

Racines de l'empathie

MESSAGES DE MENTORAT DE MARY



LETTRE n° 6

Chers instructeurs et instructrices* Racines de l'empathie,

Nous vivons dans un monde de plus en plus stressant et fragmenté où les enfants ressentent l'insécurité due à des problèmes mondiaux comme la guerre et les changements climatiques et des problèmes sociaux tels que les ruptures familiales. De plus en plus d'enfants se sentent seuls; or, un cerveau qui souffre de la solitude n'est pas un cerveau capable d'apprendre. Cette lettre contient un message d'espoir, car Racines de l'empathie permet aux enfants d'améliorer leur régulation émotionnelle et ainsi, contribue à leur résilience. Une génération d'enfants résilients et empathiques changera réellement le monde, un enfant à la fois.

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 :

- Mon enseignante aimerait filmer une visite de la famille Racines de l'empathie. Que dois-je faire?
- Parfois, les enfants de ma classe Racines de l'empathie semblent avoir besoin d'un long moment pour se focaliser sur le cours. Que puis-je faire?

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



La régulation émotionnelle

Dans le programme Racines de l'empathie, nous parlons d'émotions – celles du bébé, des parents et des enfants – et nous aidons les enfants à améliorer leur « littératie affective » et à apprendre la régulation de leurs émotions. La *régulation émotionnelle* est un terme de plus en plus utilisé dans les débats sur l'éducation et la santé mentale. On la nomme aussi *autorégulation*.

Le pouvoir transformateur du programme Racines de l'empathie réside dans les relations d'attachement et d'« accordage affectif » (réponse sensible aux besoins du bébé) entre le nourrisson et son parent. Ces relations sont pour nous un moyen d'aider les enfants à observer le

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

fonctionnement de l'empathie. En apprenant à se mettre à la place du bébé et en découvrant les sentiments du bébé, les enfants cultivent leur propre empathie.



La mère de Carter s'efforce de réconforter son bébé en le tenant dans ses bras et en le berçant.

Nous pouvons aider les enfants à observer leurs propres expériences et sentiments immédiats en les aidant à observer les intentions et les émotions du bébé, ainsi que l'accordage affectif entre le bébé et le parent. Les visites de la famille donnent aussi aux enfants les moyens de réfléchir, plus tard, à leurs propres expériences et sentiments.

Quand le parent apaise les pleurs ou l'agitation du bébé, les enfants ressentent les mêmes sentiments que le bébé (ils ont de l'empathie pour lui); aidés de l'institutrice, ils décrivent les gestes de soulagement et d'apaisement du parent et la réaction du bébé à ces gestes. Un bébé contrarié offre des occasions d'enseignement. L'institutrice peut alors poser des questions aux élèves pour les guider dans leur observation et leurs commentaires sur les efforts du parent pour réconforter ou apaiser le bébé. Elle peut demander aux enfants de partager ce qu'ils voient le parent faire à l'aide de ses divers « sens ». Par exemple : « Que fait la mère avec sa voix? Que fait le père avec ses mains? »

Les enfants se rendent compte que les expériences sensorielles – les bras du parent, ses baisers, la douceur de sa voix, son odeur et ses gestes rassurants et familiers – aident au développement des neurones et aux interconnexions entre eux (le câblage des neurones) dans le cerveau du bébé. Les enfants sont témoins du changement d'état du bébé et constatent que le parent est capable de lui faire retrouver son calme. Dans le cerveau d'un bébé stressé, le niveau de l'hormone du stress, le cortisol, augmente. Les gestes d'apaisement du parent font diminuer ce niveau de cortisol. Des recherches ont montré que le niveau de cortisol diminue aussi quand une personne parle de ses sentiments (Matt Lieberman et al., 2007).

Racines de l'empathie aide les enfants à se sentir concernés face aux sentiments de stress ou de colère. À titre d'institutrice, vous pouvez tendre une passerelle entre l'apprentissage par l'expérience et la capacité de réflexion. Par exemple, vous pouvez demander : « Quels signes de ton corps te permettent de savoir que tu es en colère? Te souviens-tu d'un moment où tu as senti de la colère? Comment as-tu fait pour te calmer? » Les enfants peuvent alors proposer un large éventail de solutions en rapport avec leur âge : serrer un ours en peluche, écouter de la musique, parler à un ami, à une enseignante ou à un membre de la famille de ce qu'ils ressentent, etc. Nous savons que nous avons été utiles aux enfants quand leur enseignante indique dans son évaluation du programme que ses élèves parlent souvent de ce qu'ils ressentent.

L'apprentissage qui a lieu autour de la couverture verte grâce à l'observation de l'accordage affectif entre le parent et le bébé aide les enfants à améliorer leur autorégulation. L'autorégulation, qui fait partie intégrante de l'apprentissage des élèves, est fondamentale pour la réussite à l'école et dans la vie. En ayant une meilleure autorégulation, les enfants améliorent aussi leur résilience. Cette



résilience facilite leur gestion du stress tout le long de leur vie et leur permet d'entrer en relation avec les autres, ce qui les aide à devenir des citoyens du monde, des travailleurs et des membres de la famille productifs, heureux et en bonne santé.

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

L'action empathique

Le dessin est la poésie de l'âme



La classe est un microcosme de la société. Dans Racines de l'empathie, le dessin est un moyen pour les enfants de donner libre cours à leur poésie. Cet élève se souvient avec une précision terrifiante d'une scène gravée dans sa mémoire affective. En dessinant, il a réussi à surmonter son émoi, indicible tant la douleur était profonde. Pour les enfants, le dessin est un mode de réflexion et de guérison. Les enseignantes sont rarement au courant des horreurs que les enfants assis face à elles en classe ont vécues et gardent cachées en eux. Beaucoup d'enfants survivent à des guerres personnelles contre les mauvais traitements et la négligence. Dans les cours Racines de l'empathie, le dessin permet de tendre des passerelles entre les élèves, et entre les élèves et les enseignantes, en leur permettant de faire preuve d'empathie et d'ouvrir le dialogue.

Depuis des temps immémoriaux, l'humanité exprime l'émotion sous forme graphique. Les élèves Racines de l'empathie sont invités à dessiner ce qu'ils ressentent. Les dessins des enfants ne représentent pas forcément ce que les enfants voient, mais plutôt ce qu'ils ressentent. Les enfants ne représentent pas des natures mortes, mais plutôt le paysage de leurs émotions. Les productions des enfants sont profondément personnelles et contiennent des leçons pour nous tous, car elles dévoilent leur vérité. C'est la raison pour laquelle dans Racines de l'empathie, nous ne faisons jamais de compliments aux enfants sur leurs dessins ou leurs contributions orales. Nous reconnaissons leur intervention et nous leur permettons ainsi de s'approprier leurs efforts et l'expression de toute une palette d'émotions. Vous pourriez dire, par exemple : « Veux-tu me parler de ton dessin? » Puis vous pourriez répondre simplement : « Merci d'avoir partagé ton dessin avec moi. »

Souvent, les jeunes enfants n'ont pas les mots pour dire ce qu'ils ressentent; dans leurs dessins, en revanche, ils parlent couramment la langue des émotions. De la même manière, les bébés Racines de l'empathie n'ont peut-être pas de vocabulaire actif (ou ont un vocabulaire limité), mais ils peuvent avoir un vocabulaire passif riche.

Racines de l'empathie considère chaque enfant comme un artiste. Picasso prétendait avoir travaillé toute sa vie pour réussir à peindre comme un enfant. Racines de l'empathie doit respecter ses jeunes dessinateurs en leur fournissant du matériel neuf et des feuilles de papier d'un format adapté à leur âge.

Avec respect,

Mary Gordon

Mary Gordon
Fondatrice et présidente, Racines de l'empathie



Roots of Empathy
Racines de l'empathie