LE CANADA À L'HEURE DU CHANGEMENT :

RÊVER, AGIR, CHANGER NOTRE MONDE

EXERCICE ÉCLAIR : **empathie consciente**

Cherchez-vous des moyens d'aider vos élèves à exercer leur empathie consciente alors que vous n'avez pas le temps d'organiser les activités nécessaires? Voici un exercice éclair en trois étapes pour aider vos élèves à développer et à exercer leur empathie alors qu'ils entreprennent ou poursuivent leur parcours d'agent·e·s de changement.

ÉTAPE 1

LIRE À HAUTE VOIX

Lire à haute voix est un excellent moyen d'entamer la discussion avec des élèves de tous âges. Lire à vos élèves des histoires qu'ils ne connaissent pas et qui mettent en scène divers personnages leur donne l'occasion de réfléchir, de poser des questions, d'apprendre comment les gens vivent ailleurs dans le monde, et de développer leur empathie.

Les livres remplissent différentes fonctions en classe, et ils peuvent notamment aider les élèves à apprendre sur eux-mêmes et leur culture, de même que sur d'autres personnes et d'autres cultures. C'est d'ailleurs par l'entremise de la lecture que certain·e·s élèves ont découvert qu'il existe plusieurs cultures, religions et modes de vie différents dans le monde. Lors de la sélection de livres, il est d'ailleurs essentiel de s'assurer que ceux-ci représentent des personnes de tous horizons afin de soutenir et d'encourager les élèves à se forger une identité personnelle positive, et à développer une sensibilisation et une compréhension face aux différentes cultures. Un livre peut être considéré comme une *fenêtre*, une *porte coulissante* ou *un miroir**.

Il est considéré comme une fenêtre lorsqu'il permet à ses lecteur·rice·s d'accéder à l'expérience vécue par une autre personne.

Il est considéré comme une *porte coulissante* lorsqu'il permet à ses lecteur·rice·s de pénétrer dans le monde créé par l'auteur·rice et d'en faire partie.

Il est considéré comme un *miroir* lorsqu'il offre à ses lecteur·rice·s un reflet de leur propre culture et qu'il les aide à bâtir leur identité et à en être fier·ère·s.

*La Dr Rudine Sims Bishop a introduit ces trois concepts dans un article novateur publié en 1990 qui s'intitule « Mirrors, Windows, and Sliding Glass Doors »(Bishop, 1990).

L'éducateur et auteur Cornelius Minor donne des conseils sur la manière de sélectionner et d'aborder en classe des histoires qui permettent aux élèves de ne pas porter de jugement de valeur sur les différences qu'ils constatent chez les autres personnes.

Source: Empowering Educators: A Digital Series on Race and Racism

Quelles personnes sont représentées? Se servir des livres pour parler de l'origine ethnique

« Je propose aux enfants un modèle et un langage en les exposant à différents personnages de livres afin qu'ils puissent développer un sain respect pour les personnes qu'ils n'ont jamais rencontrées en commençant à éprouver de l'empathie pour elles alors qu'ils parcourent les pages d'un livre. »

CORNELIUS MINOR

ÉTAPE 2

RÉFLÉCHIR ET DISCUTER

Quel que soit le livre que vous avez choisi, servez-vous des questions suivantes pour aider vos élèves à renforcer leur empathie et à s'ouvrir à différentes expériences et à différents points de vue. Cet exercice d'ouverture aux différentes perspectives permettra à vos élèves d'exercer leur curiosité, leur capacité à ne pas porter de jugement et leur empathie.

- Pensez à l'un des personnages de l'histoire. Selon vous, que ressent ce personnage en ce moment?
- Selon vous, pourquoi ce personnage se sent-il ainsi?
- Penser à un autre personnage. Selon vous, que vit ce personnage?
- Si vous étiez l'un de ces personnages, qu'auriez-vous fait différemment?

VISITEZ LE MARCHÉ DE FIRST BOOK CANADA

Pour cet exercice, vous pouvez utiliser n'importe quel livre dans votre classe ou votre programme, mais si vous devez vous en procurer, le marché de First Book Canada propose de nombreux livres sur l'empathie et la compassion.

Visitez la section du marché de First Book Canada consacrée au **respect et à l'empathie** pour découvrir des histoires d'enfants et d'adultes qui montrent de l'estime pour les autres.

Parcourez la section consacrée à la **gentillesse et à la compassion** pour des histoires illustrant le pouvoir de l'empathie. Lorsque les gens se servent de l'empathie pour inciter les autres à agir, cela se traduit par de la gentillesse. in kindness.

Consultez la section consacrée à la **diversité et à l'inclusion** pour découvrir notre collection en constante expansion de livres et de ressources sur ces sujets.

Permettez aux élèves de votre classe de découvrir d'autres points de vue à l'aide de livres issus de notre **collection sur les perspectives autochtones**, qui soulignent l'importance de respecter et d'honorer l'ensemble des communautés du Canada.

ÉTAPE 3

FAIRE UNE PAUSE. RESPIRER. ÉCOUTER. AGIR.

Bien qu'il soit important que les élèves réfléchissent à l'empathie à l'aide de livres, ils doivent également avoir d'occasions d'*exercer* leur empathie consciente. Avec de l'entraînement, cette aptitude fera partie intégrante de leur trousse à outils d'agent·e·s de changement. Cette étape de l'exercice apprendra à vos élèves à faire une pause et à pratiquer l'écoute active avant d'agir, ce qui est essentiel pour leur permettre de gérer leurs émotions et de faire montre d'empathie. Il s'agit également d'une excellente stratégie pour gérer les conflits entre élèves. Lorsque de tels conflits surviennent, prenez les élèves impliqués à part, et demandez-leur d'appliquer cette stratégie qui les amènera à écouter l'autre partie et à tenir compte de sa version.

1. Formez des équipes de deux élèves.
2. Expliquez à vos élèves que pour faire montre d'empathie à l'égard d'une personne, ils doivent être attentifs à celle-ci et ne pas être distraits ou préoccupés. Pour pratiquer l'écoute attentive et empathique, il faut :
   a. **Faire une pause.** Quand un·e ami·e a quelque chose à vous dire, vous devez arrêter de faire ce que vous êtes en train de faire — ne pas envoyer de SMS, ne pas griffonner, et ne pas effectuer d'autres tâches.
   b. **Respirer.** Vous devez ralentir, trouver un endroit calme et vous efforcer d'être présents.
   c. **Écouter.** Vous devez écouter tout ce que votre ami·e a à dire sans l'interrompre. Vous pouvez demander à votre ami·e « Peux-tu m'en dire plus? »
   d. **Répondre.** Après avoir écouté votre ami·e, vous devez lui répondre de façon gentille et bienveillante. Vous pouvez lui demander « Qu'est-ce que tu ressens par rapport à ce qui se passe? » ou « Qu'est-ce que tu penses que tu devrais faire? »
3. Donnez à chaque équipe l'occasion de parler et d'écouter. Les élèves peuvent parler de ce qu'ils veulent — par exemple, de ce qu'ils ont fait la fin de semaine dernière ou du prochain examen. Une fois que chaque équipe a eu l'occasion de parler et d'écouter, revenez en grand groupe pour aborder les questions suivantes :
   a. Comment vous êtes-vous sentis en faisant cette activité?
   b. Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur la façon d'écouter?
   c. Comment se sent-on quand une personne vous accorde toute son attention?
   d. Pourquoi pensez-vous que l'écoute et l'empathie sont des qualités importantes pour un·e agent·e de changement?

Cet exercice est adapté du document A Toolkit for Promoting Empathy in Schools préparé par Ashoka.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

Pour plus d'informations sur le lien entre l'empathie et le travail de changement, veuillez consulter le document intitulé **Le Canada à l'heure du changement : un guide d'introduction à l'attention des éducateur·rice·s**.