L'EMPATHE ET L'EMPATHIE

L'empathie correspond à la capacité de se mettre à la place d'autrui pour comprendre ce qu'il ressent. Avoir de l'empathie favorise la reconnaissance des sentiments et des émotions d'une autre personne : qu'elle ressente de la joie, de la tristesse ou une quelconque souffrance. Il en existe 3 types :

- **L'empathie émotionnelle ou affective** : la personne empathique ressent l'émotion et l'état affectif d'autrui.
- **L'empathie cognitive** : il s'agit de la capacité à comprendre les pensées et les intentions des autres.
- **L'empathie mature** : cette forme combine les deux types précédents.

Quelle est la différence entre la sympathie et l'empathie ?

La sympathie nécessite un partage des sentiments et un lien affectif entre deux personnes, alors que l'empathie est la compréhension des sentiments d'un individu sans avoir nécessairement un lien affectif avec celui-ci.

Que permet l'empathie dans votre vie ?

Dans la société, **l'importance de l'empathie** est cruciale : elle contribue à la conscience sociale, la paix, et permet aux individus d'être bienveillants entre eux. De plus, grâce à sa **compréhension émotionnelle**, sa **compassion** et sa **sensibilité**, l'empathe va à l'encontre des préjugés, du racisme ou encore du harcèlement.

Les **rôles** de l'empathie sont donc multiples dans la vie quotidienne et favorisent :

1. La compréhension émotionnelle
2. La fluidité dans la communication
3. Une meilleure gestion des conflits
4. L'efficacité d'un leadership
5. Les bonnes relations

Avoir une compréhension émotionnelle

Les émotions se manifestent dans le quotidien de tout individu. Il est donc important de les maîtriser pour ne pas être impacté par celles-ci. Une personne empathique a cette faculté à comprendre les émotions d'autrui et les siennes. On parle, dans certains cas, d'intelligence émotionnelle.

Une bonne compréhension émotionnelle soutient la prise de décision et le contrôle de son comportement. À titre d'exemple, un individu peut se laisser envahir par la tristesse à la suite d'une séparation amoureuse. Il va alors être abattu et éprouver des difficultés à gérer son quotidien. Au contraire, une personne dotée d'une compréhension émotionnelle interprète ses émotions pour mieux les surmonter.

En quelque sorte, il s'agit de comprendre le fonctionnement d'une émotion, faire le lien entre l'émotion et la situation pour prendre des décisions adaptées à ses besoins et aux besoins des autres.

Le trouble de la personnalité antisociale se distingue d'une personnalité empathique par son absence de compassion pour autrui et par son incapacité à percevoir les émotions des autres.

Fluidifier la communication

Avoir de l'empathie favorise une bonne communication que ce soit au sein d'un couple, d'une relation amicale ou familiale. Altruisme, soutien, réconfort, tolérance sont les maîtres-mots d'un **empathe**. Ces **qualités intuitives** facilitent la compréhension et le dialogue avec autrui. La **communication empathique** est un mode de communication respectueux de chaque partie prenante à la discussion.

Elle facilite l'expression de ses attentes et de ses besoins pour chercher avec autrui une solution.

Aujourd'hui, on ne compte pas moins de 12 composantes de la communication empathique :

1. Se relaxer
2. Être présent
3. Cultiver le silence intérieur
4. Augmenter la positivité
5. S'appuyer sur des valeurs profondes
6. Se remémorer un bon souvenir
7. Être attentif aux signaux non-verbaux
8. Exprimer de la considération
9. Parler chaleureusement
10. Parler lentement
11. Parler brièvement
12. Écouter attentivement

De plus, l'empathe est muni d'une **écoute active** qui favorise un échange structuré entre deux êtres humains. Ce concept a été développé par le psychologue Thomas Gordon en 1975. Lors de l'écoute active, l'empathe :

- écoute avec attention autrui tout en accueillant ce qu'il ressent.
- reformule ce qu'il entend.

À titre d'exemple, si un enfant confie son inquiétude sur une évaluation, l'empathe va réussir à l'écouter activement sans lui proposer de solutions immédiatement. Il va reformuler ce qu'il entend, ce que la personne ressent pour lui montrer son soutien.

À lire aussi : 7 signes que vous avez une hyperempathie

L'empathie figure parmi les 6 types de personnalités définis dans le Process Communication Management. L'empathe est perçu comme une **personne sensible, chaleureuse** et qui ressent le **besoin de faire plaisir**.

Parmi ces personnalités, on retrouve :

1. Le promoteur
2. Le rêveur
3. Le rebelle
4. Le travailleur
5. Le persévérant

Résoudre des conflits

Ensuite, un **être compatissant** a une bonne gestion des conflits. Cela s'explique notamment par sa capacité à traduire les émotions de son interlocuteur.

Prenons l'exemple d'une personne en colère. Elle peut avoir un comportement agressif ou des paroles blessantes. Cette colère traduit, en réalité, un sentiment d'injustice ou de frustration. Face à cette réaction, l'empathie va avoir un langage corporel traduisant l'écoute et l'ouverture.

La **personne bienveillante** verbalise l'émotion qu'elle ressent chez son interlocuteur. Cette action permet d'amorcer un conflit avec compréhension de la situation et de montrer que cette la personne bienveillante parvient à se mettre à sa place.

Lorsqu'un individu fait face à une émotion, cela cache un besoin. S'il est stressé alors il aura besoin d'être rassuré. Si, au contraire, il éprouve de la colère, alors il désirera obtenir justice ou réparation.

Dans un conflit, on reconnaît un empathie par ses questions bienveillantes :

- "Comment puis-je t'aider ?"
- "Comment puis-je te rassurer ?"
- "Quels sont tes besoins ?"

Développer un leadership efficace

Pour développer un bon leadership, il est essentiel d'avoir plusieurs caractéristiques telles que :

1. L'humilité
2. La réceptivité
3. La créativité
4. L'audace
5. L'assurance
6. L'intégrité
7. L'endurance

L'empathie est une compétence essentielle pour les chefs d'entreprise, les managers ou encore les coachs sportifs. Elle permet de développer les caractéristiques citées précédemment et peut avoir un réel impact sur les résultats.

Cette **faculté** favorise l'engagement, le bonheur et la performance au sein d'une structure. En effet, elle contribue à des résultats positifs pour une entreprise et pour les parties prenantes:

1. Innovation : 61 % des salariés se sentent plus aptes à innover lorsque leur dirigeant est empathique.
2. Engagement : 76 % des personnes qui ont fait l'expérience d'un dirigeant empathique ont déclaré être engagées pour l'entreprise contre 32 % des personnes qui ont fait l'expérience de moins de compassion.
3. Équilibre vie privée vie professionnelle : 86 % des personnes parviennent à concilier les exigences professionnelles et personnelles lorsqu'elles ont un patron empathique.
4. Santé mentale : l'état de la santé mentale serait meilleur avec des managers empathiques.

Un **leader empathique** va donc :

- Valoriser l'autre : en lui montrant sa reconnaissance, sa confiance, son intérêt...

- Partager des missions pertinentes et inspirantes
- Être optimiste et partager les succès

Renforcer les relations

Un empathie a une bonne **capacité relationnelle**. En effet, l'empathie et les relations interpersonnelles font bon ménage. Les attitudes observées chez les personnes empathiques favorisent une bonne communication (intuition, acceptation...)

De plus, les relations peuvent être renforcées grâce à une **connexion émotionnelle** entre deux individus. La capacité à comprendre et à partager les sentiments d'autrui est la clé d'une connexion émotionnelle. Elle se reconnaît par les 7 signes suivants :

1. La **compréhension intuitive d'autrui** en adoptant sa perspective
2. Une confiance qui favorise les confessions
3. La prise en compte du bien-être de l'autre
4. Le silence est une source d'apaisement
5. Le partage des expériences ou souvenirs vécus ensemble
6. La **bienveillance** est de mise
7. L'humour entre les deux personnes est similaire

On parle de **résonance émotionnelle** lorsqu'un groupe de personnes est émotionnellement en phase.

Il s'agit d'un outil de communication inconscient qui se crée entre les territoires limbiques du cerveau (la partie qui gère les émotions) des êtres humains.

Est-ce que l'empathie est une caractéristique innée ?

L'empathie apparaît entre 4 et 5 ans dès lors que les enfants sont capables d'exprimer leurs idées. Elle se reconnaît à travers l'entraide, la solidarité et la compassion que les enfants peuvent avoir entre eux.

D'après des études réalisées par une équipe de scientifiques de l'Université de Cambridge, la génétique jouerait un rôle dans le **développement de cette caractéristique**.

Toutefois, d'autres variations sont à prendre en compte telles que la socialisation, l'éducation ou le sexe de la personne. Ces mêmes scientifiques ont affirmé que les femmes sont, en moyenne, plus empathiques que les hommes. Un facteur biologique comme l'influence des hormones pourrait alors influencer cette caractéristique.

Bien que certaines personnes soient plus prédisposées à être empathiques, il s'agit d'une particularité qui se développe et qui doit être encouragée pendant l'enfance. À titre d'exemple, un manque d'amour pendant l'enfance ou la répétition de violences peut empêcher de reconnaître les émotions. L'éducation permet donc de cultiver cette qualité.

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, s'exprime sur le sujet :

“ La meilleure manière de développer la capacité d'empathie d'un enfant, c'est de lui démontrer de l'empathie.”

A retenir

Avoir de l'empathie est une véritable **faculté et un atout au quotidien**. En plus de favoriser les relations interpersonnelles, elle vous permet de résoudre des conflits plus facilement grâce à votre **capacité d'écoute** et de **compréhension d'autrui**.

Bien que certaines personnes soient plus prédisposées que d'autres à avoir cette capacité intuitive, celle-ci se travaille pour être développée.

Toutefois, il est important de souligner que l'empathie émotionnelle peut pousser une personne à se noyer dans les émotions de l'autre. Avoir de l'empathie sans intelligence émotionnelle peut être une véritable souffrance.

Sources

Louise de Urtubey, "Freud et l'empathie", Cairn, 2004

Pauline Narme, Harold Mouras, Gwénoélé Loas, Pierre Krystkowiak, Martine Roussel, Muriel Boucard,

Olivier Godefroy, "vers une approche neuropsychologique de l'empathie", Cairn, 2010