

**Éduquer  
par le corps  
à l'empathie**



**Omar Zanna**

# **Éduquer par le corps à l'empathie**

**Favoriser le bien-être et les apprentissages  
contre la violence et le harcèlement**

**DUNOD**

Illustrations intérieures : Youmna Zanna

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-086639-7

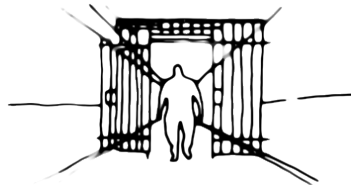
# Table des matières

Introduction.....	7
Partie 1. <i>Fondement théorique et déclinaisons pratiques de l'EPCAE</i> .....	21
<i>Chapitre 1. Quand l'empathie prend corps</i> .....	29
<i>Essai de définition</i> .....	29
<i>Les enveloppes de l'empathie</i> .....	31
<i>De l'émotion pour entrer en relation avec les autres</i> .....	33
<i>Des corps pour se distinguer des autres et les comprendre</i>	37
<i>Comprendre les autres</i> .....	38
<i>S'ouvrir aux mondes des autres</i> .....	40
<i>Chapitre 2. Une méthodologie pour enseigner le sens de l'autre</i> .....	43
<i>Observer les autres faire et faire à son tour</i> .....	49
<i>Pratiquer ensemble pour entrer en résonance émotionnelle</i> .....	56

<i>Mettre des mots sur les émotions et en parler.....</i>	60
<b>Partie 2. Quand les enseignants pratiquent l'EPCAE pour favoriser le bien-être et les apprentissages scolaires.....</b>	67
<b>Chapitre 3. Une autre façon de faire classe.....</b>	71
<i>Gaëlle éduque aux émotions à l'école maternelle.....</i>	73
<i>Kristelle met l'empathie au service de l'enseignement moral et civique.....</i>	85
<i>Marion développe le bien-être dans sa classe.....</i>	92
<i>Valérie propose l'art pictural pour développer la sensibilité et le vocabulaire.....</i>	100
<i>    À partir de la visite au musée.....</i>	101
<i>    Élargir les connaissances.....</i>	110
<i>    Se mettre dans la peau et dans la tête d'un peintre.....</i>	116
<i>Nathalie enseigne la lecture par résonance empathique.....</i>	120
<b>Conclusion.....</b>	131
<b>Bibliographie.....</b>	133

# Introduction

LE 24 juin 2022, après un premier séjour en prison il y a vingt-sept ans, j'y retourne, mais cette fois-ci c'est à Fleury-Mérogis... Fleury, qui n'en a pas entendu parler : le plus grand établissement pénitentiaire d'Europe avec une capacité d'accueil officielle de 2 855 détenus et une surpopulation qui lui fait franchir les 4 500 détenus depuis 2017. Fleury est également connu pour ses évasions parfois spectaculaires. Fleury c'est encore une réputation au-delà des murs, qui donne lieu à des plaisanteries et autres blagues désormais entrées dans le registre de la *doxa* grâce, entre autres, aux saillies verbales – devenues célèbres – de Jamel Debbouze : « J'me suis retrouvé à la prison de Fleury-Mérogis, ça m'a fait plaisir de retrouver tous mes copains de CM2 !... » « On s'était donné rendez-vous dans dix ans... même jour, même heure ! On s'y retrouvera quand on aura 35 ans... à la prison d'Fleury-Mérogis ! Et toi Mahmoud ?! Qu'est-ce que tu deviens ? T'as pris 10 piges ! »



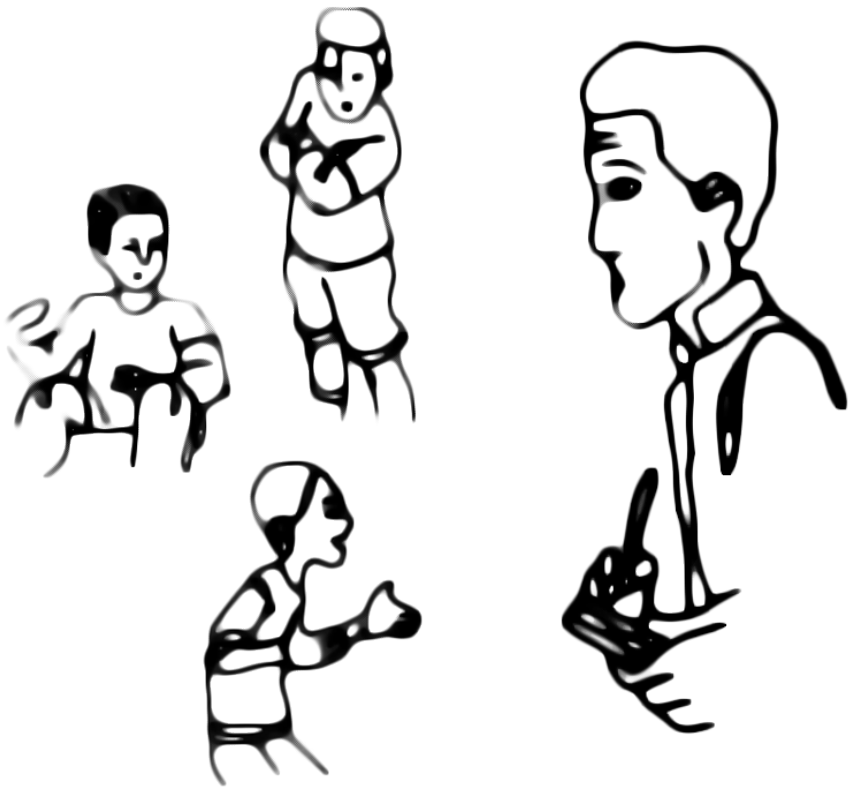
En 1997, je me suis retrouvé en prison pour la première fois... C'était un jeudi de novembre... Je m'en rappelle très bien, le temps était glacial ce jour-là. Ce n'est pas pour raconter ma vie, mais je dois avouer que quand je voyais et quand j'entendais toutes les portes se refermer les unes après les autres derrière moi, je peux dire que plus j'avancçais et moins je me sentais à l'aise.

Ces sensations me faisaient prendre conscience à quel point l'institution pénitentiaire était entièrement organisée autour de la question de la sécurité :

*« [...] les technologies visant à assurer une sécurité maximale s'étaient développées au fil des années jusqu'à former un réseau complexe. Les rouleaux de fil barbelé concertina disposé pour rehausser les grillages, les murs et les toits formaient au-dessus de l'établissement une sorte de couronne de ronce, terme utilisé d'ailleurs par certains fabricants, dans lesquelles s'accrochaient des sacs plastiques qui semblaient des dépouilles d'oiseaux noirs flottant au vent... » (Fassin, 2017, p. 429-430).*

À cette époque, je me rendais régulièrement dans deux maisons d'arrêt de l'ouest de la France pour réaliser des entretiens avec des détenus, des mineurs notamment. Je voulais comprendre comment certains jeunes deviennent des délinquants violents. J'étais alors tout jeune chercheur en sociologie.





Depuis ces premières visites, les choses ont bien changé et moi également. À force de me rendre dans différents établissements pour mes recherches, le stress des premières fois n'est plus, au moins en apparence. Je me suis en effet habitué à ce terrain qui, comme tous les terrains, réserve quelques surprises, et disons-le, des situations parfois burlesques (Zanna, 2010b).

Pour revenir à Fleury, j'y entre pour la première fois le 24 juin 2022 pour participer à l'inauguration de l'installation d'un *street workout* (SWO) dans la cour de promenade du bâtiment D1.

Le SWO est une pratique urbaine récente en France. Née aux États-Unis dans les années 1990, elle associe musculation, souplesse et agilité gymnique. Le SWO s'inscrit dans la lignée de la callisthénie, forme d'exercices physiques fait de mouvements corporels esthétiques et d'exercices utilisant le poids du corps et la force, comme les pompes, les tractions, les squats, les fentes...

Il se réalise sur plusieurs agrès, il vise à développer des capacités de force, de musculation, d'équilibre, d'esthétisme corporel... Et c'est ce genre d'aménagement qui a pris place, à titre expérimental, dans la prison de Fleury-Mérogis grâce à l'association « Impact 2024 ».

Les détenus rencontrés ce jour-là trouvent dans l'initiative « l'occasion de se détendre » et de faire « des connaissances sportives ».

Cet événement fait partie des nombreuses actions financées par le « Fonds de dotation Paris 2024 » afin de soutenir des projets utilisant le sport pour favoriser le bien-être, l'éducation, l'engagement citoyen, l'inclusion, la santé, la solidarité, l'égalité et l'environnement...

