

L'EMPATHIE À L'ÉCOLE, UN BÉNÉFICE POUR TOUTE UNE RÉGION !

POURQUOI DES ATELIERS D'EMPATHIE À L'ÉCOLE ?

A. PREMIER LIEU COMMUN DE SOCIALISATION DES ENFANTS

C'est le premier lieu commun de socialisation des enfants en dehors de la maison. A l'école cela permettra de développer un langage (au sens large du terme) commun entre tous les élèves qui leur permettra de créer des relations humaines de qualité.

B. L'IMPORTANCE D'UNE RELATION EMPATHIQUE À L'ÉCOLE

L'école est l'endroit où l'importance du lien est fondamentale. Pour l'apprentissage, la construction d'un lien de qualité entre l'enseignant et les élèves et entre les élèves eux-mêmes est indispensable.

Apprendre à développer ce qui nourrit la relation enseignant-élève et élève-élève et ce qui peut favoriser le sentiment de sécurité et de confiance dans la classe est donc primordial.

C. LE CERVEAU ENTRE 0 ET 8 ANS

Le cerveau entre 0 et 8 ans : à cet âge, la plasticité du cerveau est énorme : tout ce que nous sommes au quotidien, nos façons de parler, de réagir, de faire vont littéralement participer au câblage du cerveau de l'enfant.

D. L'ENSEIGNANT EST L'ESSENTIEL DU « MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE »

L'enseignant est l'essentiel du « matériel pédagogique » car il transmet ce qu'il est et les enfants apprennent en imitant. Nos attitudes préparent donc celles des enfants. Si l'enseignant incarne les capacités socio-émotionnelles qui permettent des relations humaines de qualité, cela permettra aux enfants de les apprendre naturellement.

Travail de John Hattie, chercheur à l'université de Melbourne

Une synthèse de 50'000 études sur 15 ans, dans le domaine de l'éducation, sur 250 millions d'élèves arrive à la conclusion suivante :

L'enseignant est le principal facteur de changement et de progrès à l'école ! Ce sont les convictions et l'attitude de celui-ci qui ont l'effet le plus déterminant sur l'apprentissage des élèves.

E. L'ÉCOLE AUJOURD'HUI

L'école aujourd'hui est de plus en plus confrontée à des problèmes tels que : conflits, violence, non-respect, manque de motivation, harcèlement, problèmes avec les réseaux sociaux, intervention des parents, épuisement des enseignants, une société toujours plus complexe et en constante mutation et doit faire avec des restrictions budgétaires et un système éducatif à bout de souffle.

F. CE QU'EDUCOEUR DEVRAIT PERMETTRE DE CONTRIBUER À ATTEINDRE À L'ÉCOLE

- mise en place de conditions propices à un **meilleur apprentissage**
- favorisation de **classes légères et joyeuses** (calme, sérénité, empathie, confiance, motivation, respect, écoute, partage, communication positive, autonomie, solidarité, coopération, etc.)
- **relation positive et apaisée** aux autres (diminution de l'agressivité, des conflits et de la violence)
- **un gain de temps** : un apprentissage plus rapide, moins de temps investi à gérer des conflits et des problèmes
- de **meilleurs résultats scolaires**
- résolution et prévention de problèmes : réduction de la souffrance, diminution du stress et des burn-out
- développement d'un **langage** (au sens large du terme) **commun** entre tous
- **réduction des dépenses** de l'instruction publique et des coûts de la santé notamment à plus grande échelle : prévention pour la santé et la sauvegarde de l'environnement en préparant nos enfants à faire face aux enjeux planétaires, sociétaux, écologiques et économiques. educoeur les prépare à devenir des êtres conscients, actifs, responsables et respectueux du vivant.

G. INTÉGRATION DANS L'ENSEIGNEMENT

educoeur intervient environ **1 fois par semaine** en classe **pendant 4 mois (12 ateliers de 45 minutes chacun)**. Lors de ces interventions les enfants apprennent par le jeu, le partage au travers de situations et d'exercices pratiques **à identifier leurs émotions, les accueillir, et trouver des astuces pour bien les vivre, à s'écouter et écouter sincèrement l'autre, à exprimer des besoins et à communiquer libre d'agressivité. Chaque intervention commence par une pratique de l'attention, à chaque fois différente**, leur permettant d'apprendre à porter attention à soi, aux autres, au monde qui les entoure et à utiliser la pratique qui leur convient en fonction du besoin de l'instant (ex : stress avant une épreuve, colère contre un ami, besoin de se concentrer, etc.). L'enseignant de la classe apprend « les outils » par observation et sera donc capable de les incarner et de les utiliser avec ses élèves.

De plus, en amont, **transmission à l'enseignant d'une partie théorique** pour affiner la compréhension de l'importance d'incarner et de transmettre cette façon de faire et d'être. L'enseignant devient alors lui-même « un outil pédagogique » avec un grand « pouvoir » puisque nous transmettons ce que nous sommes et que les enfants apprennent en imitant.

H. EDUCOEUR, UN RÉEL PLUS !

- la démarche d'educoeur **s'intègre facilement au programme scolaire** : c'est une manière d'être et de faire à apprendre
- educoeur **soutient l'école dans l'accomplissement de sa mission éducative et répond au PER (plan d'étude romand)** et est la base d'une éducation pour le civisme, la paix et les droits humains
- l'approche prépare les enfants au monde du travail d'aujourd'hui et de demain avec le **développement des « compétences douces »**
- educoeur devrait permettre de réduire les souffrances et augmenter le bien-être.
- ce projet aide à **prévenir les burn-out**

- **la prévention coûte moins cher que la réparation** : le montant investi dans educoeur permettra de réduire à court et long terme les dépenses de l'instruction publique et les coûts de la santé
- **c'est un investissement transversal** : il permettra de réduire les dépenses dans tous les départements : finances et santé/ justice, sécurité et culture/ éducation et famille/ développement territorial et environnement/ économie et action sociale
- **impact sur l'environnement** : se reconnecter à soi, aux autres et à la nature fait émerger une conscience à un autre niveau : permet de prendre soin de notre planète et de notre environnement
- **aide pour changer de paradigme** : educoeur prépare nos enfants à faire face aux enjeux planétaires sociétaux, écologiques et économiques. Elle les prépare à devenir des êtres conscients, actifs, responsables et respectueux du vivant
- **prépare nos enfants à affronter les crises de demain** en y étant psychologiquement bien préparés.

I. PRÉVISION D'IMPACT SOCIÉTAL ET ENVIRONNEMENTAL D'UN TEL PROJET

Je m'appuie sur diverses recherches faites à ce jour pour donner une idée de ce que cela peut représenter :

- Selon les recherches de Moira Mikolajczak, spécialiste des émotions et des compétences émotionnelles, professeure de psychologie à l'université de Louvain et Paris Descartes, **une inclusion d'un module de formations aux compétences socio-émotionnelles à l'école aurait un effet bénéfique pour la société et représente une diminution de 10% des dépenses totales en soin de santé et une baisse du niveau de la violence.**
Aujourd'hui **les coûts liés au stress** sont estimés à **plus de CHF 5 milliards par an** en Suisse (étude du SECO) et **les coûts de santé s'élèvent à CHF 80.7 milliards** (statistique OFS 2016) ce qui représente 12,2% du produit intérieur brut de notre pays.
- Une étude de 2007 menée par James Heckman, prix Nobel d'économie et Dimitri Masterov, économiste de l'université du Michigan, montre **qu'un dollar investi dans la formation du développement des compétences socio-émotionnelles des professionnels de l'enfance permet d'économiser 100 dollars à l'âge adulte.**
- **L'impact du projet est exponentiel : 1 personne** bénéficiant d'un tel projet **impacte environ 50 personnes** : selon les recherches de Nicholas Christakis, sociologue et physicien gréco-américain de renommée internationale et James H. Fowler, un américain spécialiste des sciences sociales, deux chercheurs de Harvard et San Diego, nous impactons nos amis, notre famille, les gens avec qui nous sommes en contact, qui à leur tour influencent leurs amis, **jusqu'à 3 degrés** de séparation: il en résulte que nos actions peuvent se répercuter sur des personnes avec lesquelles nous n'avons jamais été en contact direct, c'est ce qu'on appelle **la théorie de la contagion sociale.**
- le développement des compétences socio-émotionnelles **prévient les burnout** (frontiers in Psychology, étude en Autriche en 2015 sur 83 enseignants) : en Suisse les coûts liés à l'épuisement professionnel sont estimés à 5 milliards par an, le coût total pour un burn-out est de CHF 100'000.- (étude du SECO 2016).

J. PRÉVISIONS D'IMPACT FINANCIER D'UN TEL PROJET

Le coût total par classe pour un accompagnement complet s'élève à environ CHF 3'000.-.

CHF 3'000.- PAR CLASSE, DE L'ARGENT BIEN INVESTI !

Bénéfice direct de cet accompagnement :

- 1 à 4 enseignants formés
- 20 à 25 élèves bénéficiant des ateliers
- 12 ateliers donnés
- du matériel pour chaque élève et enseignant(-e) et un classeur avec théorie et exercices prêt à l'emploi pour l'enseignant.

Bénéfice indirect de cet investissement :

- l'enseignant impactera chacun de ses futurs élèves dans sa carrière
- **les 20 à 25 élèves** ayant bénéficiés des ateliers auront un impact exponentiel sur leur entourage : **vont impacter environ 1000 autres personnes directement et indirectement** (voire : théorie de la contagion).
- **les CHF 3000.- investis** dans le développement des compétences socio-émotionnelles des professionnels de l'enfance **devraient permettre d'économiser à l'âge adulte : CHF 300'000.-** : (voire l'étude de 2007 menée par James Heckmann, prix Nobel d'économie et Dimitri Masterov, économiste de l'université du Michigan qui arrive à la conclusion que : 1 dollar investi dans le développement de ces compétences sont 100 dollars économisés à l'âge adulte).

K. CONCLUSION

Investir dans les ateliers d'empathie à l'école devrait :

- permettre un **meilleur apprentissage** et favoriser des **classes sereines**
- **faire rayonner le projet** au-delà de la salle de classe : chaque personne impact jusqu'à 3 degrés d'autres personnes (20 élèves ont un impact direct et indirect sur 1000 personnes).
- faire **baisser la violence et le stress**
- avoir un **impact positif pour changer de paradigme**
- contribuer à **réduire les burnout**
- contribuer à **diminuer de 10% les dépenses totales en soin de santé** d'une société
- **permettre d'économiser 100.- à l'âge adulte par franc investi aujourd'hui**
- **avoir un impact transversal positif** : devrait permettre de réduire les dépenses dans les 5 dicastères de la commune ainsi que dans tous les départements du canton.

ALORS QU'ATTENDONS-NOUS ? INVESTISSONS DANS LES ATELIERS D'EMPATHIE !!!
