières

Remerciements	1
Introduction.....	5
1 Le cadre théorique	6
1.1 L'oral à l'école, un exercice particulièrement stressant	6
1.1.1 La naissance de l'oral à l'école et ses difficultés d'enseignement.....	6
1.1.2 L'oral dans les programmes officiels d'aujourd'hui	8
1.1.3 Les enjeux de l'enseignement de l'oral.....	8
1.1.4 L'oral, le plus grand facteur de stress perçu à l'école.....	9
1.1.5 Le stress selon Lazarus et Folkman	10
1.1.6 L'impact du stress sur les apprentissages	12
1.2 Le développement de l'empathie	13
1.2.1 L'empathie.....	13
1.2.2 Le rôle de l'empathie à l'école et en société	14
1.2.3 Le lien entre empathie et climat de classe.....	15
1.2.4 Les 4 principes incontournables pour éduquer à l'empathie	16
2 Le cadre méthodologique	17
2.1 La problématique et les hypothèses proposées	17
2.2 Le protocole.....	18
2.2.1 Présentation de la classe étudiée	18
2.2.2 L'instrument de mesure utilisé	18
2.2.3 La séquence mise en place.....	19
2.2.4 Séance 1	19
2.2.5 Séance 2	20
2.2.6 Séance 3	21

2.2.7	Séances 4 et 5.....	21
2.2.8	Séance 6	22
2.2.9	L'oral final.....	23
3	Résultats et analyse de l'étude	23
3.1	Le premier oral	23
3.2	Séance 1 : Le questionnaire	25
3.3	Séance 2 : Exprimer ses émotions.....	27
3.4	Séance 3 : Représenter une émotion.....	27
3.5	Séance 4 et 5 : Le jeu des mousquetaires	27
3.6	Séance 6 : L'oral de poésie	28
3.7	Séance 7 : L'oral final.....	31
3.7.1	Résultats généraux.....	31
3.7.2	Résultats des élèves en difficulté.....	32
4	Discussion.....	33
	Conclusion	34
	Bibliographie	36
	Annexes.....	0

Résumé en français

La réalisation d'un oral devant l'ensemble de sa classe semble être un exercice difficile et stressant pour certains élèves. Cependant, cet exercice demeure dans les programmes officiels puisqu'il porte de nombreux enjeux. A travers la réalisation d'une expérimentation visant à développer les compétences empathiques des élèves d'une classe de CM1-CM2, nous tenterons d'identifier si ce stress diminue peu à peu grâce à la création d'un climat de classe plus bienveillant.

Mots-clés

Oral, stress, empathie, émotion, entraide, échelle, ressenti

Abstract in English

Conducting an oral session in front of the whole class seems to be a difficult and stressful exercise for some students. However, this exercise remains in the official programs because it raises many issues. Through an experiment aimed at developing the empathetic skills of students in a class of CM1-CM2, we will try to identify if this stress is gradually decreasing through the creation of a more benevolent class climate.

Keywords

Oral, stress, empathy, emotion, mutual assistance, scale, feel

Introduction

Dans notre scolarité, nous avons tous déjà vécu ce moment particulièrement stressant où l'enseignant nous annonce que nous allons devoir réaliser un exposé devant la classe la semaine prochaine. Cet exercice d'oral, qui était souvent une évaluation, m'apparaissait comme particulièrement stressant étant une élève plutôt timide. Cependant, j'ai pu remarquer que même les élèves plutôt confiants à l'oral n'appréciaient pas cet exercice. En effet, suite à son annonce, l'enseignant était souvent particulièrement questionné sur les modalités de cet oral : est-il possible de conserver ses notes ? Quelle est la longueur de l'oral attendue ? Peut-on s'aider d'un Powerpoint ? Et bien d'autres encore. Ces questions reflétaient, finalement, le stress qui envahissait chacun d'entre nous de réaliser cet exercice devant toute la classe.

Durant ma scolarité, j'ai pu observer que le stress provoqué par cette annonce était tout aussi important à l'école élémentaire, au collège, au lycée et même à l'université. Mes souvenirs de l'école maternelle sont plus lointains mais enseignant actuellement à mi-temps dans une classe de Moyenne et Grande Section, j'ai pu observer que certains élèves refusent de parler lorsque l'on est en grand groupe.

Aujourd'hui, je me retrouve donc de l'autre côté du rideau : c'est désormais à moi de demander aux élèves de réaliser un oral devant leurs camarades. Cependant, ayant conscience des difficultés que cet exercice peut provoquer chez les élèves, je souhaite créer les conditions les plus favorables possibles pour qu'ils puissent être capables de s'exprimer aisément devant un public.

J'ai donc choisi de travailler sur le thème de l'oral à l'école. Je me suis concentrée sur ce thème car l'oral est aujourd'hui l'un des enjeux majeurs de l'Ecole et de notre société. En effet, celui-ci a pour objectif de permettre aux élèves d'améliorer leurs capacités à s'exprimer devant un public. Cette compétence leur sera utile à l'école mais également dans leur future vie de citoyen.

J'ai également fait le choix de me concentrer sur les élèves du cycle 3. En effet, au cycle 3, les élèves entrent dans un âge où le regard des autres est de plus en plus important. Réaliser un oral devant toute la classe semble donc être un exercice particulièrement difficile et stressant. Le risque réside alors dans le fait que les élèves s'inhibent complètement et ne parviennent pas à réaliser l'exercice alors qu'ils maîtrisent leur sujet. Il est donc nécessaire

d'entraîner les élèves et de créer des conditions favorables et bienveillantes pour que chacun parvienne à s'exprimer.

Ainsi, la première partie de ce mémoire sera consacrée aux éléments théoriques permettant de mieux comprendre cette thématique de l'oral à l'école. Cette partie sera l'occasion de définir les concepts clés de mon étude : l'oral, le stress et l'empathie. A l'issue de ce développement, dans une seconde partie, une problématique ainsi que des hypothèses pour y répondre seront identifiées. On y développera alors le protocole imaginé pour les vérifier. Enfin, dans une troisième partie, nous analyserons les résultats obtenus pour ensuite les discuter dans une quatrième et dernière partie.

1 Le cadre théorique

1.1 L'oral à l'école, un exercice particulièrement stressant

1.1.1 La naissance de l'oral à l'école et ses difficultés d'enseignement

L'oral est apparu dans les programmes officiels de l'Education Nationale en 1972 afin de lutter contre le retard scolaire. En effet, à cette date, 50% des CM2 étaient considérés comme en retard dans les différents apprentissages. Si avant, l'expression écrite était considérée comme la plus importante, l'expression orale apparaît désormais comme un moyen, combiné avec le travail de l'expression écrite, d'apprendre aux élèves à communiquer, à penser et donc à réussir scolairement. Ces deux modes d'expression sont alors mis sur le même plan. Avant cette date, l'oral n'était pas considéré comme un objet d'enseignement à part entière et les élèves n'étaient pas préparés de manière explicite à cet exercice. En effet, celui-ci était plutôt considéré comme un moyen de s'exprimer toujours en lien avec l'écrit puisque les élèves devaient apprendre à parler comme dans les livres (Pégaz-Paquet et Cadet, 2016) ou comme un moyen d'évaluer les connaissances des élèves.

En introduisant l'oral dans les programmes officiels, on le reconnaît comme une véritable « discipline » de l'école primaire. Il est désormais considéré comme une compétence à part entière que les enseignants doivent travailler, préparer avec les élèves notamment grâce à des exposés d'entraînement ou encore des débats organisés par exemple (Pégaz-Paquet et Cadet, 2016).

Cependant, dans les pratiques, le travail de l'oral est resté très en retrait puisqu'il induit certaines contraintes aux enseignants. La première se rapporte plutôt à la difficulté des enseignants de laisser la parole aux élèves à cette époque. En effet, lors de son entrée dans les programmes en 1972, le travail de l'oral a parfois été relégué par certains enseignants qui le voyaient comme une dépossession de leur droit exclusif de parole dans la classe (Pégaz-Paquet et Cadet, 2016).

On peut également souligner que le travail de l'oral est un travail qui nécessite beaucoup de temps. En effet, pour que chaque élève parvienne à travailler et à améliorer ses compétences orales, il faudrait que chacun d'entre eux puisse s'exercer mais également être entendu par l'enseignant afin de bénéficier d'un retour sur sa pratique. Cependant, les élèves sont aujourd'hui très nombreux dans les classes et les matières nombreuses à devoir être enseignées. Il est donc difficile pour les enseignants de laisser assez de temps à chacun pour s'entraîner. La contrainte du temps est d'autant plus accentuée par le fait que les élèves les plus compétents à l'oral sont souvent ceux qui s'expriment le plus, au détriment des élèves plus en difficulté. Le temps est donc une contrainte importante dans le cadre du travail des compétences orales des élèves et doit donc être pris en compte par l'enseignant pour que chaque élève puisse progresser.

De plus, lorsqu'un élève réalise une prestation orale, qu'elle soit courte ou plutôt longue, il peut être difficile pour l'enseignant d'analyser et d'aider l'élève à améliorer sa prise de parole puisque celle-ci est éphémère. En effet, l'oral réalisé par l'élève ne laisse pas de traces ce qui oblige l'enseignant à réaliser un exercice difficile : analyser extrêmement rapidement la production orale et identifier les points sur lesquels l'élève pourrait progresser.

On peut également souligner que le niveau de compétence des élèves à l'oral est fortement marqué par leur environnement économique et social, entraînant de fortes inégalités à l'école. En effet, selon les familles, les élèves ne sont pas tous sollicités à l'oral de la même façon, à la même fréquence, et ne disposent donc pas tous des mêmes capacités. Il peut alors être difficile pour les élèves en difficulté de s'exprimer devant leurs camarades puisque l'oral rend publiques ces différences.

L'oral est donc une discipline qui peut être difficile à enseigner pour les enseignants. Cependant, marquée par des enjeux fondamentaux, elle reste d'actualité dans les programmes officiels d'aujourd'hui.

1.1.2 L'oral dans les programmes officiels d'aujourd'hui

Les compétences orales se retrouvent à de nombreuses reprises dans les programmes officiels d'aujourd'hui. Tout d'abord, on les retrouve dans le Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture avec par exemple la compétence : « Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit ». A la fin de leur scolarité obligatoire, les élèves doivent avoir validé cette compétence. Cela nécessite donc un travail explicite et fréquent de la réalisation d'un oral.

On retrouve également dans les programmes officiels de cycle 1 des compétences spécifiques au langage oral telles que « Oser entrer en communication », « Echanger et réfléchir avec les autres », ... Il y est d'ailleurs précisé de manière explicite que l'enseignant doit créer les conditions les plus favorables et bienveillantes possibles pour que les élèves osent s'exprimer devant leurs camarades. En effet, les années de maternelle constituent des années particulièrement importantes dans le développement des compétences orales. Petit à petit, les élèves sont amenés à s'exprimer devant un groupe de plus en plus important en utilisant des phrases de plus en plus complexes.

Enfin, dans les programmes de cycle 2 et 3 en français, un domaine entier nommé « Langage oral » est dédié à l'apprentissage de compétences orales telles que leur capacité à prendre en compte ce qu'une autre personne a dit, leur capacité à s'exprimer de manière claire, précise et suffisamment forte, leur capacité à respecter les règles d'un débat, ...

Ainsi, dans le cadre de leurs fonctions, les enseignants doivent travailler l'oral avec leurs élèves afin de valider l'ensemble des compétences des programmes officiels mais également pour former des citoyens de demain capables de s'exprimer.

1.1.3 Les enjeux de l'enseignement de l'oral

L'enseignement de l'oral comporte de nombreux enjeux et la capacité à s'exprimer à l'oral est devenue une compétence au centre des préoccupations de l'Ecole d'aujourd'hui. En effet, elle permet notamment de préparer les élèves à leur future vie de citoyen autonome et responsable. La réforme du baccalauréat de 2021 a d'ailleurs introduit une nouvelle épreuve : le Grand Oral. Dans son rapport remis au ministre de l'Education Nationale, Pierre Mahiot, politologue français et directeur de l'Institut d'études politiques de Lille, précise que le grand

oral est « un exercice terminal et propédeutique (...) car il constituera un temps particulièrement adapté à ce qui attend les élèves dans l'enseignement supérieur, et plus largement, dans la vie après le lycée ». En effet, lors de cette épreuve, la capacité des élèves à exprimer leur point de vue de manière claire, à argumenter, à utiliser un vocabulaire précis, ... est évaluée. Ainsi, à travers le développement de compétences orales, l'École cherche à former des citoyens autonomes qui puissent appréhender dans les meilleures conditions possibles la vie après leur scolarité. Il semble alors nécessaire de les travailler dès les plus petites classes.

De plus, à l'école mais également au collège, au lycée et plus tard à l'université, les élèves devront mobiliser des compétences orales et prendre la parole devant leur classe pour répondre à une question, réciter une poésie, pour réaliser un exposé ou encore comprendre ce que dit leur enseignant. Ainsi, si l'oral est un objet d'apprentissage à part entière, il est également le moyen d'apprendre pour les élèves dans toutes les autres disciplines. L'enjeu est alors de développer les compétences orales des élèves de la maternelle jusqu'au lycée pour qu'ils puissent s'épanouir et réussir leur scolarité mais également leur vie d'après.

L'enjeu de l'apprentissage de l'oral à l'école est également social. En effet, dans la société comme dans la vie quotidienne, l'oral est un marqueur social. Or, celui-ci est fortement marqué par des inégalités puisque l'environnement social et économique des individus exerce une influence sur leur lexique, leur syntaxe, ... Il semble alors nécessaire pour l'école de corriger ces inégalités en développant les compétences orales de chaque individu pour que chacun puisse s'exprimer, vivre et s'intégrer dans notre société.

Ainsi, le travail des compétences orales semble primordial à l'école puisqu'il implique de nombreux enjeux. Cependant, l'exercice de réalisation d'un oral peut s'avérer particulièrement difficile pour certains élèves.

1.1.4 L'oral, le plus grand facteur de stress perçu à l'école

A l'école, les élèves sont confrontés chaque jour à de nombreuses situations susceptibles de générer du stress : l'évaluation, la pression de leurs parents ou de l'enseignant, les pairs, ... Cependant, la démonstration, entendue comme le fait de se produire devant les autres, par exemple lorsqu'un élève doit présenter un exposé ou réciter une poésie au tableau, est la première cause de stress ressentie par les élèves à l'école (Nakas). En effet, elle serait ressentie

par les élèves comme une sorte de mise à nu, de mise à l'épreuve et serait vécue comme un exercice particulièrement stressant. Dans ce cadre, la réalisation d'un oral devant l'ensemble de la classe semble être un exercice difficile pour les élèves puisqu'il s'apparente à une démonstration. Or, les compétences orales des élèves doivent être travaillées tout au long de leur scolarité puisque, comme nous l'avons vu précédemment, elles figurent dans les programmes officiels mais également parce qu'elles participent à la formation du citoyen.

Il semble donc nécessaire, pour les enseignants, d'agir sur le stress à l'école et notamment sur celui perçu lors de la réalisation d'un oral car le stress participe grandement à la qualité du climat scolaire et impacte les apprentissages (Colomies, Erichot, Padilla, Pallud). La loi d'orientation et de programmation pour la Refondation de l'école de la République de 2013 précise d'ailleurs que « l'amélioration du climat scolaire est une priorité pour refonder une Ecole sereine et citoyenne ». Il semble alors nécessaire pour l'enseignant de tenter de réduire le stress des élèves à l'école.

De plus, entre la pression exercée par les enseignants, leurs parents ou leurs camarades, c'est la pression des professeurs qui a l'effet le plus prépondérant sur le stress des élèves (Zakari et al, 2008). Il semble alors nécessaire pour l'enseignant de faire évoluer sa pratique afin de permettre aux élèves de diminuer leur stress lors du passage à l'oral. Cela est d'autant plus important dans le milieu éducatif puisque de nombreuses études ont montré une corrélation entre le stress et la performance des élèves à l'école, mais également au collège, au lycée et à l'université (Nakas, *Facteurs de stress perçu par les élèves et les enseignants en éducation physique et sportive*).

On observe donc que la réalisation d'un oral est un exercice vécu comme particulièrement difficile pour les élèves. A présent, nous allons définir cette notion de stress grâce au modèle de Lazarus et Folkman.

1.1.5 Le stress selon Lazarus et Folkman

Le stress a été défini comme « une transaction particulière entre un individu et une situation dans laquelle celle-ci est évaluée comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être » (Lazarus et Folkman). L'article rédigé par Frédéric Chapelle intitulé *Modèle de Lazarus* nous permet de mieux comprendre cette définition ainsi que les travaux de Lazarus sur

la notion de stress. Les travaux de Lazarus ont notamment permis d'intégrer la composante psychologique dans le processus du stress. Son modèle est appelé « La double évaluation de Lazarus » puisque l'individu effectue deux évaluations : une première qui lui permet d'évaluer l'évènement (évaluation primaire) et une deuxième durant laquelle l'individu évalue ses propres capacités d'adaptation à cet évènement (évaluation secondaire).

De ce fait, pour faire face à une situation stressante, comme par exemple la réalisation d'un oral devant la classe dans notre sujet, l'individu va évaluer la situation, puis ses propres capacités d'adaptation à cet évènement (cela dépendra de ses expériences, de ses compétences, de ses croyances, ...) et enfin réagir.

Ainsi, si lors de l'évaluation primaire, l'individu évalue l'évènement comme une menace ou comme quelque chose susceptible d'être négatif, celui-ci va chercher à évaluer ce qu'il pourrait faire pour y répondre, les ressources dont il dispose. C'est ce que l'on appelle l'évaluation secondaire. C'est lors de ce processus que les stratégies dites de « coping » vont être mises en place. Le coping est défini comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, permettant de gérer les exigences externes ou internes, spécifiques à une situation, qui entament ou excèdent les ressources d'une personne » (Lazarus et Folkman). En d'autres termes, les stratégies de coping correspondent aux réponses, aux réactions que l'individu va élaborer pour maîtriser, réduire ou tolérer la situation stressante. Si celui-ci évalue ses ressources comme suffisantes pour répondre à la situation, celui-ci ne ressentira pas ou peu de stress. En revanche, s'il perçoit ses ressources comme insuffisantes, il ressentira du stress.

L'ensemble de ces éléments nous permet de mieux comprendre pourquoi le point de départ du stress correspond à une interprétation cognitive et personnelle d'une situation (Lazarus et Folkman, 1984). En effet, pour définir si une situation est stressante ou non, les individus effectuent une évaluation secondaire qui consiste, comme nous l'avons dit précédemment, à évaluer ses propres ressources pour faire face à la situation. Ainsi, deux élèves se trouvant dans une même situation, ne ressentiront pas forcément le même niveau de stress.

Enfin, on pourrait ajouter que le stress scolaire se caractérise par « un état de stress chronique chez des élèves s'étant fixés des buts inatteignables ou dont la perception des attentes que leur entourage peut avoir d'eux dépasse leurs capacités » (Zakari et al, 2008). Cette définition du stress nous permet de comprendre que le regard que porte un entourage sur un élève peut influencer son niveau de stress.

Ainsi, les élèves ressentent du stress lorsque, suite à l'évaluation de la situation et de leurs ressources pour y répondre, ils jugent qu'ils ne pourront y faire face. L'oral ayant été défini précédemment comme un exercice particulièrement stressant pour les élèves, il semble que ceux-ci aient l'impression de ne pas disposer des ressources nécessaires pour y faire face. Cependant, il est important de souligner que ces situations stressantes ne sont pas sans impact sur les apprentissages des élèves.

1.1.6 L'impact du stress sur les apprentissages

Tout d'abord, les causes du stress à l'école sont plurielles et dépendent de chaque individu. Cependant, certaines sont davantage partagées : l'évaluation, le jugement des pairs, les exigences des parents ou de l'enseignant, la charge de travail, ... Chez les enfants âgés de 7 à 10 ans, deux groupes de « stressés » scolaires ont d'ailleurs été identifiés (Phillips, 1978). Le premier groupe correspond aux « stressés » académiques davantage préoccupés par les apprentissages, les évaluations, leurs connaissances, ... Le deuxième groupe est qualifié de « stressés » sociaux : leur stress s'explique plutôt par leur inquiétude vis-à-vis des relations avec leurs pairs, leur enseignant, ... Ces diverses causes génèrent du stress qui impacte les apprentissages des élèves.

Si les causes du stress scolaire peuvent être variées, les recherches scientifiques qui ont été menées ont montré que celui-ci influençait trois variables dans l'environnement éducatif : l'adaptation émotionnelle des élèves, leur comportement et leur performance académique (Kaplan et al, 1994). Une recherche expérimentale, menée par Victoria Prokofieva, Jean-François Hérold, Pascale Brandt-Pomares et Jean-Luc Velay a d'ailleurs permis de mettre en évidence que l'augmentation du stress, lors d'une évaluation sommative, entraînait une diminution des performances des élèves, en particulier pour les exercices difficiles. En effet, lors de cette expérience, les élèves devaient classer des images en « objet technique » ou « objet naturel ». Ils effectuaient deux évaluations : une notée et une non-notée. Cette expérience leur a permis de constater que lorsque l'évaluation était notée, le stress des élèves augmentait et provoquait une diminution de la réussite des élèves sur le classement des images les plus difficiles.

Cette expérience nous permet d'identifier l'impact du stress sur les apprentissages : celui-ci diminue les performances scolaires des élèves lorsqu'ils effectuent des exercices difficiles.

D'ailleurs, dans un article intitulé *Emotions et apprentissages : facteurs émotionnels et motivationnels dans les processus d'enseignement – apprentissage*, V. Prokofieva et J-F Hérold font état de l'influence des situations stressantes sur les mécanismes de perception, d'encodage, de rétention en mémoire des informations... En accord avec cela, Jean Piaget postulait que l'intelligence et l'affectivité était en constante interaction et que cette dernière pouvait accélérer ou perturber les apprentissages. Il semble donc nécessaire pour les enseignants de réduire ce stress scolaire notamment en agissant sur les situations orales puisqu'elles sont vécues comme particulièrement stressantes par les élèves.

Le stress et l'oral, deux concepts clés de ce mémoire, ont donc été définis. A présent, nous allons définir de manière plus précise le concept d'empathie.

1.2 Le développement de l'empathie

1.2.1 L'empathie

L'empathie se définit comme « une disposition à s'inscrire dans un processus qui consiste à percevoir le cadre de référence interne d'une personne de façon à le ressentir comme si on était cette personne, sans toutefois s'y confondre » (Zanna). Elle correspondrait alors à la capacité de se mettre à la place de l'autre, à percevoir ce qu'il ressent. Cependant, Omar Zanna précise bien que l'empathie se différencie de la sympathie par le fait que si un individu ressent les émotions de l'autre, il les différencie toujours de ses propres émotions. Ainsi, faire preuve d'empathie c'est se mettre à la place de l'autre, sans le confondre avec soi-même.

Plusieurs types d'empathie existent et ont été qualifiées par différents chercheurs. On peut notamment retrouver l'empathie émotionnelle et l'empathie cognitive définies par Omar Zanna. L'empathie émotionnelle apparaît chez les enfants à partir d'environ 1 an. Avant cet âge, les enfants se situent davantage dans la contagion émotionnelle que dans l'empathie émotionnelle : lorsqu'un individu en face d'eux est triste, ils le deviennent également. A partir d'un an, lorsque l'enfant a développé une empathie émotionnelle, celui-ci devient capable d'identifier, de reconnaître l'émotion de l'autre sans pour autant la confondre avec sa propre émotion. Il est ainsi capable de reconnaître que la personne en face de lui est triste sans le devenir. Omar Zanna ajoute que l'empathie émotionnelle se déclencherait plutôt dans des situations où les individus se font face, sont en présence. Il la qualifie comme « une résonance émotionnelle » qui se produirait dans des situations de face à face.

En revanche, l'empathie cognitive a été qualifiée par le neurobiologiste Jean Decety (2020) comme la capacité à comprendre les émotions et les pensées de l'autre et par Omar Zanna comme la capacité « de se mettre à la place de l'autre, d'inférer ses états mentaux, de deviner ses intentions et d'anticiper son mouvement » (Zanna, Jarry, 2019). Cette empathie se développe plutôt à partir de 4-5 ans chez les enfants. Cela correspond plutôt au fait d'identifier, de percevoir les émotions de l'autre afin d'agir en conséquence. C'est d'ailleurs une activité que les enseignants pratiquent en permanence afin de s'ajuster au niveau de leurs élèves. En effet, les enseignants essaient de comprendre les émotions, les capacités de leurs élèves afin de leur proposer des exercices adaptés, d'utiliser un lexique qu'ils comprennent, ... Cette empathie permet donc à chacun de se mettre à la place de l'autre afin de comprendre ce qu'il pense, ce qu'il ressent, son point de vue, ...

Dans le cadre de ce mémoire, nous allons nous concentrer sur l'empathie cognitive : nous allons chercher à développer la capacité des élèves à comprendre le point de vue de l'autre, à ressentir ses émotions afin de créer un climat de classe davantage bienveillant et collaboratif. Nous pensons que ce climat permettra de diminuer leur stress lorsqu'ils devront réaliser un exercice stressant tel qu'un oral.

Maintenant que nous avons défini de manière plus précise l'empathie, nous allons étudier son rôle à l'école ainsi que dans la société.

1.2.2 Le rôle de l'empathie à l'école et en société

En société, l'empathie et les émotions sont des notions fondamentales pour que chacun puisse vivre en sécurité. Mehrabian (1997) a d'ailleurs montré qu'il existait un lien entre un manque d'empathie et un comportement violent chez un individu. En effet, si celui-ci ne ressent aucune empathie envers autrui, s'il n'éprouve rien pour lui, il peut le maltraiter, être violent avec lui (Guéguen, 2020). Dans ce cas, c'est le fait de ne pas parvenir à comprendre que l'autre puisse ressentir, lui aussi, des émotions qui pousse un individu à recourir aux conduites violentes. Ainsi, éduquer à l'empathie semble nécessaire pour que chacun puisse vivre sereinement en société.

Cependant, il est également primordial que l'empathie soit présente à l'école. En effet, l'empathie favorise la mise en place d'un climat de classe positif, bienveillant et serein. Le

Ministère de l'Éducation Nationale précise même qu'un climat de classe positif favorise « une plus grande implication des élèves dans les apprentissages » et un développement de « leur estime de soi » (MEN, 2013). L'école, ayant pour but d'améliorer l'ensemble de ces éléments, a donc tout intérêt à développer les compétences empathiques de ses élèves pour favoriser un meilleur climat de classe.

De plus, si le climat d'une classe est malveillant, la réalisation d'un oral devant l'ensemble de la classe peut s'avérer devenir un exercice particulièrement difficile et stressant pour des élèves. Cela est encore plus vrai dans les classes de cycle 3 où la peur du jugement et du regard des autres est très présente. Ainsi, développer les compétences empathiques des élèves et favoriser un climat de classe positif semblent être nécessaires pour diminuer le stress des élèves lorsqu'ils effectuent un oral devant l'ensemble de leurs camarades.

Le développement de l'empathie se retrouve d'ailleurs dans les programmes officiels de l'Éducation Nationale d'aujourd'hui et notamment dans le Projet de Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture¹. En effet, à plusieurs reprises, dans le domaine 3 intitulé « La formation de la personne et du citoyen », est évoqué le fait que les élèves doivent « *apprendre à exprimer leurs émotions et leurs sentiments en utilisant un vocabulaire précis* », « *apprendre à exprimer leur sensibilité, à formuler leurs opinions et à respecter celles d'autrui* », « *résoudre les conflits sans agressivité, éviter le recours à la violence grâce à leur maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation* ». Ainsi, au regard de l'enjeu porté par le développement de l'empathie à l'école comme en société, l'Ecole a intégré cette notion dans les programmes pour que les compétences qui y sont liées soient travaillées par tous les élèves.

1.2.3 Le lien entre empathie et climat de classe

Le projet « Apprendre à vivre en classe », imaginé et mené par Omar ZANNA et Bertrand JARRY en collaboration avec des enseignants de l'académie de Versailles, nous permet de mieux comprendre l'enjeu du développement de l'empathie à l'école. En effet, nous avons précisé précédemment que l'empathie correspond à la capacité de se mettre à la place d'autrui sans

¹

file:///C:/Users/marion/Downloads/Projet_de_socle_commun_de_connaissances_de_compétences_et_de_culture_12_fev_15_392057.pdf

pour autant s'y confondre. Dès lors, il devient plus difficile d'agresser, d'harceler l'autre puisque celui-ci est envisagé comme une version possible de soi. Développer les capacités empathiques des élèves leur permet donc d'être capables de se mettre à la place de l'autre et donc diminue les comportements agressifs, violents, ...

Ainsi, une enseignante ayant pris part à ce projet rapporte que le climat de sa classe s'est nettement amélioré. Les élèves, envisageant les autres comme une version possible d'eux-mêmes, sont davantage dans l'écoute et la compréhension de l'autre. Si nous faisons le lien avec le thème de mon mémoire, on peut alors imaginer que le développement des compétences empathiques des élèves permettra de créer un climat de classe plus bienveillant. Lorsqu'un élève devra réaliser un oral devant l'ensemble de la classe, les élèves seront davantage dans l'aide, la compréhension plutôt que dans le jugement. Cet état d'esprit sera ressenti par l'élève qui réalise l'oral et celui-ci sera alors moins stressé.

1.2.4 Les 4 principes incontournables pour éduquer à l'empathie

Omar Zanna a défini 4 principes incontournables également appelés piliers pour éduquer à l'empathie. Le premier se nomme « Pratiquer ensemble ». En effet, réaliser une activité ensemble permet d'entrer en résonance émotionnelle avec l'autre et donc de se connecter ensemble d'une certaine façon. Cela permet à chacun de mieux interpréter et comprendre les émotions des autres puisqu'ils les vivent également.

De ce premier pilier, découle le deuxième : « Observer autrui ». Omar Zanna explique en effet que quand un élève observe un autre élève, ce sont les mêmes neurones qui s'activent pour les deux individus. L'élève observateur développe ainsi, grâce à l'observation, sa capacité de se mettre à la place de l'autre, à imaginer ce qu'il ressent en faisant.

Cependant, ces deux piliers ne suffisent pas. En effet, il faut également « Inverser les rôles ». Pour expliquer l'intérêt de ce pilier, Omar Zanna s'appuie sur l'exercice du passage au tableau : lorsqu'un élève vient présenter quelque chose au tableau, ses camarades ressentent sa difficulté parce qu'eux-mêmes ont déjà vécu ce moment et ressenti ces émotions. Il est donc préférable que chacun ait vécu la situation pour mieux comprendre les émotions de l'autre.

Enfin, le dernier pilier repose sur le fait de « mettre des mots sur ses ressentis ». Cette verbalisation permettra aux élèves d'échanger sur leurs ressentis et de mettre à distance leurs

émotions pour ne pas les laisser les submerger. L'objectif est que chacun puisse exprimer, décrire ses émotions pour pouvoir mieux les comprendre et mieux les contrôler.

Pour développer l'empathie de ses élèves dans sa classe, l'enseignant doit donc veiller à ce que chacun de ces principes pédagogiques soit respecté.

2 Le cadre méthodologique

2.1 La problématique et les hypothèses proposées

Nous avons donc montré que s'exprimer à l'oral était un exercice qui pouvait s'avérer difficile et particulièrement stressant pour certains élèves. En effet, lors d'un oral, ils sont amenés à s'exposer aux autres et donc aux éventuels critiques et jugements de leurs camarades. Le stress provoqué par la situation de passage à l'oral peut alors totalement inhiber les élèves qui ne parviennent plus à s'exprimer, alors même que l'exercice demandé est d'habitude réussi par l'élève.

Je me suis donc demandé si le développement de compétences empathiques c'est-à-dire de la capacité des élèves à comprendre les émotions des autres et à se mettre à leur place permettrait de faciliter les élèves à prendre la parole devant les autres ?

J'é mets ainsi l'hypothèse selon laquelle le fait de développer les capacités d'empathie des élèves d'une classe leur permettrait de mieux comprendre les émotions des autres et donc de davantage entrer dans une optique de collaboration lorsqu'un autre élève réalise un oral plutôt que dans le jugement ou la violence. Ainsi, le stress des élèves diminuerait puisqu'ils observeraient davantage de bienveillance chez leurs camarades. Je pense donc que les jeux coopératifs ainsi que d'autres exercices ayant pour but de développer l'empathie des élèves permettront de créer un véritable groupe classe qui se soutient, s'entraide, se fait confiance. Il sera alors plus facile pour les élèves de présenter un oral devant leurs camarades puisqu'un climat de confiance sera instauré au sein de la classe. Les élèves auront ainsi moins peur d'être jugés par les autres.

Pour répondre à cette problématique, je vais à présent présenter les différentes étapes du protocole que j'ai imaginé afin de développer l'empathie des élèves. Pour l'élaborer, je me suis notamment appuyée sur les travaux d'Omar Zanna.

2.2 Le protocole

2.2.1 Présentation de la classe étudiée

La classe qui a réalisé mon expérimentation est une classe de CM1-CM2. Elle est composée de 16 CM2 et 11 CM1 avec au total 15 filles et 12 garçons. L'école est située en milieu rural dans le département de l'Eure. Le milieu social des élèves est plutôt mixte même si une majorité des parents des élèves sont issus de catégories sociaux-professionnelles intermédiaires.

Cependant, en raison de la crise sanitaire, quand l'enseignante de la classe a mené l'expérimentation, beaucoup d'élèves n'étaient pas présents. Ainsi, je n'ai pu effectuer l'expérimentation qu'avec 20 élèves de la classe.

2.2.2 L'instrument de mesure utilisé

Pour réaliser mon expérimentation, je décide d'utiliser une adaptation de l'échelle visuelle analogique (EVA) qui permet habituellement de mesurer l'intensité de la douleur d'un individu mais qui nous permettra ici de mesurer le niveau de stress des élèves avant un oral. Cette échelle se présente sous la forme d'une réglette horizontale de 10 centimètres graduée en millimètres. Elle est composée de deux faces : une pour le patient, une pour le soignant. Celle présentée au patient indique d'un côté « Pas de douleur » et de l'autre « Douleur maximale imaginable ».

Afin de l'adapter à ma recherche, je propose d'y inscrire d'un côté « Pas de stress » et de l'autre « Stress maximal imaginable ». Ce sont des indicateurs qui sont donc plutôt faciles à utiliser pour les enfants. De l'autre côté de la réglette, le soignant peut visualiser les graduations en millimètres et en centimètres. L'individu déplace donc le curseur où il le souhaite et ce curseur permettra au soignant d'identifier le niveau de douleur de son patient sur une échelle de 0 à 10.

Dans le cadre de mon mémoire, ces graduations me permettront d'évaluer le stress des élèves sur une échelle de 0 à 10 et de comparer ces mesures avant et après la réalisation de la séquence.

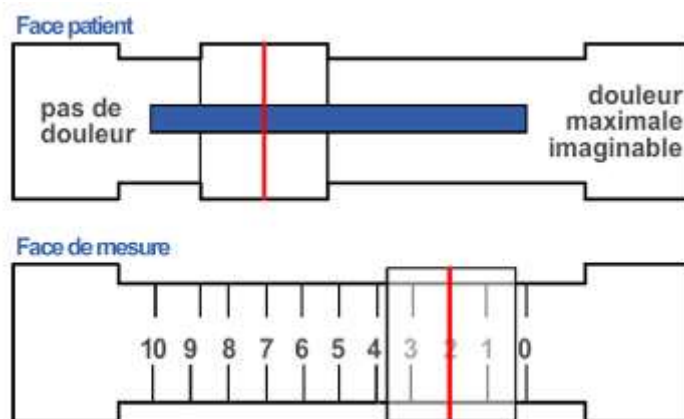


Figure 1: Echelle EVA, Psychométrie, Douleur : Comparaison des échelles d'évaluation de l'expérience subjective

2.2.3 La séquence mise en place

Pour ce travail de recherche, j'ai construit une séquence permettant de développer les compétences empathiques d'élèves de CM1-CM2 (Voir annexe 1). Cette séquence avait donc pour objectif que les élèves « *Développent leur empathie, leur capacité de se mettre à la place de l'autre* ». Pour cela, plusieurs compétences issues du Bulletin Officiel de l'Education Nationale du 30 juillet 2020 ont été travaillées : « *Identifier les émotions de l'autre pour agir en conséquence* » ainsi que « *Exprimer son point de vue, son ressenti* ». Elle aura également pour objectif de concourir à la validation de l'attendu de fin de cycle « *Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés, mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression* ».

Lors d'une première séance, les élèves seront amenés à exprimer leur niveau de stress, avant la réalisation d'un oral devant la classe, sur l'adaptation de l'échelle EVA. Pour faciliter l'utilisation de cette échelle par les élèves, je propose d'abord d'organiser avec eux un moment d'échange durant lequel chacun exprimera les symptômes qu'il ressent lorsqu'il se trouve dans une situation de stress. Chacun pourra ainsi mieux comprendre son corps, ses réactions et donc mieux se situer sur l'échelle proposée.

Quelques jours après ce moment d'échange, un élève sera désigné pour venir au tableau réaliser un oral devant l'ensemble de sa classe. Quelques minutes avant celui-ci, son niveau de stress sera donc évalué grâce à l'adaptation de l'échelle EVA. Il devra, pour cela, positionner le curseur sur la réglette afin de communiquer son niveau de stress avant son oral. En fonction de la position du curseur sur la réglette, je pourrai identifier le niveau de stress de l'élève entre 0 et 10 puisque de mon côté de l'échelle, les graduations sont indiquées. L'élève réalise ensuite son oral devant l'ensemble de la classe.

Suite à cette évaluation du stress perçu par les élèves avant un oral, j'ai créé une séquence permettant de développer leurs compétences empathiques. Voici les différentes séances de cette séquence.

2.2.4 Séance 1

L'objectif de la première séance est que les élèves découvrent et comprennent la notion d'empathie. Pour cela, dans un premier temps, ceux-ci vont découvrir une vidéo du reportage

réalisé par le Journal de France 2 sur l'empathie². Ce reportage leur permettra de comprendre ce qu'est l'empathie, d'identifier les situations dans lesquelles elle se manifeste, ... Ils répondront d'ailleurs aux questions d'un questionnaire (Voir annexe 2). Suite à cela, un temps d'échange sera mené par l'enseignant pour que les élèves puissent échanger leurs points de vue, discuter à propos de cette notion. Cet échange sera l'occasion de vérifier la compréhension du reportage par les élèves mais également de faire le lien avec des expériences d'empathie qu'ils ont peut-être déjà vécues.

2.2.5 Séance 2

La deuxième séance de cette séquence correspond plutôt à un rituel qui est effectué chaque matin en classe. En effet, afin que les élèves puissent être davantage conscients de leurs émotions, chaque matin, ils indiquent leur émotion du jour en plaçant leur étiquette sur un affichage. S'ils choisissent cette première option, leur émotion est visible par tous et ils peuvent ainsi en discuter, s'ils le souhaitent, avec l'enseignante ou les autres élèves. Cependant, ils ont également une deuxième option : la boîte à secrets. Dans cette boîte, les élèves peuvent y écrire sur un bout de papier leur émotion et sa cause. C'est un morceau de papier qui, ils le savent, ne sera lu que par l'enseignante et celle-ci le gardera pour elle.

Ce rituel poursuit un double objectif. Dans le cadre de ce mémoire, l'objectif est que les élèves parviennent à identifier les émotions qui peuvent les traverser et à les verbaliser. Ils peuvent échanger, en discuter avec leurs camarades mais également avec l'enseignant. Ils apprennent ainsi à parler librement de leurs émotions, de ce qu'ils ressentent mais également à identifier les signes de ses émotions. Par exemple, un élève pourra identifier que quand il est en colère, il a une boule au ventre. Le second objectif de ce rituel se trouve davantage du côté de l'enseignant. En effet, connaître les émotions des élèves de sa classe permet à l'enseignant de mieux comprendre leurs réactions et leur comportement. Il peut ainsi mieux s'adapter à chacun afin que chaque élève puisse progresser.

De plus, exprimer ses émotions devant les autres élèves permet à chacun d'entendre que les autres ne se sentent pas forcément comme nous. Cette conscience que l'autre peut également ressentir des émotions permet de développer l'empathie. En effet, « si je n'éprouve

² Lien de la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=V7Xsz6kCcqM>

rien vis-à-vis d'autrui, s'il m'est indifférent, je peux le maltraiter » (Guéguen, 2020). A l'école, il semble donc primordial d'inviter les élèves à parler librement de leurs émotions pour être conscient de soi, des autres et devenir plus empathique.

2.2.6 Séance 3

L'objectif de cette troisième séance est que les élèves s'entraînent à reconnaître les différentes émotions chez leurs camarades. Pour cela, un petit jeu sera réalisé plusieurs fois. Un élève viendra au tableau pour prononcer la phrase suivante : « Je m'appelle ..., je suis en classe de ... à l'école ... ». Cependant, avant de prononcer cette phrase, ils choisiront une émotion. Ainsi, ils devront prononcer la phrase ci-dessus en essayant le plus possible de représenter l'émotion choisie. Par exemple, un élève qui choisit la colère devra prononcer la phrase en étant en colère. Les autres élèves de la classe essaieront de deviner l'émotion qui a été représentée.

Cet exercice permet d'entraîner les élèves observateurs à repérer les signes d'une émotion et à les interpréter. C'est une compétence mobilisée par les personnes empathiques qui observent autrui pour identifier son émotion et agir en conséquence.

2.2.7 Séances 4 et 5

Pour éduquer à l'empathie, Omar Zanna propose l'utilisation du jeu des Mousquetaires. Celui-ci sera utilisé en séance 4 et en séance 5 pour que les élèves puissent appliquer ce qu'ils ont appris lors de la première séance.

Pour jouer à ce jeu, les élèves forment des équipes de 4 avec les camarades de leur choix. Dans chaque équipe, chaque joueur aura un rôle différent : un sera en position de chaise contre le mur, un autre en position de gainage et un devra se maintenir sur un seul pied. Le dernier aura le rôle du Joker : il effectuera des tours de terrain autour de ses coéquipiers. Il pourra remplacer un de ses partenaires lorsqu'il constatera que l'un d'entre eux ne parvient plus à maintenir sa position. Lorsque l'un des trois élèves devant maintenir une position tombe, le temps s'arrête. L'équipe qui a tenu le plus longtemps possible l'emporte.

Suite à ce temps d'activité, un temps d'échange et de verbalisation sera mené par l'enseignant avec l'ensemble de la classe. Ce temps permettra aux élèves d'échanger sur leur ressenti, leurs observations. On peut, par exemple, imaginer les échanges des élèves :

- « Je suis venu pour te soulager car j'ai vu que tu ne tenais plus ta position »
- « Je ne me suis pas senti bien, c'était difficile »
- « J'ai vu que quand tu commençais à être en difficulté, tu te mettais à bouger »

Ce temps de verbalisation, effectué lors de la quatrième et de la cinquième séance, est l'occasion pour les élèves d'échanger sur leurs émotions, leur ressenti. C'est un moment clé de cette séquence qui permet de développer l'empathie des élèves puisqu'ils sont amenés à partager leurs émotions mais également à identifier les signes chez leurs camarades qui traduisent une difficulté. De plus, ce retour verbal sera notamment l'occasion pour les élèves de partager leurs stratégies pour être de plus en plus efficaces : observer ses coéquipiers, être à leur écoute, ...

On peut donc imaginer que ce jeu permettra de développer les compétences empathiques des élèves puisque lors de la phase d'activité, ils devront être particulièrement attentifs aux émotions et au comportement des autres membres de l'équipe afin de les remplacer si nécessaire.

De plus, ce jeu reprend les 4 principes incontournables pour éduquer à l'empathie que l'on a développés lors de la première partie de ce mémoire. En effet, ce jeu contient une première phase d'activité durant laquelle les élèves pratiquent tous ensemble et créent une relation particulière entre eux. Ils s'observent les uns et les autres afin d'anticiper une éventuelle difficulté de l'un d'entre eux. Comme nous l'avions dit plus haut, ils observent l'autre en essayant de se mettre à sa place pour pouvoir le remplacer si besoin. Il y a donc une inversion des rôles qui est primordiale puisque vivre l'expérience de l'autre permettra de mieux le comprendre lorsque les rôles seront à nouveau échangés. Enfin, cette dernière phase de verbalisation permettra aux élèves de mieux comprendre et identifier leurs émotions afin de mieux les contrôler.

2.2.8 Séance 6

La sixième et dernière séance de cette séquence aura également pour objectif de développer les compétences empathiques des élèves. Pour cela, les élèves créeront des binômes. Dans chaque binôme, un élève viendra au tableau afin de réciter une poésie devant l'ensemble de la classe. Son partenaire aura, quant à lui, le rôle du Joker : il devra observer de manière très précise et attentive son camarade et lorsqu'il identifie que celui-ci est en difficulté

pour réciter sa poésie, il pourra l'aider en lui soufflant la réponse puisqu'il disposera du texte devant lui.

Cet exercice permet de développer les compétences empathiques de l'observateur qui devra se mettre à la place de son camarade pour comprendre ce qu'il ressent et percevoir sa difficulté ou non.

2.2.9 L'oral final

Suite à cette séquence, les élèves réaliseront le même exercice que la première fois : ils estimeront leur niveau de stress grâce à l'échelle EVA et effectueront un nouvel oral devant la classe. Le niveau de stress des élèves avant un oral sera donc évalué avant et après le développement des compétences empathiques afin d'effectuer une comparaison entre les deux. Mon hypothèse est donc que le niveau de stress des élèves aura diminué entre ces deux oraux puisque, ayant développé des compétences empathiques, les élèves seront plus bienveillants entre eux. Le climat de classe sera donc amélioré et les élèves auront donc moins d'appréhension à effectuer un oral devant l'ensemble de la classe.

3 Résultats et analyse de l'étude

Après avoir détaillé l'ensemble des connaissances théoriques et décrit le protocole mis en place, nous allons à présent analyser les résultats obtenus.

3.1 Le premier oral

Avant de débiter les différentes séances de la séquence visant à développer les compétences empathiques des élèves, l'enseignante a demandé aux élèves de venir réaliser un oral devant l'ensemble de la classe. Je lui avais laissé la possibilité de choisir le contenu qu'elle souhaitait afin qu'elle puisse s'adapter à sa progression. Elle a donc proposé aux élèves de venir réaliser une courte présentation d'eux-mêmes devant leurs camarades. Cependant, avant ça, elle a présenté aux élèves l'échelle de stress (échelle EVA modifiée pour l'étude). Ils ont donc, chacun leur tour, placé le curseur sur leur échelle de stress individuelle et expliqué le résultat. Voici les résultats obtenus :

Tableau 1 et 2 : Mesure du niveau de stress à l'oral 1 grâce aux échelles de stress

Abby	10
Margaux	10
Liam	4
Louis	4
Lucille	4
Antoine	0
Romane	7
Aymeric	10
Sara	10
Mathis	1,2

Corentin	10
Lili	3
Robin	0
Noah	0
Lily	10
Philomène	5
Lilou	3
Elisa	4
Mathieu	0,5
Max	9

Ces tableaux nous permettent de constater que, sur 20 élèves présents ce jour, 6 élèves présentent un état de stress maximal avant l'oral devant leurs camarades. Également, on peut observer que 9 élèves sur 20 présentent un niveau de stress supérieur ou égal à 5 sur 10. Enfin, 11 élèves sur 20 estiment leur stress à un niveau inférieur à 5.

A chaque passage des élèves, l'enseignante leur demandait de décrire ce qu'ils ressentaient. Voici les réponses qui ont été données :

- « J'ai peur »
- « Les mots se bloquent dans ma gorge »
- « Je me mets à transpirer »
- « Je n'arrive plus à penser correctement »
- « J'ai le cœur qui bat plus fort, j'ai envie de pleurer, j'ai la boule au ventre »
- « Je me mets à trembler »

Cette première séance permet de constater des disparités de stress ressenti avant un oral devant l'ensemble de la classe chez les élèves de CM1-CM2 de la classe étudiée. En effet, si certains évoquent un niveau de stress maximal, d'autres n'en ressentent pas. Pour les élèves ayant ressenti du stress, cette échelle semble leur avoir permis de constater et de devenir davantage conscients des effets que peut engendrer le stress sur leur corps. En effet, cet exercice les a amenés à verbaliser leur ressenti, leurs émotions. Lorsque l'enseignante a

questionné les élèves sur les causes de ce stress, c'est en revanche davantage le fait de ne pas réussir l'exercice demandé qui est revenu même si le jugement et le regard des autres ont également été évoqués.

Du côté de l'enseignant, cet exercice permet également, à travers l'expression de ressentis comme « je n'arrive plus à penser correctement » de comprendre que le stress peut envahir les élèves au point de ne plus pouvoir faire ce qui est demandé alors même qu'ils en sont peut-être capables.

Cette séance semble avoir suscité de nombreux questionnements de la part des élèves et beaucoup ont verbalisé tous ce qu'ils ressentaient lorsqu'ils étaient stressés. Cette séance a pu permettre à ceux qui le voulaient d'exprimer comment ils se sentent avant un oral et donc aux autres d'être conscients du ressenti de celui qui effectue l'oral. Chacun peut alors se mettre à la place de celui qui effectue l'exercice puisqu'il connaît son ressenti.

L'utilisation de l'échelle de stress a été particulièrement apprécié par les élèves et l'enseignante. Depuis cette séance, chaque élève possède une échelle de stress individuelle sur sa table. Avant de réaliser une évaluation, une séance ou un oral, l'enseignante leur demande régulièrement de se positionner sur cette échelle. Chaque élève est donc amené à se questionner sur ses émotions et cela permet à l'enseignante de connaître l'état émotionnel de ses élèves afin de s'y adapter.

3.2 Séance 1 : Le questionnaire

Après avoir visionné le reportage sur l'empathie, les élèves ont répondu aux questions du questionnaire que j'ai construit. La première question avait pour objectif de vérifier la compréhension de la notion d'empathie en demandant aux élèves ce qu'était l'empathie pour eux. Sur 23 questionnaires recueillis, voici les résultats obtenus :

- 20 élèves ont répondu que l'empathie correspondait au fait de se mettre à la place des autres, de les comprendre et de les aider
- 1 élève a répondu qu'avoir de l'empathie c'était avoir de la pitié pour les autres
- 1 élève a répondu que c'était une sensation que l'on avait quand on apercevait quelqu'un de blessé
- 1 élève n'a pas répondu

Cette première question nous laisse penser qu'une grande majorité de la classe a compris ce qu'était l'empathie grâce à la vidéo visionnée ou aux connaissances qu'ils avaient avant.

J'ai ensuite analysé les réponses aux questions suivantes. Lorsque j'ai effectué ce travail, je me suis aperçue que les questions 2 et 3 n'étaient pas bien formulées puisque les élèves ont souvent répondu approximativement la même chose aux deux questions. Je vais donc analyser ces deux questions en même temps. L'objectif était donc d'identifier des situations qui pourraient amener les individus à faire preuve d'empathie. Voici les réponses qui ont été données :

- 18 élèves ont répondu que l'on pouvait faire preuve d'empathie quand quelqu'un se blessait ou se faisait voler quelque chose
- 1 élève a répondu que l'on pouvait faire preuve d'empathie quand quelqu'un faisait tomber son jouet et qu'on le ramassait
- 1 élève a évoqué le fait que l'empathie pouvait se manifester quand une personne était confrontée à une situation de harcèlement
- 2 élèves ont répondu qu'ils ne savaient pas
- 1 élève a indiqué que l'empathie pouvait se manifester tout le temps

Ces réponses montrent que les élèves sont bien capables d'identifier des moments durant laquelle l'empathie pourrait se manifester chez un individu. On peut observer que les élèves réutilisent en particulier des exemples issus de la vidéo comme le fait de voler, de prendre le jouet de quelqu'un ou encore de se blesser. Un seul élève est parvenu à faire le lien avec des exemples plus éloignés de la vidéo et notamment la notion de harcèlement.

La quatrième question du questionnaire porte sur la région du cerveau qui s'active lorsqu'on observe une personne qui se blesse. L'ensemble des élèves de la classe a bien identifié que c'est la zone de la douleur de notre cerveau qui s'activait dans ce cas-là. Cette question et les réponses proposées ont été davantage explicitées en classe à l'oral pour vérifier que chacun ait bien compris cette notion compliquée : quand je vois quelqu'un se faire mal, la zone de mon cerveau qui s'active est la même que celle qui s'active quand c'est moi qui me fais mal.

La dernière question avait pour objectif que les élèves identifient les bienfaits que pourrait avoir l'empathie à l'école. Voici les réponses qu'ils ont proposées :

- 20 élèves ont répondu que développer l'empathie à l'école pourrait permettre de davantage s'aider et d'apprendre à vivre ensemble
- 1 élève a répondu que développer l'empathie à l'école pourrait permettre d'accueillir le mieux possible un nouvel élève en lui proposant de jouer ensemble, en l'aidant
- 1 élève a répondu que développer l'empathie à l'école permettrait de mieux s'introduire dans un groupe
- 1 élève a répondu qu'à l'école, il y avait souvent des élèves seuls et que développer leur empathie leur permettrait d'aller les consoler, les aider

Globalement, l'ensemble des réponses des élèves tendent vers une direction : l'empathie leur permettrait de pouvoir davantage s'entraider.

3.3 Séance 2 : Exprimer ses émotions

Ce rituel est mis en place dans la classe de l'enseignante depuis le début de l'année. C'est donc un exercice auquel les élèves sont habitués. Au fur et à mesure de l'année, il semble leur avoir appris à mettre des mots sur leur état émotionnel du jour, sur leur ressenti. Ils peuvent également se rendre compte que l'autre ne ressent pas forcément la même chose que soi et entrer ainsi dans l'empathie émotionnelle.

3.4 Séance 3 : Représenter une émotion

Lors de cette séance, les élèves devaient choisir l'émotion qu'ils souhaitaient et se présenter en représentant cette émotion. Tous les élèves se sont prêtés à l'exercice et cette séance a été l'occasion pour eux d'identifier les signes de chacune des émotions : les signes corporels, les signes du visage, le ton de la voix adopté, ... C'était un moment durant lequel chacun était attentif à l'autre afin d'essayer de le comprendre.

3.5 Séance 4 et 5 : Le jeu des mousquetaires

Le travail sur l'empathie s'est poursuivi par deux séances durant lesquelles les élèves ont joué au jeu du Mousquetaire. Comme le préconise Omar Zanna avec les 4 piliers favorisant

l'empathie, après la séance, l'enseignante a questionné les élèves afin de les amener à verbaliser leur ressenti, leur stratégie, ... Voici les résultats obtenus.

La première fois qu'ils ont expérimenté le jeu, les élèves ont surtout utilisé des moyens de communication verbaux. En effet, ils ont utilisé des signes tels que : « Je n'en peux plus » ou encore « Est-ce que tu peux encore tenir ? ». Ici, les élèves échangeaient pendant l'effort afin d'identifier l'état physique des membres du groupe et de savoir si un changement était nécessaire. Certains groupes utilisaient une autre stratégie : ils avaient prédéfini un signal sonore pour montrer qu'un changement était nécessaire. L'élève en difficulté annonçait alors « Change » ou « Joker ». Dans ces deux cas, chacun se devait d'être attentif à ce que l'autre disait afin de s'y adapter. Enfin, un groupe avait également défini une stratégie à l'avance : si deux élèves voulaient échanger, c'est celui qui était dans la position la plus difficile qui était prioritaire. Au fil des parties, les élèves ont donc établi des stratégies afin de comprendre ce que l'autre ressent et d'agir en fonction. Ils semblent ainsi développer leur empathie.

Les élèves ont réalisé ce jeu deux fois. Par la suite, j'ai proposé à l'enseignante de faire à nouveau ce jeu mais en modifiant les règles : désormais, les élèves ne peuvent plus communiquer oralement. Ils doivent alors trouver un moyen d'échanger leurs rôles si cela est nécessaire. Certains groupes d'élèves ont défini des gestes à l'avance afin de pouvoir communiquer pendant le jeu, d'autres se regardaient en permanence et faisaient signe aux autres quand ils sentaient qu'ils allaient lâcher... Une autre équipe avait également repéré les deux positions les plus difficiles (se tenir sur un pied et la chaise) et regardait en permanence ces deux élèves. Grâce à cet exercice, les élèves se sont donc entraînés à regarder l'autre en essayant de se mettre à sa place afin de comprendre son intention, ce qu'il dit, ce qu'il ressent. Ils ont ainsi fortement mobilisé leur empathie cognitive.

3.6 Séance 6 : L'oral de poésie

Les résultats obtenus lors de cette séance se sont révélés particulièrement intéressants au vu de l'enjeu de mon mémoire. Avant cette séance, les élèves avaient mémorisé trois poésies qu'ils devaient réciter. Chacun pouvait choisir la poésie qu'il souhaitait parmi ces trois : *Les saltimbanques* de G. Apollinaire, *Au cirque* de J. Charpentrau et *Le cirque* de Jean-Pierre Voidies. Chaque élève qui venait réciter sa poésie pouvait donc choisir un souffleur qui disposait du poème devant les yeux et qui était présent pour lui souffler la suite du poème si nécessaire.

Suite à cela, l'enseignante a questionné les élèves qui récitaient et les élèves qui soufflaient sur leur ressenti, ce qu'ils avaient trouvé difficile, ... Voici les réponses qui ont été obtenues :

Ressenti de l'élève qui récitait le poème	Ressenti de l'élève qui soufflait
<ul style="list-style-type: none"> - « On a tendance à regarder le souffleur alors que d'habitude on choisit un endroit où regarder du coup ça nous stresse un peu et ça nous rassure aussi » - « On a moins peur de réciter car on sait que quelqu'un peut nous aider mais on transpire un peu quand même » - « Moi j'avais confiance en moi je sais ma poésie mais je me suis dit que c'était trop bien d'avoir quelqu'un sur qui compter au cas où » - « Comme d'habitude au début de la poésie j'ai toujours peur de commencer car je récite devant tout le monde mais j'étais rassuré car j'avais l'impression que y'avait mon souffleur qui me regardait » - « Tu sais moi comme j'ai mes problèmes pour apprendre et bien quand tu m'as dit que j'aurais un souffleur du coup je me suis dit que je ferai de mon mieux mais que là j'avais plus de chance d'y arriver » - « J'ai tout le temps regardé mon souffleur pour lui montrer que j'avais besoin de lui au cas où » 	<ul style="list-style-type: none"> - « Je n'avais rien à faire de spécial quand mon copain savait sa poésie. Juste je suis bien le texte comme ça je peux l'aider quand il en a besoin » - « C'était facile pour moi de lui souffler car on a appris la même poésie » - « C'était difficile de lui souffler tout de suite car je voulais lui laisser une chance de trouver tout seul parce que j'ai senti qu'il pouvait y arriver » - « J'ai su qu'il avait besoin d'aide car il a baissé les yeux quand il ne savait pas alors que pour réciter il fixait un point » - « Je lui ai soufflé quand j'ai vu qu'elle me regardait parce que j'ai compris qu'elle ne savait plus » - « J'ai vu qu'il avait changé sa position des mains car il avait un trou de mémoire alors il les a mises devant lui en les croisant » - « Je lui ai soufflé juste la première syllabe du début du vers et hop elle était contente car ça l'a débloquée et elle a su tout réciter » - « On a une mission importante alors on a un peu d'angoisse » - « Dans sa voix j'ai entendu qu'il tremblait un peu parce qu'il a dit un mot à la place d'un autre et je lui ai fait signe pour l'aider »

	- « Moi je trouve que Margaux elle n'est pas pareil quand elle récite que quand elle me parle. Je sens qu'elle est concentrée et je le vois parce qu'elle ne me regarde pas »
--	---

Tout d'abord, que ce soit pour l'élève souffleur ou pour l'élève qui récite, on peut observer beaucoup d'empathie de la part de ses élèves les uns envers les autres. En effet, certains ont été capables, en observant l'autre, de comprendre que celui-ci était en difficulté et donc de l'aider. C'est un exercice très difficile à réaliser mais qu'ils ont, il me semble, su parfaitement mettre en œuvre.

De plus, le ressenti exprimé par les élèves qui ont récité le poème semble montrer que la présence d'un souffleur leur a permis de diminuer leur niveau de stress. Je pense que cela peut s'expliquer par deux raisons. La première est que les élèves ont moins peur de ne pas réussir puisqu'ils savent que quelqu'un est là pour les aider. C'est d'ailleurs ce que montre un élève dyslexique et en difficulté de la classe en rapportant : « Tu sais moi comme j'ai mes problèmes pour apprendre et bien quand tu m'as dit que j'aurais un souffleur du coup je me suis dit que je ferai de mon mieux mais que là j'avais plus de chance d'y arriver ». Il semble plus en confiance, plus rassuré de savoir qu'il peut être aidé pour réaliser son exercice. Cela nous laisse penser que l'élève réussira davantage puisqu'étant plus en confiance, il sera moins stressé, plus motivé, ... et donc dans de meilleures conditions pour réussir. La deuxième raison qui pourrait expliquer la diminution du stress des élèves qui récitent est qu'ils savent que les autres ne sont pas là pour les juger, mais cherchent au contraire à les aider en leur soufflant la réponse. Dès lors, un climat bienveillant et d'entraide se crée et toute crainte du jugement ou du regard des autres s'efface peu à peu.

Cependant, malgré ces résultats encourageants, je regrette de ne pas avoir prévu dans le déroulé de ma séquence que les élèves positionnent leur niveau de stress sur leur échelle individuelle. En effet, cela m'aurait permis de réaliser une comparaison de leur niveau de stress avant cette séance et avant d'autres oraux plus ordinaires.

Cette séance me donne l'impression que chaque élève a su être empathique avec l'autre. En effet, on peut observer dans les réponses des élèves souffleurs une véritable volonté d'aider son camarade et une très bonne observation de ceux-ci afin de les aider si nécessaire. Du côté

des élèves qui ont récité leur poésie, leur réponse laisse penser qu'ils ont ressenti l'empathie de leurs camarades et que leur niveau de stress était diminué.

3.7 Séance 7 : L'oral final

3.7.1 Résultats généraux

Après avoir effectué l'ensemble des séances de la séquence, les élèves ont réalisé un oral final devant l'ensemble de leur classe. A nouveau, le choix du contenu de cet oral était libre et l'enseignante a choisi de réaliser un oral d'anglais. Voici les résultats obtenus :

Tableau 3 et 4 : Mesure du niveau de stress à l'oral 2 grâce aux échelles de stress

Corentin	7
Lili	10
Robin	3
Noah	3
Lily	10
Philomène	2
Lilou	5
Elisa	3
Mathieu	0
Max	10

Abby	10
Margaux	2
Liam	2
Louis	8
Lucille	0
Antoine	10
Romane	10
Aymeric	8
Sara	3
Mathis	2

Ces tableaux nous permettent d'observer que sur 20 élèves de la classe :

- 8 ont positionné leur niveau de stress à un niveau moins élevé pour cet oral que pour le premier
- 2 ont positionné leur niveau de stress à un niveau similaire pour cet oral que pour le premier
- 10 ont positionné leur niveau de stress à un niveau plus élevé pour cet oral que pour le premier

Ces premiers résultats semblent donc montrer qu'il n'y a pas de corrélation entre le développement de l'empathie des élèves de la classe et la diminution de leur stress lors du

passage à l'oral. En effet, si certains estiment que leur niveau de stress a diminué, la majorité des élèves indique que celui-ci a stagné ou même augmenté. Après avoir échangé avec l'enseignante, ceci peut peut-être s'expliquer par le fait que le deuxième oral était un exercice plus difficile que le premier puisqu'il se faisait en anglais. Or, pendant toute la séquence, la majorité des élèves a expliqué que leur stress provenait de leur peur d'échouer face au groupe. Cela semble expliquer les résultats obtenus. Mais, on peut ajouter que lors de cette dernière séance, certains d'entre eux ont quand même verbalisé que la peur de parler seul devant le groupe leur faisait peur.

Cependant, l'enseignante m'a confié avoir observé que l'ensemble de ces séances et en particulier la verbalisation des émotions, du stress, du ressenti de chacun a permis à beaucoup d'entre eux de progresser sur la prise de parole en grand groupe. Elle a ajouté avoir l'impression que les élèves ont pris conscience de l'importance du rôle de l'aidant dans les différentes activités et qu'ils sont désormais davantage motivés, enthousiastes pour les effectuer. Ainsi, il semble que les activités permettant de travailler l'oral, qui n'étaient pas forcément très appréciées des élèves jusqu'ici, sont désormais de véritables moments d'entraide, de coopération entre les élèves.

3.7.2 Résultats des élèves en difficulté

La réalisation d'un oral devant l'ensemble de la classe est difficile pour une majorité des élèves. Cependant, comme nous l'avons précisé dans la partie théorique, ce sont souvent les élèves les plus en difficulté qui redoutent cet exercice puisqu'il met en lumière les difficultés de chacun. En effet, si à l'écrit les élèves peuvent dissimuler leurs difficultés, à l'oral, elles se voient. Il me paraissait donc intéressant d'étudier en particulier les résultats obtenus des élèves en difficulté de la classe.

Avant de comparer les résultats de leurs deux oraux, il me semble important de préciser les difficultés de chacun :

- Louis, élève dyslexique
- Lilou, élève dyslexique et dysorthographique
- Elisa, élève dyslexique et ayant un dossier à la Maison Départementale des Personnes Handicapées en cours d'élaboration

- Philoména, élève en famille d'accueil ayant des difficultés d'apprentissages
- Eymen, élève ayant des difficultés à s'exprimer

Sur ces 5 enfants ayant des difficultés particulières, je n'ai pas pris en compte les résultats d'Eymen puisque celui-ci était absent lors du premier oral.

Tableau 5 : Comparaison des mesures du stress des élèves en difficulté

Elève	Oral 1	Oral 2
Louis	4	8
Elisa	4	3
Philoména	5	2
Lilou	3	5

Les résultats obtenus par les élèves en difficulté ne semblent pas montrer de diminution significative de leur stress pour réaliser un oral puisque seulement deux élèves sur quatre ont ressenti un stress moins important lors de leur deuxième oral.

Cependant, les séances effectuées tout au long de la séquence leur ont permis d'améliorer leurs compétences orales. En effet, après avoir réalisé l'exercice de la poésie, l'élève appelé Louis a exprimé ceci : « *Tu sais moi comme j'ai mes problèmes pour apprendre et bien quand tu m'as dit que j'aurais un souffle du coup je me suis dit que je ferai de mon mieux mais que là j'avais plus de chance d'y arriver* ». Ici, l'élève semble avoir pris davantage confiance en lui et en sa capacité à réussir. On peut imaginer que cette confiance lui permettra par la suite de mieux réussir l'exercice.

4 Discussion

Cette séquence avait donc pour objectif de développer les compétences empathiques des élèves afin de créer un climat de classe davantage bienveillant et de diminuer leur stress lors du passage à l'oral au tableau. Cependant, plusieurs biais sont apparus.

Tout d'abord, contrainte par le temps, l'enseignante a réalisé le protocole sur seulement 6 semaines. Or, le développement des compétences empathiques nécessite davantage de

séances et de répétition de celles-ci. En effet, chaque temps où les élèves vivent ces situations et verbalisent leur ressenti, leurs émotions, leur permet de progresser dans la connaissance de soi et des autres. Il semble donc indispensable de les répéter pour favoriser leur développement.

De plus, les élèves qui ont réalisé cette expérimentation étaient issus d'une école très rurale. Ainsi, ils se connaissaient tous très bien et je me suis rendue compte que, dans cette école, les causes du stress lors du passage à l'oral étaient rarement dues au regard des autres. En effet, lorsque l'enseignante les a interrogés sur les causes de leur stress, la majorité répondait plutôt que cela était lié au fait de ne pas réussir l'exercice. Seule une minorité s'inquiétait du regard de l'autre. Or, ce mémoire repose sur le fait que, inquiets du regard et du jugement des autres, les élèves stressent à l'idée de s'exposer en réalisant un oral devant l'ensemble de la classe. Il aurait donc peut-être fallu mettre en place ce protocole dans plusieurs écoles de différents milieux afin de comparer les résultats obtenus.

Conclusion

L'oral à l'école était donc un sujet qui me tenait particulièrement à cœur puisque c'est un exercice qui m'a semblé particulièrement difficile pendant toute ma scolarité. Soucieuse qu'un élève puisse ressentir la même chose, je me suis donc intéressée à une éventuelle aide que l'on pourrait apporter aux élèves. Je me suis alors demandé si le fait d'améliorer le climat d'une classe en développant l'empathie des élèves pourrait permettre de diminuer le stress des élèves à l'oral.

Pour répondre à cette problématique, j'ai élaboré une séquence qui avait pour objectif de développer les compétences empathiques des élèves et j'ai mesuré leur niveau de stress avant et après celle-ci. Cependant, si le niveau de stress de certains élèves a effectivement diminué, cela n'est pas le cas pour la majorité et il semble difficile d'identifier un lien entre leur stress et le développement de leur empathie. Mais il me paraît important de souligner que l'ensemble de ces séances ont été très bénéfiques pour les élèves de la classe de CM1-CM2 qui les ont effectuées. En effet, ils ont développé leur capacité à observer l'autre, à s'écouter, à verbaliser leur ressenti, à reconnaître une émotion, ... Il semble que le climat de la classe, qui était déjà plus positif, s'est encore amélioré : au fil des séances, les élèves se sont révélés être

de plus en plus empathiques avec leurs camarades. Ils observaient l'autre dans l'unique objectif de l'aider à réussir.

On peut ajouter que le développement de l'empathie semble une compétence qu'il est fondamental de développer à l'école. En effet, elle permet à chacun d'envisager l'autre comme une version possible de soi-même et donc de ne pas lui nuire. Dès lors, le climat de la classe semble être davantage propice aux apprentissages. Omar Zanna a d'ailleurs dit que « *Si tout un chacun peut avoir accès et vérifier – en temps réel – n'importe quel contenu, l'enjeu pour le professeur n'est désormais plus uniquement de transmettre des savoirs mais bien de les commenter, de leur donner corps et sens, de former à l'esprit critique et d'enseigner aux élèves les manières de s'approprier des connaissances, savoirs et savoir-être* ».

Pour conclure, si développer l'empathie semble apporter de nombreux bénéfices à des élèves de CM1-CM2, il me semble fondamental de poursuivre ces apprentissages dans les classes suivantes. En effet, éduquer à l'empathie c'est aussi former des citoyens capables de vivre en société et de respecter l'autre puisque c'est envisager l'autre comme une version possible de soi-même.

Bibliographie

- Bardou-Roux, J., & Paultre, U. (2016, janvier). *Étude du stress perçu et de l'empathie chez les internes de médecine générale d'Aquitaine*. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01261502/document>
- Boucher, C. (2018). *L'enseignement de l'oral en tant qu'objet d'apprentissage en CE2, quelle pratique de l'argumentation orale ?* <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01917252/document> (p.1-11)
- Chapelle, F. (2018). Modèle de Lazarus. Dans *Risques psychosociaux et qualité de vie au travail* (p. 119-125). Dunod.
- Colomies, J., Érichot, M., Padilla, M., & Pallud, C. (2019). *Préparer les élèves à l'oral scolaire : une nécessité*. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02429195/document>
- Dugas, E., & Zanna, O. (2018). « Le rituel du passage au tableau » : Une modalité d'évaluation de l'ambiance empathique de la classe. Dans L'harmattan (Éd.), *Les violences scolaires d'aujourd'hui en question* (p. 1-18).
- Guéguen, C. (2020). Faut-il mettre l'empathie au coeur de l'enseignement ? *Administration & éducation*, 157-163.
- Ministère de l'Education nationale et de la jeunesse. (2016). *Où en est la didactique de l'oral, quelles sont ses avancées, quelles questions la traversent actuellement ?* Eduscol. <https://eduscol.education.fr/document/16204/download>
- Ministère de l'Education nationale et de la jeunesse. (2015). *Projet de socle commun de connaissances, de compétences et de culture* Eduscol. file:///C:/Users/marion/Downloads/Projet_de_socle_commun_de_connaissances,_de_compétences_et_de_culture_12_fev_15_392057.pdf
- Nakas, R. (2021). Facteurs de stress perçu par les élèves et les enseignants en éducation physique et sportive. *Education, santé, Sociétés*, 1-3.

Pediadol. (2019). *EVA (Echelle visuelle analogique)*. Pediadol La douleur de l'enfant.

<https://pediadol.org/eva-echelle-visuelle-analogique/>

Pégaz-Paquet, A., & Cadet, L. (2016). Prendre / Apprendre la parole : l'oral à l'école primaire dans les textes officiels. *Le français aujourd'hui*, 9-22.

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J.-L., Hérold, J.-F., & Kostromina, S. (2017). Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien. *Recherches & Educations*, 1-13.

Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Hérold, J.-F., & Velay, J.-L. (2017). *L'évaluation provoque-t-elle du stress et influence-t-elle la performance des élèves ? Une approche interdisciplinaire*. HAL. <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/hal-01539985/document>

Prokofieva, V., & Hérold, J.-F. (2020). *Facteurs émotionnels et motivationnels dans les processus d'enseignement-apprentissage*. HAL. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03188643/document>

Soyez, F. (2018, 14 mai). Éduquer à l'empathie : « la clé d'un bon climat scolaire ».

Vousnousils. <https://www.vousnousils.fr/2018/05/14/eduquer-a-lempathie-la-cle-dun-bon-climat-scolaire-614310>

Zanna, O., & Jarry, B. (2019). *Cultiver l'empathie à l'école*. Dunod.

Zanna, O. [Ensemble ; pour ; l'Education ; de ; la ; Petite ; Enfance ;]. (2017, 15 novembre). *Conférence #tpep17 Omar Zanna, éduquer à l'empathie : où en sommes-nous ?* [Vidéo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=f5nhx_ljzTA

Annexes

Annexe 1 : La fiche séquence

Période : 3	Disciplines :	Objectif de la séquence : Développer son empathie, sa capacité de se mettre à la place de l'autre		
Niveau : CM1-CM2	<ul style="list-style-type: none"> - Enseignement moral et civique - Français 	Attendu de fin de cycle visé : Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés, mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression		
Compétences travaillées :				
<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les émotions de l'autre pour agir en conséquence - Exprimer son point de vue, son ressenti - Manifester le respect des autres dans son langage et son attitude - Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations d'enseignement - Parler en prenant en compte son auditoire - Participer à des échanges dans des situations diverses 				
Séances	Déroulement (Phases de la séance)	Objectif	Activité de l'élève	Matériel
Séance 0 30 minutes en collectif	L'enseignant annonce aux élèves qu'ils vont devoir effectuer un oral devant l'ensemble de la classe. Elle leur distribue à chacun une échelle de stress individuelle. Elle leur explique comment elle fonctionne puis leur demande de positionner leur niveau de stress dessus.	Identifier le niveau de stress des élèves avant la séquence	Positionner leur niveau de stress sur l'échelle, expliquer les raisons de ce stress	Echelles de stress individuelles
	Les élèves viennent au tableau réaliser un oral devant l'ensemble des élèves de la classe.		Réaliser leur oral devant les élèves de la classe	
Séance 1 30 minutes en collectif	L'enseignant questionne les élèves sur la notion d'empathie : « Est-ce que vous pouvez me dire ce que vous connaissez au sujet de l'empathie ? Qu'est-ce que cela veut dire selon vous ? Avez-vous déjà entendu ce mot ? » et écrit les réponses des élèves au tableau.	Découvrir, comprendre la notion d'empathie	Répondre aux questions du PE, s'écouter, échanger avec les autres élèves	Matériel : Questionnaire, vidéo

	Distribution du questionnaire et lecture de celui-ci avant le visionnage de la vidéo pour être sûr que chaque question a bien été comprise.		Regarder le reportage, répondre au questionnaire	reportage du JT
	Pour chaque question : <ul style="list-style-type: none"> - Demander aux élèves leur réponse - Comparer les réponses obtenues - Corriger en visionnant le reportage 		Lire et expliquer leurs réponses, échanger, corriger leurs réponses grâce au visionnage du reportage	
Séance 2 15 minutes en collectif	Chaque matin, les élèves viennent positionner leur émotion du jour sur un affichage ou l'écrire sur un morceau de papier qu'ils placeront dans une « boîte à secrets ». Puis, en collectif, les élèves qui le souhaitent peuvent verbaliser leur émotion du jour et l'expliquer aux autres élèves de la classe.	Prendre conscience de ses émotions – Verbaliser ses émotions	Identifier son émotion du jour – La placer sur l'affichage ou l'écrire sur un morceau de papier – La verbaliser s'il le souhaite en collectif	Affichage des émotions, boîte à secret
Séance 3 15/20 minutes en collectif	Chacun leur tour, les élèves viennent réaliser une courte présentation d'eux devant la classe. Cependant, avant cela, ils doivent choisir une émotion. Une fois qu'ils ont choisi, ils vont devoir se présenter tout en respectant l'émotion choisie. Les autres élèves sont des observateurs. Ils doivent deviner l'émotion représentée par l'élève.	Reconnaitre des émotions chez les autres	Elève qui se présente : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir une émotion - Trouver comment représenter cette émotion - Réaliser la présentation Elève observateur : <ul style="list-style-type: none"> - Observer son camarade - Reconnaitre les signes de l'émotion 	
Séances 4 et 5 25/30 minutes en collectif	L'enseignant explique les règles du jeu aux élèves : « Aujourd'hui, nous allons jouer tous ensemble à un jeu qui s'appelle le Jeu des mousquetaires. Vous allez former des équipes de 4 joueurs. Dans cette équipe, un élève devra se maintenir en position de gainage, un élève en position de chaise et un dernier sur un pied. Le quatrième joueur sera le Joker. Le Joker courra autour des plots sans s'arrêter. Mais attention, ce Joker aura un rôle fondamental. Il devra bien observer ses camarades et	Développer son empathie	Ecouter les consignes de l'enseignant – Poser des questions si nécessaire	

	venir les remplacer quand l'un d'entre eux ne parviendra plus à maintenir sa position. Si un membre de l'équipe ne maintient plus sa position, votre chronomètre s'arrête. Votre but est donc de tenir le plus longtemps possible et pour cela, il faudra que vous soyez très attentifs aux autres ».			
	Les élèves vivent le jeu.		Mettre en place la stratégie choisie – Résister à l'effort	
	Après avoir effectué l'exercice, les élèves sont questionnés par l'enseignant afin de verbaliser leurs difficultés, leurs stratégies, leur ressenti, ...		Répondre aux questions du PE – Verbaliser son ressenti, ses difficultés, ses stratégies	
Séance 6 30 minutes en collectif	Un élève vient au tableau réciter la poésie qu'il a apprise. Il choisit un partenaire qui sera son souffleur. L'élève souffleur dispose du poème récité sous les yeux et peut aider l'élève qui récite s'il ressent qu'il est en difficulté.	Développer son empathie	Elève qui récite : - Réciter sa poésie - Regarder son souffleur si nécessaire Elève qui souffle : - Observer son partenaire - L'aider si nécessaire	Poésie imprimée
	Après avoir récité la poésie, les élèves sont questionnés par l'enseignant afin d'identifier leur ressenti, leurs difficultés, ...		Exprimer ce qu'il a ressenti, ses difficultés	
Séance finale 30 minutes en collectif	L'enseignante annonce aux élèves qu'ils vont devoir à nouveau effectuer un oral devant leurs camarades. Avant de le réaliser, il leur demande de positionner leur niveau de stress sur leur échelle	Identifier le niveau de stress des élèves après la séquence	Positionner leur niveau de stress sur l'échelle, expliquer les raisons de ce stress	Echelles de stress individuelles
	Les élèves viennent au tableau réaliser un oral devant l'ensemble des élèves de la classe.		Réaliser leur oral devant les élèves de la classe	

L'empathie

Visionnage du reportage : http://nonauharcèlement.ac-versailles.fr/wp-content/uploads/sites/189/2020/01/Se%CC%81ance-1_1.mp4

Qu'est-ce que l'empathie ?

.....
.....

Quand peut-on faire preuve d'empathie ?

.....
.....

Comment se manifeste l'empathie ?

.....
.....

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsqu'on voit une personne qui se fait mal ?

.....
.....

Pourquoi développer l'empathie à l'école ?

.....
.....