

LE DÉFI EMPATHIE



10 JOURS POUR TRANSFORMER LE CLIMAT DE CLASSE

Je regarde un élève habituellement “difficile” et je me demande : “ Que me dit ce comportement?”	Lorsque je remarque un comportement perturbateur, je remplace mon rappel à l'ordre par : « J'ai l'impression que quelque chose est difficile pour toi là. »
Je valide une émotion sans excuser le comportement : “Je comprends que tu sois en colère. Frapper n'est pas acceptable, trouvons comment faire autrement.”	J'écoute pleinement un élève, sans l'interrompre, sans finir sa phrase, sans le corriger.
Je remercie un élève pour ses efforts.	Je partage un ressenti en “je” à la classe. “Lorsque... je me sens.... et j'ai besoin de.... “
Quand je suis débordé.e, avant de réagir, je prends le temps de respirer 3 fois lentement.	Reconnaitre à la classe une émotion collective. “J'ai l'impression que le groupe est plutôt joyeux, aujourd'hui.”
Après un conflit, proposer une réparation plutôt qu'une sanction.	Prendre un temps,pour célébrer le lien qui existe entre les élèves.

L'empathie n'est pas une méthode.

C'est une posture qui change le climat, jour après jour.