

DEFINITION DES PSY ET EXPLICATIONS SCIENTIFIQUES

par Céline Herment

L'empathie est nécessaire dans la relation aux autres, tant sur un plan professionnel que personnel. Rebellissime vous révèle les bienfaits de l'empathie, la cousine de bienveillance...

L'empathie est un sentiment, une manière de penser qui consiste à se mettre à la place de quelqu'un d'autre et à ressentir ses sentiments. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'empathie s'acquiert, se développe. Elle s'étoffe, au même titre que l'intelligence. Il est possible de faire quelques exercices pour la faire travailler. Être empathique deviendra, à terme, une habitude, une philosophie.

L'empathie concrètement : qu'est-ce que c'est ?

Imaginons une situation typique où l'on fait preuve d'empathie. Vous êtes à votre pause déjeuner, et vous avez faim. Vous n'êtes pas loin d'attaquer votre muffin au chocolat pour le dessert quand vous remarquez un enfant qui vous regarde manger, intensément. À ce moment précis, vous détectez (peut-être à tort) dans son regard, qu'il a faim. Et vous lui proposez votre muffin. Car vous vous mettez à sa place, vous imaginez ce qu'il pourrait ressentir. Et vous agissez comme vous aimeriez qu'on le fasse pour vous dans une telle situation.

Vous avez fait preuve d'empathie. Mais attention. Les interprétations sont très subjectives. Il est compliqué, voire risqué d'attribuer une pensée à quelqu'un qui ne la verbalise pas. Le risque d'erreur est grand. Nous y reviendrons par la suite.

Comment la notion d'empathie est-elle apparue ? Qui sont les pionniers de cette thématique ? Comment devenir empathique ?

Tout savoir sur l'empathie

Selon Futura Santé, l'empathie est *"la capacité à s'identifier à quelqu'un, à partager et à ressentir ses émotions"*. Pour être plus précis, il s'agit d'un mécanisme psychologique qui demande une certaine intelligence. En effet, pour faire preuve d'empathie, il faut se projeter. La personne (sujet A) observe le comportement de son interlocuteur (sujet B), sa gestuelle, l'intonation de sa voix et sa posture. Tout cela lui donne des indices sur ce qu'il ressent, et lui permet d'agir en conséquence.

Le sujet A suppose que le sujet B est en colère, joyeux, triste, morose, enthousiaste ou encore amoureux parce qu'il l'observe, il analyse son comportement comme le ferait un profiler.

Certaines connaissances en psychologie sont appréciables, mais la plupart des gens font preuve d'empathie naturellement, sans s'en rendre compte. Tous les humains analysent leurs pairs. C'est un mécanisme de survie. Ils détectent inconsciemment les personnalités dangereuses et celles avec lesquelles la relation pourrait passer. Ils jaugent et parfois jugent l'autre sur sa démarche, sa vêtue ou encore sa manière de s'exprimer. Tout cela vous donne des indices sur qui est votre interlocuteur, quels sont ses besoins, quelles sont ses attentes.

Historique de l'empathie

C'est en Allemagne que l'on retrouve le concept d'empathie pour la première fois. Pour être précis, *das Einfühlung* est la capacité à ressentir une œuvre d'art. Le verbe *Fühlen* pouvant se traduire par "ressentir", "sentir" ou "percevoir". *Das Einfühlung* en est l'adjectif. Il est tout d'abord traduit en anglais, sous le terme *empathy*, puis se voit décliner en français.

Le théoricien qui a envisagé ce concept

La première personne à avoir utilisé ce néologisme est l'historien de la littérature et philosophe Friedrich Theodore Vischer. Nous sommes alors en 1872. La terminologie désigne les émotions et les sentiments que l'on éprouve devant un tableau ou une sculpture. *Das Einfühlung*, c'est ce que l'on comprend de cette œuvre d'art, ce que l'on en tire.

Concept repris 25 ans après par les philosophes

En 1903, le mot est réutilisé par le psychologue allemand Théodore Lipps dans un contexte philosophique. Sa théorie est la suivante : nous vivons nos expériences en nous "sentant dans la chose". En d'autres termes, pour nous imprégner d'une expérience, il faut pouvoir la ressentir en termes d'émotions et de sentiments. Il expliquera par la suite qu'être témoin d'une émotion permet de la ressentir également.

Une illustration :

Un militaire se voit remettre la Légion d'Honneur. Selon le psychologue Lipps, les personnes qui assistent à la cérémonie ressentent une fierté similaire à celle que ressent le militaire, qui est pourtant le seul concerné. La notion d'empathie comme nous la connaissons est née.

Entrée de l'empathie dans la psychologie

Le concept est ensuite repris par le psychologue américain Titchener, en 1909. Il l'applique à sa propre discipline. Son confrère, Carl Rogers a mené une expérience en offrant à ses patients une thérapie permissive, centrée sur eux. Il précise la définition de l'empathie en ces termes "*Être empathique, c'est définir le cadre de références internes d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du comme si*". L'empathie est un sentiment, une manière d'agir formidable, à condition que la personne empathique ne devienne pas la personne qu'il aide.

En fait, le thérapeute ou l'aidant se décentre de ses propres sentiments. Il les met de côté pour mieux comprendre ceux des personnes qu'il aide.

Comprendre le fonctionnement de l'empathie

Les recherches les plus récentes font état d'un fonctionnement neurobiologique bien particulier, quand un individu fait preuve d'empathie.

L'empathie actionne deux leviers :

- La compréhension du fait que nous sommes comme les autres et que les autres sont comme nous.
- La capacité à se mettre à la place d'une autre personne.

À partir de quel âge ressent-on l'empathie ?

Nous savons que les autres ressentent le même genre d'émotions que nous dès notre plus jeune âge. Le bébé qui voit sa mère sourire l'imité, et lui renvoie automatiquement son sourire. Ce phénomène met en activité les neurones miroirs. Bébé s'approprie déjà, à quelques mois, les émotions d'autrui. Il le fait évidemment de manière inconsciente.

La représentation mentale nécessaire pour se mettre à la place de quelqu'un d'autre survient plus tard dans l'enfance, vers l'âge de 3 ou 4 ans.

Ces bases posées, il faut comprendre que l'empathie peut être de deux natures. Il y a l'empathie cognitive et l'empathie émotionnelle.

Attention aux divergences sur cette théorie

Les avis divergent à ce sujet. Le philosophe Gérard Jorland précise qu'il ne s'agit nullement d'une relation affective ou de ressentir les émotions de l'autre, mais de "*comprendre l'autre en adoptant son point de vue*". Le sociologue Alain Caillé n'est pas d'accord, et souligne qu'il y a forcément dans l'empathie, une part d'affectivité et de sympathie.

Bref, il y a discorde. Toujours est-il que certains experts parlent de deux sortes d'empathie.

Le principe d'empathie cognitive

L'empathie cognitive consiste à se mettre à la place de l'autre, et à adopter son point de vue. Connaître son Umwelt, c'est-à-dire son environnement intérieur, est indispensable pour ne pas se tromper.

Exemple concret où l'empathie est nécessaire

Prenons l'exemple d'une infirmière ou d'une auxiliaire de vie qui prend soin d'un patient aphasique et paraplégique. Il ne peut pas s'exprimer, ni bouger. Comment peut-elle savoir ce qu'il veut, et ce dont il a besoin ? Grâce à l'empathie. Maintenant, imaginons que cette personne veuille faire passer un message par le regard. Le professionnel devra faire preuve d'empathie et tenter de comprendre ce qu'il veut lui dire. Mais s'il interprète mal, cela peut entraîner une mauvaise prise en charge du patient.

Gare aux erreurs d'interprétation

De même, prenons un exemple un peu humoristique d'une personne qui vient de perdre un membre de sa famille et qui pleure. Vous supposez, en toute logique, qu'il éprouve du chagrin parce que c'est ce que vous-même éprouveriez dans une telle situation. Mais non, la personne vous annonce qu'en réalité, elle est déshéritée. C'est la cause de son chagrin.

Pour éviter de telles erreurs, il faut adopter le point de vue de l'interlocuteur, réfléchir à qui il est, quelles sont ses valeurs, ses habitudes et ses points de repères. Pour cela, il est important de mettre vos propres valeurs et vos propres schémas de côté, et de "penser", "respirer" et "réagir" comme l'autre.

Le principe d'empathie émotionnelle

L'empathie émotionnelle est un phénomène très étrange. Elle consiste à ressentir un sentiment ou une émotion isomorphe, donc de même forme, que la personne qui l'éprouve réellement.

Votre mère a mal à la jambe, vous boitez subitement, et ressentez une vive douleur.

Un ami vous raconte une expérience tragique. Pendant ce temps, vous-même revivez intérieurement un incident similaire qui vous est arrivé et vous ressentez son désespoir au centuple.

C'est cela, l'empathie émotionnelle.

Avantages et inconvénients d'une telle approche

Cela peut être un atout, car vous pouvez apporter une réponse adéquate et pertinente à votre interlocuteur. Mais cela peut aussi être une faiblesse, car, en vivant cela, vous n'êtes plus forcément maître de vos émotions. Ce n'est pas une bonne chose si vous êtes thérapeute, coach, ou bien si vous êtes en proie à des émotions très douloureuses.

Que dit la science ?

Des études ont été menées à ce sujet. Des hommes et des femmes étaient soumis à un électromyogramme facial. Il a été prouvé que systématiquement, ils avaient tendance à imiter l'expression de la personne en face d'eux. Quel est l'objectif inconscient de ce comportement ? Tout simplement de se reconnaître dans l'autre et de créer ce lien essentiel à la survie de l'espèce humaine.

Pour finir, il paraît important de bien comprendre d'où part l'empathie. En fait, ce sentiment met en jeu plusieurs régions du cerveau, comme l'insula, l'amygdale, le cortex cingulaire intérieur et le cortex préfrontal. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'après un traumatisme crânien ou lorsqu'une maladie neuro-dégénérative se développe, il devient impossible d'en éprouver.

Les limites de l'empathie

Dans son essai *L'être et le néant*, le philosophe Jean-Paul Sartre explique que la liberté passe par le regard d'autrui. Il poursuit son raisonnement en démontrant que l'homme interagit avec son environnement, et que la première preuve d'empathie que l'on peut donner concerne les objets ou les végétaux.

Quand par exemple, vous décidez de ne pas cueillir une fleur pour la laisser grandir et ne pas qu'elle fane, vous faites preuve d'empathie.

L'empathie doit être pratiquée en toute bienveillance, dans l'amour de l'Autre

L'empathie du thérapeute

Comme dit précédemment, le psychologue Carl Rogers fut l'un des pionniers en matière d'empathie. Il souligne l'importance, en tant que thérapeute, de partager son ressenti pour que le patient apprenne à mieux se connaître.

Le professionnel doit aussi se préserver des émotions qu'il pourrait ressentir trop fortement. Il doit rester dans une posture de distance émotionnelle, tout en cernant parfaitement l'environnement interne de son patient.

Ce n'est pas si facile qu'il n'y paraît, car, comme mentionné précédemment, l'empathie est, pour la plupart des gens un réflexe acquis depuis la prime enfance. Par conséquent, certaines situations, certains témoignages ne peuvent pas vous laisser de marbre. Si le thérapeute ressent des débordements émotionnels, il peut en échanger avec un confrère.

L'empathie peut donc être consciente, travaillée, étudiée, mais aussi être complètement inconsciente.

L'empathie des individus entre eux

Rappelez-vous, en 2015, de la photo de cet enfant kurde de 3 ans, retrouvé noyé lors d'une immigration clandestine vers l'Europe occidentale. Le monde entier s'en est ému. Comment rester de marbre devant un petit garçon innocent, tué avec sa mère et son frère ? La plupart des gens éprouvent une vive compassion pour le père, seul rescapé de la famille, et une tristesse infinie pour le drame qui s'est déroulé.

Pourtant, le public ne connaissait pas ce petit garçon. Mais il a forcément dans son entourage un fils, un frère, un cousin à qui il l'associe. Il se dit "Et si ça m'arrivait ? Dans quel état serai-je ?". Et ils ressentent l'émotion comme s'ils la vivaient.

Expérience sociale

Des étudiants expliquent ce phénomène. Daniel Batson, chercheur à l'Université du Kansas appuie cette hypothèse de l'empathie-altruisme, appuyée par l'expérience Elaine. En fait, le chercheur décrit à chacun des participants, une jeune fille, étudiante comme eux, qui s'appelle Elaine. Il la décrit de manière factuelle, sans détails et sans trop de précisions au premier groupe. Il se montre plus loquace avec le deuxième groupe, qui peut lire une description détaillée d'Elaine.

Ensuite, le chercheur fait croire aux étudiants qu'Elaine était torturée dans la pièce voisine. On entend les décharges électriques de l'autre côté de la cloison.

Le premier groupe ne réagit pas. Personne ne s'interpose. Dans le second groupe, en revanche, 2/3 des participants exigent que cesse cette aberration. Pour autant, personne ne propose d'être électrocuté à la place d'Élaine.

Ce qu'en pensent les psys

Le psychologue Daniel Batson juge que cet évitement est une forme de faiblesse. Le cerveau humain fuit ce qu'il ne peut pas supporter. C'est un mécanisme de survie. Les étudiants ressentent des émotions trop fortes et les évitent afin de ne pas trop en souffrir. Le mécanisme pré-décrit est inconscient. Il n'est pas mis en place dans l'intention de nuire ou d'être lâche.

Preuve en est, l'afflux de réfugiés syriens a tout d'abord provoqué une forte empathie dans la population française, qui a pourtant fini par se verrouiller et demander l'arrêt de cette immigration massive, malgré le fait que la situation politique en Syrie soit désastreuse.

L'empathie a donc une limite très claire qui est la protection de son intégrité mentale et physique.

L'impact de l'empathie sur le monde de la psychologie

Nous l'avons vu, les prémices de l'empathie ont été découvertes au début du XXème siècle. Les savants s'y sont ensuite intéressés. 1968. Certains psychiatres comme Charles Rycroft, estiment que faire preuve d'empathie, c'est transférer sa "personnalité dans un objet de contemplation" et de "se mettre dans la peau d'un autre" sans pour autant oublier leur propre environnement intérieur.

À la même époque, le philosophe André Lalande exprimait le fait que la sympathie pouvait entraîner des sentiments analogues chez deux personnes. Cette communication intérieure est indispensable pour forger le lien que doivent tisser deux ou plusieurs êtres vivants.

L'appartenance à une communauté psychique suscite l'empathie

En d'autres termes, si vous appartenez à une communauté psychique et que le sentiment est éprouvé dans ce cadre, alors il s'agit probablement d'identification. Si vous éprouvez des sentiments d'une personne inconnue ou d'un proche isolé, alors il y a de fortes chances que vous fassiez preuve d'empathie.

On peut prendre l'exemple des nombreuses jeunes européennes, embrigadées dans les groupes terroristes, qui s'y engageaient parce qu'elles éprouvaient de la peine envers les autres musulmans. La propagande aidait à les convaincre, elles se sont laissées bernées parce qu'elles étaient au cœur d'un processus d'identification dont elles n'avaient pas conscience.

À cet exemple, il est possible d'opposer ce qu'a ressenti le monde entier en découvrant la photo de cette petite ukrainienne de 9 ans adossée à une fenêtre, sucette à la bouche et arme à feu à la main. Il n'y a aucun lien, aucune communauté psychique autour de cette image, au demeurant fictive. Le sentiment que ressent le spectateur est donc ici de l'empathie, et non une identification.

On ressent encore plus d'empathie lorsqu'on appartient à une même communauté psychique.

Attention aux différences culturelles... qui peuvent être des freins, autant que des richesses

Freud décrit la difficulté d'"empathiser" (selon ses propres termes), avec une personne de culture différente. Le prisme mental est trop différent. Tout est différent. Illustrons avec une personne qui a grandi et vécu en France, est allé à l'école laïque française et a toujours travaillé dans des entreprises françaises. Eh bien cette personne aura beaucoup de mal à comprendre une autre personne du même âge, mais qui a grandi dans en Israël, dans une communauté juive orthodoxe et est toujours restée dans ce mode de fonctionnement.

C'est difficile, mais c'est possible. La clé de la compréhension est la communication. Parlez, échangez de vos expériences respectives, prenez le temps de vous écouter et petit à petit, vous comprendrez le point de vue de l'Autre.

En conclusion, il faut faire attention à l'identification et considérer l'empathie comme un moyen de défense, une mesure de protection contre les éventuels débordements émotionnels du thérapeute.

Comment mettre en place l'empathie ?

La base de l'empathie est de bien se connaître. Une personne qui n'est pas objective, qui ne fait preuve d'aucun recul sur elle-même ne pourra pas devenir un ou une bonne empathie. En voici les raisons.

Comprendre son propre fonctionnement

Il est essentiel de comprendre son propre fonctionnement, son monde interne, pour être capable de transposer celui de l'Autre. Prenons un exemple assez grossier.

L'importance d'adapter sa vision à celle de l'Autre

Vous savez que vous êtes phobique de l'eau, car vous avez failli vous noyer quand vous étiez petit. Vous savez que la personne en face de vous ne l'est pas, puisqu'elle n'a pas vécu ce traumatisme. Dans ce cas, vous savez qu'elle ne perçoit pas l'eau comme un danger et que, contrairement à vous, elle prendra plaisir à se baigner dans la mer.

De même, comprendre les rouages de notre intellect, de notre raisonnement permet de prendre davantage de distance et d'ajuster au mieux son empathie.

Retenez toujours un peu votre empathie

Vous le savez sans doute, il est contreproductif d'être empathique à l'extrême et d'éprouver des sentiments que l'Autre ne ressent pas. C'est d'autant plus embêtant si vous êtes soignant. Car oui, par empathie, vous pouvez ressentir une peine qu'il n'éprouve pas... ou un amour imaginaire.

C'est ce dont témoigne William Réjault, infirmier en EHPAD, dans son livre Maman, est-ce que ta chambre te plaît ? (sous-chapitre : Excès de sollicitude). Il explique qu'une infirmière pensait que deux patients étaient amoureux... Alors que ces derniers, dyscommunicants, ne s'exprimaient plus que par des battements de cils. Objectivement, rien ne laissait présager de tels sentiments, ni d'un côté, ni de l'autre.

« Comment faire mal aux autres quand on est trop près d'eux ? La réponse est dans la question... »

William Réjault

Pour éviter cela et faire preuve d'une empathie positive et bénéfique, il faut donc être au clair avec ses propres sentiments et bien se connaître.

Ainsi, vous savez quelles sont vos failles, à travers quelle facette du prisme vous percevez la réalité et pouvez l'ajuster à la réalité de quelqu'un d'autre.

Appréhender la psychologie et le monde interne de l'Autre

Comment faire preuve d'empathie si on ne connaît pas son interlocuteur ? Comment savoir ce qu'il ressent si vous ne lui parlez pas ? En fait, votre travail consiste à faire un profil plus ou moins rapide de votre cible, et de mettre en évidence :

- Ses valeurs,
- Son intelligence,
- Son fonctionnement intellectuel,
- Ses traumatismes et blocages,
- Ses craintes,
- Ce qui déclenche des émotions chez lui.

Faut-il le répéter ? Tout ceci doit être fait dans un esprit bienveillant, afin de faire du bien à votre interlocuteur. L'obliger à faire ce qu'il ne veut pas faire relève de la manipulation. Au contraire, l'empathie permet de mieux le comprendre et de créer un lien plus fort, d'optimiser votre relation et parfois, de venir en aide à quelqu'un. La nuance est suffisamment importante pour être soulignée.

Utiliser l'empathie à bon escient : un exemple concret

Vous décidez de convaincre votre ami de partir avec vous à la mer, mais qu'il est réticent, vous allez vous mettre à sa place pour comprendre ce qui le freine. Peut-être a-t-il des dépenses imprévues ce mois-ci ? Peut-être a-t-il peur de l'eau ? Ou encore peut-être qu'il ne veut pas laisser sa mère, malade, seule pendant deux semaines ?

L'idée est de l'aider à mieux connaître et décoder ses émotions. Il peut ainsi résoudre lui-même sa souffrance.

Reprenons l'exemple de cet ami qui ne veut pas aller à la plage. Dites-lui par exemple que vous remarquez qu'il craint beaucoup les situations inconnues, très anxiogènes pour lui. Et

qu'il n'est pas à l'aise en société. Donc que le camping au bord de la mer n'est peut-être pas une bonne idée. Pourquoi ne pas louer un appartement ? Ainsi, vous identifiez le blocage et pouvez y pallier. Le patient / l'ami comprend ce qui le freine, et peut y réfléchir d'une manière différente. Peut-être finira-t-il par accepter ?

Vous voyez ainsi le cheminement exact de l'empathie dans le cerveau d'un humain. Pour terminer votre analyse, il est de bon ton de terminer sa réflexion par "si j'étais à sa place, comment je réagis", tout en gardant à l'esprit le cadre du profil établi juste avant.

La compréhension du comportement de l'Autre est ainsi plus facile, plus fluide, et vous pouvez lui donner de meilleures armes pour se dépasser.

Se comporter avec les autres comme on aimerait que l'on se comporte avec nous

L'empathie vient en fait du plus profond de nous-mêmes. Pour être une bonne personne, il suffit simplement de se comporter avec les autres comme on aimerait qu'ils se comportent avec nous. Traitez les personnes âgées comme si elles étaient vos grands-mères. Même respect, même considération.

Nous concluons cet article par trois citations qui nous paraissent incontournables.

« Mettez-vous toujours à la place de l'autre. Renoncez un temps à vos opinions, à vos jugements afin de le comprendre. Bien des conflits peuvent ainsi être évités. » Dalai Lama

« Si vous allumez une lampe pour quelqu'un d'autre, elle éclairera aussi votre chemin. » Bouddha

« L'empathie, c'est tendre la main à celui qui est dans le trou, ce n'est pas sauter dedans pour l'aider à remonter. » Agnès Ledig, auteure du livre *Juste avant le bonheur*