

# Racines de l'empathie

## MESSAGES DE MENTORAT DE MARY



LETTRE n° 3

Chers instructeurs et instructrices\* Racines de l'empathie,

Cette lettre sera consacrée à la relation d'attachement et à « l'accordage affectif » (réponse sensible aux besoins du bébé), d'une importance extrême, ainsi qu'au caractère primordial de la littérature jeunesse dans le curriculum Racines de l'empathie.

### Questions possibles à votre mentore



L'un des côtés les plus délicats, mais aussi les plus gratifiants du rôle d'institutrice Racines de l'empathie est d'occuper la place du chef d'orchestre dans une symphonie de relations. Le travail avec les membres de l'orchestre – la famille Racines de l'empathie, la mentore, l'enseignante, la direction et la coordonnatrice locale (personne clé) – réclame d'importants efforts de coordination, et vous vous posez peut-être de nombreuses questions, dont celles-ci :

- Pendant ma formation Racines de l'empathie, la formatrice a lu une histoire à voix haute pour la première fois sans s'arrêter. Pourquoi lisons-nous les livres de cette façon?
- Les médias locaux souhaitent faire un reportage sur Racines de l'empathie dans notre école. Que dois-je faire?
- Ma mentore a pris contact avec moi et aimerait faire une visite dans ma classe. Comment puis-je m'y préparer?

Si vous ne pouvez pas répondre à ces questions ou si vous vous en posez d'autres, prenez contact avec votre mentore, qui vous offrira son soutien et ses conseils.

### Sur la couverture verte



#### Pleins feux sur l'attachement et l'accordage affectif

Dans Racines de l'empathie, le bébé n'est pas le seul moyen utilisé pour cultiver l'empathie chez les enfants. L'attachement et l'accordage affectif entre le parent et le bébé permettent aussi aux enfants de voir l'empathie en action sous leurs yeux. Ces notions enseignées grâce aux expériences vécues autour de la couverture verte s'inscrivent biologiquement dans le cerveau des enfants, modifiant à la fois la structure et la fonction de celui-ci.

Des études à long terme consacrées à Racines de l'empathie prouvent que le comportement des enfants se modifie pendant et après le programme. Ce changement de comportement, observable pendant des années, n'est pas dû à la surveillance externe exercée par les adultes; en fait, l'enfant

\*Dans la suite du document, le féminin est utilisé seul pour faciliter la lecture et n'exclut en aucun cas le masculin.

a changé intérieurement. Selon les neuroscientifiques, les expériences vécues autour de la couverture verte tracent de nouveaux chemins neurologiques dans le cerveau des enfants en créant pour la vie des souvenirs de l'image et de la sensation physique de l'amour. À l'enfance, quand les processus cognitifs et l'émotion œuvrent ensemble au moment où a lieu l'expérience, les souvenirs peuvent s'imprégner profondément et transformer l'enfant. C'est là que réside le pouvoir de Racines de l'empathie.

Vous, instructrices, pouvez offrir aux enfants des occasions d'observer l'accordage affectif entre le bébé et son parent. Si le bébé est dans un état d'éveil calme, vous pouvez déclencher une conversation où chacun parle à tour de rôle. Expliquez aux enfants que la mère va dire quelque chose au bébé, puis que tous ensemble, vous allez énumérer les cinq secondes d'un compte à rebours, à voix basse : vous donnerez ainsi au bébé la possibilité de traiter l'information d'un point de vue neurologique, puis de répondre, ou non. Si le bébé choisit de ne pas prendre part à la conversation, vous respecterez les droits de cette petite personne en disant : « Le bébé n'a pas envie de discuter maintenant. » À l'inverse, si le bébé réagit, l'échange peut se répéter et durer plusieurs minutes. L'observation de cette conversation est l'une des manières les plus efficaces pour les enfants de découvrir la communication sincère et la capacité d'une mère attentive de se trouver sur la même longueur d'onde que son bébé (sentiments partagés, même intérêt exprimé).

**L'empathie est la capacité de comprendre ce que ressent une autre personne.**

## L'action empathique

### L'utilisation de la littérature jeunesse dans Racines de l'empathie



Les enfants de cette classe de 6<sup>e</sup> année se mettent à la place des personnages; ce processus représente l'aspect cognitif de l'empathie.

Dans Racines de l'empathie, les discussions suscitées par la lecture de l'histoire sont des conversations qui s'articulent autour de l'empathie; les enfants s'y mettent volontiers à la place d'autrui et y expriment un intérêt sincère pour les sentiments de chacun. Au cours de ces discussions, l'authenticité et le confort affectif des enfants sont essentiels pour réussir à cultiver l'empathie.



Roots of Empathy  
Racines de l'empathie

Le récit a toujours eu le pouvoir de rassembler les êtres humains. Le fait, pour les membres d'un groupe, de ressentir ensemble les émotions procurées par la lecture d'une histoire a un effet collectif qui crée une relation entre les auditeurs. Racines de l'empathie change l'atmosphère de la classe de plusieurs façons, entre autres en faisant partager l'écoute d'histoires, qui est suivie de discussions et d'activités. Associées, l'expérience de l'écoute et la discussion enrichissent le vocabulaire affectif des enfants et leur donnent des occasions de partager le même point de vue. Le fait de se mettre à la place d'autrui représente l'aspect cognitif de l'empathie.



La littérature jeunesse que nous avons choisie n'entend pas donner de leçons ni faire du prosélytisme; elle est plutôt une passerelle tendue vers les enfants. La structure de notre curriculum est étudiée pour permettre aux élèves de se mettre à la place d'autrui; les enfants se concentrent sur la ou le protagoniste et imaginent ce que ressent ce personnage principal de l'histoire. Ce faisant, ils apprennent à se mettre à la place du personnage. Les enfants de la photo ci-dessus sont reliés à l'histoire qu'ils écoutent et s'y investissent émotionnellement; ils sont en train de « se mettre à la place de quelqu'un ».

Certains enfants n'ont jamais fait partie d'un auditoire. Pendant la lecture d'histoires, Racines de l'empathie suscite l'attention des enfants en tant que membres d'un auditoire et modifie la tradition du comportement attendu d'eux : ils sont ici complètement détendus et ne se sentent pas obligés d'impressionner leur enseignante ou leurs camarades. Les enfants deviennent extrêmement attentifs lorsqu'ils sont invités à dialoguer de manière réfléchie sur les tonalités affectives d'une histoire, plutôt que d'être bombardés de questions sur des renseignements factuels qu'ils doivent se remémorer. Un dialogue authentique s'amorce naturellement quand les enfants ne se sentent plus forcés de retenir des renseignements, mais sont incités à commenter les sentiments et les réflexions évoqués par l'histoire et invités à faire des liens avec leur propre vie.

Une enseignante nous a adressé ces lignes : « Les livres spécialement choisis par Racines de l'empathie donnent aux enseignantes et enseignants l'occasion de mieux comprendre les vies sociale et affective de leurs élèves. Les élèves peuvent se mettre à la place de personnages d'histoires, qui leur offrent un contexte pour partager leurs sentiments. Après la lecture d'un livre au cours du thème consacré aux pleurs, notre instructrice a animé une discussion sur la tristesse et le sentiment d'exclusion des personnages; elle a poursuivi en demandant aux élèves de se remémorer un moment de tristesse qu'ils auraient vécu, et d'en faire part aux autres. Une petite fille de ma classe a dit qu'elle était triste, parce que son petit frère, un bébé, était mort. J'ai été reconnaissante au programme Racines de l'empathie, car j'avais remarqué qu'elle était différente cette semaine-là; par ailleurs, j'avais du mal à joindre sa famille. Cette conversation authentique à la suite de la lecture m'a permis de soutenir à la fois la petite fille et sa famille. »

Avec respect,

A handwritten signature in black ink that reads "Mary Gordon".

Mary Gordon  
Fondatrice et présidente, Racines de l'empathie



Roots of Empathy  
Racines de l'empathie