



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

RACINES DE L'EMPATHIE RENSEIGNEMENTS POUR LES ÉCOLES



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.

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 instrutrice* 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'instrutrice 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 les 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.

« 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

* 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

MODÈLE D'EXCELLENCE

Pourquoi choisir Racines de l'empathie comme programme d'apprentissage social et émotionnel ou de prévention de l'intimidation? Tout simplement parce que le programme est efficace. Des études ont permis d'établir un modèle d'excellence pour les programmes scolaires. Racines de l'empathie répond aux cinq critères de ce modèle :

- **Un curriculum agréé** - Le curriculum Racines de l'empathie s'adresse aux élèves de quatre groupes d'âges et complète le curriculum scolaire officiel.
- **Un programme de formation** - Les instructrices suivent une formation intensive, première étape vers l'obtention de leur certificat. Le certificat des instructrices, des mentores et des formatrices est validé annuellement.
- **Un programme de mentorat** - Racines de l'empathie offre des services de mentorat aux instructrices tout le long de l'année scolaire et tant que celles-ci animent le programme.
- **Un perfectionnement professionnel continu** - Chaque année, Racines de l'empathie organise des ateliers au niveau local et offre parallèlement les services de son Institut de formation en ligne.
- **Une évaluation et des études** - Racines de l'empathie fait l'objet d'études scientifiques depuis plus de douze ans, et ses parties prenantes l'évaluent annuellement.

ENGAGEMENTS ENVERS LE PROGRAMME

Les études indiquent que le programme Racines de l'empathie donne les meilleurs résultats quand tous les éléments nécessaires sont en place. Ainsi, lorsque votre école accueille le programme, nous vous demandons d'en respecter l'intégrité en observant certaines consignes. Si celles-ci vous posent problème, pour quelque raison que ce soit, veuillez communiquer avec votre coordonnatrice provinciale Racines de l'empathie.

Le succès du programme Racines de l'empathie nécessite :

- un important soutien de la direction
- une enseignante volontaire qui a demandé le programme pour sa classe
- l'utilisation occasionnelle du photocopieur et de l'appareil photo numérique de l'école (toutes les trois semaines)
- la participation à l'évaluation du programme et l'envoi de formulaires de commentaires en fin d'année

Engagements de Racines de l'empathie

Toutes nos instructrices sont formées pour mettre en œuvre notre curriculum structuré, qui s'adresse à différents groupes d'âges. Elles suivent une formation intensive et bénéficient d'un mentorat continu pour leur enseignement.

Les responsabilités de l'institutrice sont les suivantes :

- animer 27 visites en classe tout le long de l'année scolaire
- utiliser le curriculum Racines de l'empathie de la manière prévue et préparer tout le matériel didactique nécessaire
- en début d'année, réunir la direction et l'enseignante pour passer en revue les fondements philosophiques et le rôle de tous les participants
- parler avec l'enseignante du rôle et des responsabilités de celle-ci lors de chaque cours
- planifier les visites en classe avec la famille et l'enseignante, et informer toutes les personnes concernées des éventuels changements apportés au calendrier
- communiquer régulièrement avec la famille, lui rendre visite au début du programme et préparer le parent pour ses visites tout le long de l'année

Engagements de la direction

La direction peut soutenir le programme en associant toute l'école au projet. Voici des exemples d'actions à mener :

- assister à une réunion de présentation de Racines de l'empathie pour la direction et l'enseignante
- informer le personnel et la communauté scolaire du déroulement du programme ou organiser une réunion de présentation
- parler de Racines de l'empathie à d'autres directions d'écoles et conseils ou commissions scolaires
- inviter la famille Racines de l'empathie à un rassemblement ou demander à des élèves de faire un exposé lors d'un rassemblement
- réserver un espace pour le tableau d'affichage de Racines de l'empathie

Engagements de l'enseignante

Les études indiquent que Racines de l'empathie est efficace lorsque l'enseignante appuie le programme avec enthousiasme, quel que soit le niveau d'enseignement. Les élèves qui en bénéficient le plus sont ceux dont l'enseignante soutient le programme, consulte la direction et travaille avec l'institutrice de manière proactive. L'enseignante participe activement aux visites, en prenant des notes ou des photos ou en aidant les élèves lors d'une activité de dessin, de rédaction ou d'expression dramatique. Noter que si une suppléante est en charge, Racines de l'empathie préfère reporter la visite, la continuité avec l'enseignante titulaire étant très importante. Pendant que l'institutrice donne le cours, l'enseignante profite de l'occasion unique qui lui est donnée de voir ses élèves sous un autre angle. L'efficacité du programme repose sur la capacité de l'enseignante d'intégrer les apprentissages des cours Racines de l'empathie dans le quotidien de la classe. L'enseignante choisit la forme de ces prolongements, qui peuvent être très variés.

Les responsabilités de l'enseignante sont les suivantes :

- assister à une réunion de présentation de Racines de l'empathie pour la direction et l'enseignante
- accueillir et soutenir l'institutrice et la famille
- communiquer régulièrement avec l'institutrice (p. ex. pour déterminer le calendrier des visites ou pour informer l'institutrice dès que possible de tout changement à ce calendrier)
- être présente aux cours et y participer des manières suivantes :
 - noter l'information au tableau à feuilles pendant les discussions
 - prendre des photos pendant les visites de la famille
 - aider l'institutrice dans la gestion de la classe
 - laisser aux élèves le temps de terminer leur dessin ou leur texte
 - réserver un espace pour le tableau d'affichage et contribuer à en maintenir la bonne présentation
 - remplir un formulaire de commentaires en fin d'année
 - rassembler les formulaires de décharge des élèves

APERÇU DES VISITES EN CLASSE (27 AU TOTAL)

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)

RECHERCHES ET EFFICACITÉ DU PROGRAMME

Depuis 2000, des études comparatives et des études comparatives aléatoires ont permis de mesurer les changements de comportement des élèves participants. Des études indépendantes ont été menées sur trois continents.

Des résultats décisifs montrent que les élèves Racines de l'empathie perçoivent l'atmosphère de la classe comme plus agréable à la fin du programme (plus fort sentiment d'appartenance à la classe et meilleure acceptation des pairs). Les élèves présentent également :

- Un renforcement des comportements prosociaux (p. ex., partage, aide et intégration)
- Une diminution de l'agressivité envers les pairs, résultat particulièrement significatif étant donné que les enfants des classes témoins présentent parallèlement une augmentation de l'agressivité au cours de l'année scolaire
- Une amélioration de la connaissance des émotions et de la compréhension sociale
- Une amélioration de la connaissance du rôle parental
- Une augmentation de l'empathie, dans ses aspects cognitif et affectif

Des chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique se sont intéressés à certains types d'agressivité : proactive (intimidation), physique, relationnelle et réactive. Toutes les études menées montrent une diminution significative de l'intimidation et de l'agressivité dans les groupes Racines de l'empathie.

Une étude longitudinale menée sur une période relativement courte montre que les effets bénéfiques du programme se maintiennent et même s'accroissent plusieurs années après la fin du programme (diminution de l'agressivité physique et de l'agressivité indirecte, augmentation des comportements prosociaux). Cette étude longitudinale a été prolongée et donne lieu actuellement à un suivi à long terme des enfants et des adolescents ayant participé à la première évaluation. Les critères d'évaluation sont les données et les comportements relatifs à la santé à l'adolescence (démêlés avec la justice, âge à la première grossesse et santé mentale).



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

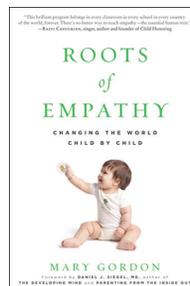


Reconnue internationalement en tant qu'entrepreneure sociale, éducatrice, auteure et championne de la cause des enfants, Mary Gordon a créé des programmes novateurs inspirés par la force de l'empathie. En 1981, elle lance les premiers centres canadiens pour l'alphabétisation familiale et le rôle parental 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 Semaines 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.

« 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



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