

Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents — Fiche-conseil

JEUNES ENFANTS

PRÉADOLESCENTS ET ADOLESCENTS

JEUNES ENFANTS

Comment pouvons-nous aider les jeunes à développer de l'empathie affective? La meilleure approche dépend de l'âge des enfants. Les enfants commencent à comprendre l'empathie lorsqu'ils sont tout petits, mais à cet âge, ils se concentrent tellement sur le « moment présent » que la meilleure approche consiste à surveiller les situations au cours desquelles nous pouvons donner l'exemple et parler d'empathie avec eux. Lorsqu'un enfant fait quelque chose ou est témoin d'un événement qui a attristé quelqu'un, expliquez-leur calmement comment et pourquoi ils ont ressenti cette émotion. (Il peut également être important de le faire avec d'autres émotions, comme la peur et la joie.)

Vers l'âge de 5 ans, il est possible de leur parler de situations hypothétiques : comment te sentirais-tu si quelqu'un t'enlevait un jouet? Comment un ami se sentirait-il si quelqu'un lui enlevait un jouet? Ces discussions peuvent aider les enfants à comprendre que les autres ont, comme eux, des sentiments.

Vers l'âge de 8 ans, ils peuvent apprendre que d'autres personnes peuvent avoir des sentiments différents des leurs dans la même situation, que d'autres personnes peuvent avoir peur de choses dont ils n'ont pas peur, par exemple, ou qu'ils sont embêtés par des choses qui ne les embêtent pas. C'est à cet âge que nous pouvons commencer à apprendre aux enfants à appliquer des principes généraux d'empathie plutôt que de projeter leurs propres réponses émotionnelles sur les autres ^[1].

En parlant avec de jeunes enfants, il est surtout important de leur montrer qu'il est correct de parler de leurs sentiments, et de leur donner le vocabulaire dont ils ont besoin pour le faire. Parler de livres,

d'émissions de télévision et de vidéos peut être un bon point de départ pour une discussion sur les émotions ^[2]. Il est également important de les prendre sur le fait lorsqu'ils agissent bien. Lorsque les enfants montrent de l'empathie, félicitez-les ^[3]. (Il est toutefois préférable de ne pas leur donner des récompenses externes comme des gâteries puisqu'elles peuvent en réalité les amener à montrer moins d'empathie lorsque aucune récompense n'est offerte ^[4].) Et bien que nous ne puissions pas enseigner l'empathie, nous pouvons enseigner aux enfants à obéir à des règles de base de courtoisie qu'ils pourront « enrichir » alors qu'ils développent une réelle empathie.

PRÉADOLESCENTS ET ADOLESCENTS

Nous pouvons encourager les enfants plus âgés à se mettre plus activement dans la peau d'autres personnes. Des situations réelles peuvent être données en exemple, mais des scénarios hypothétiques et des jeux de rôles peuvent également leur être présentés ^[5].

Il est également important d'enseigner aux préadolescents et adolescents que, malgré nos meilleures intentions, il peut être plus difficile de faire preuve d'empathie lorsque nos émotions (comme la colère, la peur ou la faim) sont à fleur de peau ^[6]. Nous pouvons aider les jeunes à reconnaître ces émotions ainsi qu'à les anticiper et à les gérer, notamment en leur donnant le temps de se calmer avant de répondre à une situation, en évitant d'utiliser des mots chargés d'émotions, et en se rappelant les buts généraux avant de marquer un point ou de gagner un argument ^[7].

Il faut enseigner aux jeunes plus âgés à éviter les « pièges de l'empathie », ces habitudes, attitudes et situations qui nous empêchent de ressentir de l'empathie pour les autres. Nous sommes plus susceptibles de rencontrer ces pièges en ligne puisque les signes qui nous permettent de faire preuve d'empathie, comme le ton de voix, l'expression faciale et le langage corporel d'une personne, sont habituellement absents. Voici quelques trucs pour éviter les pièges de l'empathie en ligne.

- Il faut se rappeler que les gens à qui nous parlons et avec qui nous jouons en ligne sont de vraies personnes. Même si tu ne les connais pas hors ligne, essaie de t'imaginer que tu es assis près de cette personne avant de dire ou de taper quelque chose.
- Ne réponds pas immédiatement. Lorsqu'une situation te perturbe, prends le temps de laisser passer la colère ou la peur.
- Si tu le peux, discute du problème en personne plutôt qu'en ligne. Rappelle-toi que les autres ne savent pas non plus comment tu te sens en ligne alors il est facile d'envenimer la situation en ligne.
- Parle à tes amis et à ta famille de ce que tu ressens. Les jeunes disent constamment que l'écoute d'une autre personne est l'une des façons les plus efficaces de traiter d'un conflit en ligne ^[8]. Si tu ne peux pas parler avec quelqu'un que tu connais, tu peux toujours te tourner vers les lignes d'aide comme Jeunesse, J'écoute.
- Ne demande pas à ta bande de te soutenir. Les recherches suggèrent que de recevoir le même message encore et encore (même si ce sont tes amis qui prennent ton parti lors d'un argument) peuvent intensifier des sentiments de colère ^[9]. Une situation dramatique peut même s'envenimer et mener à un conflit encore plus grand.
- Sois toujours aux aguets de tes sentiments! Il est difficile de prendre de bonnes décisions lorsque tu es fâché, que tu as peur ou que tu es embarrassé. Si ton cœur bat à toute vitesse ou que tu te sens tendu, il est temps de décrocher pendant un certain temps.

Notes de bas de page

1. Lawrence Kutner. How Children Develop Empathy. PsychCentral, 2007. Tiré de <http://psychcentral.com/lib/2007/how-children-develop-empathy/>.
2. Dunn J, Brown J, Slomkowski C, Tesla, C et Youngblade L. 1991. Young Children's Understanding of Other People's Feelings and Beliefs: Individual Differences and Their Antecedents. *Child Development* 62: 1352-1366. <http://www.jstor.org/discover/10.2307/1130811?uid=3739448&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=3737720&uid=4&sid=21104462988967>.
3. Mary VanClay. The caring child: How to teach empathy. BabyCenter.com. Tiré le 11 avril 2013 de http://www.babycenter.com/0_the-caring-child-how-to-teach-empathy_67146.bc.
4. Warneken, F. & Tomasello, M. (2008). Extrinsic Rewards Undermine Altruistic Tendencies in 20-Month-Olds. *Developmental Psychology* 44(6): 1785-1788. [email.eva.mpg.de/~tomas/pdf/Warneken_Tomasello_DevPsy_2008.pdf](mailto:eva.mpg.de/~tomas/pdf/Warneken_Tomasello_DevPsy_2008.pdf).
5. Gwen Dewar. Social skills activities for children and teenagers: Ideas inspired by research. Parenting Science, février 2013. <http://www.parentingscience.com/social-skills-activities.html>.
6. Loewenstein G. 2005. Hot-Cold Empathy Gaps and Medical Decision Making. *Health Psychology* 24(4) Suppl. S49-S56. <http://www.cmu.edu/dietrich/sds/docs/loewenstein/hotColdEmpathyGaps.pdf>.
7. Joseph Grenny. *Crucial Conversations: Tools for Talking When the Stakes are High*. McGraw-Hill, 2002.
8. The Youth Voice Project. <http://stopbullyingnow.com/the-youth-voice-project/>.
9. Englander, Elizabeth Kandel. *Bullying and cyberbullying: what every educator needs to know*. Cambridge, Mass.: Harvard Education Press, 2013.