

Apprendre seul pour changer ensemble

Solène BILLARD,
Professeure agrégée d'EPS, Saint-Nazaire, (44)

« Le paradoxe de la condition humaine, c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres »¹ et a contrario le « faire ensemble » ne peut se réaliser qu'en se construisant personnellement. Dans une société où l'individualisme se fait roi, il semble important de (re)donner sa place à l'élève en tant qu'être « pensant » et « faisant » dans un collectif. Dans la perspective de construire un collectif et plus qu'un individuel, de « transformer l'individu en être pensant »², il est important d'apprendre à être soi mais aussi de développer une éducation à l'empathie et, réciproquement, d'axer sur les moyens mis en œuvre pour créer du collectif au service de la construction de l'individu. L'élève doit alors s'approprier ces conditions afin de se construire.



Pourquoi l'empathie ?

« Se changer, cela commence par prendre soin de soi en aiguisant nos capacités de conscience, de sagesse et d'empathie. »³ L'empathie appartient au panel des éléments nécessaires au changement. Elle se décline sous deux formes d'empathie⁴ : cognitive qui signifie comprendre les intentions d'autrui et affective qui désigne le fait de sentir, partager les émotions et sentiments d'autrui. J-P. Chanjeux⁵ va plus loin en indiquant « qu'il nous revient d'inciter sans relâche le cerveau des hommes à inventer un futur qui permette à l'humanité d'accéder à une vie plus solidaire et plus heureuse pour et avec chacun d'entre nous. »

¹CYRULNIK (B.), Les nourritures affectives, Odile-Jacob, Paris, 1993.

²CANVEL (A.), Le climat scolaire, Conférence-débat, espace pédagogique EPS, site académique de Nantes, 15 juin 2016.

³KOTSOU (I.), LESIRE (C.), Se changer, changer le monde, Broché, Paris, 2013.

⁴DECETY (J.), « Mécanismes neurophysiologiques impliqués dans l'empathie et la sympathie », *revue de neuropsychologie*, 2, 2010.

⁵CHANJEUX (J-P.), Du vrai, du beau, du bien, Odile-Jacob, Paris, 2008.

La plasticité du cerveau, durant toute notre vie, permet d'envisager de nouvelles connexions ou suppressions de certains circuits, sous l'effet des expériences vécues. Elle remet alors en question la vision uniforme de l'évolution de l'être humain et de ses possibilités d'adaptation⁶. L'enfant a une plus grande plasticité cérébrale que l'adulte. Toutes les expériences vécues remanient le cerveau en permanence, profondément et jouent un rôle fondamental sur le développement des aptitudes cognitives et sociales. D'ailleurs, N. Eisenberg⁷, professeur et chercheur en neurosciences en Arizona, confirme par ses recherches que plus l'enfant vit des expériences d'empathie, plus il devient sociable et moins il développe des comportements agressifs et antisociaux. Ainsi, « *Pour les chercheurs en neurosciences affectives, nos expériences relationnelles laissent des empreintes, physiques dans notre cerveau, et donc nous modifient profondément. L'être humain est une seule et même entité comprenant le corps, la vie affective, et l'intellect. Tout ce que nous vivons s'inscrit dans notre biologie, dans notre corps et se traduit en émotions, sentiments, pensées, actions.* »⁸

Eduquer à l'empathie devient une nécessité afin de développer le quotient émotionnel et rationnel⁹, et d'apprendre à se mettre à l'écoute de ses propres émotions, de s'ouvrir à celles des autres. Dans le cadre de l'EPS, les activités du champ d'apprentissage 1 (produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée) permettent d'éprouver des sensations physiques dont, certaines fois, les manifestations physiologiques peuvent générer des sensations d'inconfort. Dans une situation d'apprentissage où les élèves sont en binôme et où la performance maximale cumulée est recherchée, cet inconfort ressenti est partagée dans l'effort physique. Le même but à atteindre permet d'empathiser¹⁰. En favorisant les jeux coopératifs qui mettent en relief l'intérêt de la coopération pour gagner un défi, les élèves favorisent la construction et prennent conscience des différences, les identifient, les comprennent, les exploitent comme un ensemble complémentaire précieux ayant pour conséquence une défaite ou une réussite. Les élèves développent ainsi leur empathie ainsi que leur souplesse comportementale.

« *On peut arracher les racines de la discrimination en apprenant l'altruisme aux enfants des écoles.*¹¹ »



Apprendre les langages du corps

L'apprentissage du corps est une condition indispensable à la connaissance de soi et au développement de soi ; la leçon d'EPS apparaît comme un moment privilégié. Il est actuellement important de ne pas passer à côté de cette révolution copernicienne mais de nombreux freins restent à lever et une approche innovante de ces pratiques est un gage de leur introduction à l'Ecole.

⁶DAVIDSON (R.-J.), 2000, 2012

⁷EISENBERG (N.), 2000, 2009, 2010

⁸GUEGUEN (C.) Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, mars 2015.

⁹ZANNA (O.), Eduquer à l'empathie, Conférence-débat, espace pédagogique EPS, site académique de Nantes, 15 juin 2016.

¹⁰ZANNA (O.), « Le sport pour éduquer à l'empathie », *revue EPS* n°354, 2012.

¹¹RICARD (M.), Plaidoyer pour l'altruistes, Broché, septembre 2013.

La méditation pour se recentrer

Le programme « MindUp », fondé en 2003 aux États-Unis, établi par des scientifiques et des psychologues, se base sur les principes de la méditation de pleine conscience. Il repose sur un enseignement relatif aux différentes parties du cerveau, des exercices de relaxation et de retour au calme par la respiration ainsi que la sollicitation des cinq sens. Si son objectif initial est d'aider les enfants à surmonter les événements traumatisants comme les attentats du 11 septembre. Il est aujourd'hui appliqué dans de nombreuses écoles au Canada.

Selon une étude scientifique menée par une chercheuse en psychologie de l'Université de la Colombie-Britannique, K. Schonert-Reichl, ces quelques minutes de relaxation ont un impact très positif sur l'apprentissage des enfants¹². L'étude, rendue publique en janvier 2015, compare deux groupes d'élèves de 4ème et 5ème année de primaire, un ayant suivi le programme MindUp, et l'autre non. « *Ce que nous avons constaté, précise la chercheuse, c'est que le programme améliore le bien-être des enfants, le contrôle qu'ils ont d'eux-mêmes et leur capacité à gérer leur stress, il développe l'empathie et l'entraide entre les élèves et, autre fait surprenant, 15% des enfants ont eu de meilleurs résultats lors des examens en mathématiques* ». ¹³ Le programme MindUp participe alors à la construction de l'enfant et donc de l'adulte en devenir.

En EPS, il peut être intéressant de « ritualiser » ces pratiques en instaurant des temps pour soi, en se fixant l'objectif de donner aux élèves une démarche pour apprendre à être présent. Il est ainsi possible de proposer de se concentrer cinq minutes sur sa respiration à la fin du cours afin de ressentir de la détente, du calme et du bien-être, ou bien de donner de la valeur à chaque mouvement, sensation. Pour cela, il est nécessaire de créer un environnement favorable et de découper en trois temps la leçon ; retour au calme, puis invitation des élèves à faire le « plein d'énergie » et enfin encouragement à se relaxer. En développant une bonne connaissance de lui-même, l'élève dispose de bases d'une plus grande confiance en lui pour effectuer des choix plus justes et plus adaptés pour lui-même.

Le yoga : un exemple d'activité propice au développement de soi

Il existe une autre activité de relaxation propice à la connaissance de soi : le yoga. Très peu enseigné, il peut trouver sa place dans la Compétence Propre (CP) cinq des lycées : « *orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi* ». Des séquences de « *yoga scolaire* »¹⁴ nourrissent également des projets personnalisés et orientés. L'élève apprend la concision du choix de l'exercice, la précision par la prise en compte du détail de chacune des étapes qui développe la capacité à intérioriser et dépasser ses ressentis, par le vécu conscient de la relaxation et de la respiration. Cette entrée dans l'exercice, l'expérience du « lâcher prise » et l'usage conscient du souffle sont des usages transversaux à tout acquis gestuel proposé ultérieurement. Ils augmentent la concentration et permettent de reculer des limites, telle une forme de performance sur soi-même. Grâce à la version moderne et collective du yoga, l'élève apprend à aider, à porter attention à l'autre, à développer une empathie.

¹² RESCAN (M.), « La méditation comme outil pédagogique », *Le Monde*, 15/03/2015.

¹³ FRANCOIS (C.), Canada : se relaxer et respirer pour mieux apprendre à l'école, TV5 Monde, 11 mai 2015.

¹⁴ BAILLON (M-A.), Cycle de yoga scolaire, site EPS de l'académie de Lille.

http://eps.discipline.ac-lille.fr/eps_a/cycles-denseignement-comme-illustration/par-cp/dossier-cp5/telechargement/doc-yoga-m-a-baillon.pdf/view.

M-A. Baillon¹⁵ indique que le yoga scolaire permet de développer son potentiel physique et humain par une meilleure relation à soi, aux autres, à l'environnement, d'où une maîtrise de soi par le bon usage de soi. Ces pratiques adaptées à un public scolaire se basent sur une éthique qui reprend les principes millénaires du yoga : le vivre-ensemble, l'hygiène personnelle, une bonne position du corps, la respiration, la détente et la concentration et vont dans le sens de la construction de l'individu. D'ailleurs, le magazine « Kaizen »¹⁶ titrait un article : « petits yogis : un cadeau pour la vie. ». Cette activité reste bien un support à la mobilisation et au développement des ressources des élèves. Ces diverses compétences de concentration, d'empathie s'exercent et s'accroissent à travers toutes les activités de l'élève au cours desquelles des temps privilégiés sont accordés dans cette optique, à l'exemple d'un temps mort en sport collectif, de la lecture d'une voie en escalade, etc.

P. Rabhi¹⁷ insiste sur la nécessité de réhabiliter notre corps : « *Ce qu'on a appelé le progrès, est en fait l'instauration d'un système qui a relégué la nature. Le paysan a été considéré comme l'attardé de l'histoire, pris dans ses superstitions et son archaïsme, comme celui qui n'a pas évolué. L'ouvrier aussi a été présenté en bas de l'échelle. Et alors que l'être humain a mis des siècles à apprendre à se servir de ses mains, c'est l'intellectuel qui a été érigé en modèle, lui qui ne se sert que de son cerveau et a oublié les savoir-faire ancestraux. Nous devons réapprendre à utiliser nos mains, tout comme nous devons apprendre à habiter à nouveau ce corps qu'on oublie trop souvent.* » C'est pourquoi, toutes ces activités de développement de soi amènent une autre vision de l'élève qui développe connaissance de soi et confiance en soi. Par ce biais, l'élève peut plus facilement entrer dans un apprentissage pluriel et collectif.



Changer ensemble

La construction du collectif ne peut se faire qu'à travers un projet commun et partagé entre les individus. Pour ce faire, il convient de s'engager dans un triptyque empathie- apprentissage- climat scolaire car : « *Il ne peut y avoir de lien « naturel » ou « causaliste » ou « déterministe » entre climat scolaire et empathie et apprentissage si une seule condition n'est pas présente tout au long du processus.* »¹⁸ Si le climat scolaire s'avère être un concept un « peu flou », ni « univoque », ni « consensuel »¹⁹, il relève d'une approche systémique comprenant la justice scolaire, la coéducation, la coopération, la prévention des violences, la stratégie d'équipe, les pratiques partenariales et la qualité de vie à l'école.

La gestion du stress très liée aux processus d'apprentissage : une gageure de la construction du collectif

Il existe deux sortes de stress : le stress occasionnel qui peut créer un stimulus et le stress chronique qui lui s'avère contre-productif en termes d'apprentissage. Daniel Favre²⁰ revendique l'entraînement à l'affirmation de soi non violente notamment par un travail sur le rapport à l'erreur des élèves et de leurs enseignants, afin de rétablir des conditions sécurisantes propices à l'apprentissage.

¹⁵ op.cit.

¹⁶ KAIZEN, Pour une enfance joyeuse, Broché, hors-série N°7, mai 2015.

¹⁷ RABHI (P.), Ensemble faire germer le changement, L'iconoclaste, septembre, 2013.

¹⁸ op.cit.

¹⁹ DEBARDIEUX (E.), Le « Climat scolaire »: définition, effets et conditions d'amélioration. Rapport au Comité scientifique de la Direction de l'enseignement scolaire, Ministère de l'éducation nationale. MEN-DGESCO/Observatoire International de la Violence à l'École. 2012.

²⁰ FAVRE (D.), Apprendre à tenir son chien de garde, *les cahiers pédagogiques n° 527*, février 2016.

Il existe plusieurs pistes afin de lutter contre ce stress chronique, notamment en mettant en œuvre des stratégies permettant de combattre l'anxiété, très souvent résultat d'un fort sentiment d'insécurité. Si l'élève se sent bien traité physiquement et psychologiquement, respecté en tant que personne, alors il développe un sentiment de sécurité qui suscite la motivation de sécurisation. Cette régulation est liée aux lobes frontaux du cerveau qui ont une fonction inhibitrice des pulsions, de régulation des émotions fortes. « *En cas de dysfonctionnement du cortex préfrontal, les personnes sont incapables de prendre du recul et de reconsidérer ce qu'elles vivent. Elles subissent de plein fouet les émotions négatives suscitées par des situations conflictuelles. Cette capacité de réappréciation a donc de très fortes implications dans nos relations sociales.* »²¹. Et pointer aussi, l'importance de la verbalisation de ses émotions, sentiments dans le cadre de l'enseignement. D'ailleurs, le socle commun insiste sur ces points : « *L'élève exprime ses sentiments, ses émotions, en utilisant un vocabulaire précis. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.* »²² La gestion du stress est une condition sinequanone de l'apprentissage de la socialisation et par là-même, de la construction du collectif.

Coopérer pour construire une société plus altruiste

Enseigner et apprendre la coopération permet d'envisager une stratégie collective. Générant de l'entraide, de la solidarité et exerçant la notion de démocratie²³, la coopération ne peut s'envisager que si l'individu y trouve un sens, une plus-value et sa place dans ce mode de travail. Pour ce faire, celui-ci doit être bien dans son corps.

Dans une société occidentale qui valorise l'individualisme, de nouvelles recherches en neurosciences attestent de l'existence d'une forte interdépendance entre les êtres humains de par leur capacité d'empathie, de compassion. Les cerveaux semblent « câblés » pour entrer en résonance affective avec autrui et que l'être humain se représente l'état mental et émotionnel des autres dans son propre esprit et son corps. Des études prouvent que sur un court laps de temps, il est possible de développer des comportements pro-sociaux et ceux, très tôt. L'école occupe donc une place fondamentale dans ce processus afin de former des individus avec une éthique qui favorise l'avènement d'une société plus solidaire. D'autres pistes évoquent la nécessité d'inciter à la coopération et aux motivations altruistes, plutôt qu'à la compétition et à la performance en influant l'environnement social²⁴.

Ainsi, dans le champ d'apprentissage 3, support des activités artistiques, la coopération est essentielle pour se mettre au service de la construction d'un projet chorégraphique. Si un élève n'est pas bien dans son corps, la coopération est plus difficile car l'intéressé est moins force de proposition et plus dans une posture d'opposition car l'acceptation de son « soi » n'est pas acquise. Paradoxalement, le collectif peut aussi l'amener à affirmer son « soi » et à entrer dans un processus d'apprentissage. C. Freinet résume bien cette nécessaire interaction du soi et du collectif en indiquant que « *c'est à plusieurs que l'on apprend tout seul* » et que « *L'enfant n'aime pas le travail de troupeau auquel l'individu doit se plier. Il aime le travail individuel ou le travail de groupe au sein d'une communauté coopérative.* »²⁵

²¹op.cit.

²² Le Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture, décret n° 2015-372 du 31-3-2015 - J.O. du 2-4-2015.

²³BILLARD (S), « Vers une nécessaire culture commune de la coopération », *e-novEPS* n°10, janvier 2016.

²⁴SINGER (E-T.), SNOWER (D-J.), « Vers une société altruiste, forum de l'OCDE », *Compassion. Bridging Practice and Science*, Paris.

²⁵BARRE (M.), Célestin Freinet : un éducateur pour notre temps : 1896-1936, les années fondatrices, PEMF, 1995 - coll. Ressources pédagogiques, Tome 1, pp. 62-64.



Conclusion

L'individu se construit à travers l'autre mais, afin d'entretenir des relations avec autrui, mais son bien-être personnel dépend sa relation aux autres. Cette relation de cause à effet et réciproquement s'exprime pleinement au cœur du concept d'empathie qu'il convient alors de développer. Pour ce faire, il s'avère nécessaire d'accompagner l'enfant dans ses choix, ses relations aux autres, ses questionnements afin que confiance en lui-même, construction de son soi, et connaissances des limites s'établissent. Asseoir cette empathie revient à questionner les méthodes d'enseignement de chacun, les mises en œuvre de l'enseignant, les buts recherchés à la lumière des récents travaux en neurosciences par exemple.

Le changement du monde passe par un changement du soi. Ces deux éléments soient indissociables. Ce changement s'effectue sur une durée. Sans détruire uniquement ce qui ne va pas, l'homme doit construire ce qu'il souhaite voir émerger. Il s'agit alors d'incorporer les vertus que l'homme veut défendre et de les insuffler aux autres afin de mieux lutter contre l'adversité et de résister à la difficulté. *« Tous les progrès accomplis depuis quelques décennies nous donnent raison d'espérer. Nous avons enfin compris que, malgré notre intelligence, nous sommes fragiles et dépendants. Dépendant les uns des autres, et dépendants de la nature. Cette prise de conscience de notre fragilité et de ses dangers pourrait bien nous sauver.²⁶ »*

²⁶ANDRE (C.), Se libérer d'une société aliénante, in : Se changer, changer le monde. Paris, L'Iconoclaste, 2013 (avec Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard) pp 40-73.