

Selon le directeur, la méchanceté des élèves se propage comme de la mauvaise *herbe* et ça doit cesser. Mais comment l'empêcher de gagner du terrain ?

Mon enseignante, madame Sophie, croit que la solution se trouve dans l'**EMPATHIE**. Il s'agit d'un nouveau mot pour moi. Heureusement, elle nous apprend vite ce qu'il signifie:




D'après madame Sophie, tous les élèves ont cette **CAPACITÉ**, mais parfois, elle a besoin d'être réveillée, stimulée. Elle va nous enseigner comment.




Elle nous invite à nous approcher de la table au fond  
de la classe, couverte de multicolores.  
Tellement beau!

J'espère avoir un pot de ma couleur préférée: jaune!


— Je vais vous montrer comment prendre soin de votre fleur comme de vos camarades, nous explique madame Sophie.











— J'adore jardiner! s'écrie Alice. Ma mère et moi, on fait pousser des légumes à la maison tous les étés.

**WAOUH!** Ça m'a l'air amusant! Madame Sophie nous demande de choisir un pot sur la table. Je me jette sur le dernier jaune en même temps qu'Arthur, mon meilleur ami. Ouf, je l'ai attrapé juste avant lui! Il affiche une mine déçue. Lui aussi, c'est sa couleur favorite. En plus, je sais qu'il a perdu son    récemment et que ça l'attriste beaucoup. Je décide donc de lui laisser le jaune et d'en prendre un vert à la place.

La       m'envahit. C'est plus facile que  
je ne le croyais !

À la suite de madame Sophie, nous plantons notre fleur. Nous remplissons d'abord notre pot de terre. Puis, nous creusons un trou au centre pour y semer notre graine. À l'aide d'un *vaporisateur* fourni par notre enseignante, nous arrosons la terre légèrement.

Elle nous précise que les  de l'empathie se manifestent habituellement à la maison, quand on imite ceux et celles qu'on aime, comme nos parents, ou nos frères et sœurs. C'est souvent en les observant qu'on apprend à être empathique. Bien sûr, on a tous des familles différentes, mais aussi un terreau commun: notre classe.

Pour favoriser un climat propice à l'empathie, elle nous invite à élaborer une charte de la bienveillance, qui nous           les gestes à poser pour nous soutenir entre camarades.

- Je traite tout le monde avec gentillesse.
- Je considère les émotions, les sentiments et les besoins des autres.
- Je m'imagine à la place d'autrui pour savoir comment réagir ou interagir avec lui ou elle.
- Si une personne semble en difficulté, je lui demande si et comment je peux l'aider.
- Quand quelqu'un se confie à moi, je l'écoute attentivement.
- Je vérifie auprès de l'autre si j'ai bien compris ce qu'il ou elle exprime.



Dorénavant, nous prendrons chaque matin un moment pour communiquer comment nous nous **SENTONS**. En général, j'arrive en pleine forme et de bonne humeur, mais il y en a d'autres qui montrent des signes de fatigue, d'ennui ou d'impatience. C'est parfois difficile de commencer la journée du bon pied. Au moins, maintenant, nous pourrons en parler et trouver des façons d'aller mieux.



Quelques semaines ont passé, et on voit enfin apparaître des pousses dans notre terreau. Wow !

— Comme les humains, les fleurs sont différentes les unes des autres, nous apprend madame Sophie. Il va falloir que vous prêtiez attention aux besoins spécifiques de votre plante pour qu'elle fleurisse. Vous devrez faire la même chose entre vous si vous souhaitez **Cultiver** l'empathie dans la classe.

Puisque ma fleur adore le soleil, je l'ai placée sur le rebord de la fenêtre. Toutefois, sa **TERRE** s'assèche rapidement, alors je dois l'arroser souvent. Les fleurs de mes camarades nécessitent plus ou moins de lumière ou d'eau que la mienne. De la même manière, certains élèves demandent plus ou moins d'attention ou d'aide que moi.

Ça me fait penser à Henri, qui a du **MAL** à lire, ou à Agathe, surdouée en mathématique.

Madame Sophie nous suggère d'installer des tuteurs pour que nos plantes restent ancrées dans le sol et poussent droit.

— Vous aussi, vous avez des tuteurs et des tutrices d'empathie, dit-elle. Ce sont vos parents et les autres adultes qui vous encadrent et vous soutiennent afin que vous grandissiez **BIEU**.



Les bourgeons se forment dans nos jolis pots. On dirait de la **MAGIE** ! En même temps, ils ont l'air si fragiles.

— Savez-vous quel est votre meilleur outil de jardinage ? nous interroge madame Sophie. Vous-mêmes ! Si vous voulez être de bons jardiniers et jardinières d'empathie, il vous faut aiguïser votre sens de l'observation. Ça vous aidera à comprendre votre entourage pour bien en prendre soin.

Notre enseignante nous propose donc le jeu du silence. On peut interagir, mais sans parler. Il nous faut seulement communiquer avec notre corps. Tels des scientifiques en herbe, on s'étudie minutieusement. On essaie de détecter nos intentions, nos besoins, nos émotions, en examinant nos gestes, nos **mimiques**, nos regards. C'est difficile !

Madame Sophie nous suggère aussi d'observer soigneusement l'environnement d'une personne pour comprendre ses réactions. Si elle pleure, par exemple, ça peut être de tristesse ou de **joie**. Ça dépend de la situation. Il faut chercher des indices de ce qui l'a blessée ou émue.