

De l'empathie à la joie : mieux apprendre en étant heureux ?

Sandra Meunier



© Karim Arsad

MOTS CLÉS : COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES • ÉMOTIONS

Je suis art-thérapeute, créatrice de joie depuis plus de 20 ans et fondatrice de *Neztoiles*, l'art-soignant centré sur la joie à l'hôpital. Dans ma vie professionnelle, j'ai beaucoup accompagné les personnes très malades et en fin de vie. J'ai aussi accompagné les enfants endeuillés et des personnes en souffrance psychique.

Autant dire que la base de mon métier est l'empathie et la créativité pour soulager les peines de l'esprit. J'ai alors décidé de me consacrer à l'éducation à la joie à l'école, car il m'a semblé important de transmettre des outils essentiels et une philosophie aux enseignants par toute une pédagogie de bonheur et des expériences qui pourraient aider les enfants à être plus heureux individuellement et collectivement. Tout mon travail est centré sur le développement de leurs compétences psychosociales.

Pourquoi et comment enseigner la joie à l'école ?

La première question est la suivante : comment apprenons-nous à nos enfants à l'école à être des adultes épanouis plus tard, à être plus concentrés sur des valeurs de joie intérieure, d'écoute, de partage et d'altruisme ? C'est une vraie question que je me pose depuis très longtemps. Est-ce que nous pourrions prévoir à l'école un apprentissage nouveau et ciblé dans le sens de l'écoute de soi et de l'écoute de l'autre, dès la maternelle ? J'ai alors osé proposer aux enfants de devenir des héros de la joie

pour prendre soin de soi et des autres. «*Terre de joie*» est là pour nous interpeller sur notre terre intérieure et extérieure. C'est une manière de leur dire : «*Ecoute en toi. Regarde en toi. Ressens en toi*», qui sont la base de la joie intérieure.

Le système éducatif actuel pourrait-il proposer d'explorer l'intériorité de l'enfant, qui est la base de l'empathie ? Les enseignants souhaitent-ils valoriser la joie intérieure de l'enfant et l'intelligence émotionnelle ? Certains sont prêts à cela. D'autres ne savent pas encore que c'est possible et ne sont pas formés à cet accompagnement. Certains encore doutent d'eux et voudraient tellement plus pour aider leurs élèves.

Alors, ne l'oublions pas : apaiser une classe et générer un climat de bonheur permet de rentrer bien plus facilement dans les apprentissages. Choisissons le moment opportun pour transporter les élèves dans un monde intérieur plus calme et source de joie. Le retour de la cantine ? Une tension palpable dans la classe ? Tous les matins pour commencer la journée ?

Je pense que ce changement éducatif qui se vit actuellement peut être progressif, mais il est incontournable pour une société plus respectueuse et heureuse.

Développer cet état de joie sans raison, sans objet, est sûrement le plus grand cadeau que nous puissions offrir à un enfant pour son présent et son futur, car être rend plus heureux qu'avoir.

Apprendre à faire silence, à fermer les yeux, ça s'apprend. Est-ce qu'elle pourrait être là, la joie ? Parler de soi, de ses états intérieurs aussi.

C'est une pédagogie du bien-être centrée sur l'empathie. Si nous voulons un monde de paix, nous pouvons commencer à l'école.

N'est-ce pas la joie la plus profonde que nous puissions transmettre ?

L'AUTEURE

Sandra Meunier

Art-thérapeute, pédagogue, auteure des dispositifs pédagogiques (L'Haÿ-les-Roses en France)

<https://terredejoie.com>

