



Webconférence de Catherine Gueguen – 9 février 2022

"Développer son empathie : comment et pourquoi ?"

Catherine Gueguen

Catherine Gueguen est pédiatre. Formée à l'haptonomie et à la Communication Non Violente (CNV), spécialisée dans le soutien à la parentalité, elle a fait découvrir au grand public les notions d'empathie et d'éducation bienveillante. Elle est co-responsable du Diplôme Universitaire « Accompagnement à la parentalité » à la faculté de médecine de Sorbonne Université.

Synthèse

(Catherine Gueguen a étayé son intervention de nombreux exemples et résultats d'études qui ne sont pas repris dans cette synthèse. Nous invitons les lecteurs intéressés à prendre connaissance de la captation de sa conférence.)

Rompre le cycle de la violence

Alors que de nombreuses évolutions sociétales et législatives oeuvrent pour réduire les violences et les humiliations à l'encontre des plus faibles, 4 enfants sur 5 dans le monde sont encore soumis à une discipline verbale ou physique violente. Bienveillance et empathie sont souvent assimilées à perte d'autorité et abandon du cadre.

Pourtant, il n'y a pas de fatalité : on peut rompre le cycle de la violence, grâce en particulier aux découvertes en neurosciences affectives et sociales.

Quand le stress augmente, l'empathie diminue

Les humains naissent empathiques. Dès la naissance ils sécrètent de l'ocytocine, molécule jouant un rôle dans la perception des émotions et l'altruisme. Humiliations et maltraitances génèrent du stress, ce qui produit du cortisol et bloque le développement de l'ocytocine. Les humiliations et maltraitances endommagent le cerveau et créent des troubles de comportement. Alors que l'empathie, le soutien et les encouragements assurent un développement intellectuel et affectif optimal.

Le cerveau de l'enfant, immature, vulnérable et malléable, ne lui permet pas de réguler ses émotions. Ses tempêtes émotionnelles ne sont pas dirigées contre nous. Elles constituent néanmoins un vrai défi pour l'adulte en terme de compréhension, de patience et d'acceptation des émotions désagréables comme quelque chose de normal.



Développer son empathie et ses compétences socio-émotionnelles

- Développer l'empathie affective (percevoir les émotions) et cognitive (les comprendre) et la sollicitude empathique (prendre soin de nos émotions et de celles d'autrui)
- Commencer par soi-même : auto-empathie. L'auto-compassion augmente le sentiment de confiance. C'est le premier facteur protecteur du burn-out.
- Faire des erreurs n'est pas grave ; le reconnaître et s'excuser est très éducatif pour l'enfant (imitation)
- Abandonner les bloqueurs de communication : les étiquettes, les jugements moralisateurs, les exigences, les comparaisons, le déni de responsabilité
- Etre connecté avec ses émotions. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, juste agréables ou désagréables. Elles nous renseignent sur nos besoins profonds.
- Réguler nos émotions en y étant attentif, en les partageant avec une personne de confiance pour recevoir son empathie, en recherchant la vie quotidienne des moments agréables
- Exprimer nos émotions sans culpabiliser l'autre
- Des programmes ont été expérimentés et testés pour développer l'empathie et les compétences socio-émotionnelles par différentes méthodes

La mise en œuvre de l'empathie et des compétences socio-émotionnelles dans la classe et ses effets sur les enfants

- Un enseignant qui incarne l'empathie
- Acceptation inconditionnelle de l'enfant comme une personne
- Accueil empathique (accueil des besoins derrière les émotions)
- Cadre de vie inclusif (aucune exclusion)
- Un enseignant proche, chaleureux avec les enfants individuellement

Des enfants :

- satisfaits d'être en classe
- plus coopérants et plus empathiques
- présentant de meilleures compétences sociales et moins de problèmes de comportement
- mieux préparés à la lecture, à l'écriture et au calcul
- des élèves motivés et de meilleurs résultats scolaires

(études citées dans la présentation de Madame Gueguen)

Conclusion

Former tous les adultes des établissements scolaires à l'empathie et aux compétences socio-émotionnelles pour qu'ils puissent dans un second temps les transmettre aux enfants et... aux parents.

« Il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles »

Martin Luther King



Références bibliographiques et ressources

- Gueguen, C., (2019), *Heureux d'apprendre à l'école*, Ed.Pocket
Gueguen, C., (2017), *Vivre heureux avec son enfant*, Ed.Pocket
Gueguen, C., (2015), *Pour une enfance heureuse*, Ed.Pocket