

Objectifs de l'outil

- Réfléchir et analyser collectivement
- Se donner des assises communes
- Lire sa collectivité

Durée de l'animation

- 3 à 60 minutes

Taille du groupe

- Moins de 10 personnes
- 10 à 50 personnes
- Plus de 50 personnes

Description sommaire

La carte de l'empathie est un outil conçu pour approfondir la compréhension d'un groupe partageant une réalité relativement commune. Il contribue à activer la faculté d'empathie — soit « de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent » (Larousse, 2026) — par le développement d'une meilleure compréhension de ce qui peut influencer l'engagement d'un acteur·rice ou d'un groupe au sein d'une démarche collective. Son utilisation s'avère utile pour renforcer ses capacités à lire la collectivité et à composer avec une diversité de partenaires.

La valeur ajoutée

« La carte de l'empathie est un outil éclairant pour partager notre lecture d'un milieu et notre vision des dynamiques senties. Elle permet de rester sensible aux réalités perçues et d'en tenir compte dans la planification et l'animation de nos différentes rencontres. Cet outil gagne à être connu parce qu'il permet de prendre un pas de recul qui est utile et toujours apprécié! »



Flavie Lavallière

Conseillère en développement collectif

Matériel requis

Version papier :

- Un [modèle vierge de la carte de l'empathie](#) pour chaque personne participante ou pour chaque sous-groupe. Elle doit être imprimée sur du papier ou dessinée sur une affiche.
- Crayons.

Version numérique :

- Tableau blanc collaboratif (Miro, Canva, etc.).
- Modèle de carte numérique (plusieurs existent à même les plateformes de tableau blanc collaboratif).

Carte de l'empathie

Déroulement de l'animation

Préparation

- Formez des sous-groupes de 4 à 6 personnes (ou moins, selon la taille de votre groupe). Remettez une copie de la carte de l'empathie (en version papier ou numérique) à chaque sous-groupe.
- Pour que l'activité se déroule bien, il est préférable d'avoir un climat de confiance où l'on se sent prêt·e et disponible à se mettre à la place d'autres personnes ou groupes de personnes. Une activité brise-glace ludique peut précéder l'activité afin de se mettre dans le bon état d'esprit.

ÉTAPE 1 Présentation de l'activité

5 MINUTES

- Présentez le gabarit de la carte de l'empathie.
- Précisez le résultat attendu à la fin de l'exercice. La carte de l'empathie vise à se mettre à la place d'une personne ou d'un groupe de personnes; on peut donc préciser, par exemple, que l'on souhaite mieux connaître la perception de leur engagement envers la démarche en cours.
 - Il est possible de questionner le groupe sur sa principale attente en lien avec la réalisation de l'exercice.
- Présentez le déroulement de l'activité.

ÉTAPE 2 Travail en sous-groupe

20 MINUTES

Demandez à chaque sous-groupe de distribuer les rôles à jouer : prise de note, porte-parole, gardien·ne des tours de parole, etc.

La carte de l'empathie doit être remplie collectivement en suivant cet ordre :

- Commencez par compléter les sections 1 et 2 qui visent à définir qui est l'acteur·rice ou le groupe pour qui l'on souhaite développer notre empathie, ainsi que ce à quoi nous nous attendons de sa part (notre objectif). Notez uniquement des éléments qui sont observables.
- Ensuite, complétez les parties 3, 4, 5 et 6. En vous imaginant à la place de l'acteur·rice ou du groupe, indiquez ce qu'elle ou il voit, dit, fait et entend. Cela vous aidera à mieux comprendre sa réalité.
- Une fois ces parties complétées, passez à la partie 7. La partie centrale est l'une des plus importantes de votre carte de l'empathie : c'est là que vous inscrivez, à partir des éléments ressortis, ce que la personne pense et ressent. Quels sont ses problèmes? Ses aspirations? Quelles autres pensées pourraient influencer son comportement?

Une fois les cartes remplies, chaque sous-groupe choisit un·e porte-parole qui présentera les faits saillants de ses échanges aux autres sous-groupes.

ÉTAPE 3 Mise en commun

5 MINUTES PAR SOUS-GROUPE

- La personne porte-parole de chaque sous-groupe présente en plénière les faits saillants de ses échanges.
- Une fois qu'un sous-groupe a fait sa présentation, le reste du groupe est appelé à réagir. Vous pouvez intervenir vous aussi.

Carte de l'empathie

Déroulement de l'animation

ÉTAPE 4 Validation

5 MINUTES

Synthétisez les idées qui ont émergé lors de la plénière.

Pièges à éviter

La carte de l'empathie est un outil conçu pour approfondir la compréhension d'un groupe partageant une réalité relativement commune. Elle est donc peu adaptée à la lecture globale d'un écosystème composé d'acteur·rices aux réalités et intérêts trop variés. Il est préférable de cibler un groupe d'acteur·rices spécifique et de préciser le « public cible » afin de préserver la cohérence et la pertinence de l'analyse.

Il est souhaitable de rappeler aux personnes participantes que l'exercice sollicite nos perceptions de différentes réalités. Il est très important de développer la conscience de ses biais et de ses préjugés pour éviter de les reproduire.

Variantes

Carte de l'empathie sur le thème de l'engagement

Il est possible d'adapter ou d'ajouter des questions à la carte de l'empathie afin d'en faciliter l'utilisation dans certains contextes. Par exemple, nous vous proposons un modèle de carte de l'empathie ayant pour objectif de comprendre les conditions favorisant l'engagement de certain·es acteur·rices (source : [Guide de l'engagement](#)).

Pour cette variante, nous vous invitons à compléter l'étape 4 en y ajoutant les questions suivantes :

- Quelles sont leurs croyances quant à l'importance d'agir collectivement?
- Quelle est leur compréhension de l'importance et de la pertinence de leur présence dans la démarche?

Ajout d'une 5^e étape : Projection

Dans la perspective de comprendre les effets et les déplacements de posture suite à la réalisation de l'activité, nous vous proposons d'ajouter une 5^e étape d'animation qui vise à se projeter dans l'avenir (15 à 30 min.).

- Invitez les participant·es à un court temps de réflexion individuelle autour des questions proposées afin de permettre à chacun·e de formuler ses idées avant les échanges.
- Ensuite, en petit groupe ou en grand groupe, animez un échange autour des questions suivantes :
 - Y a-t-il une différence entre nos anciennes perceptions et notre compréhension actuelle? Si oui, comment l'expliquer? Cela révèle-t-il certains biais ou préjugés?
 - Qu'est-ce que cette nouvelle compréhension nous invite à ajuster ou transformer dans nos pratiques, nos stratégies ou nos actions?
 - Que souhaitons-nous faire avec ces informations?
 - Quel pourrait être le prochain pas?

Adaptation pour animation en ligne

Cet outil s'adapte aisément en ligne. Pour ce faire, il suffit d'utiliser une plateforme collaborative (Miro, Mural, etc.) dans laquelle vous préparerez vos gabarits de carte de l'empathie et inviterez des sous-groupes de travail à les remplir. Ensuite, en grand groupe via un partage d'écran, vous pourrez présenter les travaux de tous les sous-groupes.

- Outils recommandés : Miro ou Canva pour créer des tableaux blancs collaboratifs.
- Ajustements suggérés pour la préparation :
 - Créez le modèle de carte à l'avance dans l'outil choisi.
 - Préparez des Post-it virtuels vierges, que les participant-es pourront dupliquer.
- Ajustements suggérés pour le déroulement :
 - Alternez entre travail collectif et travail en sous-groupe (création de salles avec des petits groupes).

Références

- X-Plane : [Empathy Map](#)
- Design Thinking