

# L'empathie comme outil pédagogique : un laboratoire en mouvement



photo © Mael Crespo



illustration © Mathilde Vandenbussche



© Lisa Vanbraekel

Dans le fil de ma pratique de médiatrice chez *Pierre de Lune*, j'ai suivi la formation *L'empathie et le corps en mouvement* en janvier 2025. À la suite de ce plongeon empathique avec un groupe de participant·es, audacieux et enthousiaste, j'ai questionné Vinciane Defosse et Eve-Coralie De Visscher.

L'une est diplômée en psychologie et s'est orientée vers l'enseignement secondaire et supérieur. Sa découverte de l'art à l'école via *Pierre de Lune* l'a convaincue de l'importance d'accompagner les jeunes à se découvrir par la pratique d'activités artistiques. Et les multiples projets créatifs avec ses futur·es éducateur·ices spécialisé·es et instituteur·ice·s primaires se sont succédé. Après quelques années l'envie de transmettre autrement l'amène à la formation pour enseignant·es dans les domaines socio-affectif et relationnel.

L'autre a développé son chemin artistique dans la danse contemporaine, le jeu performatif et le théâtre mouvement après avoir étudié la philosophie. Formée également à la pédagogie et la danse créative, elle tisse depuis plus de dix ans des parcours de danse sensibles dans les écoles avec *Pierre de Lune*.

Ensemble, elles ont créé *L'empathie et le corps en mouvement*, une formation permettant d'explorer ce qu'est l'empathie, tant par des temps de réflexion qu'en passant par le corps et l'observation de ses sensations et ressentis.

L'axe de la formation est une approche somatique du mouvement<sup>1</sup> par la danse contemporaine. D'autres élans artistiques sont explorés, tels que l'écriture créative, l'art plastique (dessin spontané et collage), et l'improvisation théâtrale. Ces modes d'expression permettent d'intérioriser l'empathie en tant qu'intelligence émotionnelle. Elle n'est plus un concept, elle devient expérience. Une matière vivante. Une façon d'habiter la relation à l'autre avec plus de justesse, au-delà des mots.

Instaurer un climat de groupe où règne l'empathie permet de faciliter les relations et in fine la transmission. D'où la pertinence pour *Pierre de Lune* d'avoir cette proposition dans son catalogue de formation à destination d'enseignant·es du fondamental et du secondaire ordinaire et spécialisé.

Les 9 et 10 janvier 2025, elles et il étaient 16 – enseignant·es, artistes, médiateur·ices présent·es. Le point de départ : elles-eux-mêmes. Leurs corps, leurs ressentis, leurs écoutes. Puis, peu à peu, le regard s'est tourné vers l'autre. À travers des fils tissés de gestes, de mots, de silences, iels ont exploré mille façons de créer du lien. Et pour finir, iels ont laissé la créativité parler, à plusieurs voix, à plusieurs corps. Comme une danse collective née d'un espace commun.

**Comment est venue l'idée de donner cette formation à deux ?**

**V /** J'ai eu envie de donner des formations en duo avec un·e artiste des arts du spectacle vivant, afin d'expérimenter des notions théoriques par le biais du corps, ce avec une approche ludique. Je souhaitais aborder la mémoire corporelle qui est trop souvent peu prise en compte dans les apprentissages.

**E-C /** L'empathie est une habileté qui fait partie de l'intelligence émotionnelle. Or, nous sommes d'avis que le développement de l'empathie est favorisé s'il passe par la rencontre entre les corps. Lors de la formation, nous abordons trois formes d'empathie : l'empathie cognitive, qui est la capacité à se représenter ce que l'autre peut vivre ; l'empathie affective, qui aide à ressentir émotionnellement ce que l'autre éprouve ; et l'empathie kinesthésique, qui est la capacité à ressentir dans son propre corps les états corporels d'autrui. Nous envisageons cette formation comme un laboratoire de recherche dans lequel les participant·es explorent ce qu'est l'empathie, au travers d'expériences utilisant principalement le corps en mouvement, via des exercices de conscience corporelle et d'improvisation en danse.

<sup>1</sup> Approche qui se concentre sur la conscience et l'écoute du corps en mouvement, plutôt que sur l'objectif physique ou la performance.

**Depuis combien de temps donnez-vous la formation ? À quels types de publics l'avez-vous déjà donnée ?**

**V /** Nous la proposons depuis huit ans. Nous l'avons donnée à des aides soignant·es et infirmier·ères, des enseignant·es du primaire, secondaire ordinaire et spécialisé, des artistes du spectacle vivant et plasticien·nes, des artistes thérapeutes ainsi que des travailleurs·euses sociaux·ales.

**Comment est-elle reçue par le public ?**

**V /** En règle générale, très bien. Les participant·es aiment la dynamique apportée par le duo et l'alternance entre exercices pratiques et moments plus réflexifs.

**E-C /** Iels témoignent régulièrement du plaisir qu'ils ont pris à prendre part aux expériences proposées. Ce facteur de plaisir est important dans notre démarche.

**Est-ce que l'empathie c'est inné ? Est-ce que ça peut se développer à tout âge ?**

**V /** À la naissance, le bébé dispose de capacités innées lui permettant au cours de sa vie de développer l'empathie. Cependant, certaines constructions identitaires ou des événements traumatisants vécus par la personne peuvent en rendre difficile la pratique. Des spécificités d'ordre cognitif ou des difficultés relationnelles peuvent également rendre complexe l'accès au processus empathique. Mais cela ne veut pas nécessairement dire que la personne n'en sera pas capable un jour ou à certains moments.

**Est-elle une solution à explorer pour mieux vivre et réapprendre à vivre en société ?**

**V /** Oui, en effet, notre point de vue est qu'elle peut être une piste à explorer afin de mieux vivre ensemble. Cependant, entrer en empathie est un processus exigeant.

Apprendre à poser des actes empathiques requiert de veiller d'abord à se mettre soi-même dans un espace de sécurité physique et émotionnelle. Une autre étape importante est d'apprendre à développer le respect, la bienveillance

et l'attention à l'autre. Dans un troisième temps seulement, face à quelqu'un qui en éprouverait le besoin, une démarche de type empathique, c'est-à-dire de compréhension et de ressenti des émotions, pensées et expériences d'autrui, peut être proposée, avec le consentement de la personne concernée.

**E-C /** Les participant-es témoignent souvent de situations professionnelles dans lesquelles ils manquent de temps pour déployer des attitudes empathiques. À notre échelle, nous tentons de les outiller avec des pratiques simples qu'ils pourront essayer dans ce contexte. Par ailleurs, il existe tellement d'initiatives qui peuvent être entreprises, tant au niveau collectif que personnel. Une piste peut être de s'informer sur ce qui a déjà été mis en place autour de soi ou dans d'autres pays, et de s'en inspirer. Je songe au Danemark, où, depuis 1993, les élèves suivent, entre 6 et 16 ans, des cours d'empathie et de bienveillance. Selon des études en cours, en 30 ans, cela aurait contribué à diviser par trois les situations de harcèlement dans le pays<sup>2</sup>.

## 32 Avez-vous des pistes pour travailler ces compétences avec des élèves ?

**E-C /** Passer par le jeu est intéressant. Via le théâtre en travaillant autour des émotions, par le jeu de rôle qui offre la possibilité de se mettre à la place de l'autre tout en gardant une certaine distance émotionnelle, ou encore par des jeux de danse, des expériences autour de la conscience corporelle, ou de la méditation. L'un des objectifs sous-jacents peut être d'apprendre aux élèves à identifier leurs ressentis physiques et psychiques et à mettre des mots dessus.

**V /** La lecture, quant à elle, permet de s'immerger dans le récit d'une autre personne. Découvrir d'autres manières de penser le monde donne un accès puissant à une meilleure connaissance et compréhension d'autrui.

Il est cependant important de créer les conditions possibles à cette découverte. Concernant l'enseignement, il s'agit de veiller d'abord à développer un climat serein en classe dans lequel est présente une attention particulière à l'accueil, à la connaissance de chacun, à la découverte de points communs, ce afin de permettre de voir l'autre comme *une possible version de soi-même* pour reprendre les dires d'Omar Zanna<sup>3</sup>. Cela semble le passage obligé avant toute tentative de se lancer dans la formidable aventure de l'apprentissage du processus empathique.

## Est-elle un moyen de résister ? Et qu'est-ce que la résistance par le corps vous évoque ?

**E-C /** Poser un acte empathique ou inviter à adopter une posture empathique peut être, à mon sens, un moyen de résister aux violences, qu'elles soient systémiques, sociales, politiques, institutionnelles, ... Cela peut déjà passer par la sensibilisation, en cultivant soi-même une attitude d'ouverture, de curiosité et d'inclusion face à la réalité d'une autre personne.

Quant à la résistance par le corps, cela m'évoque des performances artistiques impliquant le corps avec divers points de vue. Je songe aux Pussy Riot, ce groupe de musiciennes punk qui ont chanté, en 2012, en opposition à Vladimir Poutine, dans la cathédrale Saint-Sauveur<sup>4</sup>. Ici, le lieu de la performance a été spécifiquement choisi car l'Église orthodoxe de Russie est proche du pouvoir politique.

Je pense aussi à Marina Abramovic qui met en jeu le corps dans toute son œuvre sous plusieurs axes, notamment sous celui de la résistance face à l'oppression sociale et politique. Dans *Balkan Baroque*<sup>5</sup>, en 1997, elle nettoie de leur sang un amas d'ossements. Par cette action et par l'épuisement visible qu'elle ressent en la répétant, elle veut mettre en évidence l'oppression ethnique dans les Balkans, en critiquant le conflit yougoslave.

De mon point de vue, les dispositifs artistiques mettant en jeu le corps portent d'emblée une puissance intrinsèque de révélation : en mettant en lumière un ou des corps particuliers et singuliers à travers un médium artistique, la part d'universalité en chacun-e a l'occasion d'être touchée. Dès lors, inviter à la reconnaissance de notre humanité commune est une forme de résistance. L'artiste peut ainsi susciter des prises de conscience, qui peuvent mener à des actes empathiques, qu'ils soient individuels ou collectifs.

En ce sens, l'art offre de nouveaux regards sur la diversité des représentations du monde et des relations possibles entre les humains.

## Propos recueillis par Lisa Vanbraekel

## Proposition vécue lors de la formation La danse du bâton

### Consignes :

- Se mettre deux par deux, tenir chacun-e une extrémité d'un bâton de bambou et définir un-e meneur-euse
- Exploration en mouvement pendant 2 minutes
- Éviter de faire tomber le bâton
- Inversion des rôles
- Il n'y a plus de leader-euse et on continue à faire danser le bâton. Le corps est souple, détendu.
- Les participant-es déposent les bâtons et refont le parcours chorégraphique sans bâton.

*Idées de support musical :* musiques de l'artiste Lo'fi Boy

### Objectifs :

- Observer sa faculté d'adaptation à l'autre ; sa faculté de tenir compte de ses spécificités
- Développer la coopération
- Stimuler la créativité (le mouvement devient une danse)
- Aider, grâce au médium du bâton, à visualiser et incorporer le lien présent dans toute relation
- Développer la confiance en l'autre et dans la relation.

<sup>2</sup> Lecherbonnier, S., *Lutte contre le harcèlement scolaire : l'exemple du Danemark*. Le Monde, 22 septembre 2023. [https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/09/22/lutte-contre-le-harcèlement-scolaire-l-exemple-du-danemark\\_6190457\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/09/22/lutte-contre-le-harcèlement-scolaire-l-exemple-du-danemark_6190457_3224.html)

<sup>3</sup> Zanna Omar, *Le corps dans la relation aux autres. Pour une éducation à l'empathie*. Presses Universitaires de Rennes, collection *Le sens Social*, 2015.

<sup>4</sup> Mourgues, E., *Pussy Riot, le réveil contestataire russe*. France Culture, 21 juin 2022.

<sup>5</sup> Kaganski, S., *Balkan Baroque*. Les Inrockuptibles, 14 novembre 2000. <https://www.lesinrocks.com/cinema/balkan-baroque-19910-14-11-2000/>



© Eve-Coralie De Visscher



© Véro Defosse

*« Instaurer un climat  
de groupe où règne l'empathie  
permet de faciliter les relations  
et in fine la transmission. »*



photo © Mael Crespo