



RITUEL DE CLASSE

MINUTE EMPATHIE

Quand utiliser ce rituel ? au retour en classe

Combien de temps compter ? 2-3 minutes

Objectif : renforcer l'empathie et l'attention aux autres.

Déroulé de l'activité :

Un élève tire le prénom d'un camarade.

L'élève est invité à partager une observation positive ou neutre, selon ce qu'il se sent capable de dire.

Formulations possibles :

- « J'ai remarqué que tu... »
- « J'ai aimé quand tu... »
- « Merci pour... »

Il ne s'agit pas de flatter, mais de porter attention à l'autre.

L'enfant qui reçoit le complément dit simplement "merci" ou hoche la tête.

Variante :

Création d'une boîte
à rayons de soleil

Dans cette boîte, les élèves déposent des petits mots / compliments anonymes pour leurs camarades.

