

## Développer l'empathie chez un jeune ayant des comportements antisociaux

Comme nous l'avons vu en cours de trimestre, et plus particulièrement au cours #9, il existe un courant de pensée qui avance que pour diminuer les comportements antisociaux chez un jeune, il est nécessaire d'améliorer ses capacités empathiques. En effet, si un jeune s'adonnant à des comportements antisociaux de façon répétitive qui portent atteinte à autrui, «apprendre» à reconnaître et à identifier la souffrance provoquée par les gestes qu'il pose, il y a lieu de croire qu'il sera moins porté à les reproduire. 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.

L'empathie est une faculté que l'on pourrait considérer «de haut niveau». C'est-à-dire que le niveau d'empathie d'une personne est étroitement lié à son niveau de maturité interpersonnelle. Chez les jeunes qui ont des difficultés d'adaptation et qui ont des comportements antisociaux fréquents, c'est justement en matière de maturité interpersonnelle qu'il y a des carences. Comme il n'est pas simple de développer la maturité interpersonnelle d'un jeune, comment s'y prend-on pour développer l'empathie? Comment fait-on pour que le jeune puisse appréhender la souffrance qu'il fait subir à l'autre? Comment agir pour qu'il puisse progressivement s'identifier à sa victime? Comment développer un sentiment de responsabilité, non seulement juridique (reconnaître son geste et les conséquences juridiques qu'il entraîne), mais moral (reconnaître sa responsabilité vis-à-vis la victime) quant aux gestes posés? La tâche n'est pas mince et demande de s'y attaquer prestement et dans une perspective de changement à long terme.

Quelques façons de faire sont efficaces pour améliorer l'empathie chez les jeunes, en voici deux : la première est **la fiche de réflexion** et la deuxième est **l'activité physique et sportive (APS)**.

### 1. La fiche de réflexion<sup>1</sup>



Objectif : Fournir au jeune des occasions de reconnaître des émotions précises associées à des événements (un vol, des comportements d'intimidation, d'agression, de manipulation) et de favoriser une prise de conscience des impacts et des conséquences négatives vécues par les victimes.

Contexte d'utilisation : généralement en intervention individuelle après un événement significatif. Peut être utilisée à différents moments, par exemple, lors du placement en centre jeunesse à partir du ou des délits qui ont causé le placement pour observer une trajectoire de développement du degré d'empathie. Lorsque la situation le permet, on peut aussi employer la fiche de réflexion en groupe. Cela pourra permettre, entre autres, d'utiliser

<sup>1</sup> Inspiré de la Trousse d'activités de sensibilisation à l'intimidation 2008-2009 - PAS dans mon école! Ministère de l'éducation, de la citoyenneté et de la Jeunesse du Manitoba (2009).

les éléments significatifs de chacun, de faire des rapprochements entre les réponses des participants et parfois d'amener certains jeunes à découvrir des éléments dont ils n'avaient pas conscience à propos des victimes.

Exemple de fiche <sup>2</sup>

|                  |
|------------------|
| <b>Mon délit</b> |
|------------------|

**a) L'impact sur moi**

|  |
|--|
| Comment ai-je réagi lors de mon arrestation? <i>Je précise les gestes posés, les sentiments que j'ai vécu, mes pensées, etc.</i> |
|  |
| Comment me suis-je senti face aux gens qui ont été témoins de mon arrestation?   |
|  |
| Comment ai-je vécu la période d'attente de comparution au tribunal? La période d'attente du jugement?                            |
|  |
| Comment me suis-senti lorsque je suis passé en cour?   |
|  |
| Qu'est-ce m'a surpris dans le processus judiciaire?  |
|  |
| Comment je reçois ma sentence? Juste? Exagérée? Pourquoi?  |
|  |

**b) L'impact sur mon entourage**

|  |
|--|
| Quelles ont été les réactions de ma famille suite à mon arrestation? |
|  |
| Quels sont les sentiments qu'ont éprouvés mes parents face à moi?    |

<sup>2</sup> Largement inspiré de la publication : Programmes LSJPA. Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire (2011).

|  |
|--|
|  |
|--|

|   |
|---|
| Que pensent mes parents de mon délit?   |
|   |
| Qu'est-ce que mon délit leur a fait au fond d'eux-mêmes?  |
|   |
| Qu'est ce qui a changé à propos des sentiments qu'ils éprouvent à mon égard? À propos de l'opinion qu'ils ont de moi? |
|   |
| Comment parlent-ils de cet événement dans la famille? À leurs proches?  |
|   |

**Autres thèmes à aborder dans cette section** : *La confiance des parents envers le jeune s'est-elle effritée? Ont-ils confiance pour son avenir? Que pensent les amis du jeune de tout ça? Qu'en pense le copain ou la copine? Qu'en pensent «les beaux-parents»?*

**c) L'impact sur la victime**

|  |                  |
|--|------------------|
| Quel était mon lien avec la victime?   |                  |
|  |                  |
| M'est-il déjà arrivé de subir ce que j'ai fait subir à la victime? Comment me suis-je senti?     |                  |
|  |                  |
| Quelles sont les séquelles possibles pour la victime de mon délit? À court terme et à long terme |                  |
| Physiques :  | Psychologiques : |
|  |                  |

Qu'est-ce que ça me fait de savoir que la victime peut vivre ces séquelles? Quelle a ces sentiments envers moi?

Quels peuvent être ses sentiments envers moi ?

**Autres thèmes à aborder dans cette section** : *Comment le jeune se sentira-t-il lorsqu'il verra la victime de nouveau? Si le jeune était à la place de la victime, à quoi s'attendrait-il qu'on fasse pour l'aider ou réparer la situation? Comment les parents de la victime se sentent-ils? Quelle est leur perception du jeune et de ses parents à lui? Etc.*

## 2. L'activité sportive

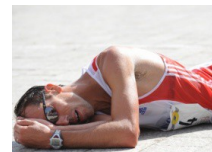


La thèse défendue postule que l'expérience partagée de la douleur physique - conduite jusqu'à la limite – contribue à restaurer chez les mineurs délinquants la disposition à l'empathie qui semble leur faire défaut. Les activités physiques et sportives, considérées comme éléments déclencheurs de cette douleur physique socialisante, servent de support à cette expérimentation<sup>3</sup>.

*Extrait Des douleurs physiques socialisantes:*

Lors du premier cycle d'intervention, en août 2005, nous avons volontairement proposé deux séances consécutives (mercredi/jeudi). Tout était alors mis en œuvre afin que la première séance soit suffisamment intense pour générer des courbatures le lendemain. La chose est relativement aisée quand on connaît l'état d'immobilisme dû à la promiscuité des situations d'incarcération.

Comme prévu, les premières minutes de la seconde séance se transformaient rapidement en un véritable espace de plainte qui se traduisait en autant d'expressions plus ou moins imagées : « *Je suis déchiré* », « *Tu nous as tué* », « *Je sens plus mes jambes* », « *Quand j'ai mis mes pieds par terre ce matin je me suis tout de suite rallongé* »...



Les conditions pour dire sa douleur étant ainsi créées, le travail consistait alors à faire durer ce moment de plainte afin que chaque jeune parle de lui, de ses sensations, de ses douleurs et qu'il entende progressivement celles des autres. Pour accélérer ce processus d'altérisation, les exercices qui composaient la phase d'échauffement sollicitaient préférentiellement les parties du

<sup>3</sup> OMAR ZANNA, Université du Maine (2008) Des douleurs physiques socialisantes <http://www.ijvs.org/files/Revue-05/PDF-05/05.-Zanna-ijvs-5.pdf>

corps entraînés la veille. Ce faisant, on créait un espace pour dire la douleur ressentie. Au reste nous n'hésitions pas à demander aux jeunes, de montrer sur leur corps ou celui d'un codétenu, là où ils avaient précisément mal. C'est alors que les réponses déferlent : « *Moi, c'est quand je pose un seul pied par terre* », « *Moi, c'est quand je me relève* », « *Moi, c'est quand je lève une jambe ou quand je m'assois* ».

Convaincu que ce temps d'échange constituait un sésame à l'activation de la disposition que nous postulons inhibée, tous les débuts de séance sont alors devenus l'occasion de son entraînement, autrement dit, un temps d'échange d'émotions et de paroles.

À partir du mois de janvier 2006, c'est au cours même de la séance que nous tentons de créer les conditions de l'expérience partagée de la douleur physique. Dans leur mise en œuvre, ces séances consistent à proposer des situations sportives physiquement éprouvantes, de telle sorte que les douleurs soient ressenties au cours de l'action ou juste après. La chose est assez aisée à mettre en œuvre dans la mesure où aucun de ces jeunes, n'a pas véritablement développé d'habitus santé positif (Merand, Dhelemmes, 1988). Par ailleurs et afin de créer de véritables conditions d'échange, nous veillons à ce que ces ressentis corporels se donnent à voir et à entendre et, point essentiel, qu'ils fassent l'objet d'un échange verbal, d'une mise en mots des sensations corporelles ressenties. L'exemple suivant illustre la manière dont une pratique physique peut participer au surgissement d'une expérience partagée de la douleur physique.



La situation consiste à réaliser un test de course navette ou test de LegerBoucher. Pratiquement, il s'agit de courir, entre deux lignes espacées de 20 mètres, le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes (Cazorla, 1992).

La consigne est claire : courir le plus longtemps possible. Afin de rendre ce test plus heuristique pour l'expérimentation, nous avons constitué deux groupes de niveau ; un qui exécute le test pendant que l'autre observe. Homogénéiser les niveaux consistait à créer du challenge. Comme nous l'avions pressenti, ambiance et émulation compétitive aidant, les jeunes se sont totalement investis dans l'exercice. Il n'était plus simplement question de couvrir le plus d'allers-retours possibles, mais aussi et surtout de battre les autres. Personne ne voulait abandonner le premier. Mais dès lors que l'un abdiquait enfin, les autres, épuisés eux aussi, l'imitaient. Cet abandon au sens propre et figuré les laissait exprimer leur fatigue : écroulés par terre, respiration haletante, grimaçant, raclant bruyamment leurs gorges, déglutissant avec difficulté,... Les conditions d'une expérience partagée de la douleur étaient bel et bien réunies. **Cette scène, à l'image de toutes celles qui créent régulièrement et de manière répétée ce type de contexte, contribue, selon nous, à l'activation de la disposition à l'empathie ; d'une part, parce que chaque jeune qui venait de réaliser le test pouvait appréhender de facto son état en observant celui de ses camarades de course ; d'autre part, parce que le groupe de jeunes qui n'avait pas encore réalisé le test, avait une vision anticipée, parfois teintée de stupéfaction, de l'état dans lequel ils se trouveraient sans doute une dizaine de minutes plus tard.** Les premiers ne manquaient d'ailleurs pas, précisément par empathie, de prévenir les seconds des difficultés qu'ils s'apprêtaient à endurer. Les « *Rigole, tu vas voir, c'est un truc de oufs, tu vas mourir* » ; « *Tu as l'impression que c'est facile, tu vas être comme nous, tu vas peut*

*être même gerber » ; « A la fin tu sens plus rien, tu cours, mais t'es explosé, t'es mort...», définissaient et transmettaient par le verbe l'expérience émotionnelle qui venait d'être traversée.*

En procédant de la sorte, nous souhaitons que nos interlocuteurs observent et entendent que les localisations des douleurs pouvaient être communes à tous. Cette prise de conscience que le corps de l'autre est, au même titre que son propre corps, le siège de sensations, de douleurs, voire de meurtrissures, place le jeune en situation de faire l'expérience de l'[échoïsation](#) corporelle (Cosnier, 1994). Le corps sert ainsi d'instrument d'analyse des affects d'autrui. Par ailleurs, le passage de la sensation corporelle à la parole contribue à revitaliser l'autre, à lui rendre sa place de sujet digne de respect. A l'image de cet exemple, toutes nos interventions, au cours de cette expérimentation, ont consisté à trouver des situations pédagogiques qui autorisent cette expérience partagée de la douleur physique. A cet égard, le champ des APS est un réservoir inépuisable de solutions.

- En premier lieu, si l'on s'en tient à l'avis des surveillants, les relations entre les jeunes détenus sont globalement moins conflictuelles depuis cette expérience.
- En deuxième lieu, nous avons pu observer que les nouveaux détenus (turnover important oblige) sont plus rapidement acceptés et intégrés par/dans le groupe des anciens. Ce constat est confirmé par les observations des surveillants.
- Enfin dans le cadre des séances, nous avons observé que le principe de coopération et de réciprocité dans la réalisation d'une tâche, sans être systématique, devenait effectif

Finalement les douleurs physiques provoquées dans le cadre de cette expérimentation, autorise le jeune à faire connaître par la parole quelque chose de lui-même, quelque chose de sa souffrance. Ce faisant il s'ouvre à l'autre et communique au sens étymologique (de s'associer) avec l'autre. La douleur physique volontairement générée par nos interventions fait ici figure d'un véritable viatique pour ces jeunes dont le parcours de vie conduit, à force de traumatisme et d'incompréhension, à l'isolement et parfois au mutisme.