

L'EMPATHIE EN PSYCHANALYSE

L'empathie en psychanalyse est un concept complexe, aux multiples facettes, qui occupe une place importante dans la relation thérapeutique. Elle ne se résume pas simplement à « comprendre l'autre », mais implique une attitude spécifique du psychanalyste vis-à-vis du patient et de son monde psychique.

L'empathie est la capacité de se représenter les états mentaux d'autrui — émotions, pensées, conflits — tout en maintenant une distinction entre soi et l'autre.

En psychanalyse, elle se différencie de la sympathie (ressentir avec) ou de l'identification (se confondre avec).

L'empathie dans la pratique psychanalytique

- **Cadre analytique** : L'analyste écoute avec attention flottante, sans jugement, en laissant résonner en lui les affects et les représentations du patient.
- **Contre-transfert** : Les réactions émotionnelles de l'analyste (contre-transfert) sont souvent utilisées comme outil empathique pour mieux comprendre l'inconscient du patient.
- **Neutralité bienveillante** : Être empathique ne signifie pas intervenir de façon affective ou rassurante, mais rester disponible, réceptif et respectueux du rythme du patient.

Perspectives théoriques

- **Sigmund Freud** : Bien qu'il n'utilise pas explicitement le mot "empathie", Freud valorise l'attention flottante et la réceptivité de l'analyste.
- **Carl Rogers** (approche humaniste) : Il place l'empathie au cœur de la relation thérapeutique, influençant même certains psychanalystes contemporains.
- **Heinz Kohut** (psychanalyse self-psychology) : Il donne à l'empathie un rôle central dans la compréhension du soi, la considérant comme l'outil principal du travail analytique.
- **Donald Winnicott** : Introduit des concepts comme le "holding" et l'"identification primaire", qui s'appuient sur une forme d'empathie primaire de la mère, transposée à la relation analyste-patient.

Limites de l'empathie en psychanalyse

- Trop d'empathie peut mener à la confusion des rôles ou à une collusion inconsciente avec les défenses du patient.
- L'analyste doit garder une position d'observateur impliqué, capable de comprendre sans se laisser envahir.

L'empathie comme instrument d'accès à l'inconscient

L'empathie permet à l'analyste de capter des mouvements inconscients, parfois non verbalisés. Elle participe à la création d'un espace transitionnel dans lequel le patient peut explorer ses fantasmes, conflits et traumatismes.