

Racines de l'empathie

MESSAGES DE MENTORAT DE MARY



LETTRE n° 4

Chers instructeurs et instructrices* Racines de l'empathie,

Au milieu de ce thème, vous arriverez aussi à mi-parcours de votre programme.

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 :

- Je me demande comment je vais pouvoir intégrer mes 27 cours dans mon emploi du temps d'ici la fin de l'année. Que dois-je faire?
- Ma famille Racines de l'empathie va déménager avant la fin du programme. Que dois-je faire?
- Mon enseignante Racines de l'empathie veut enseigner le programme elle-même dans sa classe l'année prochaine. Que dois-je lui dire?

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



Ne pas oublier les neurosciences

Le mouvement et la stimulation des sens (toucher, vue, ouïe, goût, odorat) agissent sur la structure et le fonctionnement du cerveau du bébé au début de sa croissance. Lorsqu'ils découvrent les sens du bébé pendant les visites de la famille, les élèves tentent de répondre à la question suivante : « Quels sens notre bébé Racines de l'empathie utilise-t-il pour apprendre en ce moment? »

À chaque fois que l'institutrice ou le parent fait des exercices avec le bébé, l'amuse avec un



L'institutrice Racines de l'empathie guide des enfants de cinq ans dans leur observation de leur bébé, qui découvre un jouet en se servant de plusieurs sens.

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

jouet, lui chante une chanson ou lui parle, l'institutrice peut faire remarquer que ces interactions affectueuses aident le cerveau du bébé à se développer. Les enfants apprennent que « l'amour développe l'intelligence ».

Après avoir chanté *La chanson de bienvenue* au bébé, vous pouvez expliquer aux enfants qu'en écoutant la chanson, en ressentant la chaleur et les mouvements rassurants de son parent et en regardant le visage des enfants, le bébé utilise ses sens, qui eux-mêmes activent le câblage de ses neurones : ce moment s'inscrit dans le cerveau du bébé sur le plan biologique. Ce développement des neurones et leurs interconnexions multiples, induits par l'expérience, font naître des compétences primordiales chez le bébé, de telle sorte que plus tard, celui-ci pourra résister au stress, apprendre efficacement et adopter un comportement adéquat. Les neurones qui se développent au même moment se connectent ensemble; chaque visite de la famille participe à l'ancrage de la résilience chez le bébé.

Les visites de la famille aident les élèves à comprendre le développement du cerveau du bébé, mais elles aident aussi le cerveau des élèves à se développer, et il est utile que vous compreniez vous-même ce processus. Par exemple, le fait de chanter une chanson au bébé active des structures neuronales dans le cerveau des élèves et crée un sentiment de relation et d'appartenance. Les neuroscientifiques qui étudient les effets de Racines de l'empathie sur la structure et les fonctions cérébrales des élèves font l'hypothèse que le programme apprend à ceux-ci à réguler leurs émotions, ce qui, par la suite, les aide à maîtriser leur stress, à résoudre des problèmes et à devenir des personnes heureuses et résilientes.

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

L'action empathique

Un milieu d'apprentissage qui intègre les élèves

Les institutrices Racines de l'empathie sont formées pour cultiver avec les enfants des relations fondées sur la confiance et le respect propres à créer un sentiment de communauté dans la classe. En éliminant le jugement (de nature positive, comme les louanges, ou négative, comme les critiques) dans leurs réponses aux enfants, les institutrices créent un milieu respectueux générateur de confiance, favorisant ainsi la motivation intrinsèque chez tous les enfants.

Quand, à titre d'institutrice Racines de l'empathie, vous acceptez et prenez en compte sans les juger les interventions des élèves, vous instaurez un dialogue authentique. Il en va de même dans chaque classe : certains élèves participent oralement tandis que d'autres choisissent de ne pas le faire, et les élèves en sont tous conscients. La peur des moqueries ou la peur d'être contredits peut ôter à certains enfants la confiance nécessaire pour s'exprimer en classe. Or, pendant les cours Racines de l'empathie, cette dynamique change, car les élèves savent mieux intégrer les autres au groupe et adoptent plus spontanément un discours authentique. Ainsi, des enfants qui ne participent habituellement pas au dialogue en classe en deviennent des membres actifs, aux motivations sincères, qui ne se sentent pas obligés d'impressionner les autres.



Le dessin de Raima ci-contre illustre brillamment les effets positifs que Racines de l'empathie produit dans les classes. L'enseignante de Raima décrit ces effets ainsi :

Dès la fin de la première visite Racines de l'empathie cette année, j'ai eu l'impression que nous devenions plus proches les uns des autres et que nous commençons à partager davantage de choses. Quand l'institutrice vient dans notre classe pour la visite préparatoire ou l'après-visite, les élèves s'ouvrent et expriment spontanément ce qu'ils pensent et ressentent. L'institutrice met les élèves en confiance pour qu'ils puissent dire ce qu'ils pensent. En écoutant chacun raconter ses expériences et les sentiments ressentis à ces occasions, les élèves apprennent que leurs sentiments sont vrais, valables et courants. En conséquence, ils sont capables de nommer leurs sentiments, et par la suite, d'utiliser dans la classe plus de mots « sur les émotions » appris pendant les cours Racines de l'empathie. Pour cette raison, les élèves semblent avoir progressé dans leur aptitude à résoudre des problèmes par la communication, comparativement à d'autres années où je n'avais pas le programme Racines de l'empathie. J'ai aussi l'impression que notre groupe a une plus grande force cohésive; nous parlons souvent de notre institutrice, de ses leçons et de notre bébé. Racines de l'empathie est formidable pour mes élèves; selon moi, ils vont garder ces souvenirs et ces leçons en eux toute leur vie. [Pendant les visites Racines de l'empathie,] ce partage entre les élèves, la mère Racines de l'empathie, l'enseignante et l'institutrice crée un sentiment de respect et d'appartenance immédiat. Quand le bébé est avec nous, l'énergie de la classe change. La détente s'installe. Nous pouvons rire, faire preuve d'empathie et nous réjouir tous ensemble.



« Ton surnom est bizarre. »

« Voici la description d'une fois où une amie a été intimidée. Quelqu'un s'est moqué du surnom de mon amie. Elle en a été triste et fâchée, et elle a failli pleurer. Je les ai aidées en disant à la fille d'arrêter de se moquer du surnom de mon amie. »

Raima a bien interprété les marques de tristesse et de colère chez son amie. Poussant la compréhension un peu plus loin, elle a pris la défense de son amie blessée par les moqueries. Dans les classes Racines de l'empathie, chaque enfant se sent en sécurité et entouré, habilité à dénoncer la cruauté et à aider un ami qui a des ennuis.

Dans les cours Racines de l'empathie, le bébé devient le moyen de révéler notre humanité commune, permettant à la gentillesse et à la bienveillance de s'installer dans la classe.

Avec respect,

Mary Gordon

Mary Gordon
Fondatrice et présidente, Racines de l'empathie



Roots of Empathy
Racines de l'empathie