



**Coeurjuste**  
Par Pass Education

## Développer une aptitude à l'empathie

Nom :

Date :

[illegible]

## ÉTUDE DOCUMENTAIRE (Fiche élève).

## Comprendre les émotions de mes amis et comment les aider ?

## EXERCICE 1 : RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS D'AUTRUI

L'**empathie**, c'est comprendre ce que ressent un autre. C'est imaginer ce qu'il ressent pour l'aider ou être gentil avec lui.



Cher ami,

Aujourd'hui, notre copain Nino n'est pas comme d'habitude. Il a l'air triste et inquiet. Nous voulons l'aider, mais on ne sait pas quoi faire.

Peux-tu nous aider à réfléchir à ce qui rend nos amis heureux ou tristes, et à trouver des idées pour les reconforter quand ils en ont besoin ?

**Merci pour ton aide !**

Tes amis,

Jules et Marie



**a. Coche la case de l'émotion que tu reconnais pour chaque personnage.**



☐ Joie

☒ Tristesse

☐ Colère

☐ Peur



☒ Joie

☐ Tristesse

☐ Colère

☐ Dégoût



☐ Tristesse

☒ Colère

☐ Peur

☐ Dégoût



☐ Joie

☐ Tristesse

☒ Peur

☐ Dégoût



☐ Joie

☐ Colère

☐ Surprise

☒ Dégoût



☐ Tristesse

☐ Colère

☐ Peur

☒ Surprise

Jules et Marie voient que Nino est triste. Que peuvent-ils faire pour l'aider ?



**b. Colorie la ou les bonnes réponses :**

Lui proposer de jouer avec eux.

Le laisser tout seul.

Se moquer de lui.

Lui dire des mots gentils.

## EXERCICE 2 : RÉACTION BIENVEILLANTE



**a. Entoure les images qui montrent ce que tu ferais si :**

Ton amie a perdu son jouet préféré et il est triste.

Ton amie a peur de parler devant la classe.



**b. Relie l'émotion à la réaction :**

Joie	•	•	le rassurer et lui tenir la main
Tristesse	•	•	lui parler doucement, le calmer et l'écouter
Colère	•	•	le consoler et l'écouter
Peur	•	•	partager sa joie avec lui
Dégoût	•	•	poser des questions pour aider à comprendre
Surprise	•	•	proposer une solution

## EXERCICE 3 : SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET PRATIQUE



**Complète les phrases avec les mots suivants : écouter, rassurer, consoler.**

1. Quand ma copine est triste, je peux la consoler .
2. Si quelqu'un a peur, je peux rassurer et être là pour lui.
3. Quand un ami est inquiet, je peux l' écouter pour qu'il se sente mieux.

**Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :**

- [Exercices 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Connaissance et maîtrise de soi - PDF à imprimer](#)

**Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge**

- [Développer une aptitude à l'empathie - Exercices - EMC : 1ere Primaire](#)

**Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :**

- [Exercices 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Règles collectives et l'autonomie - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Règles d'hygiène et exigence d'intimité - PDF à imprimer](#)

**Besoin d'approfondir en : 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Connaissance et maîtrise de soi**

- [Leçons 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Connaissance et maîtrise de soi](#)
- [Evaluations 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Connaissance et maîtrise de soi](#)
- [Séquence / Fiche de prep 1ere Primaire EMC Ed morale et civique : Individu et élève Connaissance et maîtrise de soi](#)