**« Oui l’empathie cela s’éduque » clame Omar Zanna**

Publié par [Najoua Azlag](https://www.vousnousils.fr/author/najouaazlag) | Fév 11, 2019 | [Pédagogie Innovante](https://www.vousnousils.fr/categorie/ticesciences) | [0](https://www.vousnousils.fr/2019/02/11/oui-lempathie-cela-seduque-clame-omar-zanna-620780#comments)

Docteur en sociologie et en psychologie, et professeur des universités, Omar Zanna est le défenseur d’une pédagogie empathique. Avec son équipe de recherche, il intervient sur tout le territoire national et accompagne la mise en place de pratiques pédagogiques où l’empathie prend tout son sens. Interview.



© DR

**Pouvez-vous définir ce qu’est l’empathie ?**

Généralement on dit que l’empathie c’est la capacité à se mettre à la place de l’autre. Et c’est une erreur parce qu’on ne peut pas, et on ne pourra jamais se mettre à la place de l’autre, tout simplement parce que l’autre n’est jamais soi. Donc pour bien définir l’empathie, on peut dire que c’est la capacité à percevoir le monde subjectif d’autrui « comme si » on était cette personne.

Mais en réalité, l’empathie se décline au moins en deux dimensions : l’empathie émotionnelle qui renvoie au ressenti et l’empathie cognitive qui renvoie à l’idée que l’on se fait de la représentation d’autrui. Quand on est dans la dimension cognitive de l’empathie, ou ce qu’on appelle aussi la théorie de l’esprit, nous avons la capacité de nous représenter la représentation mentale d’autrui. Cette empathie ne nécessite pas le face à face.

En revanche, l’empathie émotionnelle, elle, nécessite la présence des corps. [Mes travaux](https://www.vips2.fr/wp-content/uploads/2017/06/LABORATOIRE_Membre_ZANNA.pdf) portent plus précisément sur cette dimension de l’empathie. Je pars du principe qu’une éducation/ socialisation qui passe par les corps a plus d’effets qu’une éducation qui consiste à dire ce qu’il faut faire ou non.  Apprendre ce n’est pas seulement comprendre, c’est également ressentir.

**Pourquoi doit-on éduquer à l’empathie ?**

Déjà c’est essentiel de le dire : oui l’empathie cela s’éduque. On ne naît pas empathique contrairement à ce que l’on peut entendre ou lire dans certains magazines. Certes la disposition à l’empathie est inhérente à l’espèce humaine mais si elle n’est pas éduquée, elle ne se développe pas.

Il y a urgence à éduquer à l’empathie pour pallier les effets néfastes de « la culture du regard baissé » c’est-à-dire la tendance que l’on a tous à avoir le nez dans les écrans. Le souci avec les écrans, c’est qu’ils ne favorisent pas l’empathie émotionnelle. Or, de plus en plus de jeunes sont collés à leur écran au détriment de relations directes.

[Sara H.Konrarth](http://cultureofempathy.com/References/Experts/Sara-Konrath.htm) et son équipe montrent à ce sujet que les capacités moyennes d’empathie, chez les étudiants américains, ont baissé de 40% entre la fin des années 1970 et  2009. Cette baisse de la disposition à l’empathie aurait à voir avec l’augmentation des écrans et de leur sur-utilisation.

On doit également éduquer à l’empathie pour se prémunir des pensées dogmatiques. Car, quand on n’est pas éduqué à l’empathie, on n’est pas préparé à se représenter la représentation mentale d’autrui. Or c’est précisément la compréhension des états mentaux et affectifs d’autrui qui permet de réduire la distance entre « je » et « tu », et de diminuer par conséquent les risques de violence – souvent basés sur la méconnaissance d’autrui -, et de conduites extrêmes dont on connait les funestes conséquences.

**Justement, comment fait-on ? Y a-t-il une pédagogie à mettre en place ?**

À l’école, la tradition pédagogique française considère encore trop souvent que l’émotion et le corps sont des obstacles à l’apprentissage et à la concentration. Pour apprendre, il ne faut pas bouger. Mais on sait, et les travaux le prouvent, que sans émotion et sans corps, on ne peut ni prendre de décision ni apprendre.  Une relation indissociable existe entre émotions, sentiments, conscience et raison, c’est-à-dire entre corps et esprit. Le cogito seul peut être un handicap en ce sens qu’il ne permet pas à l’affect d’advenir. De fait, seule une éducation qui combine, sans les hiérarchiser, motricité et parole est susceptible de conduire à l’avènement d’individus épanouis et équilibrés.

Dans sa mise en œuvre, la [pédagogie proposée pour éduquer à l’empathie](https://vimeo.com/omarzanna) consiste à créer les conditions pédagogiques de la mise en scène collective des émotions partagées et à respecter les 4 piliers pédagogiques suivants :

1. Pratiquer ensemble pour entrer en résonance émotionnelle avec autrui ;
2. Observer autrui pour apprendre par vicariance ;
3. Inverser les rôles pour partager les ressentis émotionnels ;
4. Mettre des mots sur les ressentis pour socialiser ses émotions.

**Qu’apporte l’empathie en milieu scolaire ?**

Cela apaise le climat de la classe. Pourquoi ? parce que, comme je le précisais, généralement la violence naît de la méconnaissance d’autrui. Quand les conditions d’empathie sont créées, l’élève peut comprendre et appréhender le paysage intérieur d’autrui. La peur, c’est généralement la peur de l’inconnu. Quand vous savez qui est l’autre, même s’il n’est pas comme vous, il est moins étranger pour vous et donc moins stressant.

L’autre intérêt de l’empathie dans l’éducation, c’est qu’avec un climat apaisé, on a plus de temps pour les apprentissages et cela les facilite. Cela apaise aussi les élèves. Une leçon apprise sur un arrière-plan émotionnel positif et agréable est une leçon qui sera mieux retenue qu’une leçon apprise sur un arrière-plan émotionnel négatif..

**En quoi l’empathie diffère-t-elle de la bienveillance ?**

La [bienveillance](https://www.vousnousils.fr/2018/05/09/la-bienveillance-et-le-bien-etre-a-lecole-614211), par définition, c’est avoir une disposition favorable envers quelqu’un. À l’école, cela se donne à voir au travers d’enseignants qui veillent au bien-être de leurs élèves. Ils adoptent une posture, celle de l’institution, donc de l’école bienveillante. C’est généralement une position verticale et un peu morale qui se traduit souvent par  une relation asymétrique : le professeur sait, l’élève ne sait pas. Alors qu’une relation d’empathie est horizontale. L’enseignant doit pour cela d’abord comprendre les élèves qu’il a en face de lui, pour ensuite s’inscrire dans une relation de réciprocité  et de symétrie. C’est alors que l’enseignant et l’élève entrent en résonnance. Toutefois, symétrie ne signifie pas l’égalité. L’enseignant reste maitre de la situation.

Entendons-nous bien, il n’est pas ici question de jeter la pierre aux enseignants qui font tous les jours un travail remarquable mais simplement de rappeler que l’école de la République a tout autant besoin de bienveillance que d’empathie.