



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

RACINES DE L'EMPATHIE RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS



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 chez les enfants afin de réduire l'intimidation et l'agressivité et de favoriser la bienveillance, le partage, la gentillesse et l'inclusion.

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 réconfortantes 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.

Votre bébé, le « petit prof »

Les neuf visites en classe, tout le 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 (un instructeur) Racines de l'empathie, ils sont touchés par la vulnérabilité et l'humanité du bébé.

L'instructrice amène les enfants à observer et à reconnaître les sentiments du bébé, puis à se demander quand ils ont pu ressentir des émotions similaires : 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 se faire des amis. 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 ait besoin de le leur demander. »

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

Le programme est-il efficace?

Des recherches indépendantes menées par des universitaires et les évaluations annuelles des participants au programme montrent que les élèves Racines de l'empathie connaissent mieux les émotions, sont moins agressifs et plus gentils avec leurs amis et intimident moins les autres enfants, ce qui est lié à l'amélioration de la santé mentale et du bien-être. Le programme jette également des bases qui permettront aux enfants d'acquérir les compétences pour devenir des parents attentifs et des citoyens responsables.

Y a-t-il des conditions à remplir pour être une famille bénévole?

Notre programme célèbre l'attachement de votre bébé envers vous, son parent; les enfants observent également « l'accordage affectif » entre votre bébé et vous. Les pères peuvent participer tout aussi bien que les mères. Nous vous demanderons de raconter aux élèves votre expérience de parent, car c'est vous la personne spécialiste de votre bébé. Au cours de l'année scolaire, vous vous rendrez en classe neuf fois avec votre bébé. Au début de l'année, l'institutrice ira chez vous pour vous expliquer le déroulement du programme et répondre à vos questions. Par la suite, elle vous appellera avant chacune des neuf séances en classe pour vous parler du thème de la visite et vous faire part des questions que les élèves auront posées depuis votre dernière visite.

Nos engagements envers vous

Toute l'année, les institutrices reçoivent l'aide d'une mentore formée par Racines de l'empathie, afin de garantir la meilleure expérience possible pour votre famille.

Tous les élèves de la classe aimeront votre bébé, qui sera une véritable vedette dans l'école, et votre famille contribuera à bâtir une société plus humaine, pacifique et empreinte de civisme. Lors de votre dernière visite, vous recevrez un album photo, souvenir de la première année de votre bébé comme prof, et un « arbre à souhaits », une carte contenant les souhaits sincères adressés par les enfants à « leur bébé ». À la fin de l'année, Racines de l'empathie vous invitera à remplir un formulaire de commentaires au sujet de votre expérience du programme.

Le curriculum Racines de l'empathie a reçu les plus hautes distinctions; il répond aux besoins des élèves de quatre groupes d'âge. Il comporte un plan de cours pour chaque visite. L'année scolaire, qui compte 27 séances au total, permet d'aborder neuf thèmes, dont chacun donne lieu à trois visites en classe : la visite préparatoire, la visite de la famille et l'après-visite.



APERÇU DES VISITES EN CLASSE



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

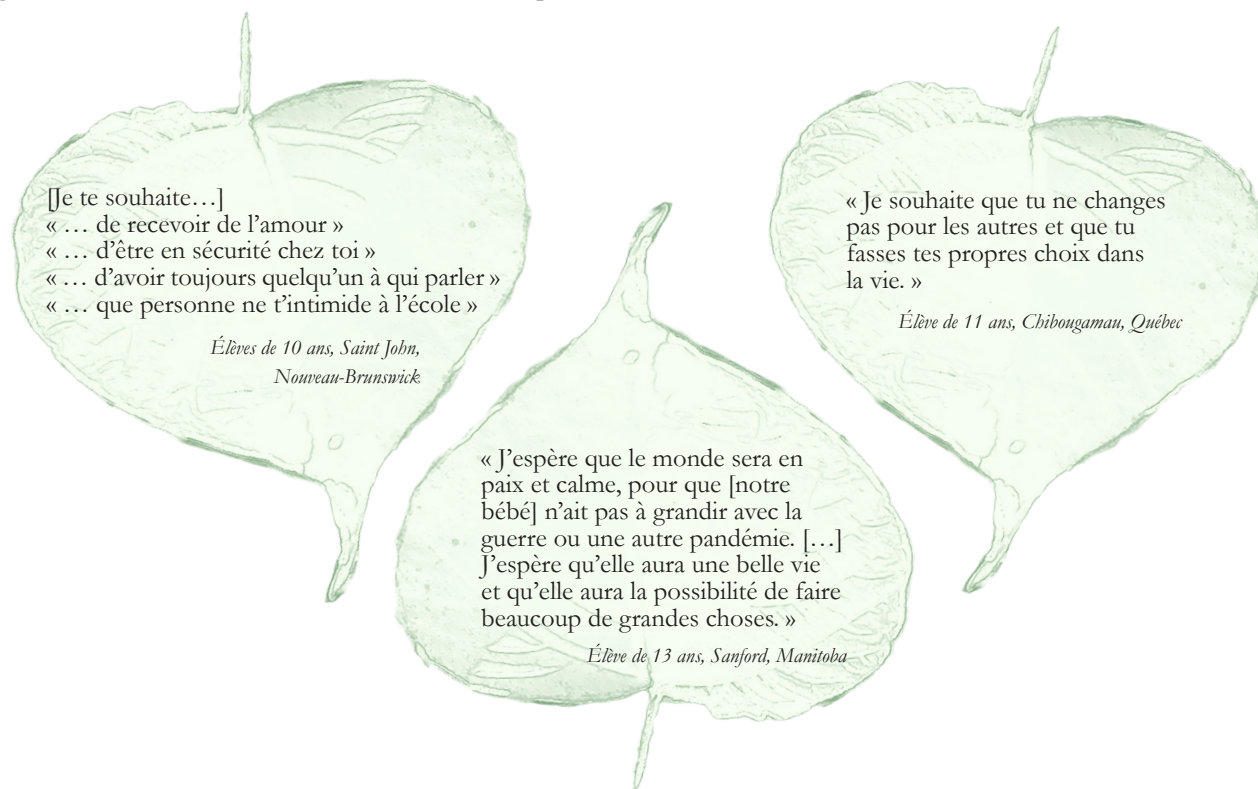
- Neuf visites au total
- L'institutrice, le(s) parent(s) et le bébé
- Durée d'environ 30 à 40 minutes
- L'institutrice guide les élèves dans leur observation des sentiments et des intentions du bébé, ainsi que de la relation d'attachement
- L'institutrice met en évidence la croissance physique et affective 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)

QUELQUES VŒUX TIRÉS D'ARBRES À SOUHAITS OFFERTS AUX BÉBÉS

L'« arbre à souhaits » Racines de l'empathie donne aux enfants la possibilité de faire des vœux altruistes pour leur bébé. Les enfants sont incités à rêver à ce que le monde pourrait et devrait être pour leur bébé lorsqu'il aura leur âge. De tels vœux invitent à croire en un monde plus aimant.



CE QUE D'AUTRES PARENTS DISENT DU PROGRAMME

« [Le programme] a eu un impact énorme sur nos vies. C'est tellement agréable de voir ma petite fille, qui semble parfois timide, interagir avec les enfants et de les voir l'encourager. C'est un grand bonheur de savoir qu'elle est aimée et cela me rend plus confiante à l'idée de l'envoyer à la garderie d'ici quelques semaines, sachant qu'ils ont facilement établi un lien avec elle! En tant que mère, cela a rempli mon cœur de beaucoup d'amour de la voir grandir devant ces petits yeux, et recevoir des leçons sur le développement pour moi qui suis maman pour la première fois, cela a été vraiment génial! »

~ Parent bénévole – maternelle, Somerset, Nouvelle-Écosse

« Je me suis sentie appréciée et considérée en tant que parent. »

~ Hannah, parent bénévole – 2^e année, New Liskeard, Ontario

« Ce programme a eu un impact énorme sur Oliver et moi. Il m'a permis de rendre service à ma communauté ainsi qu'aux élèves et au personnel de l'école où je travaille. C'est quelque chose que j'attendais avec impatience, anticipant les questions que les élèves poseraient et la façon dont ils réagiraient à la nouvelle étape du développement d'Oliver qu'ils n'avaient pas encore vue. Pour Oliver, c'était un moment agréable en société, pendant lequel il pouvait interagir avec les élèves, grandir et apprendre à leurs côtés. »

~ Victoria, parent bénévole – 2^e année, Saint John, Nouveau-Brunswick

« Les élèves de la classe ont développé une attitude bienveillante à l'égard de ma fille. Leurs questions, interrogations et réflexions sont devenues plus personnelles au fil des mois. Leurs connaissances se sont développées à mesure qu'ils ont développé une relation avec Elizabeth. En parlant avec l'enseignante, j'ai su que c'était un moment qu'ils attendaient avec impatience tous les mois. Ils ont pris davantage conscience de leurs émotions en observant Elizabeth et en parlant d'elle. »

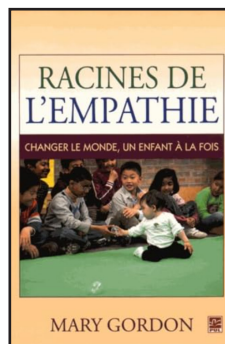
~ Parent bénévole – 3^e année, Winnipeg, Manitoba

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



Entrepreneure sociale, éducatrice, auteure 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 participé à 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.



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/

« 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

« Racines de l'empathie, montre simplement, avec force et génie, qu'il est primordial de favoriser l'empathie chez les enfants, et qu'on obtient ainsi 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

FICHE DE RENSEIGNEMENTS POUR LES PARENTS DU BÉBÉ

Si votre bébé ou vous tombez malades ou ne pouvez pas vous rendre à l'école pour une autre raison, veuillez appeler votre instructrice (instructeur) Racines de l'empathie. Si vous ne pouvez pas la (le) joindre, merci d'appeler l'école.

Nom de l'instructrice (instructeur) :

Nom de l'école :

Courriel de l'instructrice (instructeur) :

Adresse de l'école :

N^{os} de tél. de l'instructrice (instructeur) :

Nom de l'enseignant(e) :

N^o de tél. de l'école :

Nom de la directrice (du directeur) :

Âge des élèves :

N^o de la salle :



www.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. © 2024 Roots of Empathy