POUR LES 7-10 ANS
10 MINUTES
DE LECTURE PAR JOUR

mardi
3 novembre
2026

n° 8 098 - 3,50 €

ISSN 1288-6947

le Petit Quotidien

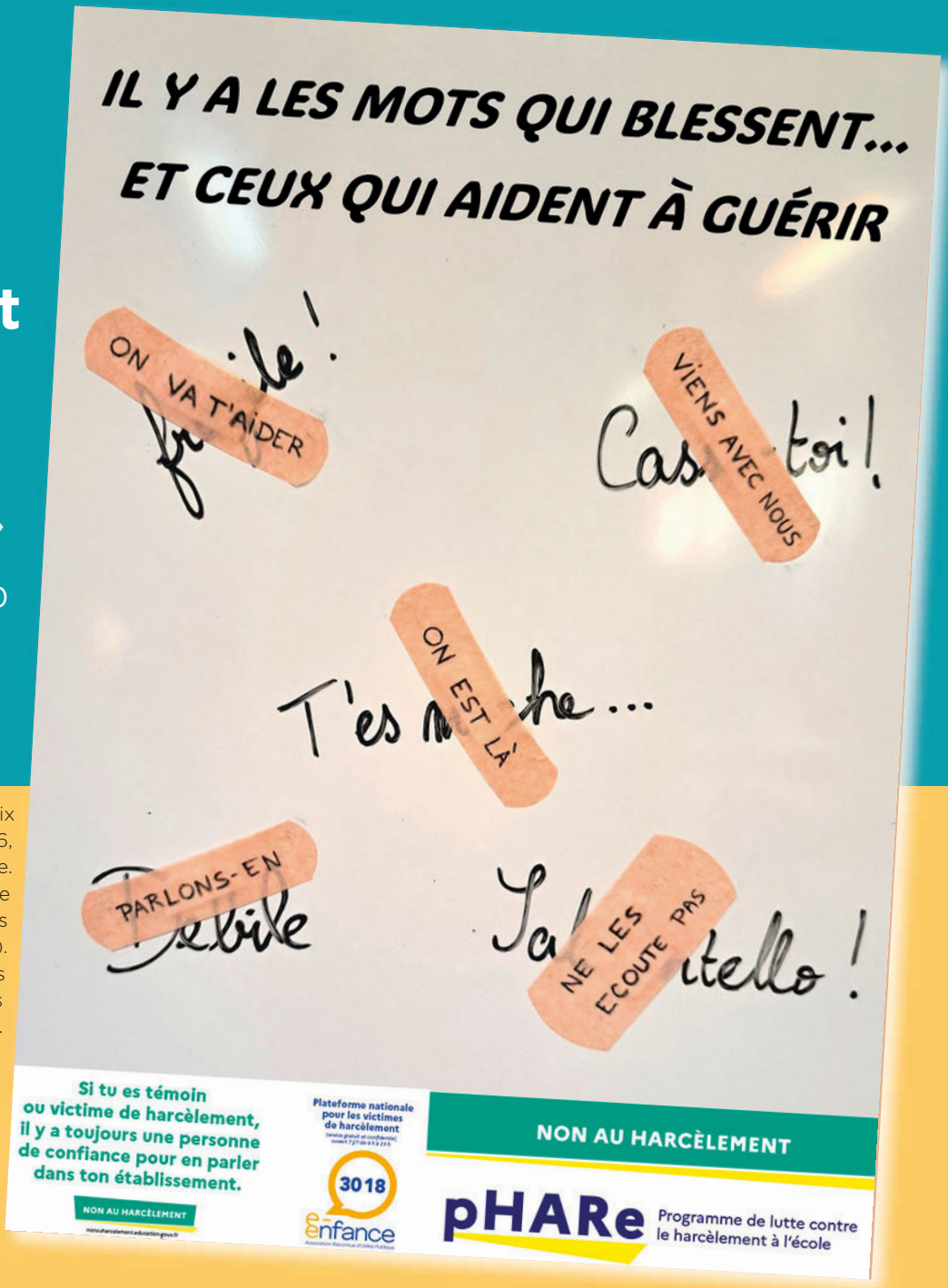
www.lepetitquotidien.fr 100% FAITS 0% OPINIONS On en apprend tous les jours !

LA MÉTÉO DE MERCREDI



Apprends à dire « stop ! » au harcèlement à l'école

Jeudi 5 novembre, ce sera la journée « Non au harcèlement » à l'école. En France, 1 élève sur 10 est victime de cette violence.



Cette affiche a gagné le prix « Non au harcèlement » 2026, niveau école élémentaire. Elle a été fabriquée par l'école élémentaire de Saint-Estèphe, dans la région de Bordeaux (Sud-Ouest). Elle montre des messages positifs d'aide, écrits sur des pansements qui cachent des insultes.



DR

Fiche à garder : L'empathie p. 2 | **Histoire du jour :** Une ancienne éléphante de cirque recueillie dans un refuge p. 3

L'info de la Une

Le harcèlement scolaire, c'est une violence répétée contre un élève. Des moqueries, des insultes, des coups… à l'école ou sur le chemin de l'école.

• **Pour stopper le harcèlement,** il ne faut pas hésiter à en parler, à demander de l'aide à quelqu'un de confiance !

• **Mais il est possible aussi de l'éviter, de le limiter.** Pour cela, les élèves doivent mieux se comprendre, s'écouter, s'entraider, se réconcilier après leurs disputes… La capacité à reconnaître et à ressentir les émotions des autres s'appelle « l'empathie ». Explications.

La fiche découverte ÉDUCATION CIVIQUE

L'empathie

C'est la capacité à reconnaître et à ressentir les émotions des autres. Exemples : la tristesse, la joie, la colère, la peur, la honte… Tu as de l'empathie si tu réussis à deviner ce que pense une personne que tu connais, si tu te mets à sa place, si tu arrives à comprendre son point de vue…

1 Comment faire pour avoir de l'empathie ?

• En observant l'autre

Une émotion se lit sur le visage : un sourire, des larmes, la peau pâle… Parfois sur le corps : la personne tremble, se met à l'écart, arrête de parler…
Il faut aussi savoir écouter les autres quand elles expriment leurs émotions en parlant.

• En se mettant à la place de l'autre

Parfois les émotions se cachent.
Ex. : un enfant a fait pipi au lit et il a honte, mais il n'ose pas le dire.
Ou elles « se déguisent ».
Ex. : un enfant est triste et a honte, car il a cassé sa console de jeu vidéo, mais il rit nerveusement.
Dans ces cas-là, mets-toi à la place de l'autre, demande-toi ce que tu ressentirais ou ferais s'il t'arrivait la même chose. Essaie aussi de comprendre la réaction de l'autre même si tu n'aurais pas réagi comme lui !



2 L'empathie, ça s'apprend ?



Oui, on s'entraîne pendant toute la vie ! Tu suivras peut-être des cours d'empathie à l'école. En grandissant, tu gagneras de l'empathie en lisant des histoires et en découvrant les émotions des personnages, en rencontrant des personnes différentes…

3 L'empathie, à quoi ça sert ?

• Tu aides plus facilement les autres, car tu fais ce que tu aimerais que l'on fasse pour toi dans le même cas. N'hésite pas aussi à demander : « Est-ce que je peux t'aider ? » ou « Que puis-je faire pour toi ? »

• Grâce à l'empathie, tu évites de faire du mal aux autres. Tu te moques moins d'eux, tu les laisses moins à l'écart, car tu sais que si c'était toi à leur place, tu serais malheureux.

• Grâce à l'empathie, tu évites les disputes. En comprenant mieux l'autre, tu réussis plus facilement à trouver une solution à un désaccord ou à un conflit.

4 L'empathie, c'est facile ?

Non ! Parfois, nos propres émotions prennent trop de place, et nos activités prennent trop de temps… On n'arrive plus alors à reconnaître les émotions des autres. Parfois on les devine, mais on ne parvient pas à réagir. Ce n'est pas grave ! Tu n'es pas un super-héros. Alerte un adulte quand tu ne peux pas agir seul.

ART PRESSE

ACPM FR JOURNAL BAC DE TRI

Siège social et rédaction :
Play Bac Presse - Paris

Directeur de la publication : J. Saltet
DGA diffusion et marketing : M. Jalans
Rédacteur en chef : F. Dufour
f.dufour@playbac.fr
Rédactrice en chef adjointe : P. Leroy
Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage

PEFC 10-32-2813

Play Bac Presse SAS, directeur général : Jérôme Saltet.
Associés : Groupe PlayBac-François Jérôme-Financière G.Burrus.
Dépôt légal : mars 1998. Commission paritaire : 2578075. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.
Imprimerie : IPS. Origine du papier : Suisse - Taux de fibres recyclées : 62%.

Les mots difficiles

Point de vue (ici) : opinion, façon de juger ce qui se passe autour de soi, de « voir le monde ».

Pâle (ici) : blanc, ayant perdu sa couleur normale.

Nerveusement (ici) : par énervement, par stress, sans le vouloir et sans le contrôler.

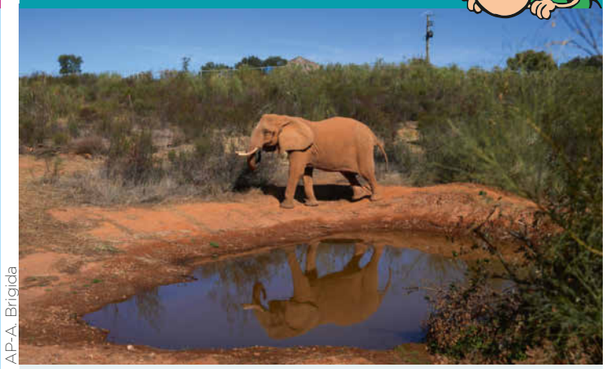
Conflit (ici) : violente opposition d'opinions finissant en dispute.

Le coin des Incollables®

Qu'est-ce que le 3018 ?

Un numéro de téléphone pour les enfants, les parents, les enseignants… permettant de signaler un harcèlement.
Gratuit, tous les jours de 9 h à 23 h.

L'histoire du jour



AP-A. Brigida

Une ancienne éléphante de cirque recueillie dans un refuge

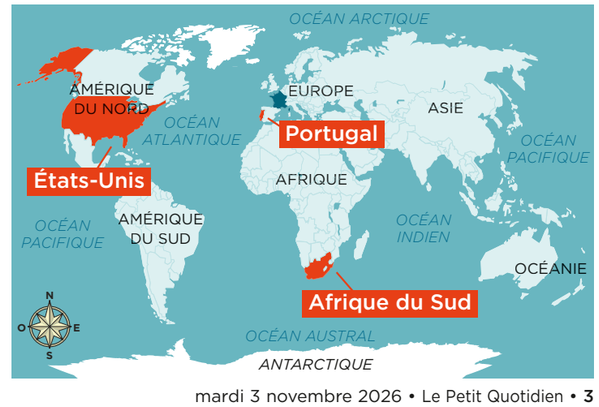
Il y a 2 ans, les animaux sauvages ont été interdits dans les cirques du Portugal. L'éléphante Julie, la dernière d'entre eux, a alors été libérée de son « travail ». Elle avait été capturée en Afrique du Sud lorsqu'elle était bébé et utilisée par une troupe de cirque pendant 38 ans. Depuis cet été, le sanctuaire Pangea, dans l'Est du Portugal, l'abrite. Elle y vit au calme. Elle est suivie par des soigneurs, et elle a de l'espace pour se déplacer, chercher sa nourriture, prendre des bains de boue…

La photo du jour

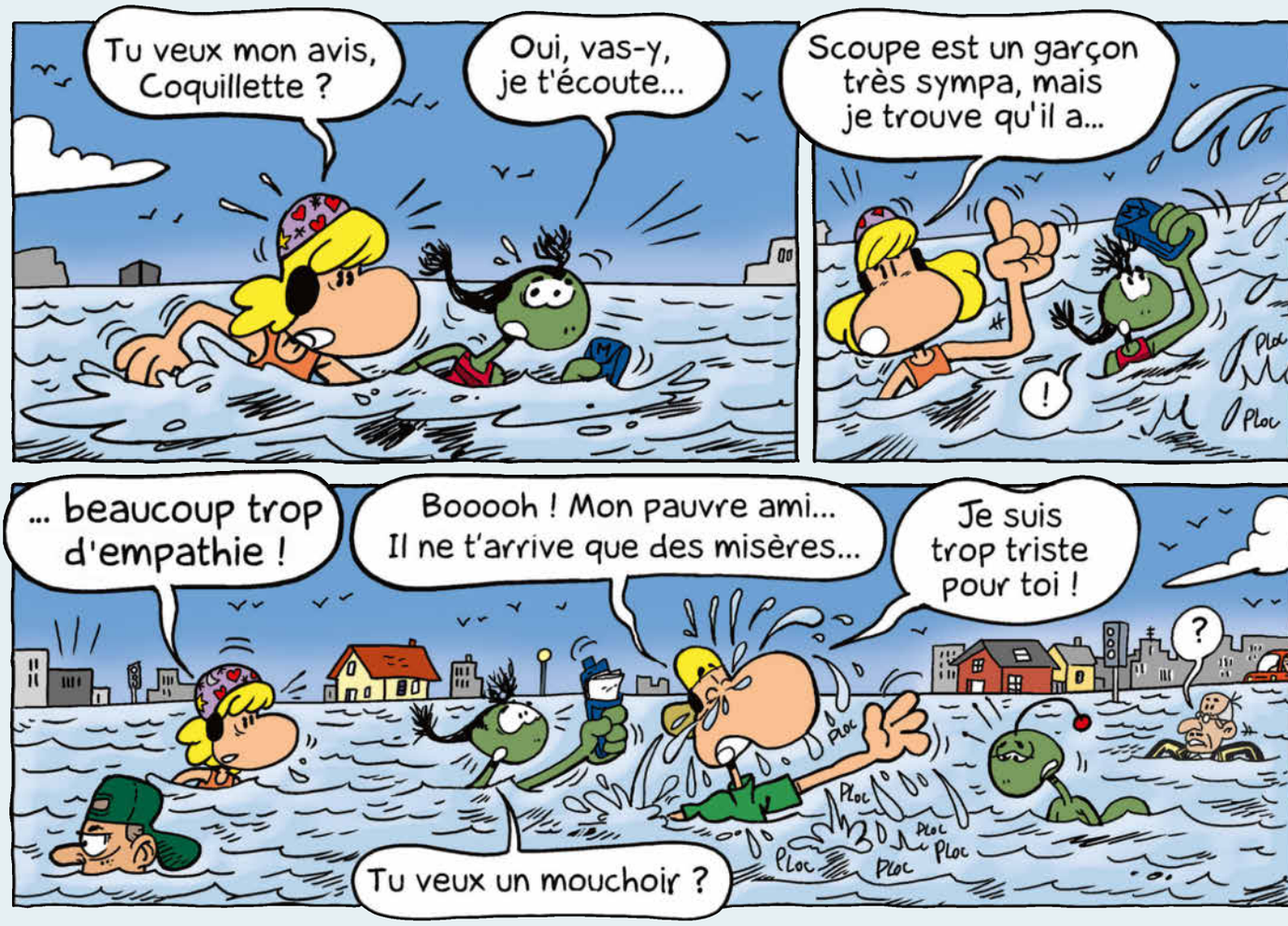


AP-J. C. Hong

Cet homme profitait d'une légère inondation, après de fortes pluies, pour surfer dans la rue à Huntington Beach (Ouest des États-Unis), mercredi.



Les aventures de Scoupe et Tourbillon : Un océan de larmes



Texte et dessin : Jérôme Eho

Publicité

