



Roots of Empathy

Racines de l'empathie

Racines de l'empathie

Rapport annuel 2019 d'évaluation du programme

au Nova Scotia

« Roots de l'empathie enseigne au monde que nous avons tous besoin d'empathie, et que l'empathie peut aider à se faire des amis. L'empathie est une chose formidable et je suis heureuse d'avoir suivi les cours d'un enseignant incroyable [un bébé]. »

- 6^e année, école secondaire régionale, Middleton

« Ils peuvent non seulement nous enseigner comment un bébé se développe et apprend, [le programme] nous aide à découvrir des choses sur nous-mêmes. Il nous apprend à comprendre nos propres sentiments et signaux. Il nous aide à apprendre comment aider les autres et communiquer avec eux.

- 7^e année, école Landmark East, Wolfville

« Grâce à Racines de l'empathie et aux visites du bébé, je pense qu'ils comprennent qu'ils ont besoin de plus de gentillesse dans leur vie; et parce qu'ils ne feraient pas ou ne diraient pas quelque chose au bébé, ils ne le feraient pas non plus les uns aux autres. »

- 6^e année, école primaire Robert Kemp Turner, Dartmouth

Notre mission est de bâtir des sociétés humaines, pacifiques et empreintes de civisme en stimulant le développement de l'empathie chez les enfants et les adultes.



Rapport annuel d'évaluation du programme au Nova Scotia: 2018-2019

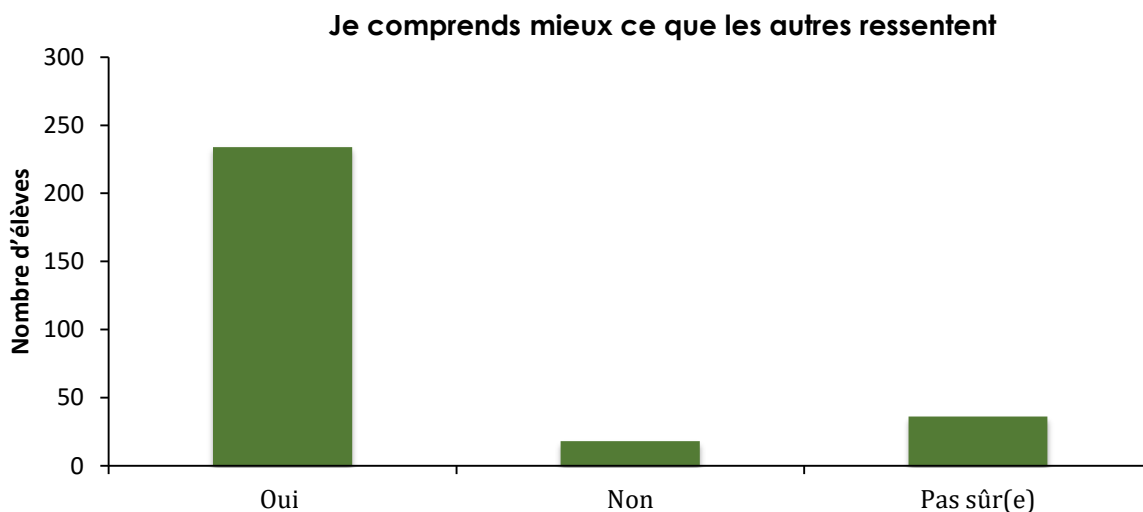
Ce rapport est un résumé des données de l'évaluation annuelle du programme qui ont été recueillies auprès des élèves, des enseignants, des animateurs et des parents bénévoles de partout au Nova Scotia pour l'année scolaire 2018-2019. Nous avons demandé aux enseignants, aux animateurs et aux parents bénévoles de nous donner leurs impressions sur les éventuels changements de comportement des élèves ayant participé au programme Racines de l'empathie. Contrairement à la plupart des expériences scolaires où l'on demande aux élèves de montrer ce qu'ils savent, le programme fait appel à la métacognition. Plus précisément, les élèves apprennent à réfléchir sur ce qu'ils ont appris par rapport aux principaux objectifs du programme.

Objectif n° 1: Stimuler le développement de l'empathie

La capacité de prendre le point de vue de quelqu'un d'autre (aspect cognitif de l'empathie) est essentielle pour lutter contre les comportements agressifs parce qu'elle éloigne des tentations antisociales et agressives. L'empathie est considérée comme le trait de caractère le plus recherché parce qu'elle est associée aux comportements prosociaux comme le partage, l'entraide et la coopération, et parce qu'elle joue un rôle essentiel dans le développement et l'entretien des relations interpersonnelles.

Commentaires: Élèves

- 81% des élèves ont indiqué qu'ils comprenaient mieux ce que d'autres personnes ressentent



Commentaires: Enseignants

- 88% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves sont plus capables de comprendre les points de vue des autres
- 94% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves sont plus empathiques les uns envers les autres

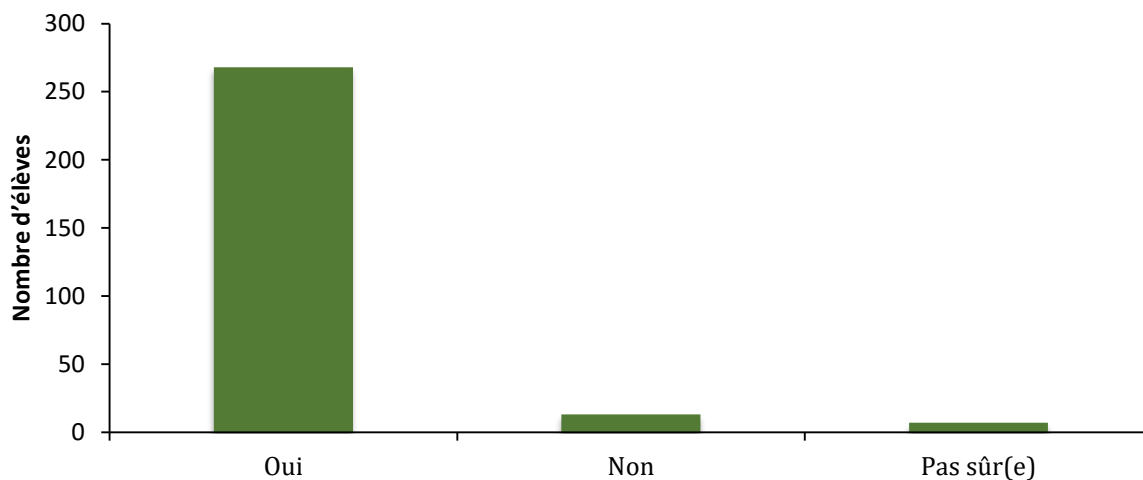
Objectif n° 2 : Favoriser l'acquisition d'un vocabulaire des émotions (aptitude émotionnelle)

L'aptitude émotionnelle, ou apprentissage social et émotionnel (ASE), inclut l'acquisition des capacités à reconnaître, à gérer et à exprimer les sentiments. Ces capacités font partie intégrante de la capacité à réguler ses émotions. Les enfants capables de réguler leurs émotions sont moins susceptibles de souffrir de troubles psychologiques au cours de l'enfance, notamment d'anxiété et de dépression. Les recherches indiquent également que les enfants qui possèdent de bonnes capacités en ASE ont de meilleures attitudes à l'égard d'eux-mêmes et des autres, adoptent des comportements plus prosociaux et font preuve de moins d'agressivité.

Commentaires: Élèves

- 93% des élèves ont indiqué avoir appris que tout le monde a des sentiments
- 63% des élèves ont indiqué avoir appris à mieux reconnaître leurs propres sentiments
- 92% des élèves ont indiqué avoir appris à reconnaître ce que ressent le bébé

J'ai appris que tout le monde a des sentiments



Commentaires: Enseignants

- 81% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves parlent de leurs sentiments
- 91% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves ont enrichi leur vocabulaire des émotions

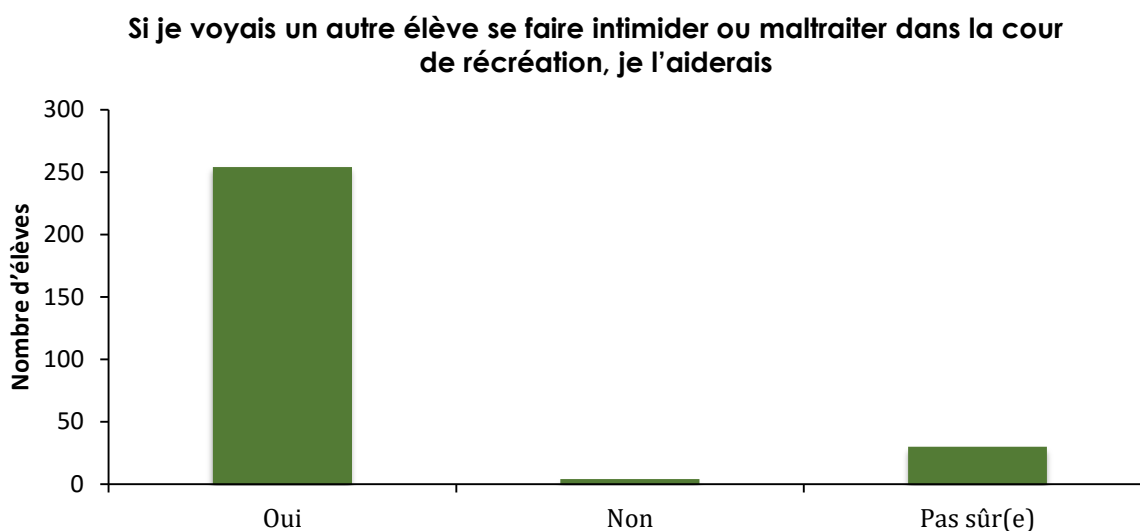
Objectif n° 3: Faire reculer l'intimidation et l'agressivité, et encourager les comportements prosociaux chez les enfants

Les comportements prosociaux aident à promouvoir le bon développement des enfants et à améliorer la qualité de leurs relations, ainsi que l'atmosphère générale en classe. Des relations de qualité et la présence perçue d'un soutien social renforcent considérablement la résilience et protègent contre les expériences négatives et stressantes. On a également établi un lien entre le comportement prosocial et l'amélioration des résultats scolaires.

Les enfants agressifs disposent souvent de moins d'habiletés cognitives, sociales et émotionnelles et sont par conséquent plus susceptibles d'être rejetés par les autres enfants, d'avoir des camarades déviants et de moins bien s'entendre avec les enseignants. Les enfants qui, à un âge précoce, affichent un comportement agressif, risquent beaucoup plus de se trouver dans des situations difficiles, notamment de connaître la dépression, les tentatives de suicide, l'abus d'alcool et de drogues et les crimes violents, et aussi de devenir des parents négligents et violents.

Commentaires: Élèves

- 94% des élèves ont indiqué que, s'ils voyaient un ami se faire intimider ou maltraiter, ils l'aideraient
- 88% des élèves ont indiqué que, s'ils voyaient un autre élève se faire intimider ou maltraiter dans la cour de récréation, ils l'aideraient



Commentaires: Enseignants

- 91% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves avaient un comportement plus prosocial (ex. partage, entraide, coopération) à la fin de l'année scolaire

- 88% des enseignants étaient d'accord ou entièrement d'accord pour dire que, grâce à Racines de l'empathie, les élèves sont plus inclusifs ou acceptent davantage ceux qui sont différents d'eux (notamment en matière de culture, de race, de besoins spéciaux, de genre, etc...)

Objectif n° 4: Enrichir la connaissance du développement humain, de l'apprentissage et de la sécurité des nourrissons

En informant sur les pratiques sécuritaires recommandées pour élever des enfants, on peut efficacement accroître les connaissances sur le rôle parental, renforcer la confiance d'une personne à l'égard de sa capacité à être parent, et aussi éviter des situations comme le syndrome de mort subite du nourrisson, l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale et le syndrome du bébé secoué.

Commentaires: Élèves

- 97% des élèves ont indiqué avoir appris que si une femme enceinte fume ou boit, elle peut faire du mal à son bébé
- 98% des élèves ont indiqué avoir appris qu'il est dangereux de secouer un bébé

Objectif n° 5: Préparer les élèves à devenir des citoyens responsables et des parents sensibles aux besoins de leur enfant

Être témoin de la relation bienveillante entre un parent et un nourrisson, et comprendre comment un parent sensible et attentif aux besoins de son enfant à la naissance et au cours des premières années peut protéger contre le stress et les influences négatives, va aider à protéger les générations à venir et à diminuer les risques de psychopathologie plus tard dans la vie.

Feedback Results: Students

- 96% des élèves ont indiqué avoir appris que les bébés se développent mieux quand on les aime et qu'on prend soin d'eux
- 93% ont indiqué avoir appris qu'être parent et prendre soin d'un bébé nécessite beaucoup de travail

Autres résultats:

Attentes par rapport au programme d'études

- 100% des enseignants estiment que le programme Racines de l'empathie appuie le programme scolaire

Quand on a demandé aux élèves ce que le programme Racines de l'empathie pouvait apprendre au monde entier, ils et elles ont répondu ce qui suit:

« Racines de l'empathie peut apprendre au monde à respecter un enfant ou d'autres personnes et à prendre soin d'eux. Ça fait comprendre ce que l'empathie signifie et comment on peut la donner. »

- 6^e année, école secondaire régionale, Middleton

« Que tout le monde est pareil, si on a un handicap, la race, la religion, les sentiments, la personnalité, et juste la manière d'être. Ce sont tous des êtres vivants comme nous. C'est comme ça que je vois le groupe. On n'a qu'à imaginer que le monde entier est un arbre, et que chaque personne est une racine. Quand tout le monde fait quelque chose de gentil, une feuille se forme. Les racines aident les gens avec de l'empathie dans chaque être humain. Soyez vous-mêmes, c'est tout! »

- 3^e année, école primaire Sackville Heights, Middle Sackville

Quand on a demandé aux enseignants et enseignantes quel était l'impact du programme, ils et elles ont offert les commentaires suivants:

« [Le programme] rend davantage conscient de ce qu'est l'empathie et permet à nos jeunes de mieux résoudre les problèmes dans les situations nouvelles pour eux. »

- 4^e année, école de Coldbrook, Coldbrook

« Impact positif. Ils ont appris que toutes leurs émotions étaient parfaitement normales et que tout le monde ressent ces émotions, de manières différentes. On les a vus adopter des comportements positifs à l'extérieur de l'école. »

- 2^e année, Centre d'éducation d'Antigonish, Antigonish

« Selon moi, [Racines de l'empathie] enseigne aux enfants à être plus en contact avec leurs propres émotions et avec celles des autres, et plus empathiques avec les autres en général. Il enseigne à accepter la différence, ce qui est essentiel de nos jours. »

- 5^e/6^e année, école Duncan MacMillan, Sheet Harbour

« Un effet d'entraînement. Chaque année, ils mûrissent et comprennent davantage de choses. Je suis l'enseignante de certains enfants dont le frère ou la sœur a également suivi ce programme. Ils sont plus compréhensifs et il y a plus d'empathie à la maison, dans le quartier. Ils "réfléchissent" à leur comportement et aux effets de celui-ci sur les autres. Ils ont aussi appris à ne pas juger les autres et qu'un bébé qui pleure est un bébé qui a un problème. »

- 2^e année, école primaire, Truro

« Nous savons tous que les enfants apprennent mieux dans l'ambiance des classes et des communautés d'apprentissage paisibles, non menaçantes, sans risque et accueillantes. Lorsque les enfants sont troublés, le système limbique de leur cerveau reprend le dessus et la "réaction de lutte ou de fuite" s'impose, bloquant par là même le potentiel d'apprentissage et de concentration. Le programme permet de beaucoup parler des sentiments et des émotions et de la façon dont nous apprenons, donc il est utile. »

- 4^e année, école primaire Holland Road, Fall River

Quand on a demandé aux animateurs et animatrices de Racines de l'empathie quel était l'impact du programme, ils et elles ont offert les commentaires suivants:

« Il m'a semblé que les enfants exprimaient davantage leurs émotions, qu'ils racontaient plus volontiers ce qui se passe dans leur vie et qu'ils étaient plus susceptibles de se consoler mutuellement. »

- 1^{re} année, école primaire Ferrisview, North Sydney

« Les enfants étaient capables de bien saisir l'idée selon laquelle nous méritons tous d'être traités avec respect. Ils étaient conscients qu'il existe différents [traits de] tempérament et savaient les reconnaître chez eux, chez leurs camarades de classe et leur bébé. »

- 1^{re}/2^e année, école régionale, Lawrencetown

« Ils se sont mis à mieux écouter leurs pairs; ils prenaient la défense des uns et des autres si l'un d'entre eux se sentait déprimé ou se faisait intimider. »

- 1^{re} année, école Sainte-Catherine, Halifax

« Racines de l'empathie aide les enfants à mieux comprendre leur rôle en tant qu'êtres humains dans une société. Le programme les aide à comprendre le fonctionnement du cerveau humain et le fait que l'empathie non seulement rend le monde meilleur, mais aide aussi à trouver la paix intérieure. »

- 4^e année, école Beaubassin, Halifax

« Comme je l'ai constaté chaque année en faisant ce programme [...] Racines de l'empathie touche chacun des enfants participants [...] ceux de la classe et toute la population scolaire. Mais surtout, les effets positifs [du programme] sur les enfants les plus troublés et introvertis me font souvent venir les larmes aux yeux : cela va de l'enfant le plus confiant qui apprend à écouter plus attentivement et à donner l'occasion aux autres enfants de partager leurs réflexions jusqu'à l'élève le plus introverti qui se risque à participer à nos conversations. Et comme toujours, le bébé est attiré par les enfants qui ont des besoins, et sans s'en rendre compte, eux aussi semblent être attirés par le bébé [...] cela donne toujours lieu à l'un des nombreux moments magnifiques auxquels on assiste dans la classe. »

- 3^e/4^e année, Middle Musquodoboit, Halifax

Quand on leur a demandé quel était l'impact du programme, les parents bénévoles ont fait les commentaires suivants :

« Racines de l'empathie est un programme fantastique qui permet aux élèves de voir les interactions entre parent et bébé et d'observer le développement, le tempérament, les réactions et le caractère unique du bébé. Il permet aux élèves de porter attention aux sentiments d'un bébé et de réfléchir à leurs propres sentiments, points de vue, etc. »

- 3^e/4^e année, école primaire, Great Village

« Je crois qu'établir un comportement d'empathie avec les enfants est un moyen sûr d'en faire des adultes avec une intelligence émotionnelle supérieure, qui je crois, est requise dans toutes les sphères de notre société. »

- 4^e année, Centre scolaire de la Rive-Sud, Bridgewater