

Mises à jour et rappels concernant la visite de la famille Racines de l'empathie

Lorsque vous animez une visite de la famille, veuillez garder à l'esprit les points suivants :

- **Commencer par 3 grandes inspirations** – Nous commençons toujours chaque visite (préparatoire, famille, après-visite) en invitant les élèves à prendre trois grandes inspirations ensemble. Lorsque les enfants synchronisent leur respiration, le groupe ressent une véritable connexion. Cette pratique permet également aux enfants de ressentir le calme avant le début de la leçon : ils se sentent prêts à participer et cela favorise le développement de l'autorégulation.
- **Chanter *La chanson de bienvenue/La chanson du départ* (notre hymne international)** – Il est important de commencer et de clore chaque visite de la famille par la routine familière du chant afin de préparer les élèves, le bébé et l'enseignement lui-même; cette routine favorise la participation des enfants et la formation de liens avec le bébé. Il faut faire savoir aux élèves que lorsqu'ils chantent une chanson au bébé, les neurones du nourrisson se développent et s'interconnectent, et que la répétition des chansons renforce ces connexions. En maternelle et jusqu'à la 3^e année, il est recommandé de chanter la *Chanson de bienvenue* et la *Chanson du départ* pendant la visite préparatoire et l'après-visite également. L'expérience du chant active des structures neuronales dans le cerveau des enfants comme du bébé et elle crée un sentiment d'appartenance; ils se sentent liés les uns aux autres. Pendant chaque visite de la famille, veuillez chanter 3 chansons de votre choix, en plus de la *Chanson de bienvenue* et de la *Chanson du départ*. L'une des façons de montrer que, pour nous, c'est le bébé qui mène la danse, est de choisir une chanson qui correspond à son état. Par exemple, si le bébé bouge de façon énergique dans les bras de sa mère, vous pouvez suggérer à la classe de chanter une chanson « pour faire rebondir le bébé »; inversement, un bébé somnolent pourrait apprécier une berceuse. De plus, en chantant, les enfants s'impliqueront davantage et amélioreront leur capacité de concentration (fonction exécutive); le chant renforcera la solidarité et les enfants qui ont du mal à réguler leurs émotions bénéficieront de cette stratégie naturellement calmante, tout autant que le bébé.
- **Les élèves debout** – Faites mettre les élèves debout pour chanter *La chanson de bienvenue* et *La chanson du départ* pendant que le parent et le bébé (vêtu de son t-shirt de petit prof) font le tour de la couverture pour saluer chaque enfant (ou lui dire au revoir). Les bébés ont besoin d'un minimum de 3 secondes pour fixer leur attention sur l'enfant qui se trouve devant lui. À la fois le bébé et les enfants retirent un bénéfice de ce contact visuel et tactile; c'est pourquoi il est important que les élèves aient l'occasion de regarder le bébé dans les yeux et de le toucher doucement ou de tenir ses pieds sans serrer. Cette possibilité procure des émotions aux élèves, ce qui permet d'ancrer leurs apprentissages et améliore leur mémoire. Même les enfants qui manquaient peut-être d'enthousiasme au début du programme finissent par avoir hâte de vivre ce « tête-à-tête » avec le bébé. Ce lien est d'ailleurs tout aussi fort pour le bébé : une fois que ce dernier se sera accoutumé à cette routine, vous verrez que, de visite en visite, il réussit de mieux en mieux à regarder chacun des enfants l'un après l'autre. Nous savons que les enfants attachent un grand prix à ces moments d'intimité et s'en souviennent pendant longtemps. En effet, ils se sentent « spéciaux » quand le bébé les regarde.
- **Toujours demander la permission au bébé** – Avant de soulever le bébé, de faire de l'exercice avec lui ou de jouer avec lui, demandez : « Est-ce que je peux te prendre dans mes bras, te faire faire de l'exercice, jouer avec toi? » Le message envoyé aux enfants est le suivant : « Vous avez des droits et votre corps vous appartient. » Vous indiquez clairement que vous respectez le bébé et, de la même manière, les élèves. Aidez les élèves à lire les signaux envoyés par le bébé en demandant : « Est-ce que le bébé est d'accord avec ce que je suis en train de faire? Pourquoi avez-vous cette impression? »
- **L'utilisation des jouets pour bébé** – Lors des visites de la famille, vous pouvez utiliser n'importe quel jouet Racines de l'empathie pour faire la démonstration du développement du bébé (social, affectif, cognitif/neurosciences, babillage, langage corporel), de son tempérament, de l'attachement et de « l'accordage affectif ». Les jouets sont un moyen de faire observer aux enfants les aptitudes croissantes du bébé. Ainsi, nous vous demandons d'utiliser certains jouets avec le bébé avant même qu'il ne soit capable d'y réagir. Par exemple, lors de la première visite, le bébé n'aura pas conscience que vous lui avez mis le hochet de poignet. Lors des visites suivantes en revanche, il se peut que le bébé en ait conscience et s'emploie activement à l'ôter de son poignet. Les jouets offrent un moyen d'observer le développement du nourrisson et le caractère unique de chaque bébé. Lorsque vous présentez un jouet, demandez : « Comment le bébé réagit-il? », « Que ressent le bébé? », « Que remarquez-vous? », « Vous souvenez-vous que le bébé n'était pas encore capable de prendre la balle la dernière fois? Maintenant, il peut la secouer » ou encore « Comment pensez-vous que le bébé se sent? »
- **Un jouet à la fois** – Nous l'avons dit, vous pouvez utiliser n'importe quel jouet Racines de l'empathie lors de chaque visite. Cependant, vous ne devez en utiliser qu'un à la fois. En effet, les élèves eux-mêmes sont attirés par ces jouets colorés dont ils veulent s'emparer; c'est un facteur de distraction. Le bébé lui aussi peut être distrait et



Mises à jour et rappels concernant la visite de la famille Racines de l'empathie

trop stimulé par une abondance de jouets sur la couverture. Votre objectif est d'intéresser le bébé avec un seul jouet. Racines de l'empathie a choisi ces jouets parce qu'ils ne présentent aucun risque, sont faciles à nettoyer, polyvalents, bien adaptés au développement de tout jeunes bébés comme de bébés plus âgés, et qu'ils peuvent servir à mettre en évidence les capacités de résolution de problème d'un bébé. Comme vous utilisez les mêmes jouets tout le long du programme, les élèves ont la possibilité de remarquer les changements qui s'opèrent dans le développement du bébé et l'évolution de ses habiletés d'une visite de la famille à l'autre. C'est pour cette raison qu'il ne faut utiliser aucun autre jouet que ceux fournis par Racines de l'empathie. Nous demandons aux parents de ne pas apporter de jouets de la maison.

- **Parler du tempérament** – Le tempérament est la manière de réagir aux personnes et aux situations. Il y a neuf traits de tempérament. Pendant chaque visite de la famille, cherchez des occasions d'attirer l'attention des élèves sur au moins 3 traits de tempérament du bébé. Vous aurez alors l'occasion de poser aux enfants des questions sur leur propre expérience de ces traits de tempérament. Ces questions expérientielles qui font le lien entre les traits de tempérament du bébé et ceux des élèves favorisent le développement de l'empathie, les enfants découvrant et comprenant la manière dont leurs camarades voient le monde.
- **L'institutrice* sur la couverture verte** – Les raisons de vous faire asseoir sur la couverture avec le parent et le bébé sont nombreuses. En vous tenant près du bébé et du parent, vous pourrez faire la démonstration de la relation d'attachement du bébé pour son parent et saisir les occasions offertes par le très sage « petit prof » qui évolue sur la couverture verte. En vous asseyant près d'eux, vous pourrez faire de nombreux liens prévus par le curriculum concernant le tempérament, les neurosciences, l'attachement et « l'accordage affectif » et vous pourrez exploiter les signaux envoyés par le bébé et certaines formes subtiles de communication (expressions du visage, babillage et langage corporel). Assise sur la couverture, vous verrez par ailleurs d'un coup d'œil tous les élèves, remarquerez ceux d'entre eux qui ne sont pas concentrés et pourrez favoriser la participation en posant des questions expérientielles et en faisant sortir de leur réserve des élèves plus discrets.
- **Conserver le sac Visite de la famille à portée de main** – En plaçant la trousse Visite de la famille par terre à côté de vous ou derrière vous, vous ferez en sorte que la visite progresse sans interruption, puisque tout le matériel d'enseignement sera facilement accessible. Si au contraire, vous vous levez pour aller chercher les jouets, le déroulement de la visite serait moins fluide et il ne serait pas possible de répondre adéquatement, c'est-à-dire sur-le-champ, aux signaux envoyés par le bébé.
- **Les parents sur la couverture verte avec le bébé** – Pendant la visite, le ou les parents comme le bébé doivent être assis sur la couverture et non sur une chaise. Il est plus facile de mettre en évidence l'attachement du bébé à son parent et « l'accordage affectif » du parent avec son bébé lorsque ceux-ci sont très proches l'un de l'autre. En effet, le bébé regarde souvent le parent, s'adosse à la jambe de maman, touche le corps de papa pour se rassurer ou enfouit son visage entre les genoux du parent. Ce contact physique témoigne du besoin du bébé de se sécuriser avant de pouvoir s'amuser avec les jouets ou les élèves pendant la visite. Si la distance entre parent et enfant est trop grande, ces moments d'interaction subtile entre parent et bébé (comme le nombre de fois où le bébé regarde le parent dans les yeux) seront perdus et vous ne pourrez pas parler de l'importance et de l'impact de cette relation sur le développement du cerveau.
- **La participation de l'enseignante** – Invitez l'enseignante à s'asseoir parmi les élèves autour de la couverture ou juste à côté d'eux, à son choix. L'enseignante peut participer à la discussion si elle le souhaite. N'oubliez pas de demander à l'enseignante à l'avance si elle est assez à l'aise pour raconter des expériences personnelles. Par exemple, dans le curriculum de 1^{re} à 3^e année, l'enseignante est invitée à parler d'une fois où elle s'est sentie fière. Lorsque nous invitons l'enseignante à parler de ses sentiments, l'objectif est de faire savoir aux enfants que nous sommes tous humains et que, quel que soit notre âge ou notre rôle, nous partageons la même gamme de sentiments.
- **Obtenir les commentaires du ou des parents** – Il est important de recueillir les impressions du parent juste après chaque visite pour comprendre comment elle ou il se sent par rapport à sa participation bénévole. Vous pouvez commencer par lui demander si elle ou il a des questions sur la visite et lui demander de faire des commentaires sur celle-ci. Il est parfois difficile de savoir quoi commenter lorsque tout est nouveau. Vous pouvez donc aider le parent en demandant : « Qu'est-ce que cela vous fait de voir les enfants s'intéresser autant à votre bébé? » Vous pouvez insister sur le fait que le parent et le bébé constituent le meilleur modèle d'empathie au monde et que les enfants apprennent à connaître leurs propres émotions en comprenant celles du bébé (la « littérature affective »).

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