



## TRAVAILLER SUR L'EMPATHIE

Parmi les stratégies pédagogiques favorables à l'engagement et à la motivation des élèves, le travail sur l'empathie constitue un facteur protecteur puissant.

### ■ QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

C'est la disposition à se mettre à la place d'autrui tout en restant à distance, sans se confondre avec lui. Ce qui n'est pas le cas dans la sympathie, la compassion ou bien encore la contagion émotionnelle. Une autre distinction s'impose d'emblée : la différence entre empathie cognitive et empathie émotionnelle.

L'empathie cognitive : c'est ce que fait l'enseignant quand il s'adresse à ses élèves. Car pour transmettre faut-il encore avoir pris la mesure du niveau de réception de celui chez qui l'on souhaite faire écho. L'empathie cognitive, c'est aussi celle du pervers qui manipule sa victime ; ce qui montre bien que l'empathie n'est pas toujours vertueuse.

L'empathie émotionnelle : elle, se déclenche dans les situations de face à face, de vis-à-vis ; elle passe par les corps en présence, car le corps n'est pas qu'un corps, il est également langage. Disons qu'en matière d'empathie émotionnelle, nous avons tous tendance à être affectés / touchés : autrement dit, à entrer en résonance émotionnelle avec autrui. Si vous souriez, j'aurai tendance à sourire également. Si vous êtes triste, je serai pareillement triste, mais, point essentiel, sans jamais me perdre dans vos émotions. L'empathie émotionnelle est en jeu chaque fois que des personnes sont en interaction. Être en empathie émotionnelle c'est donc participer à un alignement des affects, sans perte de distance.

### POURQUOI TRAVAILLER SUR L'EMPATHIE ÉMOTIONNELLE À L'ÉCOLE PRIMAIRE ?

Acceptons que les jeunes violents soient, au moment du passage à l'acte, sous l'emprise de leurs émotions (pression des pairs notamment), c'est-à-dire hors d'eux, incapables de se maîtriser et donc incapables de reconnaître autrui comme un autre, comme une version d'eux-mêmes. Cette perte de contrôle soudaine de soi – conséquence d'un psychisme aux abois – prend le jeune au corps, un corps qui ne pense plus et agit. Dès lors, brutaliser ceux qui l'entourent ne semble pas poser de problème. Partant de cette hypothèse, la recherche a mis au point et validé auprès d'adolescents délinquants un protocole qui consiste à mettre en scène les expériences partagées

des émotions – générées par la mise en jeu des corps –, pour restaurer l'empathie (O. Zanna. Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants. Dunod, 2010.) qui semble leur manquer au moment du passage à l'acte. Fort de ces résultats et conscient qu'il ne faut pas attendre de réprimer, la recherche propose désormais des programmes d'éducation – par corps – à l'empathie pour favoriser un bon climat scolaire. L'intérêt d'instaurer une éducation à l'empathie, émotionnelle notamment, dès l'école primaire constitue un « socle moral » sur lequel d'autres compétences sociales viendront se nourrir.

## ■ COMMENT S'Y PRENDRE ?

Le cœur des interventions est l'occasion de proposer aux élèves de vivre des situations permettant d'accéder à la reconnaissance de l'autre, de s'ouvrir à l'autre. Il est question de créer les conditions du développement de la disposition à l'empathie pour favoriser le « bien vivre ensemble ». Dans cette perspective, il s'agit d'utiliser, à raison d'une vingtaine de séances, la médiation des émotions provoquées par la mise en jeu des corps au travers d'activités physiques, de théâtre-forum, de jeux de rôle, de jeux dansés...

Ce type d'intervention pédagogique nécessite une formation préalable.