

# Pratiques corporelles de bien-être Eduquer à l'empathie par le corps

Une EPS, autrement!

# Le corps à l'école

**La promotion de la santé en milieu scolaire** constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités.

**Le parcours éducatif de santé** a pour but d'offrir aux élèves l'environnement le plus favorable possible à leur santé et leur bien-être.

Dimensions  
physique,  
psychique,  
sociale,  
environnementale

Eduquer  
Prévenir  
Protéger

Prendre soin de soi  
ET  
Prendre soin des autres

**Les compétences psychosociales** sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Essentielles et transculturelles, elles sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles, qui sont les deux faces d'une même pièce : relation à soi et relation aux autres.

# Les compétences psychosociales

Le développement des compétences psychosociales des élèves, définies par l’OMS, est un levier pour la prévention et l’accompagnement du développement d’individus responsables et libres.

- **savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision**
- **avoir une pensée critique / avoir une pensée créatrice**
- **savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles**
- **avoir conscience de soi / avoir de l’empathie pour les autres**
- **savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions**

Les pratiques corporelles  
de bien-être

Eduquer à l’empathie  
par le corps

Guide d’accompagnement des équipes pédagogiques et éducatives à la mise en œuvre du parcours éducatif de santé.

<https://eduscol.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-sante.html>

# Les pratiques corporelles de bien-être (PCBE)

C  
P  
S

avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres  
savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions

C'est quoi ?

Situations  
PCBE

Comment ?

Posture PE

Pourquoi ?

+ Consignes des situations  
disponibles en Anglais aussi  
CPD LVE17

Règles sanitaires

Quand, où ?

Ressources

Eduquer à l'empathie  
par le corps

CPD LVE 17

# Les pratiques corporelles de bien-être

RETOUR

C  
P  
S

avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres  
savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions

## C'est quoi ?

Des exercices de concentration, d'équilibre, d'étirement, de tonification, de coordination, des massages, des visualisations, des exercices de respirations et relaxation.  
Chaque situation associe mouvement, pensée et sensation.

## Pourquoi ?

Prendre en compte la dimension corporelle des apprentissages et l'établissement d'un climat favorable aux apprentissages à l'école.

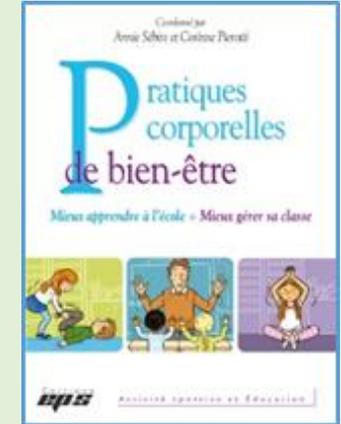
Contribuer à une sensibilisation des enfants, donner des habitudes en termes d'hygiène de vie, de gestion de soi à court et long terme. Bien être, concentration, disponibilité, confiance, connaissance de soi et écoute réciproque.

Envisager que chaque élève puisse avoir constitué, à l'issue de chaque cycle ou en fin de scolarité primaire, « sa valise à bien être » personnelle (Kit de situations retenues par l'élève parmi celles explorées)

Instaurer une « culture de classe »

Pour les enseignants: s'appuyer sur une pratique au service de la gestion de la classe.

Eventuellement sensibiliser les parents en tissant des liens entre école et famille.



Situations  
PCBE

+ Consignes des situations disponibles en Anglais aussi  
CPD LVE17

# Les pratiques corporelles de bien-être

RETOUR

C  
P  
S

avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres  
savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions

Quand, où ?

En classe, dans une salle d'EPS, dans les couloirs, dans la cour, dans les escaliers, en sortie...ou à la maison, quand on en a besoin...

A l'occasion de moments ponctuels en fonction des besoins, rituels (moments de 5 à 10 minutes, 1 ou 2 exercices) ou d'un module d'apprentissage de 6 à 12 séances (pour donner des bases communes en début d'apprentissage).

Comment ?

Dans la démarche d'enseignement proposée, il est des principes incontournables, en particulier **ne jamais contraindre un élève** (donner une autre tâche, laisser observer); **porter une attention particulière à la respiration** ; **prendre le temps de faire** ; **faire appel à l'imaginaire** ; et enfin **aborder les pratiques corporelles de bien-être de façon ludique**.

Les mises en œuvre individuelles, à deux ou en groupe, peuvent être conduites en classe, en salle d'EPS ou en sortie.

Le rôle et l'attitude du maître : attitude bienveillante, rôle de la voix, « ne pas obliger à fermer les yeux, précautions pour les exercices de massage (objets médiateur, couple par affinité...) »

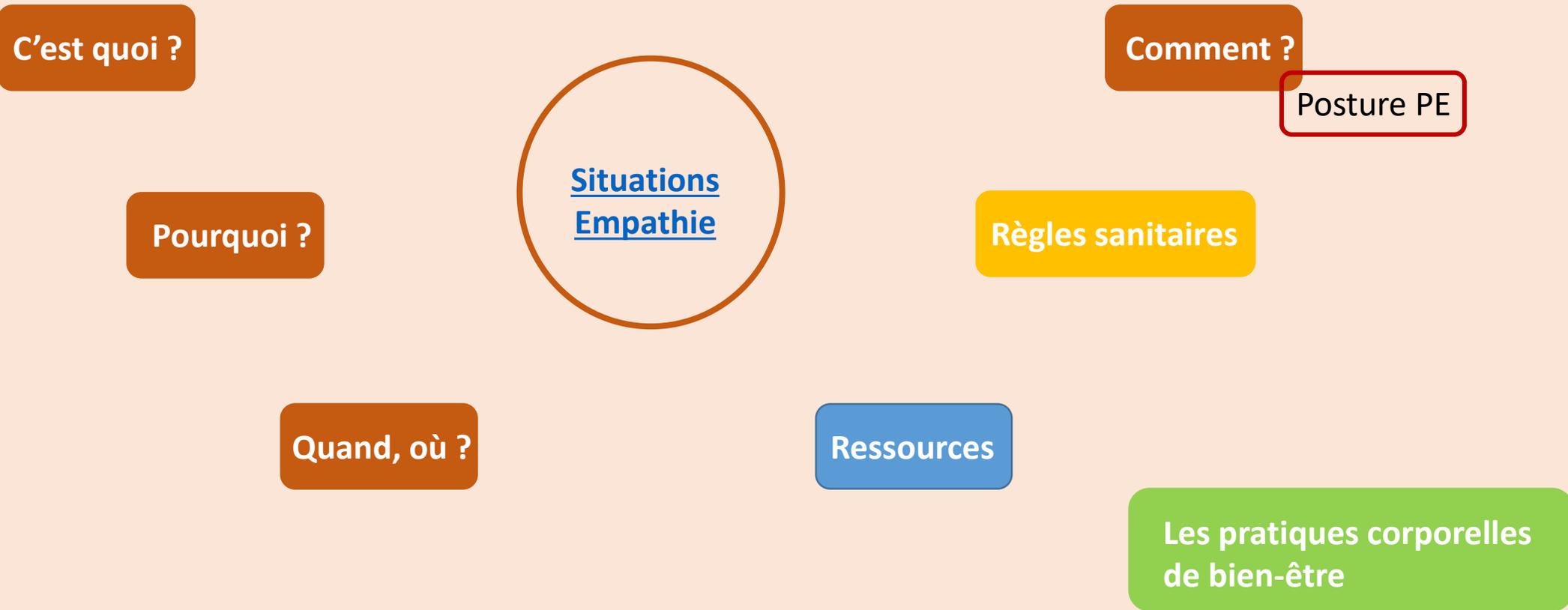
Règles sanitaires

Situations  
PCBE

+ Consignes des situations disponibles en Anglais aussi  
CPD LVE17

# Eduquer à l'empathie par le corps

- C avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- P savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions
- S savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision



# Eduquer à l'empathie par le corps

RETOUR

- C** avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- P** savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions
- S** savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision



## C'est quoi ?

### Education à l'empathie?

C'est proposer aux élèves de vivre des situations, permettant d'accéder à la reconnaissance de l'Autre, à partir d'une médiation des émotions générées par la mise en scène des corps.

### L'empathie ?

C'est la disposition acquise à ressentir ce que l'autre ressent sans toutefois s'y confondre.

Intuition de ce qui se passe dans l'autre, sans toutefois oublier qu'on est soi-même.

Perception du monde subjectif d'autrui « comme si » on était cette personne.

**L'empathie émotionnelle (Ressentir / Résonner / Reconnaître)**

**L'empathie cognitive (Comprendre / Raisonnement / Connaître)**

## Pourquoi ?

Acquérir des compétences sociales, émotionnelles et relationnelles :

**Se connaître soi-même (conscience de soi)**

**Se comprendre (accepter ses émotions)**

**Réfléchir**

**Trouver des solutions**

Développer d'autres formes d'intelligence pour réussir dans la vie.

Renforcer les apprentissages disciplinaires et les compétences définis dans les programmes.

Situations  
Empathie

# Eduquer à l'empathie par le corps

RETOUR

- C avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- P savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions
- S savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision

## Quand, où ?

En classe, dans une salle d'EPS, dans les couloirs, dans la cour, dans les escaliers, en sortie...ou à la maison, quand on en a besoin...  
A l'occasion de moments ponctuels en fonction des besoins, rituels (moments de 5 à 10 minutes, 1 ou 2 exercices).

Règles sanitaires

## Comment ?

4 conditions:

**Pratiquer ensemble** : les élèves pratiquent de concert de telle sorte qu'ils ressentent synchroniquement les mêmes sensations.

**Observer autrui** : les élèves s'observent de telle sorte que leur disposition à l'empathie soit sollicitée.

**Inverser les rôles**: les élèves changent de rôle de telle sorte qu'ils éprouvent diachroniquement et synchroniquement les mêmes ressentis.

**Parler des ressentis**: les élèves parlent de leurs ressentis de telle sorte qu'ils décrivent et expriment leurs sensations et émotions en présence de pairs sans en pâler.

Situations  
Empathie

# Respect des règles sanitaires

- ❖ Maintenir de la distanciation physique
- ❖ Appliquer les gestes barrière
- ❖ Limiter le brassage des élèves
- ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ❖ Former, informer et communiquer

RETOUR

Les pratiques corporelles  
de bien-être

RETOUR

Eduquer à l'empathie  
par le corps



# Posture enseignant.e

Ne jamais contraindre un élève

Rendre la pratique toujours agréable

Porter une attention particulière à la respiration

Prendre le temps de faire

Se montrer attentif à la réalisation

Privilégier la répétition des exercices

Faire appel à l'imaginaire : il est important d'adapter les exercices à la tranche d'âge visée. Certaines notions abordées restent très abstraites et il est essentiel de les rapporter à des notions connues par les élèves. Il s'agit ici d'imager pour faire comprendre.

Accepter que des élèves se retrouvent en difficulté et ne parviennent pas à se sentir bien.

Avant tout, l'enseignant doit être dans un état d'esprit favorable pour cette pratique. Il doit être lui-même détendu.

RETOUR

Les pratiques corporelles  
de bien-être

RETOUR

Eduquer à l'empathie  
par le corps

# Ressources

RETOUR

## Ressources pour la classe

- [Les pratiques corporelles de bien-être](#) d' Annie Sébire CPDEPS - Corinne Pierotti CPCEPS - Académie de Paris – 2013- Editions EPS .
- [Les pratiques corporelles de bien-être à l'école](#). Présentation de l'ouvrage et liens avec les programmes de l'éducation nationale. CPDEPS de Charente-Maritime.



- « Cultiver l'empathie par le corps » d'Omar Zanna et Bertrand Jarry – 2018 - Editions DUNOD.
- « Eduquer par le corps à l'empathie au cycle 3 » d'Omar Zanna. Revue EPS n° juillet-Aout 2016



- BD USEP n°5, 2 planches « [Bouger et prendre soin de toi](#) » de 2009- L'attitude santé USEP »



## Ressources pour les familles

- [« Travailler son équilibre à la maison »](#) de l'Equipe EPS de l'Oise
- [« Retrouve ton calme intérieur »](#), circonscription de La Rochelle Sud

