



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.

- À court terme, Racines de l'empathie s'emploie à faire progresser l'empathie chez les enfants afin de réduire l'intimidation et l'agressivité et de favoriser la bienveillance, le partage, la gentillesse et l'inclusion.
- 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.

Racines de l'empathie est reconnu pour ses résultats probants en matière de santé mentale et de bien-être.

LE PROGRAMME RACINES DE L'EMPATHIE

Fondé en 1996 par l'entrepreneure sociale Mary Gordon, Racines de l'empathie est un programme d'enseignement basé sur la recherche empirique dont il est prouvé qu'il réduit considérablement l'agressivité et l'intimidation chez les enfants de 5 à 14 ans. Il favorise l'empathie et la « littératie affective » en créant un espace sécurisant où les enfants peuvent s'exprimer, explorer leurs sentiments et entretenir des amitiés reconfortantes qui réduisent le stress et l'anxiété tout en contribuant à la bonne santé mentale. Au Canada, le programme est offert dans les 10 provinces en anglais et en français, en milieu rural, urbain ou isolé, notamment dans des communautés autochtones. Racines de l'empathie est également mis en œuvre au niveau international et a été traduit en sept langues.

La littératie affective : le bébé Racines de l'empathie est le « petit prof »

Les neuf visites en classe, tout au long de l'année scolaire, d'un nourrisson du quartier et de son parent forment le cœur du programme. Les élèves sont témoins des rapports affectueux entre le bébé et le parent; guidés par une instructrice (ou un instructeur) Racines de l'empathie, ils sont touchés par la vulnérabilité et l'humanité du bébé.

L'instructrice invite les enfants à observer et à reconnaître les sentiments du bébé, puis à se demander quand ils ont pu ressentir des émotions semblables : ainsi, ils comprennent mieux leurs propres sentiments et sont capables d'en parler. Grâce à cet apprentissage par l'expérience, les enfants acquièrent la capacité de lire les signaux affectifs de leurs camarades de classe, ce qui leur permet de mieux comprendre les autres et de nouer des amitiés. Le bébé est vêtu d'un t-shirt spécial, qui fait de lui le « petit prof ».



« Tu veux jouer avec moi? »

~ Élève de 3^e année, École LeMarchant-St. Thomas, Halifax

« Racines de l'empathie ne dit jamais aux enfants ce qu'ils doivent faire ou ne pas faire; le programme les touche en leur posant des questions expérientielles. Leur empathie croissante leur permet de comprendre ce que ressentent les autres. Nous constatons avec bonheur non seulement que la gentillesse et la bienveillance progressent, et que l'agressivité et l'intimidation régressent, mais aussi que les enfants apportent un soutien proactif à leurs camarades, sans que l'enseignante (ou l'enseignant) ait besoin de le leur demander. »

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

LE MODÈLE DU RÔLE PARENTAL EMPATHIQUE



Grâce à ce programme, la relation d'attachement entre un bébé et son parent fait son entrée dans la classe, sur la couverture verte. Tout au long de l'année scolaire, les enfants ont sous les yeux un modèle de rôle parental empathique; ils parlent des besoins et de la sécurité du bébé, ainsi que de l'importance des liens affectifs entre le bébé et son parent. Ils apprennent les neurosciences : l'amour développe l'intelligence (« Love Grows Brains »™).

Les élèves constatent la force des rapports affectueux entre le parent et le bébé, et voient que les bébés s'épanouissent dans cette relation. Dans ce modèle expérientiel, les enfants sont invités à faire des observations sous de nombreux angles : la relation d'attachement dans les interactions entre le bébé et le parent, la vulnérabilité du bébé, la gamme de ses émotions, les grandes étapes de son développement physique, social, affectif et cognitif, ainsi que ses traits de tempérament innés. Les enfants comprennent que les bébés pleurent pour des raisons affectives et pas seulement physiques. « Un bébé en pleurs n'est pas un vilain bébé, mais un bébé qui a un problème. » Les élèves acquièrent des connaissances essentielles sur la sécurité des nourrissons (besoins et grandes étapes du développement), qui influenceront favorablement leur comportement parental futur.

Ce programme est particulièrement important pour les garçons, car il combat les modèles de masculinité toxique véhiculés par les réseaux sociaux.

LA RÉFÉRENCE STANDARD

Pourquoi choisir le programme Racines de l'empathie pour améliorer la santé mentale et prévenir l'intimidation dans votre école? Parce qu'il est efficace. La recherche a établi une norme d'excellence pour les programmes scolaires. Racines de l'empathie répond aux cinq critères d'excellence suivants :

- **Un curriculum agréé :** le curriculum Racines de l'empathie est adapté à quatre groupes d'âge et complète le programme scolaire officiel.
- **Un programme de formation :** l'obtention du certificat d'institutrice requiert en premier lieu une formation de quatre jours. Les instructrices, mentores et formatrices doivent renouveler leur certificat chaque année.
- **Un programme de mentorat :** Racines de l'empathie offre une séance de mentorat qui permet d'élaborer et de coordonner un plan de développement personnel.
- **Une formation professionnelle continue :** cette formation est offerte aux mentores, aux formatrices et aux institutrices (lors d'ateliers organisés localement ou grâce à notre institut de formation virtuelle) en vue du renouvellement de leur certificat.
- **Des évaluations et des études scientifiques :** depuis plus de 20 ans, Racines de l'empathie s'appuie sur la recherche et sur des évaluations annuelles.

LES RÔLES LIÉS AU PROGRAMME

Pour que le programme Racines de l'empathie soit efficace, il est indispensable que la direction de l'école y apporte un soutien sans faille, de même que l'enseignante, qui doit s'être portée volontaire. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez contacter notre gestionnaire des programmes.

Le rôle de Racines de l'empathie

Les instructrices Racines de l'empathie sont formées pour mettre en œuvre notre programme adapté à chaque groupe d'âge qui comprend 27 visites en classe au fil de l'année scolaire. Elles commencent à enseigner au terme d'une formation intensive et reçoivent le soutien continu d'une mentore.

Le rôle de la direction

La direction peut soutenir le programme en faisant la promotion du projet à l'échelle de l'école, par exemple en accueillant la famille Racines de l'empathie lors d'assemblées scolaires ou en invitant les élèves participants à présenter le programme lors d'une assemblée.



Le rôle de l'enseignante ou de l'enseignant

Bien que l'institutrice Racines de l'empathie soit responsable de la préparation et de l'enseignement pour chaque cours, l'enseignante joue un rôle actif et essentiel dans le programme. Les enseignantes travaillent en consultation avec la direction et collaborent de manière proactive avec l'institutrice afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles pour les élèves.

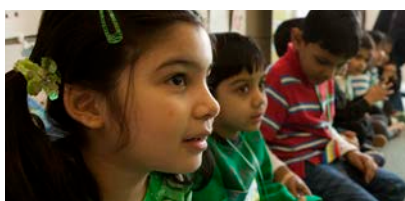
L'enseignante participe aux visites Racines de l'empathie en prenant des notes au tableau, en photographiant les interactions, en apportant son aide pour des activités artistiques ou écrites. Racines de l'empathie préfère reporter le cours s'il y a une remplaçante, car la continuité avec la titulaire est importante. Pendant que l'institutrice donne le cours, l'enseignante profite d'une possibilité unique d'observer ses élèves sous un autre angle. La force de Racines de l'empathie réside dans la capacité de l'enseignante à intégrer les enseignements du programme dans le travail quotidien de la classe. Les prolongements apportés par les enseignantes sont aussi uniques que les enseignantes elles-mêmes.

Les responsabilités de l'enseignante

- Accueillir et soutenir l'institutrice Racines de l'empathie et la famille
- Maintenir une communication régulière avec l'institutrice (par exemple, fixer la date et l'heure des visites, informer l'institutrice dès que possible de tout changement au calendrier)
- Être présente et s'impliquer dans les cours Racines de l'empathie de la manière suivante :
 - Prendre des notes importantes pendant les discussions en classe
 - Photographier les visites de la famille
 - Aider l'institutrice Racines de l'empathie à gérer la classe
 - Prévoir du temps pour la réalisation des travaux artistiques ou écrits
 - Fournir un espace pour le tableau d'affichage et contribuer à sa bonne tenue
 - Remplir le formulaire de commentaires Racines de l'empathie à la fin de l'année
 - Recueillir les formulaires d'autorisation des élèves

UN APERÇU DES VISITES EN CLASSE (27 AU TOTAL)

La visite préparatoire



- Neuf visites au total
- L'institutrice sans la famille
- Durée de 30 à 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 le développement du bébé lors de la visite de la famille

La visite de la famille



- Neuf visites au total
- L'institutrice, le(s) parent(s) et le bébé
- Durée d'environ 30 à 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, et elle lui chante des chansons ou lui propose des activités d'éveil (coucou, etc.)
- Les élèves posent des questions au(x) parent(s) au sujet du bébé

L'après-visite



- Neuf visites au total
- L'institutrice sans la famille
- Durée de 30 à 40 minutes
- Les élèves réfléchissent à leurs propres sentiments et s'efforcent de comprendre ceux des autres (l'empathie)
- La littérature jeunesse, le dessin et la rédaction de courts textes amènent les élèves à se mettre à la place d'autrui (l'aspect cognitif de l'empathie)

LA RECHERCHE ET L'EFFICACITÉ DU PROGRAMME

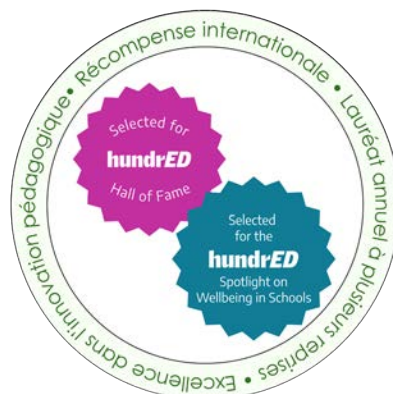
Le programme Racines de l'empathie fait l'objet d'évaluations depuis 2000, dans le cadre d'études comparatives et d'études contrôlées randomisées visant à mesurer les changements dans le comportement des élèves participants. Des recherches indépendantes ont été menées sur trois continents.

Les études réalisées montrent les principaux résultats suivants :

- Une augmentation des comportements prosociaux (partage, entraide et inclusion, entre autres)
- Une augmentation de l'empathie
- Une diminution des comportements agressifs, notamment de l'intimidation
- Une meilleure connaissance du développement et de la sécurité des nourrissons
- Un impact durable

Récompensé par HundrED chaque année depuis 2018 pour l'excellence de son innovation pédagogique, Racines de l'empathie a également été sélectionné pour son impact avéré sur l'amélioration du bien-être des élèves dans le cadre d'une initiative spéciale de HundrED en 2025. HundrED est une ONG finlandaise réputée pour son évaluation annuelle rigoureuse des innovations pédagogiques inspirantes aux niveaux primaire et secondaire.

Chaque année, Racines de l'empathie mène une évaluation de son programme auprès des participants – instructrices, familles bénévoles, enseignantes et élèves. Ces évaluations montrent systématiquement que le programme atteint ses objectifs fondamentaux : favoriser le développement de la littératie affective et de l'empathie, promouvoir les comportements prosociaux chez les enfants, faire reculer l'intimidation et l'agressivité, préparer les élèves à devenir des parents attentifs et des citoyens responsables, et améliorer la santé mentale, le bien-être et la résilience des élèves.



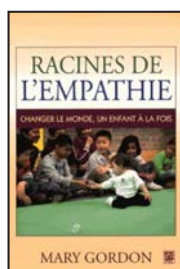
LA FONDATRICE, PRÉSIDENTE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE, MARY GORDON



Entrepreneure sociale, éducatrice, autrice à succès et championne de la cause des enfants de renommée internationale, Mary Gordon a créé des programmes novateurs fondés sur le pouvoir de l'empathie. En 1981, elle a lancé les premiers centres canadiens pour l'alphabétisation familiale et le rôle parental en milieu scolaire, un programme qui fait aujourd'hui partie des politiques publiques de l'Ontario et qui sert de modèle de pratiques exemplaires. En 1996, elle a fondé Racines de l'empathie, qui s'est depuis implanté dans de nombreux pays. En 2005, elle a créé Semailles de l'empathie, son 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, le Judicial Council of California et la Nelson Mandela Foundation. Elle a donné plusieurs conférences TEDx. En 2002, elle a été élue Innovatrice Ashoka et en 2011, « Ashoka Globalizer ». Elle est membre de l'Ordre du Canada (2006), de l'Ordre de Terre-Neuve-et-Labrador (2012) et de l'Ordre de l'Ontario (2020). En 2018, elle a reçu le Prix du gouverneur général pour l'innovation remis « aux pionniers et pionnières et aux créateurs et créatrices » qui contribuent à la réussite du Canada.

« 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 son ouvrage *Racines de l'empathie - Changer le monde, un enfant à la fois*, Mary Gordon raconte la création de son programme d'enseignement novateur et confie sa vision d'une société où des enfants bienveillants laisseront l'empathie en héritage à leurs propres enfants.

Pour vous procurer le livre : www.pulaval.com/livres/



frcan.rootsofempathy.org | mail@rootsofempathy.org | tél. : 416 944-3001

Numéro de don de charité au Canada : 89643 4818 RR0001

Racines de l'empathie est une marque déposée. © 2025 Roots of Empathy