

Elles montrent que l'empathie est essentielle

Je suis spécialiste en neurosciences affectives et sociales, une jeune discipline qui étudie les mécanismes cérébraux lors des relations sociales. Ma thèse est assez simple : nous avons besoin d'empathie pour apprendre. C'était une intuition pour beaucoup, la science est venue la confirmer. Les études montrent que, grâce à une approche empathique de l'apprentissage, les élèves progressent non seulement sur le plan intellectuel, en lecture, en mathématiques, mais aussi sur le plan personnel, dans leurs relations avec leurs parents. Dans une analyse de 2015, Rianne Kok, professeure de psychologie à l'université de Leyde, aux Pays-Bas, a démontré que la substance grise, le corps cellulaire des neurones et les synapses, était plus importante chez les enfants ayant eu des parents empathiques durant la petite enfance.

Ces mêmes études prouvent que les élèves faisant l'objet d'humiliations, de réflexions comme « tu es nul », « tu n'y arriveras pas » ne parviennent pas à se développer convenablement. L'empathie entraîne un cercle vertueux : plus l'élève reçoit d'empathie, mieux il apprend, plus il est épanoui, et plus il développe à son tour de l'empathie. Et ce, quel que soit son milieu social d'origine.

En France, les enseignants n'ont aucune formation sur les rapports émotionnels qu'ils devraient entretenir avec les élèves : gérer un conflit, rassurer, encourager. Depuis 2015, on leur demande simplement d'être bienveillants. Pourtant, la relation enseignant-élève est le facteur le plus déterminant dans la réussite scolaire. C'est notamment vrai chez

les adolescents. Leur cerveau, en pleine mutation, est très vulnérable, malléable. Il faut donc être d'autant plus bienveillant. Attention, je ne préconise pas le laxisme, au contraire. Le professeur doit toujours poser un cadre.

Je plaide pour l'entrée de la communication non-violente au sein de l'école.

Je plaide pour l'entrée de la communication non-violente au sein de l'école. Cette forme de relation nous apprend à gérer nos émotions, à nous entendre avec les autres, à comprendre leurs besoins et leurs attentes. Cela paraît simple, mais ça ne l'est pas. Il existe des formations qui enseignent ce type de communication à travers des jeux de rôles, des lectures, etc. Elles permettent aux enseignants qui y participent par exemple de se prémunir contre le burn-out ou le mal-être psychologique qui touchent 30 % d'entre eux. J'en ai rencontré qui se sont dits « transformés » après cette formation.

Au cours de mes rencontres avec les inspecteurs et les enseignants, j'ai constaté un très grand enthousiasme pour les résultats de ces recherches. L'essor des neurosciences affectives nous donne une chance immense. Nous avons toutes les clés en main.

Recueilli par Thomas Porcheron

(1) Auteure de *Heureux d'apprendre à l'école. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Les Arènes-Robert Laffont, 342 p., 2018.