

L'EMPATHIE CHEZ CARL ROGERS

Chez Carl Rogers, psychologue humaniste américain, l'empathie est un concept fondamental et constitue l'un des trois piliers de la relation thérapeutique, aux côtés de la congruence (authenticité) et de la considération positive inconditionnelle. Contrairement à Freud ou Lacan, Rogers place l'empathie au centre du processus thérapeutique, comme un levier majeur de transformation psychique.

Carl Rogers définit l'empathie comme :

« La capacité à se mettre à la place de l'autre, à percevoir le monde intérieur de l'individu comme s'il s'agissait du sien propre, sans jamais perdre de vue le "comme si". »

Autrement dit, il s'agit de ressentir avec l'autre, sans fusionner avec lui ni projeter ses propres émotions.

L'EMPATHIE DANS LA RELATION THERAPEUTIQUE

Pour Rogers, l'empathie est :

- Un mode d'écoute profond : le thérapeute capte non seulement les mots, mais aussi les émotions implicites, les hésitations, les silences.
- Une manière d'entrer dans le cadre de référence du client : comprendre son vécu de l'intérieur, sans jugement.
- Un acte thérapeutique : le simple fait de se sentir compris avec justesse et bienveillance favorise le changement intérieur chez le patient.

L'empathie permet au client de se reconnecter à ses propres émotions et d'explorer ses conflits avec plus de sécurité.

EMPATHIE ET CROISSANCE PSYCHOLOGIQUE

Selon Rogers, l'empathie offre un climat facilitateur qui permet à l'individu de :

- développer l'**estime de soi**,
- se libérer des **injonctions externes** (conditionnements, attentes),
- accéder à son **expérience authentique**,
- progresser vers l'**actualisation de soi** (développement de son plein potentiel).

DIFFERENCE AVEC D'AUTRES APPROCHES

- Contrairement à Freud, qui valorise la neutralité et la distance analytique, Rogers valorise la proximité émotionnelle.
- Contrairement à Lacan, qui critique l'empathie comme illusion imaginaire, Rogers y voit un accès réel et bienveillant à la subjectivité de l'autre.

RESUME

Pour Carl Rogers, l'empathie est une attitude fondamentale du thérapeute, qui consiste à comprendre avec précision le monde subjectif du patient tout en gardant la distance nécessaire pour ne pas se confondre avec lui. Cette compréhension profonde, authentique et respectueuse est le catalyseur du changement psychologique et de la croissance personnelle.

COMPARAISON DE L'EMPATHIE CHEZ CARL ROGERS ET D'AUTRES PENSEURS MAJEURS

Carl Rogers : l'empathie comme fondement de la relation thérapeutique

- Approche : Psychologie humaniste
- Définition : Capacité à ressentir le vécu d'autrui « *comme si* » on était à sa place, sans perdre conscience de sa propre identité.
- Rôle : Fondamentale dans la thérapie centrée sur la personne. L'empathie est un outil de guérison en soi.
- But : Favoriser la croissance personnelle, l'authenticité et l'actualisation de soi.

Carl Gustav Jung : résonance symbolique et transformation

- Approche : Psychanalyse analytique
- Vision de l'empathie : Non théorisée directement, mais présente dans l'attitude d'ouverture de l'analyste.
- Spécificité : L'analyste est engagé dans une relation dialectique où chacun peut être transformé.
- But : Aider le sujet à traverser l'inconscient collectif, les archétypes, et réaliser son individuation.

Sigmund Freud : empathie implicite, mais secondaire

- Approche : Psychanalyse classique
- Vision de l'empathie : Pas un concept central. L'analyste doit adopter une neutralité bienveillante.
- Risques : Trop d'empathie peut entraver l'analyse par une implication affective ou des projections.
- But : Accéder à l'inconscient à travers le langage, les rêves, les actes manqués, etc., et non par les émotions partagées.

Jacques Lacan : critique de l'empathie imaginaire

- Approche : Psychanalyse structurale, linguistique
- Critique : L'empathie est vue comme une illusion imaginaire qui empêche l'émergence du sujet de l'inconscient.
- Méthode : L'analyste doit écouter le signifiant, pas les affects.
- But : Permettre au sujet d'accéder à son désir inconscient, non de se sentir compris émotionnellement.

Edith Stein (philosophie phénoménologique)

- Approche : Phénoménologie
- Définition : L'empathie est la saisie du vécu d'autrui comme vécu d'un autre, sans fusion.
- Apport : L'empathie est un mode de connaissance intersubjective fondamental.
- But : Reconnaître autrui comme un sujet à part entière, avec son propre monde intérieur.

TABLEAU RECAPITULATIF DE LA COMPARAISON

Penseurs	Rôle de l'empathie	Nature	But principal
Carl Rogers	Fondamentale, thérapeutique	Affective et cognitive	Croissance personnelle, actualisation
Freud	Secondaire, implicite	Risque transférentiel	Analyse de l'inconscient
Lacan	Illusoire, à éviter	Imaginaire	Accès au sujet de l'inconscient
Jung	Relation transformante	Symbolique, implicite	Individuation, dialogue des inconscients
Edith Stein	Acte de connaissance	Phénoménologique	Reconnaissance d'autrui

En résumé

Si Carl Rogers place l'empathie au cœur de la relation thérapeutique comme outil de guérison, Freud et surtout Lacan s'en méfient, y voyant un obstacle à la compréhension de l'inconscient.

À l'inverse, Jung la valorise de manière implicite dans une relation de transformation mutuelle, tandis que la phénoménologie (Edith Stein) en fait une condition de possibilité de la connaissance d'autrui.