



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

RACINES DE L'EMPATHIE RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS



Racines de l'empathie a pour mission de bâtir des sociétés humaines, pacifiques et empreintes de civisme en cultivant l'empathie chez les enfants et les adultes.

- L'objectif à long terme de Racines de l'empathie est de permettre à la prochaine génération d'exercer sa citoyenneté de manière responsable et son rôle parental avec sensibilité.
- À court terme, Racines de l'empathie s'emploie à faire progresser l'empathie, pour favoriser des relations plus respectueuses et humaines, et pour réduire l'intimidation et l'agressivité.

L'empathie est la capacité de se sentir proche des sentiments d'une autre personne. La capacité de voir et de ressentir les choses comme les autres les voient et les ressentent est essentielle pour bien exercer son rôle parental et pour avoir des relations sociales satisfaisantes à toutes les étapes de la vie.

LE PROGRAMME RACINES DE L'EMPATHIE

Créé en 1996 par l'entrepreneure sociale Mary Gordon, Racines de l'empathie est un programme d'enseignement fondé sur les résultats de recherches scientifiques qui permet de réduire considérablement le degré d'agressivité (y compris l'intimidation) chez les élèves de l'école élémentaire tout en améliorant leurs compétences sociales et affectives, et en faisant progresser l'empathie. Au Canada, le programme est offert dans les 10 provinces, en anglais et en français, en milieu rural, urbain ou isolé, y compris dans des communautés autochtones. Racines de l'empathie est aussi offert sur trois continents et dans plusieurs langues.

Le bébé Racines de l'empathie, « un prof »

Les neuf visites en classe d'un bébé du quartier et de son parent forment le cœur du programme. Une instructrice* formée par Racines de l'empathie guide alors les élèves dans leur observation de la croissance du bébé et les aide à nommer les sentiments et les intentions du nourrisson. Dans cet apprentissage par l'expérience, le bébé est « le prof » et le levier qu'utilise l'instructrice pour aider les enfants à reconnaître leurs propres sentiments et ceux des autres, et à y réfléchir.

Littératie affective / Se mettre à la place de l'autre

La « littératie affective » (la compréhension et le vocabulaire des émotions) enseignée dans le programme permet de créer des classes plus accueillantes et humaines, où les enfants sont des acteurs du changement. Ils sont mieux outillés pour comprendre leurs propres sentiments et ceux des autres (l'empathie), et donc, ils sont moins susceptibles de se faire du mal mutuellement, que les blessures soient physiques, psychologiques ou affectives (comme avec l'intimidation ou d'autres gestes cruels). La *capacité de se mettre à la place d'autrui* représente l'aspect cognitif de l'empathie, tandis que l'*émotion* constitue son aspect affectif. Racines de l'empathie éduque à la fois l'esprit et le cœur.

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



Quand j'ai perdu ma première dent, je me suis sentie...

« Cette petite fille s'est demandé à quel moment elle s'était sentie triste, comme le bébé. Pour que les enfants comprennent comment les autres se sentent (l'empathie), il faut d'abord qu'ils comprennent ce qu'ils ressentent eux-mêmes et soient capables de décrire leurs propres sentiments avec des mots. Cette petite fille a représenté le monde qui l'entoure empreint de tristesse, comme si sa propre tristesse avait déteint sur son environnement. Elle est accablée de chagrin, et le soleil et les nuages expriment également la tristesse. »

~ Mary Gordon
fondatrice et présidente, Racines de l'empathie

Le programme est-il efficace?

Les résultats d'études consacrées à Racines de l'empathie montrent que les enfants participants en savent plus sur les émotions et les sentiments, sont plus gentils avec leurs amis et moins agressifs avec les autres enfants et intimident moins les autres que les élèves qui n'ont pas suivi le programme.

Que fait une famille Racines de l'empathie?

Le parent et le bébé du quartier qui se joignent à l'institutrice lors des neuf visites de la famille (d'une durée de 40 minutes chacune environ) forment le cœur du programme. Racines de l'empathie célèbre l'influence de la famille sur le développement du bébé en tant que personne. Nous vous demanderons d'expliquer aux élèves ce que vous ressentez dans votre rôle de parent. Les élèves vous poseront beaucoup de questions sur les exigences de ce rôle et sur votre bébé. Comme nous nous intéressons à la relation parent-nourrisson, nous accueillons la participation des pères comme des mères. L'institutrice Racines de l'empathie se rend aussi en classe une semaine avant et une semaine après chaque visite de la famille pour préparer puis pour exploiter les enseignements à l'aide d'un plan de cours différent à chaque visite.

Nos engagements envers vous

Au début de l'année, l'institutrice vous rendra visite chez vous pour vous expliquer le déroulement du programme et pour répondre à toutes vos questions. Par la suite, elle vous appellera avant chacune de vos neuf visites en classe pour vous en expliquer le thème et pour vous informer des questions posées par les élèves depuis votre dernière visite. Toute l'année, les institutrices bénéficient de l'aide d'une mentore formée par Racines de l'empathie afin de garantir la meilleure expérience possible à votre famille.

Les élèves de la classe aimeront votre bébé, qui sera aussi une vedette dans l'école, et votre famille contribuera à bâtir une société plus humaine, pacifique et empreinte de civisme. Lors de votre dernière visite, vous recevrez un album souvenir de la première année de votre bébé comme prof et une carte « arbre à souhaits » contenant les souhaits sincères adressés par les enfants à « leur bébé ». À la fin de l'année, Racines de l'empathie vous invitera à remplir un formulaire de commentaires au sujet de votre expérience.

Le curriculum Racines de l'empathie a reçu les plus grands prix et répond aux besoins spécifiques des élèves de quatre groupes d'âge. Chaque visite a son plan de cours. L'année, qui compte 27 séances au total, permet d'aborder neuf thèmes; chacun donne lieu à trois visites en classe (visite préparatoire, visite de la famille et après-visite).



APERÇU DES VISITES EN CLASSE



La visite préparatoire

- 9 au total
- L'institutrice sans la famille
- Durée de 40 minutes
- Accent sur la croissance du nourrisson et préparation de la visite de la famille
- Les élèves prédisent les changements qu'ils pourraient observer dans la croissance du bébé lors de la visite de la famille

La visite de la famille

- 9 au total
- L'institutrice, le(s) parent(s) et le bébé
- Durée d'environ 40 minutes
- L'institutrice guide les élèves dans leur observation des sentiments et des intentions du bébé, ainsi que de la relation d'attachement
- L'institutrice met en évidence la croissance physique et affective du nourrisson ainsi que son tempérament en lui chantant des chansons ou en lui proposant des activités d'éveil (coucou, etc.)
- Les élèves posent des questions au(x) parent(s) au sujet du bébé

L'après-visite

- 9 au total
- L'institutrice sans la famille
- Durée de 40 minutes
- Les élèves réfléchissent à leurs propres sentiments et s'efforcent de comprendre les sentiments des autres (l'empathie)
- La littérature jeunesse et les activités de dessin et de rédaction aident les élèves à se mettre à la place d'autrui (cette capacité représente l'aspect cognitif de l'empathie)

MESSAGES DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ

Les feuillets suivants, tout simples, sont distribués aux enfants de 9 ans et plus pour leur apprendre à protéger les bébés contre ce qui peut leur faire du mal. Les enfants diffusent efficacement l'information sur ces dangers.

Ne secouez jamais un bébé

Un bébé secoué peut subir des lésions au cerveau qui le rendront aveugle, sourd ou handicapé à vie. Il peut même mourir.

Chaque année, des bébés meurent parce que la personne qui s'occupe d'eux les a secoués.

Pourquoi secouez-t-on un bébé?
En général, parce que le bébé pleure... **BEAUCOUP**, et parce que l'on ne sait pas que c'est dangereux.



Que ressent-on quand un bébé ne cesse de pleurer?

Énerverment Inquiétude
Tristesse Stress Impuissance
Agacement Envie de pleurer
Colère Sentiment d'incompétence



Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

Fumée secondaire

Si une femme enceinte fume, la cigarette fait du mal à son bébé.




Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

On ne connaît pas la quantité d'alcool qu'une femme enceinte pourrait boire sans risque.

En matière de consommation d'alcool, aucune période de la grossesse ne peut être considérée comme sûre.



Quel que soit le type d'alcool qu'elle consomme, une femme enceinte court des risques.



Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

La dépression post-partum

Chaque année, des milliers de mères participent aux programmes Racines de l'Empathie et Semaines de l'Empathie avec leur nourrisson.

Près d'une nouvelle mère sur sept ressent les effets de la dépression post-partum ou postnatale.




Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

Dodo sur le dos

S'il vous plaît, couchez-moi sur le dos.

Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) est réduit de 50 % quand les bébés sont mis au lit sur le dos.




Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

Ne secouez jamais un bébé

Que faire?
Garder à l'esprit qu'un bébé ne pleure pas par méchanceté, mais parce qu'il a un problème.

Peut-être que ce bébé...

- a faim :** on essaie de le nourrir!
- est mouillé :** on lui change sa couche à **trop chaud ou froid :** on lui met d'autres vêtements!
- se sent seul ou triste :** on le prend dans ses bras pour le câliner, le bercer ou l'emmener faire un tour!
- est fatigué :** on essaie de l'endormir!
- s'ennuie :** on essaie de jouer à cocou avec lui, de lui chanter une chanson ou de lui lire un livre!
- est malade :** on consulte un médecin!

Si rien n'y fait et que le bébé continue à pleurer...

- > Il n'y a pas de reproches à se faire! Ces pleurs ne signifient pas que l'on ne fait pas ce qu'il faut.
- > Le bébé ne fait rien de mal! Il est normal pour un bébé de pleurer, et il arrive que l'on ne comprenne pas pourquoi il pleure. Certains bébés pleurent plus que d'autres. C'est parfois attribuable aux coliques.
- > Il faut se changer les idées, déposer le bébé dans son berceau et quitter la pièce quelques minutes.
- > Il faut essayer de se calmer, appeler un ami et demander de l'aide.
- > Ne pas oublier : les pleurs ne font pas de mal au bébé. La première année, plus on prend dans ses bras un bébé qui pleure, moins il pleurera par la suite.

Il est naturel que les pleurs incessants d'un bébé poussent à bout la personne qui s'occupe de lui, mais c'est impératif :

IL NE FAUT JAMAIS SECOUER UN BÉBÉ! JAMAIS!

Depuis 1996, les enfants des classes Racines de l'Empathie apprennent à protéger les bébés contre ce qui peut leur faire du mal. En diffusant les présents messages de santé et de sécurité publique auprès de leurs amis et dans leur famille, les élèves deviennent les champions de la cause des bébés. Ces messages restent présents à leur esprit toute la vie.

www.racinesdelempathie.org © 2009 Roots of Empathy

Fumée secondaire

Le bébé pleure parce qu'elle n'aime pas l'odeur de la fumée.



Avant et après la naissance, respirer la fumée de cigarette est nocif pour le bébé.

Depuis 1996, les enfants des classes Racines de l'Empathie apprennent à protéger les bébés contre ce qui peut leur faire du mal. En diffusant les présents messages de santé et de sécurité publique auprès de leurs amis et dans leur famille, les élèves deviennent les champions de la cause des bébés. Ces messages restent présents à leur esprit toute la vie.

www.rootsofempathy.org © 2009 Roots of Empathy

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

L'alcool a des effets nocifs sur le bébé à naître : incapacités physiques, mentales et comportementales, et troubles d'apprentissage.

Ces problèmes persistent toute la vie.

L'alcool fait du mal à certains bébés au début de la grossesse, quand la mère ne sait pas encore qu'elle est enceinte.

Depuis 1996, les enfants des classes Racines de l'Empathie apprennent à protéger les bébés contre ce qui peut leur faire du mal. En diffusant les présents messages de santé et de sécurité publique auprès de leurs amis et dans leur famille, les élèves deviennent les champions de la cause des bébés. Ces messages restent présents à leur esprit toute la vie.

www.rootsofempathy.org © 2009 Roots of Empathy

La dépression post-partum

La dépression post-partum est un problème de santé publique important qui touche 10 à 15 pour cent des femmes après la naissance de leur bébé.

- > Il faut la distinguer du baby blues, qui concerne 50 à 85 pour cent des nouvelles mères.
- > Les symptômes du baby blues sont l'envie de pleurer, le manque de confiance et le sentiment d'être dépassée.
- > Il disparaît quelques semaines après la naissance. Si les symptômes persistent au-delà de cette période, il se peut que la mère fasse une dépression postnatale.

Les symptômes de la dépression postnatale associée :

- crises de larmes,**
- irritabilité,**
- tristesse accablante,**
- anxiété et, ce qui est plus inquiétant, un sentiment de détachement envers le bébé.**

- > Malheureusement, beaucoup de mères souffrent en silence de la dépression postnatale, parce que celle-ci est mal comprise et souvent mal vue.
- > Or, on sait maintenant que la relation d'attachement du bébé à sa mère est le principal véhicule d'une croissance et d'un développement sains.

Il est donc important pour les mères souffrant d'une dépression postnatale d'obtenir l'aide de leur(s) professionnel(s) de la santé afin qu'elles-mêmes et leur bébé se portent bien.

Le présent document a pour but d'aider le public à comprendre les symptômes et la prévalence de la dépression postnatale afin de combattre les fausses croyances qui y sont associées et d'encourager les mères à demander de l'aide aux professionnels de la santé.

www.racinesdelempathie.org © 2011 Roots of Empathy

Dodo sur le dos

S'il vous plaît, couchez-moi sur le dos.

Depuis 1996, les enfants des classes Racines de l'Empathie apprennent à protéger les bébés contre ce qui peut leur faire du mal. En diffusant des messages de santé et de sécurité publique auprès de leurs amis et dans leur famille, les élèves deviennent les champions de la cause des bébés. Ces messages restent présents à leur esprit toute la vie.

www.rootsofempathy.org © 2009 Roots of Empathy

Le feuillet sur la dépression post-partum n'est pas destiné aux élèves ni distribué dans les classes. Cependant, l'organisation Racines de l'empathie le diffuse dans les centres de services sociaux pour aider le public à comprendre les symptômes et la prévalence de la dépression postnatale, dans le but de combattre les fausses croyances et d'encourager les mères à demander de l'aide aux professionnels de la santé.

Quelques vœux trouvés sur les arbres à souhaits remis aux bébés

« Courtney, voici mon souhait : pardonne tes propres fautes. » ~ Une élève de 9 ans

« Je souhaite que Madelyn sourie pour toujours et n'arrête jamais de sourire. Son sourire peut remonter le moral au monde entier. » ~ Une élève de 11 ans

« Je souhaite que Jordan soit gentil avec les gens et qu'il les aide. Mon vœu, c'est qu'il aide les gens quand ils sont malades pour les faire aller mieux. » ~ Une élève de 5 ans

« Je souhaite qu'on aime Jade et qu'elle soit toujours en sécurité. »

~ Un élève de 8 ans

« Je souhaite que Sashca n'abandonne jamais. »

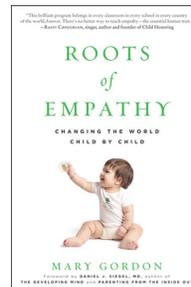
~ Un élève de 12 ans

MARY GORDON, FONDATRICE ET PRÉSIDENTE DE RACINES DE L'EMPATHIE



Reconnue internationalement en tant qu'entrepreneure sociale, éducatrice, auteure et championne de la cause des enfants, Mary Gordon a créé des programmes novateurs inspirés par la force de l'empathie. En 1981, elle lance les premiers centres canadiens pour l'alphabétisation familiale et le rôle parental en milieu scolaire; ce programme aujourd'hui inscrit dans la politique gouvernementale de l'Ontario est un modèle de bon fonctionnement. En 1996, Mary Gordon fonde Racines de l'empathie, qui s'est depuis implanté sur trois continents. En 2005, elle crée Semaillles de l'empathie, programme destiné aux jeunes enfants en milieu de garde.

Mme Gordon est conférencière et consultante internationale auprès d'organisations comme l'Organisation mondiale de la Santé, les Nations Unies et la Nelson Mandela Foundation. Elle s'est entretenue plusieurs fois avec le dalaï-lama. Elle est membre de l'Ordre du Canada et a reçu les Médailles du jubilé et du jubilé de diamant de la reine Elizabeth II. Mme Gordon est élue Innovatrice Ashoka en 2002 et « Ashoka Globalizer » en 2011, année durant laquelle la Fondation des Prix Ernest C. Manning la nomme meilleure innovatrice sociale du Canada en lui remettant le prix de distinction David E. Mitchell.



Dans *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child* (à paraître en français), Mary Gordon raconte la création de son programme d'enseignement novateur et confie sa vision d'une société où des enfants compatissants et bienveillants laisseront l'empathie en héritage à leurs propres enfants.

Pour vous procurer le livre :

www.indigo.ca ou www.amazon.com

« La brillante stratégie imaginée par Mary Gordon permet d'enseigner aux jeunes enfants les compétences essentielles pour voir l'esprit à l'intérieur de chaque être [...] Ce livre émouvant, véritable immersion scientifique dans le monde intime du développement humain, cultive l'empathie sous toutes ses formes et change notre vision de la vie. »

~ Dr Daniel J. Siegel

« Racines de l'empathie, montre simplement, avec force et génie, qu'il est primordial de favoriser l'empathie chez les enfants, et qu'on en retire des résultats extraordinaires. C'est en passant par le cœur qu'on rejoint l'esprit, mais le lien entre les deux doit être explicite. Racines de l'empathie est un modèle d'intégration scolaire et sociale. »

~ Michael Fullan, professeur émérite,

Institut d'études pédagogiques de l'Ontario, Université de Toronto

FICHE DE RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS DU BÉBÉ

Si vous ou votre bébé tombez malades ou ne pouvez vous rendre à l'école pour une autre raison, veuillez appeler votre instructrice (instructeur) Racines de l'empathie. Si vous ne pouvez pas la (le) joindre, merci d'appeler l'école.

Nom de l'instructrice (instructeur) :

Numéros de téléphone de l'instructrice (instructeur) :

Courriel de l'instructrice (instructeur) :

Nom de l'école :

Adresse de l'école :

Numéro de téléphone de l'école :

Nom de l'enseignant(e) :

Âge des élèves :

Numéro de la salle :

Nom de la directrice (du directeur) :

www.racinesdelemathie.org mail@rootsofempathy.org tél. : 416 944-3001 téléc. : 416 944-9295

Numéro de don de charité au Canada : 89643 4818 RR0001 Racines de l'empathie est une marque déposée

© 2014 Roots of Empathy