

LES ENFANTS ET L'EMPATHIE

Révision scientifique : Marie-Hélène Chalifour, psychoéducatrice

- Qu'est-ce que l'empathie ?
- Pourquoi développer l'empathie chez les enfants ?
- Le développement de l'empathie
- Des gestes pour favoriser l'empathie chez votre enfant
- Que faire si votre enfant manque d'empathie ?

Qu'est-ce que l'empathie ?

L'empathie est la capacité de reconnaître les sentiments d'une autre personne, d'y être sensible et de se mettre à sa place pour comprendre comment elle se sent.

L'empathie est souvent associée au désir de prendre soin du bien-être de l'autre. Elle est différente de la sympathie, qui signifie partager la peine des autres lors d'un événement malheureux.

Pourquoi développer l'empathie chez les enfants ?

L'empathie permet à un enfant d'être sensible aux autres, sans toutefois prendre leur peine ou leur colère dans son cœur. Elle lui permet aussi de développer petit à petit des comportements qui montrent un souci de l'autre (comme aider, partager, consoler). Ces comportements l'aideront à construire des relations harmonieuses et positives avec les autres.

Grâce à l'empathie, l'enfant prend aussi conscience de l'effet négatif ou positif que peuvent avoir ses actions. Il comprend, par exemple, que certains mots et gestes peuvent blesser, mais que d'autres peuvent reconforter et consoler.

Le développement de l'empathie

Dès la naissance, l'humain est prédisposé à se soucier et à prendre soin de l'autre. Le développement de l'empathie chez l'enfant dépend toutefois de la sensibilité et de la réponse chaleureuse des personnes qui en prennent soin.

Si l'enfant est bien accompagné pour comprendre ce qu'il vit, il sera davantage capable de percevoir ce que les autres vivent. Faire preuve d'empathie pourra alors être plus facile pour lui.

Voici comment l'empathie se développe.

Avant 1 an

L'empathie n'est pas encore présente, car le bébé confond ses émotions à celles des autres. Il ne fait pas encore de différence entre le soi et les autres.

Toutefois, le bébé imite ses parents s'il les voit sourire, froncer les sourcils ou tirer la langue. Il est intéressé par les visages et, de 6 à 12 mois, il peut faire la différence entre les expressions du visage qui expriment de la joie ou de la tristesse, par exemple.

De 12 à 18 mois

Le tout-petit est curieux et s'intéresse de plus en plus aux autres enfants. Il continue à imiter les adultes qui l'entourent et peut poser certains gestes de réconfort, comme aller faire une caresse ou donner un bisou lorsqu'il voit un autre enfant pleurer.

Cependant, il a tendance à interpréter les situations selon sa propre perspective. Par exemple, il apportera du réconfort à l'autre selon ce qui lui fait du bien lorsqu'il est triste.

De 18 mois à 3 ans

À cet âge, l'empathie varie selon les enfants. Certains tout-petits semblent avoir une sensibilité plus naturelle à ce que les autres vivent. Par exemple, vers 2 ans, ils peuvent aider spontanément un autre enfant sans qu'on leur demande.

En général, un tout-petit de cet âge est capable de montrer un autre enfant qui pleure en disant, dans ses mots, qu'il a de la peine. Il n'arrive toutefois pas à se mettre à la place de l'autre et à comprendre ce qu'il ressent ni pourquoi. Il comprend la situation selon ce que lui-même ressentirait dans une situation semblable.

Votre enfant réussit peu à peu à comprendre ce que les autres ressentent en se mettant à leur place.

De 3 à 5 ans

Les relations avec les autres prennent de plus en plus d'importance pour l'enfant. Cela l'aide à devenir empathique et il devient capable de réconforter par lui-même des amis, sans qu'on lui demande.

Il comprend mieux les moments où un autre enfant a de la peine et ce qui lui ferait du bien. Toutefois, certains tout-petits ont encore des difficultés à comprendre que leurs gestes et leurs mots peuvent faire de la peine aux autres.

À cet âge, l'enfant peut gérer une pensée ou une émotion à la fois. Il peut donc avoir de la difficulté à réaliser l'impact de son comportement s'il est envahi par sa propre émotion. L'enfant agit en fonction de ses propres besoins. Ce n'est pas de l'égoïsme ; cela fait partie de son développement.

De 5 à 8 ans

L'enfant apprend davantage à voir les différents aspects d'une situation. Il peut comprendre que ses émotions et ses besoins peuvent être différents de ceux d'un autre enfant.

De plus, il commence à avoir plus de contrôle face aux émotions fortes. Il peut donc réagir plus calmement lorsque quelque chose le dérange. Par exemple, si un ami refuse de jouer à son jeu, il peut lui dire que cela le rend triste et trouver un compromis au lieu de se fâcher et lui dire qu'il n'est plus son ami.

Des gestes pour favoriser l'empathie chez votre enfant

Certains de vos gestes peuvent aider votre enfant à développer son empathie. En voici quelques exemples.

L'empathie se développe en interagissant avec des personnes qui font preuve d'empathie. Lorsque vous êtes chaleureux et sensible aux sentiments de votre enfant, vous l'aidez à prendre conscience de ses propres émotions. Aidez-le aussi à nommer ses émotions et à s'apaiser. Il aura ainsi des outils lorsqu'il sera davantage capable de pouvoir considérer les besoins de l'autre.

Lorsque vous êtes témoin d'une situation où un autre enfant est triste, demandez à votre enfant comment il se sentirait si la même chose lui arrivait. Vous l'aidez ainsi à comprendre le point de vue de l'autre. Vous pouvez aussi utiliser les personnages d'un livre, d'un film ou d'une émission télévisée pour ouvrir la discussion.

Lorsque vous posez des gestes empathiques (ex. : consoler un enfant qui a de la peine), votre enfant comprend les comportements que l'on peut avoir dans une telle situation.

Lorsque votre enfant se dispute avec un ami, expliquez-lui les conséquences que peuvent avoir ses gestes ou son attitude (ex. : l'autre enfant est triste ou en colère). Considérez aussi les émotions de votre enfant.

Lorsque vous êtes en relation avec les autres, votre enfant vous observe. Gardez en tête que vous êtes un modèle pour lui et qu'il vous imite.

Que faire si votre enfant manque d'empathie ?

Voici ce que vous pouvez faire si votre enfant ne semble pas démontrer d'empathie envers les autres :

Invitez-le souvent à rendre service, à consoler un ami ou à aider un enfant plus petit. Montrez-lui ensuite que son geste est apprécié, par exemple : « Tu as vu le sourire de ton ami lorsque tu l'as aidé ! » Votre enfant se sentira alors valorisé. Petit à petit, il comprendra mieux que son comportement peut influencer la façon dont les autres se sentent.

Proposez-lui des activités ou des jeux de société de type coopératif. La participation à de tels jeux ou activités amène votre enfant à collaborer et à tenir davantage compte des autres.

Vers l'âge de 4 ou 5 ans, discutez avec votre enfant afin de le préparer à différentes situations qu'il pourrait vivre dans son quotidien. Par exemple, avant une sortie au parc, demandez-lui ce qu'il pourrait faire si un enfant refuse de partager ses jouets dans le carré de sable, la balançoire, etc. Si la situation se produit, rappelez-lui votre discussion et aidez-le à réagir comme vous aviez convenu.

Avant l'âge de 3 ans, l'enfant reconnaît seulement les choses de son point de vue. Il n'est pas encore capable de se mettre à la place de l'autre.

L'empathie se développe peu à peu avec l'âge, en observant et en imitant les gestes des adultes.

En encourageant votre enfant à avoir des gestes attentionnés envers les autres, vous l'aidez à développer son empathie.

Ressources et références

BOURQUE, Solène. Mini Loup vit un tourbillon d'émotions. Québec, Éditions Midi trente, 2017, 48 p.

JASMIN, Emmanuelle. L'empathie racontée aux enfants. Boucherville, Éditions de Mortagne, 2024, 56 p.

LACHANCE, Sylvie. Jojo l'Ourson, une journée pleine d'émotions. Québec, Éditions Midi trente, 2010, 128 p.

LACHANCE, Sylvie. Dessine l'émotion de Jojo l'Ourson. Affiche à télécharger. Québec, Éditions Midi trente. www.miditrente.ca

MCCLLOUD, Carol et David MESSING. As-tu rempli un seau aujourd'hui? : le bonheur quotidien expliqué aux enfants. Brighton, Éditions Bucket Fillers, 2017, 32 p.

VERDE, Susan et Peter H. REYNOLDS. Je suis humain : un livre sur l'empathie. Markham, Éditions Scholastic, 2019, 32 p.

ZIETLOW MILLER, Pat et Jen HILL. La gentillesse c'est... Markham, Éditions Scholastic, 2019, 32 p.