

# Et si on essayait l'empathie

## De plus en plus de psychologues et pédagogues considèrent l'empathie comme une précieuse alliée pour favoriser le développement de l'enfant

**L**e mot « empathie » est désormais sur toutes les lèvres. Pour ses partisans, elle serait la clé d'un vivre-ensemble aujourd'hui malmené (1). Elle serait aussi le nouveau sésame éducatif. Celui qui permet aux enfants d'apprendre à se comporter avec les autres. Celui qui permet aux parents de trouver la bonne distance avec leurs enfants, et de les élever avec bienveillance. À condition de ne pas se méprendre sur le sens du mot « empathie ». « C'est la volonté de comprendre l'autre de l'intérieur, tout en sachant qu'on n'y est pas », souligne Jacques Lecomte, docteur en psychologie et l'un des porte-parole de la psychologie positive en France (2). Elle suppose une proximité avec l'autre, mais aussi une distance critique. « L'empathie n'est pas la sympathie. Elle est encore moins la compassion ni la fusion émotionnelle », insiste-t-il.

L'importance de l'empathie a été validée par les avancées majeures des neurosciences. Dans les années 1990, en effet, les « neurones miroirs » ont été identifiés. Dits aussi « neurones de l'empathie », ils permettent à chacun d'adopter le point de vue d'autrui, tout en faisant le tri avec ses propres émotions. De sortir de soi-même, mais sans se perdre.

Du coup, psychologues et pédagogues y ont vu une clé de l'éducation des enfants qui apprendraient par imitation et décodage des émotions d'autrui. La peur, la tristesse, la joie... et les réactions qu'elles suscitent seraient peu à peu cartographiées dans son cerveau grâce aux « neurones miroirs ». « L'empathie donne à l'enfant une boussole intérieure », explique Daniel Favre, professeur à l'université de Montpellier (3). *Par sa capacité à se projeter dans les autres, il comprend que l'on est un peu tous les mêmes, mais que chacun a aussi des divergences de réactions qu'il faut accepter.*

L'enfant naîtrait équipé pour un tel décodage. L'admettre n'est pas sans conséquence éducative. Certains prônent dans ce domaine une révolution copernicienne,



**L'empathie, « c'est la volonté de comprendre l'autre de l'intérieur, tout en sachant qu'on n'y est pas », affirme Jacques Lecomte, docteur en psychologie.** Florence Levillain/Signatures

confortés par des études qui valident ce que les parents perçoivent souvent : loin d'être égoïstes, les bébés se consolent entre eux, par exemple, ou s'entraident. Tout un courant émerge ainsi peu à peu : « On est passé d'un temps où l'enfant était considéré comme naturellement mauvais, devant être dressé selon un système de punitions/récompenses, à une époque où les adultes peuvent imaginer que l'enfant a de bonnes raisons de penser ce qu'il pense, de dire ce qu'il dit, et faire ce qu'il fait », reprend Daniel Favre.

*« Nous essayons d'amener les parents à se mettre à la hauteur de leur enfant, à essayer de comprendre ses motivations, à l'écouter sans a priori, même s'ils le désapprouvent. »*

Plus encore, si l'enfant est si perméable au comportement des autres, la question du modèle que lui donnent ses parents prend tout son relief. « Dans notre perspective, l'empathie est la base de toute relation familiale », explique ainsi Agnès Dutheil (4), qui organise des ateliers parentaux à Nantes. *Nous essayons d'amener les parents à se mettre à la hauteur de leur enfant, à essayer de comprendre ses motivations, à l'écouter sans a priori, même s'ils le désapprouvent.* L'idée n'est pas de renoncer à sa position d'adulte, mais de dégonfler les tensions, le trop-plein d'émotions, en les exprimant, pour pouvoir ensuite parler plus sereinement, en ayant plus de chance d'être entendu.

Dans cette perspective, l'enfant est aussi accueilli dans sa singularité, l'écoute empathique permettant d'être au plus près de ce qu'il est réellement. « L'enfant porte en lui sa propre beauté », renchérit Catherine Schmider, coordinatrice de l'association Déclic CNV éducation (5). *Les parents sont un peu comme des jardiniers à qui on a*

## Et si on essayait l'empathie

« Trop souvent certains parents rêvent d'avoir une rose. Nous tentons de les amener, par l'écoute empathique, à comprendre qu'il vaut mieux avoir une pâquerette épanouie... »



Une association propose d'interagir avec un bébé en classe pour comprendre les émotions. Racines de l'empathie

●●● Suite de la page 17.

remis une graine sans qu'ils sachent laquelle. C'est en l'observant qu'ils sauront comment en prendre soin. Trop souvent certains parents rêvent d'avoir une rose. Nous tentons de les amener, par l'écoute empathique, à comprendre qu'il vaut mieux avoir

**Cette écoute à hauteur d'enfant serait aussi un précieux allié pour dénouer des conflits familiaux.**

une pâquerette épanouie... » Selon elle, l'enfant peut ensuite ajuster son comportement. « Le rôle des parents est de sortir l'enfant de son brouillard émotionnel », résume Catherine Schmider. C'est à ce prix qu'il atteindra une autonomie affective.

Cette écoute à hauteur d'enfant serait aussi un précieux allié pour dénouer des conflits familiaux. « Ceux-ci naissent le plus souvent de deux émotions contradictoires, celle des parents, et celle de l'enfant, ou celles des enfants entre

## repères

## Des initiatives innovantes

**SynLab**: ce « laboratoire citoyen » promeut des expériences destinées à développer les compétences émotionnelles, sociales et civiques. L'association a reçu, le 5 janvier, le label « La France s'engage » décerné par l'Élysée. [www.syn-lab.fr](http://www.syn-lab.fr)

**Les Racines de l'empathie**: fondée par Mary Gordon, cette association canadienne, soutenue par l'OMS, se donne pour mission « de bâtir des sociétés humaines, pacifiques et empreintes de civisme en stimulant le développement de l'empathie chez les enfants et les adultes ». Elle a essaimé dans plusieurs pays et a bénéficié à plus de 600 000 enfants. [www.rootsofempathy.org](http://www.rootsofempathy.org)

eux, reprend Catherine Schmider. À un certain moment, elles paraissent inconciliables. Nous les invitons à s'interroger sur ce qu'ils ressentent. C'est ce que nous appelons l'auto-empathie. »

Cette « révolution » éducative séduit aussi un nombre

croissant d'enseignants. Le laboratoire d'idées SynLab, récemment primé par l'Élysée, y œuvre à travers son projet « Bâtisseurs de possibles » (lire les repères). Florence Rizzo, sa cofondatrice, propose aux enseignants d'aider leurs élèves à développer des compétences sociales et émotionnelles. Martine Rouffet, enseignante en CM2 à l'école Sainte-Marie de Castries (Hérault) s'est prêtée au jeu. Ses élèves ont d'abord identifié un problème: l'agressivité dans la cour de l'école. Ils ont ensuite décidé de s'y attaquer en inventant un « grand jeu où tout le monde pourrait jouer et où ils gagneraient tous ensemble ». Les élèves ont finalement réalisé dans la cour un jeu de l'oie géant. « Les tensions sont retombées, raconte Martine Rouffet. Les parents sont venus me dire à quel point leur enfant avait mûri à la suite de ce projet. »

**Emmanuelle Lucas**

(1) Lire « L'éducation, vecteur de paix? » dans La Croix du 30 décembre 2015.

(2) La Bonté humaine, Éd. Odile Jacob, 2012, 398 p., 23,90 €.

(3) Cessons de démotiver les élèves (seconde édition), Éd. Dunod.

(4) La psychologie positive avec les enfants, Éd. Eyrolles.

(5) [www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr)

## reportage

## Quand un bébé attendrit une classe

Londres  
De notre correspondant

Cet après-midi, les 29 élèves de la classe de CE1 de l'école publique John-Ball ont une nouvelle « maîtresse ». À son entrée dans la salle de classe, tous ces enfants manifestent leur enthousiasme. Il est vrai que Lilian a une caractéristique: elle est âgée de 7 mois. Alors que sa mère la fait passer devant chacun des élèves, ils entament d'une voix douce leur chanson d'accueil: « Bonjour bébé Lilian, comment vas-tu aujourd'hui? » Chacun à son tour, ils touchent le pied de la petite fille, parfois sa main, pour attirer son regard.

Cette étonnante session est menée par l'organisation canadienne Racines de l'empathie. « Nous cherchons à aider les élèves à se sentir bien et à ressentir de l'empathie pour les autres », précise Katie Cohen, sa responsable pour le Royaume-Uni. « Nous voulons qu'ils découvrent et acceptent les émotions des autres, pour créer une communauté dans la classe qui accueille tout le monde. » Cet objectif a motivé la participation de Hannah Thomson, la mère de Lilian. « J'ai adoré l'idée de ce projet dans lequel le bébé est un "outil d'apprentissage" pour les enfants qui leur permet de magnifier leurs émotions », raconte-t-elle.

L'école primaire publique John-Ball, située à Lewisham, une banlieue du sud de Londres où se côtoient familles privilégiées et pauvres, collabore avec Racines de l'empathie depuis quatre ans. Basé sur des études scientifiques, expérimenté et évalué dans plusieurs pays du monde, ce programme a donné des résultats étonnants. « Nous avons vu des classes jugées difficiles, dans lesquelles régnait l'intimidation, devenir parmi les plus soudées », témoigne Jacqui Noakes, la directrice adjointe de l'école.

Lorsque le professeur demande aux élèves qui veut aller jouer avec Lilian, quasiment toutes les

maines se lèvent. Choisi, Jacey se lève. Il s'assoit doucement en face du bébé et lui tend un livre en tissu, sans provoquer chez lui la moindre réaction. « Elle n'est pas vraiment intéressée », admet le garçon un peu déçu. Lilian agrippe alors le livre, le mordille et le tord. Jacey sourit, comme la plupart de ses camarades. « Maintenant, reprends son livre », lui demande Sue Riley, chargée de la session. « Oh non, je ne veux pas, elle sera triste », lance Jacey. « Nous sommes justement là pour voir ce que Lilian ressent et exprime, même si ce n'est pas de la joie », explique la responsable.

**« Nous voulons qu'ils découvrent et acceptent les émotions des autres, pour créer une communauté dans la classe qui accueille tout le monde. »**

« Ces visites, ainsi que les sessions de préparation et de compte rendu, permettent aux élèves d'aborder la question des ressentis », indique leur professeur. « Elles sont un vrai moment de respiration au milieu du programme scolaire. Les élèves se sentent en sécurité pour parler d'eux-mêmes, de leurs craintes, de leurs émotions, de leurs sentiments, mais aussi de leurs responsabilités. » Elle l'assure: « Les effets sont très concrets! Jacey par exemple s'est ouvert depuis les premières rencontres avec Lilian en octobre. » Lilian, quant à elle, après cette intense demi-heure d'échanges avec les enfants, est prête à s'endormir.

**Tristan de Bourbon**

<http://www.rootsofempathy.org/fr/>.  
Lire également les repères.