

Table des matières

□ **Empathie et Communication Inclusive** 3

☐ Empathie et Communication Inclusive

Page parente : [Carnet I8 - Égalité des chances](#) **Date de création :** [03.10.2025](#) **Statut :** 

—

☐ **Objectifs de réflexion** - Développer une communication empathique et inclusive - Comprendre l'impact du langage sur la projection professionnelle - Utiliser l'empathie comme levier contre les stéréotypes

—

☐ Concepts Clés

☐ **L'Empathie comme Levier** Un des leviers les plus forts est l'empathie et utiliser un langage adéquat pour communiquer et parler à tous.

L'impact du langage genré : Le fait de parler au masculin à répétition d'un métier à une femme (ex: "navigateur") peut effacer la possibilité de penser à se projeter dans ce métier. Alors que si on s'adresse en parlant "navigatrice, navigateur", cela enclenche des possibilités.

L'influence de la socialisation : La socialisation influence durablement les trajectoires de vie en conditionnant nos aspirations et nos choix professionnels.

—

☐ Effet Golem vs Effet Pygmalion

Effet Pygmalion (positif) : - Prophétie auto-réalisatrice positive - Attentes élevées → performance améliorée - Valorisation des potentialités

Effet Golem (négatif) : - Prophétie auto-réalisatrice négative - Attentes basses → performance diminuée - Renforcement des limitations perçues

Application en formation : Nos attentes envers les apprenant·e·s peuvent significativement influencer leurs résultats et leur confiance en eux·elles.

—

☐ Combat des Stéréotypes

Stratégies concrètes : - **Penser aux images** utilisées dans les supports - **Surveiller le langage** et éviter les formulations genrées - **Donner des exemples** qui parlent à tous les genres - **Varié les modèles** de réussite professionnelle

—

☐ Application en Formation

☐ Check-list pour une Communication Empathique

Langage inclusif : - [] Utiliser systématiquement la double flexion (masculin/féminin) - [] Privilégier les termes épïcènes quand c'est possible - [] Vérifier l'équilibre des exemples genrés

Posture empathique : - [] Adopter une écoute active et bienveillante - [] Reconnaître et valider les émotions des apprenant·e·s - [] Adapter sa communication aux besoins de chacun·e

Contenus anti-stéréotypes : - [] Présenter des modèles variés de réussite - [] Utiliser des images et exemples équilibrés - [] Challenger les stéréotypes quand ils apparaissent

☐ Journal de Réflexion

☐ **Entrée du [JJ.MM.AAAA] Observation** : Une apprenante hésite à s'orienter vers un métier technique "masculin" **Intervention** : Présentation de femmes réussissant dans ce domaine + langage inclusif **Résultat** : L'apprenante a osé poser des questions et envisager cette voie **Apprentissage** : La visibilité des modèles féminins brise les barrières invisibles

☐ **Entrée du [JJ.MM.AAAA] Situation** : Utilisation involontaire du masculin générique dans une consigne **Prise de conscience** : Impact immédiat sur l'attention des femmes du groupe **Action corrective** : Reformulation immédiate avec langage inclusif **Engagement** : Vigilance accrue sur mon langage spontané

☐ Actions Concrètes

Déjà mises en œuvre : - [x] Formation sur la communication non-verbale empathique - [x] Création d'une banque d'exemples non-stéréotypés - [x] Pratique de la reformulation empathique

À développer : - [] Mesurer l'impact du langage inclusif sur la participation - [] Développer des exercices spécifiques sur l'empathie - [] Former les apprenant·e·s à la communication bienveillante

☐ Auto-évaluation

Niveau actuel : ☐☐☐☆☆ (3/5) **Progression** : 55

Points forts : - Sensibilité aux enjeux de langage inclusif - Capacité à créer un climat de confiance

Défis : - Application systématique à l'oral - Détection des micro-exclusions langagières

☐ **Ressources** - [Mes exemples de communication inclusive](#) - [Fiche pratique sur l'empathie en formation](#) - [Retours sur ma communication](#)

==== ☐ **Navigation** : ← [Liberté de pensée](#) | [Synthèse égalité](#) →

[carnet](#), [empathie](#), [communication](#), [langage](#), [pygmalion](#), [stereotypes](#), [i8](#)

From:
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:
<https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:egalite:empathie&rev=1762173278>

Last update: **2025/11/03 13:34**

