



Agir pour stimuler l'empathie chez les enfants

Par Christine Acheroy

Mots clés : éducation, empathie, violence, corps, théâtre, jeu

Dans notre analyse précédente, nous mettons en évidence les processus d'apprentissage par lesquels les (tout)-petits apprennent à identifier, exprimer et réguler leurs émotions, et les manières dont cet apprentissage influe sur le rapport à l'émotion de l'enfant, notamment dans sa relation à l'autre. L'importance d'acquérir cette capacité nous amène à proposer un regard sur trois dispositifs visant à aider les enfants à reconnaître leurs émotions et celles des autres, à développer leur empathie et à opter pour des modes relationnels non violents : « Les ateliers de la Pensée Joueuse », le « Programme de Développement Affectif et Social » (ProDAS), et le programme « De l'Empathie Pour Lutter Contre Le Harcèlement Scolaire » (EPLUCHE). Ces dispositifs, qui peuvent être complémentaires, présentent des points communs mais aussi des spécificités qu'il nous semble intéressant d'évoquer. Les deux premiers concernent les enfants des écoles maternelle et primaire, le troisième, les (pré)adolescents.

Les Ateliers de la Pensée Joueuse¹

Les « Ateliers de la Pensée Joueuse » ont été conçus à partir du « Jeu des Trois Figures » (J3F), une activité théâtrale créée en 2006 par Serge Tisseron² afin de développer l'empathie des jeunes enfants et réduire ainsi la violence.

Ce dispositif prévoit des animations à long terme – l'année scolaire – au rythme d'une session par semaine. Chaque animation s'articule en deux temps : le premier est consacré à l'activité théâtrale – le jeu –, et le deuxième, aux échanges – la pensée –, moment où l'on invite les enfants à dépasser l'anecdote et à réfléchir sur une question relevant du scénario mis en scène.

¹ Pour plus d'information, consulter <http://www.yapaka.be/produit-a-telecharger/depliant-les-ateliers-de-la-pensee-joueuse>, (dernière consultation le 10 avril 2018)

² Serge Tisseron est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS). Un guide du jeu des 3 figures est disponible en ligne : https://sergetisseron.com/IMG/pdf/guide3f_doubles_pages.pdf. Voir aussi la vidéo de présentation <http://www.yapaka.be/video/video-de-presentacion-le-jeu-des-trois-figures>, (dernière consultation le 10 avril 2018)

Les séances se déroulent dans un cadre bienveillant et sans jugement, garanti par l'animateur.trice qui, par ailleurs, énonce ou rappelle le cadre et ses règles³ à chaque début de séance :

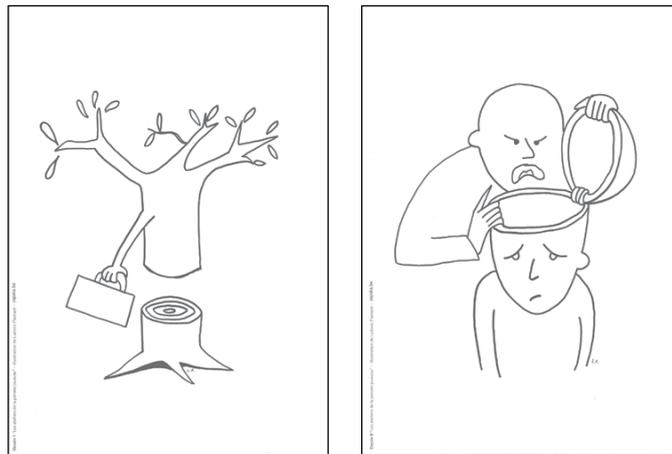
Nous allons jouer comme au théâtre:

Au théâtre, on fait semblant (de se frapper, de s'embrasser...)

On ne se fait pas mal.

Chaque acteur joue tous les rôles (les filles jouent les rôles de garçons, les garçons jouent les rôles de filles...), ...

Dans un premier temps, les enfants choisissent un dessin parmi une série proposée.



Illustrations faisant partie de la série proposée dans « les ateliers de la pensée joueuse ». À gauche, une représentation du déracinement, à droite, du harcèlement. Source : Yapaka.be

A partir de cette image⁴, ils construisent ensemble une histoire en se mettant d'accord sur :

- les actions (Qu'est-ce qui se passerait ? Où ? Quand ? Comment ?)
- les dialogues (Qu'est-ce qu'ils diraient ?)
- les émotions (Qu'est-ce qu'ils ressentiraient ? Pourquoi ?⁵)

Ensuite, des enfants, sur base volontaire, réalisent un jeu théâtral selon le scénario construit collectivement. Ce jeu est appelé originalement « des trois figures » car il met en scène trois personnages : l'agresseur, la victime et le tiers – témoin, redresseur de torts ou sauveur –. Il se joue trois fois car les acteurs jouent successivement tous les rôles, afin de pouvoir ressentir et exprimer les émotions liées aux différentes postures, notamment celles qu'ils.elles ne prennent pas habituellement dans la vie, et faciliter des processus d'empathie. Notons, suivant Omar Zanna⁶, que les spectateurs participent également, et peut-être même

³ Les consignes du "Jeu des Trois Figures" sont consultables sur le site <http://www.estimesoietdesautres.be/jeu-des-3figures.html>, (dernière consultation le 10 avril 2018)

⁴ Dans la version originale du J3F, le scénario se construit à partir d'éléments marquants que les enfants racontent avoir vu à la télévision.

⁵ Source : http://www.philocite.eu/blog/wp-content/uploads/2017/12/Yapaka_Pensee_joueuse_1.pdf (dernière consultation le 10 avril 2018)

⁶ Omar Zanna est Docteur en sociologie et en psychologie, professeur en sciences de l'éducation et sociologie à l'Université du Maine, responsable du laboratoire VIP&S-Le-Mans; (Violences, Identités, Politiques et Sports). Il est l'auteur de *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants* (Dunod, 2010), *Le corps dans la relation aux autres* (PUR, 2015) et *Apprendre à vivre ensemble en classe: Des jeux pour éduquer à l'empathie* (Dunod, 2015)

davantage de ce processus, car si les acteurs vivent émotionnellement les situations de l'intérieur, les « spect'acteurs » seraient plus susceptibles de se trouver en détresse empathique⁷ face aux émotions vécues et transmises par les personnages du jeu⁸.

Le deuxième temps d'animation⁹ vise à permettre aux enfants de réfléchir et d'échanger sur ce qui s'est passé pendant le jeu théâtral et à soutenir « le cheminement de l'interrogation individuelle vers la pensée universelle¹⁰».

L'animateur.trice, à partir d'un questionnement partagé des enfants, organise une discussion dans une dynamique d'écoute et de partage¹¹.

La séance se clôture par un résumé des principaux arguments exprimés et du chemin parcouru par la pensée.

Evaluation du dispositif¹² :

D'après les évaluations, ce dispositif :

- favorise le changement de posture identificatoire chez les enfants ;
- favorise particulièrement l'évolution des enfants identifiés à des postures « d'agresseurs » ou de « victimes », moins celle des enfants adoptant des postures de tiers ;
- favorise également la posture de non-affrontement et le recours à un adulte comme régulateur des conflits.

Les enseignants ont par ailleurs remarqué « un meilleur climat de classe », une meilleure entente dans les activités nécessitant une auto organisation – comme l'utilisation des vélos disponibles dans la cour –, et la réapparition de « jeux de faire semblant », comme le jeu de la marchande ou celui de la maîtresse, dans des établissements où ils avaient disparu.

Le « Programme de Développement Affectif et Social » (ProDAS)¹³

Ce dispositif basé sur l'expression des ressentis¹⁴, peut se pratiquer dès l'âge de 4 ans. Il vise à « aider les personnes à se comprendre et se respecter elles-mêmes pour ensuite comprendre et respecter les autres », dans une perspective d'autonomisation et de

⁷ La détresse empathique peut se présenter sous deux formes : une forme égocentrique et une empathie authentique. Dans la forme égocentrique, l'individu « fait la distinction entre ce que ressent autrui et ses propres ressentis, mais confond ses états intérieurs avec ceux d'autrui. Il essaie d'aider par le biais de ce qui servirait de réconfort à lui-même ». Dans la détresse empathique véritable, l'individu « ressent ce que ressent autrui tout en faisant la distinction entre son propre état intérieur et celui d'autrui. » Hoffman, 2008, cité par Zanna, Omar, « Apprendre par le corps l'empathie à l'école : tout un programme ? » in *Recherches en Éducation*, no. 21, Janvier 2015, p. 217, [en ligne], <http://www.recherches-en-education.net/IMG/pdf/REE-no21.pdf> (dernière consultation le 11 avril 2018)

⁸ Zanna, Omar, *Ibidem*, p.217

⁹ Idéalement, cette seconde partie a lieu plus tard dans la journée.

¹⁰ Source : http://www.philocite.eu/blog/wp-content/uploads/2017/12/Yapaka_Pensee_joueuse_1.pdf, (dernière consultation le 10 avril 2018)

¹¹ En reformulant les idées des enfants, en faisant des liens entre les interventions, en questionnant les causes ou les conséquences d'une action, en complexifiant la pensée avec des exemples et des contre-exemples et en veillant à dépasser les présupposés et les idées moralisantes.

Source : http://www.philocite.eu/blog/wp-content/uploads/2017/12/Yapaka_Pensee_joueuse_1.pdf, (dernière consultation le 10 avril 2018)

¹² Le jeu des 3 figures a été évalué à travers une recherche action au cours d'une année scolaire, dans des classes de maternelles de trois écoles françaises Source : <http://3figures.org/fr/historique#tabs-2>, (dernière consultation le 17 mai 2018)

¹³ Programme québécois développé dans les années 80 par Harold Bessel, Uvaldo Palomares (psychologues) et Géraldine Ballse (enseignante).

¹⁴ Source : <http://prodas-cerclomagique.org>, (dernière consultation le 27 mars 2018)

responsabilisation. Il se déroule principalement à travers un « cercle magique », cercle de parole où le cadre¹⁵ et la bienveillance sont garantis par l'animateur.trice. Dans le cercle, chacun.e a la possibilité de parler, mais aussi le droit de se taire. « On se dit et on s'écoute », on n'évalue pas, mais on accueille les paroles et les attitudes non verbales de l'autre. On apprend ainsi à « se mettre dans la peau de l'autre », sans lui donner tort ou raison. En même temps, « on se découvre en découvrant l'autre, on s'accepte en acceptant l'autre, on ne se juge pas parce qu'on ne se sent pas jugé¹⁶ ».

Mais de quoi parle-t-on ?

Chaque cercle s'articule autour d'un thème en rapport avec le développement humain : la conscience de soi, la réalisation de soi et l'interaction sociale¹⁷.

À titre d'exemple¹⁸:

- Un moment où je me sens bien
- Je peux vous parler de quelque chose que je fais bien,
- Si j'étais un animal, je serais « ... » parce qu'il a telle qualité « ... »
- J'ai dit quelque chose qui a blessé l'autre
- Quelqu'un a dit ou fait quelque chose qui m'a blessé.e

Les thèmes peuvent être abordés selon les trois angles de la perception émotionnelle : le mode positif - ce qu'on trouve beau, bon ou juste -, le mode négatif ou le mode ambivalent. Le questionnement du ressenti des enfants et sa reformulation par l'animateur.trice sont essentiels pour permettre aux enfants de se centrer sur leurs émotions, les nommer et entendre celles des autres.

Evaluation du dispositif ¹⁹:

Le ProDAS :

- favorise les échanges, l'écoute et le non-jugement entre les enfants ;
- permet d'acquérir les moyens de se positionner face aux autres ;
- favorise l'acquisition ou le maintien d'une bonne estime de soi ;
- favorise la rencontre et l'accès à une meilleure compréhension des autres.

¹⁵ Les règles de la parole sont énoncées avant chaque séance:

- On a le droit de parler à condition que ce soit sur le thème proposé.
- Il n'y a ni évaluation, ni jugement de l'animateur sur ce qui est exprimé.
- On a le droit de se taire.
- Lorsque l'un parle, les autres écoutent jusqu'au bout sans l'interrompre.
- On ne critique pas et on ne se moque pas.
- Quand quelqu'un est en cause, on ne le nomme pas.

- Tout ce qui est dit dans le cercle doit rester dans le cercle (règle de confidentialité)

¹⁶ Source : <http://www.entre-vues.net/LinkClick.aspx?fileticket=Zmv2LdwuSt8%3D&tabid=619>, (dernière consultation le 27 mars 2018)

¹⁷ Développer la conscience de soi, c'est tenter de répondre à la question « qui suis-je ? », en apprenant à mettre des mots sur ses émotions, ses pensées et ses actions ; développer l'estime de soi, c'est découvrir ses capacités et comment les utiliser, mais aussi ses limites ; améliorer ses interactions sociales, c'est connaître les autres, prendre conscience des effets de ses comportements sur eux et de leurs comportements sur soi.

¹⁸ Source : Coopération française pour la décennie. Commission éducation, « L'apprentissage de la communication. Quinze fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix ».

<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Dossier-p%C3%A9dagogique-Communication.pdf> (dernière consultation le 17 mai 2018)

¹⁹ Sources : Evaluation réalisée dans deux écoles de Marseille, avec des enfants de maternelles et de primaires, sur une période de deux années (2005-2007), [en ligne] , <http://developpement-humain.com/resultats-dexperimentation-du-programme-de-developpement-affectif-et-social-prodas-a-marseille/> (dernière consultation le 17 mai 2018)

Evaluation du planning familial 34 dans deux écoles de Montpellier https://issuu.com/planning34/docs/rapport_final_prodas/3, (dernière consultation le 17 mai 2018)

Le programme facilite la prise de conscience et l'expression de ses ressentis. Les échanges permettent aux enfants de développer leur vocabulaire, leur capacité d'écoute et leur empathie. Les « petits parleurs » développent une plus grande confiance en eux et s'expriment beaucoup plus alors que les « grands parleurs » développent des compétences d'écoute et d'attention. L'ambiance générale de la classe s'améliore ainsi que les liens entre les enfants et entre ceux-ci et les enseignants. Une solidarité se développe entre les enfants : ils coopèrent, s'entraident, et gèrent plus facilement les conflits par la parole. Le programme favorise également des relations plus respectueuses et plus égalitaires entre filles et garçons : une écoute plus égalitaire au sein du cercle de parole et une augmentation du partage de jeux dans la cour de récréation en témoignent.

Le programme permet aux enseignants de mieux écouter et connaître les enfants, de les appréhender dans leur globalité et non uniquement dans une relation scolaire. Ils construisent des relations plus proches avec eux. De leur côté, les enfants perçoivent l'enseignant non seulement comme « le maître », « la maîtresse » mais aussi comme un adulte. La relation avec les parents s'en trouve également améliorée.

« Apprendre par le corps l'empathie à l'école »

Omar Zanna²⁰, suite à ses recherches et à la mise en oeuvre de projets pilotes²¹ auprès d'enfants et d'adolescents, suggère « d'apprendre par le corps l'empathie à l'école ».

Il s'agit, pour les enseignants formés, d'organiser régulièrement sur une longue période des activités *ad hoc* de « mise en scène collective des corps » avec les enfants/adolescents, dans le but de développer leur empathie et de « déplacer l'affrontement aux autres vers un espace où les conduites entre individus sont discutées et mieux comprises²² ».

La « mise en scène des corps » est aussi une mise en scène collective des émotions qui s'expriment par des gestes, des expressions faciales, des regards, la voix et des paroles, favorisant la prise de conscience que « l'autre est toujours une version possible de soi²³ ». Elle favorise la « mise en scène des mots » : après chaque activité, les enfants/adolescents sont ainsi invités à réfléchir et à mettre des mots sur leurs ressentis et ceux des autres.

Les jeux proposés s'inscrivent dans quatre grandes catégories et répondent à une logique progressive²⁴ :

1. des jeux de distance, pour prendre la mesure d'autrui ;
2. des jeux de rôle, pour prendre la place d'autrui ;

²⁰ Omar Zanna est Docteur en sociologie et en psychologie, professeur en sciences de l'éducation et sociologie à l'Université du Maine, responsable du laboratoire VIP&S-Le-Mans; (Violences, Identités, Politiques et Sports).

Il est l'auteur de *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants* (Dunod, 2010) et *Le corps dans la relation aux autres* (PUR, 2015) et *Apprendre à vivre ensemble en classe: Des jeux pour éduquer à l'empathie* (Dunod, 2015)

²¹ Outre son travail avec des adolescents délinquants, Omar Zanna a développé le programme E.P.L.U.C.H.E. " De l'Empathie Pour Lutter Contre Le Harcèlement Scolaire", mis en oeuvre en Sarthe, France. Plus d'infos sur <https://psychologue-la-madeleine.fr/files/p/travail%20sur%20l%27empathie.pdf>, (dernière consultation le 17 mai 2018)

²² Zanna, Omar, « Apprendre par le corps l'empathie à l'école : tout un programme ? » ..., p.216. « La sculpture [...] permet d'explorer des niveaux émotionnels plus profonds et plus inconscients, et d'éviter la difficulté, et parfois l'impossibilité, de verbaliser certains vécus affectifs » Onnis, 2008, cité par Hanot, Michel, « Le jeu de rôle et le sculpting : deux dispositifs pour la supervision individuelle et/ou collective », *Thérapie Familiale*, 2011/4 (Vol. 32), p. 471, [en ligne], <https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2011-4-page-467.htm>, (dernière consultation le 17 mai 2018)

²³ Zanna, Omar, *Ibidem*, p.215

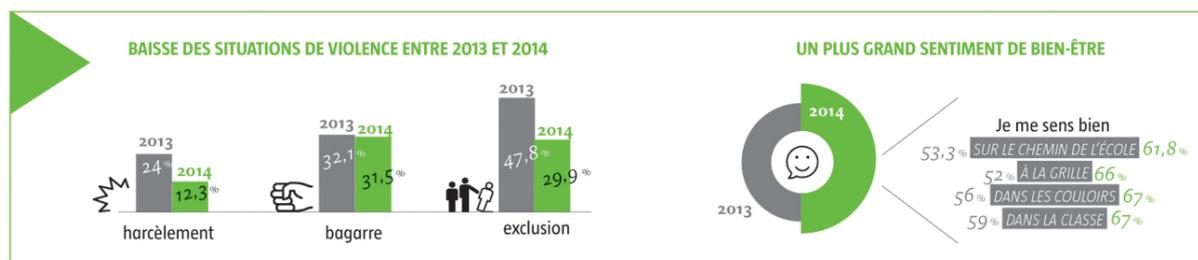
²⁴ Zanna, Omar, *Ibidem*, p.218, note 5 et 6. L'auteur propose différents jeux: Jeu de la Mule ; Jeu des mousquetaires ; Jeu de Nicolas ; Jeu du béton ; J'te prends ta douleur ; L'ours et le touriste ; Le pigeon qui aimait le poulet ; Les clients rois ; La « roue de l'histoire » et la « fabrique du récit » ; L'habit de protection ; La rencontre ; Le jardin des sculptures ; Relax – Max ; Jeux des porc-épics en hiver...

3. du théâtre forum²⁵, pour se mettre à la place d'autrui
4. des jeux dansés, pour incarner autrui

A titre d'exemple, en annexe, nous décrivons et analysons brièvement deux jeux proposés par Omar Zanna : le « jeu des mousquetaires » et « le jardin des sculptures ».

Evaluation du dispositif²⁶

Ce programme favorise une nette baisse du harcèlement et des phénomènes d'exclusion entre enfants, ainsi qu'une légère diminution des bagarres à l'école. Les enfants éprouvent un sentiment de bien-être accru, également partagé par les enseignants et les parents.



Quelques-uns des résultats de l'évaluation sur 433 élèves interrogés. Données LERFAS (Laboratoire d'études, recherche, formation en action sociale), mars 2015.

Conclusion

Les trois dispositifs présentés ont en commun l'objectif de travailler, avec les enfants/adolescents, l'écoute et l'expression des émotions, l'empathie, et l'acceptation de l'autre dans sa différence. L'aspect collectif, présent dans chacun des dispositifs, met en évidence l'aspect relationnel des émotions. Le groupe permet à chacun de réaliser un travail sur lui-même.

Dans les « ateliers de la pensée joueuse », tout comme dans le programme élaboré par Omar Zanna, le point clé du dispositif est la « mise en scène collective des corps » par le jeu. C'est donc le corps en mouvement dans le jeu, théâtral ou autre, vécu en tant qu'acteur mais aussi « spect'acteur », qui constitue l'amorce du processus d'apprentissage de l'empathie, en facilitant l'accès des enfants/adolescents à des ressentis émotionnels variés. Cette logique de travail avec le corps est néanmoins mise en œuvre de manière spécifique en fonction des particularités de chacun des dispositifs. Ainsi, les « ateliers de la pensée joueuse » permettent aux enfants d'expérimenter tous les rôles du jeu théâtral, aussi bien ceux qu'ils prennent dans la vie réelle que ceux qu'ils ne prennent pas, d'en ressentir les émotions associées, mais également de sentir celles d'autrui. Par contre, dans le programme d'Omar Zanna, les éprouvés émotionnels sont induits par la coopération entre les enfants/adolescents dans le jeu.

²⁵ Le théâtre forum est une technique de théâtre participative, qui vise à convier les membres du public à intervenir à des moments clé d'une fable où ils pensent pouvoir dire ou faire quelque chose qui infléchirait le cours des événements. Pour plus d'informations : <http://www.theatrons.com/theatre-forum-boal.php>, (dernière consultation le 22 mai 2018)

²⁶ Sources : évaluation réalisée dans des classes de CM1 et CM2 (4^{ème} et 5^{ème} primaire) , au Mans, entre juin 2012 et décembre 2014, par des chercheurs du Fonds d'Expérimentation pour la Jeunesse, [en ligne] <https://www.snuipp.fr/IMG/pdf/Zanna.pdf>, (dernière consultation le 18 mai 2018)

Contrairement aux deux dispositifs précités, dans le « Cercle magique », le corps n'est pas le un médiateur émotionnel essentiel, l'éducation et l'expression des émotions s'effectuant principalement par la parole au sein de l'espace du cercle²⁷. C'est l'écoute sans jugement qui libère la parole et induit la prise de conscience de sa propre réalité en même temps que celle des autres, induisant, par cette connaissance, l'acceptation de la diversité et l'empathie.

Ces trois dispositifs, mis en œuvre et évalués avec succès auprès de groupes d'enfants et d'adolescents, montrent l'importance de dédier, dès la petite enfance, des espaces-temps réguliers consacrés à l'« éducation émotionnelle ».

L'école est le lieu privilégié pour leur mise en œuvre, d'autant plus si elle peut offrir aux enfants des modèles relationnels respectueux et d'écoute, en cohérence avec les valeurs travaillées au travers de ces dispositifs.



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

²⁷ Notons que la parole n'est pas absente des deux autres dispositifs, mais les échanges ont lieu dans un deuxième temps, ancrés dans l'expérience du corps.