

## LE SPORT POUR ÉDUIQUER À L'EMPATHIE

L'empathie est la capacité à reconnaître les émotions d'autrui, à assumer le point de vue d'autrui, à manifester de la sensibilité. Des aspects fondamentaux dans la construction des relations éducatives.

Un projet de recherche engagé dans des écoles primaires de la Sarthe<sup>1</sup> associe des professionnels de l'éducation (professeurs des écoles, conseillers pédagogiques) et des chercheurs du laboratoire VIP & S Le Mans<sup>2</sup>. Il met plus particulièrement en scène la disposition à l'empathie et les conditions de son développement, dans une perspective de prévention et de lutte contre la violence et le harcèlement à l'école.

### La place des émotions empathiques dans l'éducation

L'introduction d'un apprentissage à une « intelligence émotionnelle » dès l'école primaire viendrait judicieusement renforcer les apprentissages disciplinaires et la maîtrise des compétences définies dans les programmes et le socle commun de connaissances et de compétences. En effet, on sait désormais qu'un quotient intellectuel élevé n'est pas synonyme de réussite<sup>3</sup>. Une autre forme d'intelligence doit être cultivée pour réussir sa vie, tant personnelle que professionnelle, qui suppose l'acquisition de compétences émotionnelles et sociales. Mais comment agir concrètement ? Si l'on adopte la proposition de Michael Slote<sup>4</sup> soutenant que l'apprentissage au cours de l'enfance est basé sur les émotions empathiques, alors nous pensons qu'un programme scolaire expérimental favorisant le développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle par le truchement de l'empathie représente un support efficace. D'une part, il permettrait de prévenir et de lutter contre la violence et le harcèlement et, d'autre part, il ferait en



sorte que les enfants d'aujourd'hui deviennent des citoyens de demain aussi responsables que solidaires.

Le protocole de travail que nous concevons met au centre la question du corps et de ses expressions, du travail collectif et de l'expérience inter-individuelle de l'empathie. Il vise à la substantialisation du lien social. Par l'émotion née de l'engagement des corps (souvent endoloris par la pratique), par l'aspect collectif des situations proposées et par la responsabilité engagée des uns envers les autres, nos propositions ouvrent ainsi une voie propice à l'acheminement des élèves vers l'autonomie. Ces propositions leur apprennent à mieux se situer face aux autres, à se mettre à leur place. Elles déplacent l'affrontement aux autres vers un espace où les conduites entre individus sont discutées et mieux comprises. Elles (re) construisent l'estime de soi et permettent une meilleure confiance en ses capacités physiques ou morales. Le partage des émotions dans un cadre solide

et garanti par les enseignants contribue à la substantialisation du lien social en rendant les individus solidaires les uns des autres et en leur offrant la possibilité de prendre la mesure du sens, de l'usage et des bienfaits de cette solidarité. Notre objectif est donc clairement d'utiliser les émotions et/ou douleurs, générées par la pratique sportive, comme un outil de renforcement du lien à l'autre; une démarche qui entend rompre le règne de la toute puissance individuelle, par définition délétère au vivre ensemble.

Mais pour lutter efficacement contre la violence ou le harcèlement, la compréhension des raisons de ce type de passage à l'acte s'impose. Dans le cadre de nos précédentes recherches sur les mineurs délinquants – violents notamment<sup>5</sup> –, nous avons eu, à plusieurs reprises, l'occasion de nous entretenir avec ces adolescents. De ces entretiens est ressorti un constat : ils sont très lucides quant à la portée des actes qu'ils commettent. Nous avons en effet

rencontré des individus qui reconnaissent leurs actes, d'accord pour payer leur dette, c'est-à-dire juridiquement responsables. En revanche, ils ont rarement manifesté de la responsabilité individuelle. Rares, en effet, sont les circonstances dans lesquelles ils donnent à voir ou à entendre leurs regrets non pas d'avoir commis un délit – ce dont ils témoignent sans ambages – mais d'avoir causé des dommages, ou d'avoir causé de la douleur à autrui. On peut clairement dire qu'ils ne se mettent pas à la place de l'autre. Certes, ils acceptent d'endosser la responsabilité des effets de leurs actions et, parmi ceux-ci, des dommages causés, mais ils se trouvent dans l'impossibilité momentanée d'accéder à une quelconque responsabilité morale, autrement dit de considérer la personne victime du dommage<sup>6</sup>. Nous avons donc rencontré des jeunes en mesure de répondre à la question juridique de la responsabilité: « vis-à-vis de quoi suis-je responsable? ». En revanche, la question morale de la responsabilité – « vis-à-vis de qui suis-je responsable? » – leur échappe manifestement. À les écouter, les victimes n'existent pas en tant que sujets; ils les associent à des proies dont on peut abuser. Sans tomber dans la caricature ou la complaisance verbale, soulignons que ces jeunes parlent souvent de « mecs pétés de thunes, des bouffons » que l'on peut « dépouiller » sans jamais se soucier des répercussions physiques et/ou psychiques des actes dont ils sont les victimes. Tout se passe comme s'ils manquaient d'empathie. On en vient alors à cette idée clé: le manque d'empathie est une variable essentielle dans toute réflexion à mener pour rendre compte et comprendre les causes des violences et du harcèlement à l'école<sup>7</sup>.

## Empathie et émotions

### De l'empathie

L'empathie est une disposition à laquelle on attribue trois grandes fonctions: 1) la capacité à reconnaître les émotions d'autrui, 2) la capacité à assumer le point de vue d'autrui, 3) la capacité à manifester de la sensibilité. Cette

disposition, dont une partie serait, selon le neuroscientifique Jean Decety<sup>8</sup>, intrinsèque à l'Homme, s'acquiert progressivement au cours de la socialisation primaire lors des interactions incessantes entre l'enfant/adolescent et son milieu. Pour le psychologue Martin Hoffman<sup>9</sup>, l'empathie se développe selon un processus gradué faisant progressivement passer le jeune enfant de l'empathie comme mimétisme ou contagion à des formes plus indirectes d'empathie, dont le développement est corrélé à celui des capacités conceptuelles ou linguistiques. Graduellement, l'enfant devient capable d'accéder à la vie mentale d'autrui pour se mettre « à la place de l'autre » – voire pour se penser soi-même comme un autre et ne pas seulement penser l'autre comme soi-même<sup>10</sup>. Ce mécanisme de



## Un relais VTT pour créer les conditions de l'empathisation

**Organisé par binômes, le jeu consiste à se relayer pour réaliser un maximum de tours, pendant 20 à 30 min d'un circuit d'environ 800 m en sous-bois. Un seul vélo est à disposition pour chaque binôme. Le départ est donné pour la moitié du groupe.**

**Sous les cris d'encouragement de leurs camarades, les cyclistes partent dans un sprint échevelé pour le premier tour. Le calme revient alors, mais pas pour très longtemps puisque déjà le premier vélo apparaît au bout de la longue ligne droite. Il s'approche à toute allure, haletant, hirsute... Chacun peut deviner la fatigue qui l'accable. Mais le challenge et les encouragements de ceux qui attendent – un peu pétrifiés, il faut le dire, devant l'état de leur camarade – transcendent les jeunes. La vue des premiers fait prendre conscience, par « échoïson corporelle »\*, à ceux qui s'apprêtaient à partir de l'état dans lequel ils seront quelques secondes plus tard.**

**L'effort dure environ 2 à 3 min, l'organisme est mis à rude épreuve, mais, point important, sans jamais l'exposer au danger. Sur le plan physiologique, l'effort génère une quantité importante d'acide lactique – responsable des douleurs musculaires – et le court temps de pause entre relais est trop court pour récupérer totalement. La répétition des tours de circuit rend chaque relais plus exigeant. Les jeunes ne ménagent pas leurs efforts pour**

autant. La victoire est au bout.

Les tours s'enchaînent et les écarts se creusent entre les groupes. À chaque relais, les bouteilles d'eau circulent, chacun essaie de se décontracter les jambes en vue du tour suivant. Les respirations se font bruyantes, les gorges raclent: « C'est la cigarette, ça passe pas... », « Je suis mort, j'ai mal partout. ». On observe des gestes d'entraide, des regards empathisants et entendre des encouragements. Ces échanges montrent que chacun s'identifie à son partenaire. Les « co-sentie » et les « co-pensées » que l'on devinait témoignent d'un processus d'empathisation en acte. Les dernières minutes sont particulièrement éprouvantes et le dernier relais fait prendre à certains un air de pantin désarticulé au moment de la descente du vélo. A l'issue, les jeunes se laissent littéralement tomber au sol hors d'haleine. Les visages sont marqués par la boue et la fatigue; chacun peut alors voir l'autre dans le même état que soi. Les résultats sont également un moment de partage émotionnel de l'effort fourni en commun. La douleur générée par cette séance, et par toutes les autres, sont d'un intérêt capital en ce sens que leurs observations (postures, mimiques) et leurs écoutes (cris, missements) créent les conditions d'une « échoïson corporelle », d'un accordage affectif, in fine d'une communication empathique.

\* COSNIER, J., *La Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris, Retz, 1994.



•• distinction entre soi et l'autre est évidemment capital. En effet, cette décentration se consolide au cours de l'enfance et elle aboutit à l'adolescence à une représentation plus ouverte aux vécus de ceux qui ne nous ressemblent pas, qui ne sont pas comme « moi », « comme nous », autrement dit tous ceux qui ne nous sont ni proches ni familiers. En somme, l'empathie est une disposition acquise au cours de la socialisation primaire à reconnaître « les autres », « tous les autres » comme une possible version de « soi ». Cette disposition se fonde en profondeur dans l'expérience de notre corps vivant nous permettant de reconnaître directement « les autres » comme des personnes comme nous. Pour reprendre Vittorio Gallèse: « peu importe qui est le sujet, au moyen de cet état fonctionnel partagé par deux corps différents qui obéissent cependant aux mêmes règles fonctionnelles, "l'autre comme

sujet" devient "un autre soi", un alter ego, qui conserve cependant son caractère d'altérité »<sup>11</sup>.

Nous sommes a priori plus empathiques envers les personnes de notre entourage (famille, amis), mais nous pouvons développer de l'empathie envers des personnes étrangères. Ainsi, sous sa forme directement perceptive, la disposition à l'empathie serait le premier révélateur de l'importance des normes sociales. Au demeurant, ces normes ne seront pleinement intériorisées que si leur déclenchement ne dépend plus de la présence effective d'un public juge de nos actions. Seule la forme la plus élaborée de l'empathie, par le biais de l'imagination, permet cette pleine intériorisation, cette pleine acquisition. Si nous éprouvons de la honte pour une action commise secrètement, c'est que nous sommes capables d'imaginer comment cette action apparaîtrait aux yeux d'autrui et quel serait le jugement qu'il porterait sur elle. L'empathie n'est donc pas simplement un instrument de connaissance des émotions d'autrui; c'est aussi un instrument de construction de soi en tant qu'être social pris dans un réseau de normes<sup>12</sup>; c'est un tribunal intime en quelque sorte.

Il convient toutefois de distinguer deux formes d'empathie.

#### L'empathie cognitive

L'empathie cognitive, c'est se représenter ce qui se passe dans la tête de l'autre. On peut dire, sans trop se tromper, que beaucoup de relations sociales ordinaires procèdent de cette empathie cognitive, en ce sens que pour établir la relation faut-il encore pouvoir se mettre à la place d'autrui. Si l'empathie cognitive est effectivement cette disposition à se mettre à la place de l'autre (toujours avec distance), elle peut donc se décliner de deux manières.

- L'empathie pour le meilleur: c'est ce que fait l'enseignant (lucide) quand il

s'adresse à ses élèves. Car pour transmettre faut-il encore avoir pris la mesure du niveau de réception de celui chez qui l'on souhaite faire écho.

- L'empathie pour le pire: c'est ce que font les pervers, les harceleurs qui, comme les psychopathes, ne sont pas dénués d'empathie cognitive. Bien au contraire, il leur faut comprendre l'expérience de leur victime pour pouvoir adapter leurs tortures/perversions (physiques ou morales), donc avoir une bonne représentation de ce qui se passe dans la tête de l'autre sans éprouver aucune émotion, sans partager la terreur de la victime. Ce sont des manipulateurs hors pair.

Méfions-nous par conséquent d'alouer d'emblée des vertus positives à l'empathie.

#### Empathie émotionnelle

L'empathie émotionnelle est celle qui nous affecte à la vue d'une personne heureuse ou malheureuse, presque automatiquement, car certains ont appris à se mettre à l'abri – parfois par protection psychique – de ces réactions. Disons qu'en matière d'empathie émotionnelle, nous avons tous tendance à être affecté/touché: autrement dit à entrer en résonance émotionnelle.

#### De l'émotion pour empathiser

Selon Anna Tcherkassof<sup>13</sup>, les émotions sont des manifestations brusques, soudaines, qui interrompent l'interaction sujet-environnement en cours, faisant passer d'un état à un autre: une « rupture de continuité » dirait Bernard Rimé<sup>14</sup>.

Si tout le monde s'accorde sur la nécessité d'apprendre aux élèves à gérer leurs émotions pour éviter les débordements – violents notamment –, il nous faut aussi accepter l'idée que pour apprendre à gérer ses émotions il faut créer les conditions de leur avènement et de leur mise en scène (pédagogiquement) contrôlée. Si savoir gérer ses émotions est nécessaire pour éviter d'en être esclave, cela n'est toutefois pas suffisant pour accéder à l'empathie. Elle nécessite en effet d'aller un peu plus loin, de ressentir ce que l'autre

ressent pour mieux le comprendre et donc le respecter. Il importe donc d'apprendre à partager avec autrui des états émotionnels en ayant, point essentiel, toujours conscience de soi, en faisant la distinction entre soi et autrui.

## Émotion, douleur sportive et empathie

L'empathie nécessite donc une souplesse mentale permettant d'adopter la perspective subjective tout en contrôlant ses propres émotions lorsqu'elles sont générées par la perception de celles des autres. À cet égard, le champ des APS est un inépuisable réservoir de solutions pour créer les conditions didactiques d'une telle éducation. Ainsi, dans le cadre d'une de nos recherches avec des mineurs sous main de justice, nous avons proposé différentes situations dont l'analyse illustre comment une pratique pédagogique peut tirer profit de l'expérience partagée de la douleur – générée par l'activité sportive – pour développer une disposition à l'empathie (encadré p.29).  
À l'évidence, le corps n'est pas seulement témoin de nos pensées ou bien encore de nos émotions. Il en est en même temps le porteur et le siège. Par le truchement de leur corps, ces jeunes peuvent entrer en contact avec ce(ux) qui les entoure(nt). Ce type de situation crée les conditions d'impression en chacun de l'éprouvé de l'autre et développe, en retour, la disposition à pouvoir comprendre, percevoir, interpréter et ressentir de manière vicariante les états émotionnels de l'autre, c'est-à-dire à empathiser.

Toutes les situations proposées dans le cadre de nos projets de recherche sont pensées de façon à ce que celui qui est émotionné (ou en difficulté) par l'effort physique réalisé, le soit sous le regard d'un pair lui aussi sous l'emprise des émotions (de difficultés) ou bien de pairs ayant déjà vécu la situation (dans ce cas une forme d'échoïsation se met en place), ou

étant en passe de la vivre (dans ce cas, l'élève appréhende de manière anticipée ce qu'il va vivre quelques minutes plus tard).

En construisant une réponse opérante pour la prise en charge des élèves, la recherche engagée, en partenariat avec l'Inspection d'Académie de la Sarthe, a pour ambition d'éclairer l'action éducative des intervenants au sein des écoles primaires. In fine il s'agit d'insuffler aux élèves l'idée que le monde est peuplé d'Autres avec lesquels il faut composer. ■

**Omar Zanna,**

*Docteur en sociologie et en psychologie,  
Maître de conférences (HDR),  
Directeur du laboratoire VIP & S Le Mans,  
UFRSTAPS, Université du Maine.*

1. [www.ia72.ac-nantes.fr/1352796137853/0/fiche\\_\\_\\_actualite/RH=IA72](http://www.ia72.ac-nantes.fr/1352796137853/0/fiche___actualite/RH=IA72)
2. [www.univ-lemans.fr/fr/recherche/laboratoires\\_de\\_recherche/vip\\_s.html](http://www.univ-lemans.fr/fr/recherche/laboratoires_de_recherche/vip_s.html)
3. GOLEMAN, D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Paris, Robert Laffont, 2009.
4. SLOTE, M., *The ethic of care an empathy*, London, Routledge, 2007.
5. SLOTE, M., *Moral Sentimentalism*, NY, Oxford University Press, 2010.
6. ZANNA, O., *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants*, Paris, Dunod, 2010
7. RICÉUR, P., *Le Juste*, Paris, Esprit, 1995.
8. DEBARTIEX, E., « Refuser l'oppression quotidienne : la prévention du harcèlement à l'École ». *Rapport au ministre de l'éducation nationale de la jeunesse et de la vie associative*. Avril 2011.
9. DECETY, J., « L'empathie est-elle une simulation mentale de la subjectivité d'autrui ? », in BERTHOZ, A. & JORLAND, G., *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004 : p. 53-88, p. 53-54.
10. HOFFMAN, M., *Empathie et développement moral*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, 2008.
11. RICÉUR, P., *Soi-même comme un autre*, Paris, PUF, 1990.
12. GALLÈSE, V., La simulation incarnée et son rôle dans l'intersubjectivité », in ATTUIGUI, P. & CUKIER, A., *Les paradoxes de l'empathie*, Paris, CNRS Editions, 2011, p. 68.
13. PACHERIE, E., « L'empathie et ses degrés », in BERTHOZ, A. & JORLAND, G., *op.cit.*
14. TCHERKASSOFF, A., *Les Émotions et leurs expressions*, Bonchamp-lès-Laval, Presses universitaires de Grenoble, 2009.
15. Pour Georges Mandler (1984), il y a émotion quand quelque chose qu'on n'attendait pas se produit ou quand quelque chose qu'on attendait ne se produit pas. Précisons un point important, lorsqu'une émotion est en place, elle monopolise les ressources attentionnelles après avoir interrompu le déroulement en cours de l'activité cognitive et/ou comportementale. RIME, B., *Le Partage social des émotions*, Paris, PUF, 2005.