

Empathie

De l'autre côté de ton regard...

Superbe voyage que celui auquel me convie l'empathie. Voyage dépaysant. Voyage enrichissant. Mais, toujours, voyage aller-retour. Et si je m'invitais délicatement dans ton vécu...

Dans la société individualiste qui est la nôtre, l'empathie est mal comprise. Au point d'apparaître, parfois, comme le vestige un peu désuet d'un monde irrémédiablement disparu. Sinon comme le témoignage d'un idéalisme illusoire à la connotation judéo-chrétienne et poussiéreuse.

Ringarde, l'empathie? Voire...

Elle reste souvent une excellente route de contournement. Contournement de l'obstacle du repli sur soi. Contournement des séquelles d'un monde trop souvent centré sur l'impitoyable règle du rapport de force. Contournement de tous ces conflits inextricablement liés aux nuisances d'une nauséabonde malhonnêteté, fût-elle même simplement intellectuelle.

Encore convient-il de savoir de quoi l'on parle.

Car si le mot *empathie*¹ est fréquemment réduit à l'idée d'un effort consenti pour me mettre «dans la peau» de l'autre, il renvoie en fait à une réalité plus précise...

Esprit, es-tu là?

Le philosophe chinois Tchouang-Tseu² associait l'empathie à l'essence d'une qualité d'écoute pleinement authentique...

«L'écoute exclusivement auditive est une chose, expliquait-il. L'écoute intellectuelle en est une autre. Mais l'écoute de l'esprit ne se limite pas à une seule faculté – l'audition ou la compréhension intellectuelle. Elle requiert un état de vacuité de toutes les facultés. Lorsque cet état est atteint, l'être tout entier est à l'écoute. On parvient alors à saisir directement ce

qui est là, devant soi, ce qui ne peut jamais être entendu par l'oreille ou compris par l'intellect.»

Vingt-cinq siècles plus tard, une telle analyse n'a rien perdu de sa pertinence. Elle reste même d'une interpellante actualité. Au point de servir de point d'appui à un psychologue comme Marshall Rosenberg, «grand prêtre» américain de la Communication Non Violente⁴...

Triptyque neuroscientifique

D'autres approches n'en existent pas moins.

Ainsi, le point de vue neuroscientifique préfère ramener l'empathie à trois caractéristiques⁵.

D'une part, elle est présentée comme une réponse *affektive* à autrui, comme un partage de son état émotionnel. Cette première composante est celle qui me fait éprouver ce que ressent l'autre ou, à tout le moins, ce que je peux raisonnablement estimer qu'il ressent dans une situation donnée.

1. Du grec ancien *πάθος*, à l'intérieur, et *συναίρεσις*, ce qu'on éprouve.

2. Penseur chinois du IV^e siècle avant Jésus-Christ, à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du taoïsme appelé Zhuangzi et surnommé «Classique véridable du Sud de la Chine».

3. Cité in ROSENBERG Marshall, Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Introduction à la Communication Non Violente, Jouvence, Thonon-les Bains (France), 1999-2005, pp.121-122.

4. www.cnvbelgique.be . www.nvc-europe.org/SPIP .

5. Voir par exemple DECETY Jean, La douleur, source d'empathie, Cerveau et Psycho n°16, juillet-août 2006, p. 64.

D'autre part, l'empathie apparaît comme une capacité *cognitive* d'adopter le point de vue de l'autre. Elle permet de découvrir des «*schémas cognitifs*», c'est-à-dire les croyances et les convictions intimes que chacun entretient sur lui-même et sur le monde.

Enfin, l'empathie opère *sans confusion* entre moi et autrui.

Sous cet angle, l'empathie repose donc sur l'interaction de trois éléments constitutifs:

- un partage affectif (c'est ce qu'on appelle l'«*empathie affective*»),
- une flexibilité mentale qui, au-delà du seul ressenti de l'autre, me permet, plus largement, d'adopter son point de vue (on parle souvent d'«*empathie cognitive*»),
- des mécanismes assurant une régulation de mes émotions.

Insistons bien: aucune de ces composantes, prise isolément, ne suffit à rendre compte de l'expérience empathique globale. Qui ne pourrait donc se construire qu'à la condition qu'aucun des trois matériaux ne manque à l'appel.

Somme toute...

Telle est donc l'approche neuroscientifique. Qui laisse pourtant sur sa faim Jean-Marc Priels, psychologue et psychothérapeute à la Clinique Sans Souci, de Jette...

«*Ramener l'empathie à de telles composantes, c'est perdre de vue que l'expérience de la rencontre de la personne est bien plus globale, considère ce membre actif du Centre d'Action pour un Personnalisme Pluraliste (CAPP, à Louvain-la-Neuve)⁶ qui est aussi responsable belge de la revue francophone internationale "ACP (Approche Centrée sur la Personne) Pratique et recherche" (La Queue-lez-Yvelines, France)⁷. Elle ne se résume pas à une simple addition de l'affectif et du cognitif. L'écoute compréhensive s'apparente à*

6. www.personnalisme.org.

7. www.acp-pr.org.

8. Pour plus détails, on se référera utilement à : SHLIEN J.M., L'empathie en psychothérapie. Mécanisme vital? Oui. Prétention du thérapeute? Bien trop souvent. Suffisante à elle seule? Non, in ACP Pratique et recherche n°12, 2010.

9. Les mécanismes en jeu dans la relation thérapeutique font l'objet d'une recherche scientifique épistémologiquement nécessaire. La découverte récente des neurones miroirs, présentés comme substrat neurobiologique explicatif des mécanismes de l'empathie, fait débat. D'aucuns y voient les prémices d'une neuro-psychologie sociale.

10. La notion d'empathie ne fait pas l'unanimité dans les milieux scientifiques. Elle renvoie parfois à un effort purement objectif et rationnel de compréhension intellectuelle des ressentis de l'autre. Elle désigne alors le mécanisme psychologique par lequel je suis amené à comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne, sans, du tout, les ressentir moi-même. Dans un souci de clarté, nous avons écarté cette acception extrême.

l'adoption plus ou moins spontanée d'un "cadre d'attitudes de référence" avec lequel le thérapeute empathique peut se mouvoir dans l'univers intérieur de la personne qu'il écoute. L'expérience empathique met aussi en jeu, par exemples, l'intelligence de la personne, ses valeurs, sa subjectivité... Il s'agit d'une totalité indissociable dont les multiples aspects ne peuvent être ni inventoriés ni définis isolément.»⁸

Démarche neuroscientifique et *Approche Centrée sur la Personne (ACP)* ne se recourent donc pas parfaitement.⁹ Toutes deux, cependant, font référence à une double dynamique...

Il est question, certes, d'aller plus loin que le terrain sur lequel me porterait une compréhension simplement rationnelle. Mais dans le même temps, il s'agit aussi de veiller à ne pas aller trop loin dans cette direction.¹⁰

Un double souci qui passe par la maîtrise de deux mouvements simultanés...

D'un côté, j'entends élargir l'objet de mon attention à tous les états internes qui composent le monde subjectif de la personne que j'écoute: pas seulement à ses pensées, donc, mais également à ses émotions, à ses sentiments, à son raisonnement, à son intelligence, à ses attitudes, à ses valeurs, à ses motivations, à ses projets.

De l'autre, je veille scrupuleusement à ne jamais tomber dans les excès de la confusion émotionnelle. Car empathie n'est pas contagion des émotions. D'accord, bien sûr, pour un périple au plus profond de l'univers intérieur d'autrui afin d'en arriver, au-delà du rationnel, à ressentir ce qu'il éprouve. Mais pas question, pour autant, de me perdre moi-même! La distinction entre moi et l'autre ne peut jamais s'effacer. Faute de quoi l'empathie cédera la place à l'identification, à la sympathie, à la détresse personnelle et/ou à l'hyper-empathie... (voir encadré).

Voyage au centre de ton univers...

Me recentrer, oui! Me perdre, non! Tel semble être le double mot d'ordre de l'empathie. S'agirait-il à la fois de «devenir autre» et de rester pleinement moi-même? Ou – pour l'écrire autrement – de devenir provisoirement autre avant de redevenir complètement moi-même? Pas vraiment...

«*Dans l'Approche Centrée sur la Personne et expérientielle qui m'est chère, il n'est jamais question de "se dépasser" ni de "devenir autre", corrige Jean-Marc Priels, car l'empathie est indissociable des deux autres conditions que sont la congruence et le regard positif inconditionnel.»*

La congruence, c'est cet accord avec moi-même qui suppose l'absence de toute forme d'inhibition, d'envahissement ou d'inertie. Autant de processus défensifs qui m'incitent à refouler un problème ou à me laisser sub-

merger par lui. Autant de «courts-circuits» sur le fil de mon authenticité. Autant d'obstacles à lever, donc, sous peine de mettre à mal ma concordance intérieure.

Quant au regard positif inconditionnel, il s'agit d'une ouverture profondément vraie et inébranlablement chaleureuse à toutes les dimensions constitutives du vécu de l'autre.

«Dans l'écoute empathique, je tente de rester ainsi pleinement moi-même et congruent, poursuit Priels. Pleinement centré sur l'autre, je n'en renonce pas pour autant à une pleine proximité avec moi-même. On ne parle donc pas de "décentrement" mais d'authenticité mise délicatement au service d'autrui.»

Initiateur de l'A.C.P., le psychologue humaniste américain Carl Rogers décrit l'empathie comme un voyage objectif dans l'univers subjectif d'autrui. Univers subjectif? Oui, dans la mesure où «l'objet d'étude» renvoie à l'intériorité de l'autre. Voyage objectif? Tout autant, parce qu'il m'incite à sortir provisoirement de ma propre subjectivité, à faire un moment – et un moment seulement – abstraction de mes propres valeurs. Ce qui passe par un message de compréhension et d'acceptation dépourvu de tout jugement.¹¹

«Puis-je m'autoriser à pénétrer entièrement dans l'univers de ses sentiments et de ses points de vue personnels et à les voir comme lui les voit?, s'interroge Rogers. Puis-je pénétrer dans son monde privé assez profondément pour perdre tout désir de l'évaluer et de le juger? Puis-je y entrer avec suffisamment de délicatesse pour m'y déplacer librement sans piétiner tout ce qui à ses yeux est lourd d'un sens précieux? Aurai-je assez de finesse pour comprendre non seulement ce qu'il comprend clairement, mais aussi son non-dit, ce qu'il ne perçoit lui-même que de manière trouble ou confuse? Y a-t-il des limites à cette compréhension?»¹²

Tous égaux devant l'empathie?

Une telle aptitude à pénétrer avec tact l'intériorité de l'autre est-elle à la disposition de tous?

Potentiellement, oui. Sauf dysfonctionnement pathologique, je suis spontanément susceptible de cette faculté que l'on peut de surcroît développer en formation. A priori, je suis donc capable de reformuler ce qu'exprime, verbalement et non verbalement, mon interlocuteur, pour mieux saisir son monde intérieur. Et je suis donc en mesure de «rencontrer» les idées d'autrui, même si elles ne concordent pas avec celles que je me suis préalablement forgé par moi-même.

Reste que, de facto, nous ne sommes bien sûr pas tous égaux devant l'empathie. Pour quatre raisons.

. L'empathie repose d'abord sur la conscience de soi. Moins je suis sensible à mes propres émotions, moins je réussis à déchiffrer celle des autres.¹³

. Elle dépend par ailleurs de l'éducation. Mes parents ont pu attirer plus ou moins mon attention sur la détresse d'autrui. Ils ont aussi pu me faire passer le message avec une efficacité plus ou moins grande.¹⁴ Ils ont encore pu faire montre au quotidien d'un comportement plus ou moins «exemplaire».¹⁵

. Last but not least, l'empathie peut se heurter à un phénomène d'inhibition, qui se traduit par un refus de l'autre, qu'il s'agisse de ne pas accepter de me mettre à la place d'un individu en particulier ou, plus globalement, de ne pas vouloir prendre en considération ce que pensent les autres en général.¹⁶

. Enfin, l'empathie découle plus largement de ma propre conception de l'altérité. «L'être humain perçoit autrui comme un moi à la fois différent de lui et semblable à lui, explique le psychosociologue français Edgar Morin. L'autre partage ainsi une identité commune avec moi tout en conservant sa dissemblance. Quand il apparaît comme semblable plutôt que comme dissemblable, il porte en lui une potentialité fraternelle. Quand il apparaît comme dissemblable plutôt que comme semblable, il porte en lui une potentialité hostile.»¹⁷

Entre nous...

Porte d'accès à autrui, l'empathie m'autorise, avant de prendre attitude, à tenir compte de ce que ressent et pense la personne que j'écoute. Elle débouche donc sur la création d'un monde commun.

Non pas, bien sûr, que nos points de vue soient systématiquement appelés à s'épouser.

Mais, même lorsque tel n'est pas le cas, le choix que j'ai posé d'intégrer dans mon monde la vision d'autrui, contribue en général à me rapprocher de lui.

Au pire, la découverte de cet univers intersubjectif se bornera – ce qui n'est déjà pas si mal! – à enrichir les

11. ST-ARNAUD Yves, Le Psy Livre, Les Editions de l'Homme, Montréal, 2007.

12. ROGERS Carl et KINGET Godelieve Marian, Psychothérapies et relations humaines, Publications universitaires de Louvain, Louvain, 1973. Voir aussi: ROGERS Carl, Psychothérapie et relations humaines. Théorie de la thérapie centrée sur la personne, ESF, Issy Les Moulinaux, 2009 (réédition de la partie du livre précédent, écrite par Rogers).

13. GOLEMAN Daniel, L'intelligence émotionnelle, Robert Laffont, collection J'ai lu, Paris, 1999.

14. Quand la discipline s'exerce par l'injonction péremptoire, par la menace ou par la force physique, par exemples, elle ne déclenche qu'une empathie faible. Cfr. HOFFMAN Martin, L'empathie, ferment de la moralité, Cerveau et Psycho n°16, juillet-août 2006, pp.48 à 53.

15. HOFFMAN Martin, L'empathie, ferment de la moralité, idem, pp.48 à 53.

16. DENIGOT Gwen-Haël, L'empathie ou comment être humain, Science & Vie hors-série n° 232, septembre 2005, p.32.

17. MORIN Edgar, La méthode 6 / Ethique, Seuil, Paris, 2004, p.113.

représentations que j'aurai antérieurement construites sur la base de mon expérience immédiate.

Au mieux, l'autre sortira profondément enrichi de la compréhension empathique qui lui a été offerte.

«Ce regard partagé dans l'empathie crée un monde unique d'intersubjectivité, écrit pour Science & Vie la journaliste Gwen-Haël Denigot. De cette rencontre du «je» et du «tu», voire du «il», il advient un «entre-nous» qui échappe à ce qu'on pourrait proprement nommer la «pensée unique». Des incivilités de toutes sortes et de la confusion des personnes réelles, des avatars virtuels à l'embrigadement sectaire et aux gestes et pensées fanatiques, c'est l'incapacité à changer de point de vue (et donc à accepter la différence) qui se déploie.»¹⁸

L'empathie est ainsi au fondement de l'intersubjectivité. Elle est aussi à la base des comportements moraux.

En effet, lorsque je suis confronté à la détresse d'autrui, ce n'est pas d'abord par le raisonnement que je réagis. Pour neutraliser le comportement égoïste qui, sinon, m'aurait porté à l'indifférence, c'est avant tout l'empathie qui se manifeste.

Un peu de chaleur humaine dans ce monde de brutes...

Christophe ENGELS
journaliste, ex-Le Vif/L'Express,
chargé d'études à l'asbl Siréas,
rédacteur en chef de la revue Perso/
Regards personalistes
engels_chr@yahoo.fr

18. DENIGOT Gwen-Haël, L'empathie ou comment être humain, Science & Vie hors-série n° 232, septembre 2005, p.37.

19. ROGERS Carl et KINGET Godelieve, Psychothérapie et relations humaines (volume 1), Béatrice Nauvelaerts, Louvain, 1962, p.197.

20. DECETY Jean, La douleur, source d'empathie, Cerveau et Psycho n°16, juillet-août 2006, p.64.

21. ANDRÉ Christophe et LELORD François, L'estime de soi, Odile Jacob, Paris, 1999, p.246

Ne confondons pas...

• Empathie n'est pas identification

L'empathie renvoie à l'idée d'une perception correcte du cadre de référence d'autrui, avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent. Percevoir de manière empathique, c'est donc appréhender le monde subjectif d'autrui, «comme si» on était cette personne. Mais c'est aussi ne jamais perdre de vue que c'est de l'autre qu'il s'agit. Et non pas de moi-même.

«La capacité empathique implique donc que, par exemple, on éprouve la peine ou le plaisir d'autrui comme il l'éprouve, et qu'on en perçoit la cause comme il la perçoit (c'est-à-dire qu'on explique ses sentiments ou ses perceptions comme il se les explique), sans jamais oublier qu'il s'agit des expériences et des perceptions de l'autre, précisent Carl Rogers et Godelieve Kinget.¹⁹ Si cette dernière condition est absente, ou cesse de jouer, il ne s'agit plus d'empathie mais d'identification.»

• Empathie n'est pas sympathie

L'empathie se démarque de cette relation affective à autrui fondée, justement, sur une contagion des émotions. En disant «Jean va se faire opérer: il a très peur et moi aussi», je fais preuve de sympathie. En revanche, si j'explique que «Je comprends qu'il ait peur et je fais le maximum pour le rassurer», je témoigne d'empathie. Être en sympathie avec quelqu'un, c'est se contenter de partager ses émotions, sans nécessairement en connaître la raison. Le processus de connaissance empathique va au-delà de l'émotionnel: son mode de relation ne se conçoit pas sans une perspective plus globale, incluant notamment une composante cognitive.

«Du fait que la sympathie a trait essentiellement aux émotions, son champ est plus réduit que celui de l'empathie qui, elle, se réfère à l'appréhension des aspects tant cognitifs qu'émotionnels de l'expérience d'autrui, explique Godelieve Kinget.»

Que les émotions et les sentiments apportent leur quota de matières premières à ce mécanisme, rien de plus normal: il n'y a pas de cognition sans affect. Mais l'empathie ne saurait se contenter de ce seul type de paramètre. Elle porte sur l'expérience dans son ensemble. Et elle n'est jamais identification ou fusion des sentiments. En ce sens, elle est plus riche et plus complexe que la sympathie.

• Empathie n'est pas détresse personnelle

De nombreux travaux en psychologie sociale ont montré que face à la souffrance d'autrui, deux réactions émotionnelles sont possibles. L'une est dirigée vers autrui: c'est l'empathie. L'autre est orientée vers moi: c'est la détresse personnelle qui, elle, présente l'inconvénient majeur d'induire des sentiments d'anxiété et de malaise.

«La distinction entre ces deux réponses est importante, explique Jean Decety, professeur de neurosciences sociales à l'université de Chicago, car le sentiment d'empathie peut évoquer une motivation altruiste (pour le bénéfice d'autrui) alors que le sentiment de détresse émotionnelle évoque une motivation de type égoïste (soulager son propre état de détresse et d'anxiété).»²⁰

L'empathie se doit donc d'être tournée vers autrui, et non pas vers moi. Faute de quoi, je risque de perdre le contrôle de mes émotions.

• Empathie n'est pas hyper-empathie

Si je souffre d'une basse estime de moi, je peux me montrer excessivement attentif à l'autre, au point de perdre de vue mes propres intérêts et de m'oublier moi-même. Mon effacement, voire ma soumission, traduit alors mon besoin d'acheter l'approbation d'autrui.²¹ C'est le phénomène de l'«hyper-empathie» qui nous éloigne, une fois encore, de l'empathie...