

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 "navigateur, navigatrice", 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 épiciques 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

- **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

- **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**

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](#), [i8 egalite](#)

From:

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

Permanent link:

https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i8_egalite:empathie&rev=1762176673

Last update: **2025/11/03 14:31**

