

L'EMPATHIE : AU DELA DES MOTS

par Ivan Lombardi

Psychothérapeute spécialisé en thérapie systémique-relationnelle

Quel est le sens du terme empathie ? Le mot **empathie** provient du grec « en-pathos » et, littéralement traduit, **signifie « ressentir à l'intérieur »**. Faire preuve d'empathie envers d'autres personnes signifie « se mettre à leur place » pour mieux les comprendre.

Plus spécifiquement, **faire preuve d'empathie signifie « se mettre dans la peau des autres »**, partager leur état émotionnel de façon que nous comprenons les émotions qu'ils sont en train de vivre et nous les vivons nous-même en visant à comprendre leurs raisonnements et leurs intentions. Une personne empathique se caractérise donc par le « partage vicariant », qui permet d'éprouver une émotion pareille ou similaire à celle de l'autre personne.

Toutefois, comment reconnaître une personne qui a de l'empathie ? Comment faire preuve d'empathie ? Pour mieux comprendre sa signification, voici quelques **exemples d'empathie**. Combien de fois avez-vous parlé à un ami et vous vous êtes rendu compte que quelque chose n'allait pas par le ton ou l'inflexion de sa voix ? Combien de fois vous est-il arrivé de percevoir presque immédiatement l'état d'esprit d'une personne que vous aimez, sans avoir à prononcer beaucoup de mots ? Dans ce type de situations vous éprouvez de l'empathie, accompagnée d'émotions qui colorent votre vie avec diverses nuances.

L'empathie : caractéristiques

La signification psychologique d'empathie inclut trois composantes fondamentales :

- **l'empathie cognitive** qui fait référence à la capacité de comprendre de manière « rationnelle » le point de vue et les sentiments d'une autre personne ;
- **l'empathie affective** ou émotionnelle qui est la capacité de « ressentir ce que l'autre personne ressent », sans se laisser bouleverser par ses émotions et en restant à distance afin de pouvoir être utile ;
- **l'empathie compassionnelle** qui consiste en l'envie d'adopter un comportement pro-social à partir de la compréhension de ce que ressent un autre être humain.

Quel est alors le lien entre l'empathie et les émotions ? Sur la base de ce qui a été dit jusqu'à présent, il est sous-entendu qu'en outre du partage des émotions, les capacités empathiques comprennent aussi **la capacité à moduler l'expérience affective**, en adaptant l'intensité et la durée de la réaction que l'on ressent à ce que ressent l'autre. De la même manière, **afin de comprendre les émotions des autres, il est nécessaire de savoir**

reconnaître ses émotions. Dans le domaine de la psychologie, la difficulté à reconnaître et exprimer ses émotions se connaît comme **alexithymie**.

L'empathie et la sympathie

Les deux termes sont souvent considérés improprement comme synonymes. Toutefois, en psychologie, l'empathie et la sympathie ne sont pas la même chose. Voici **les différences entre la sympathie et l'empathie**.

La sympathie se manifeste par le fait d'éprouver intérêt, inquiétude ou peine pour quelqu'un et se traduit par l'urgence d'agir afin d'aider l'autre personne à être mieux. Voici un exemple: nous pouvons éprouver de la sympathie pour la colère que quelqu'un d'autre exprime à cause d'une erreur. Cela signifie que nous jugeons cette réaction légitime et compréhensible.

Donc, bien que la sympathie puisse susciter une sollicitude à l'égard de l'autre, **contrairement à l'empathie, elle n'entraîne pas le partage de l'émotion** de l'autre personne.

Une brève histoire de l'empathie

Le terme « empathie » **s'emploie depuis la Grèce antique pour désigner le lien émotionnel qui se développe entre l'aède et les spectateurs**. Le fait de « se mettre dans la peau d'une autre personne » a été ensuite identifié dans le domaine philosophique avec les termes *sympathy* (d'après Hume et Smith) et *Eingfügung* (introduit par R. Vischer et puis par d'autres représentants de l'esthétique allemande). **Dans le domaine de la philosophie**, des auteurs tels que Edmund Husserl, Edith Stein et Max Scheler ont mis l'empathie au centre de leurs théories phénoménologiques de l'intersubjectivité.

Dans le domaine de la psychologie, le concept d'empathie a été abordé par de nombreux auteurs, en commençant par **Edward B. Titchener et Sigmund Freud**. **George H. Mead, Wolfgang Köhler et Jean Piaget** ont intégré l'empathie dans leurs théories de socio-psychologie, et d'autres chercheurs tels que **Heinz Kohut et Carl Rogers** ont contribué à la compréhension du rôle important que l'empathie joue dans le domaine thérapeutique.

Plus récemment, le psychologue **Daniel Goleman** a inclus l'empathie parmi les cinq composantes de base de l'intelligence émotionnelle, et l'a donc définie comme une composante de l'intelligence empathique.

Martin Hoffman et le développement de l'empathie

Comment se développe l'empathie ? Le psychologue américain Martin Hoffman décrit comment naît l'empathie et quand se développe-t-elle à partir de l'enfance.

D'après Hoffman, les premières manifestations de l'empathie ont lieu lors de ce que l'on appelle la « contagion émotionnelle », lorsque le nouveau-né n'est pas encore capable de faire la distinction entre soi-même et l'autre, de sorte qu'il ressent les états émotionnels comme s'il les vivait de première main. Cette étape est suivie par **d'autres stades de développement** que l'auteur définit comme :

- **La détresse empathique égocentrique** : les enfants commencent à différencier entre soi-même et les autres, mais ils n'arrivent pas à comprendre que d'autres personnes pourraient éprouver des émotions différentes de celles qu'ils ressentent. S'ils adoptent des comportements d'aide, c'est pour apaiser sa souffrance, plutôt que celle des autres.
- **La détresse empathique quasi-égocentrique** : l'enfant commence à comprendre que les émotions des autres peuvent être différentes des siennes, mais il agit toujours de manière autoréférentielle quand il fait preuve d'empathie. Par exemple, s'il perçoit qu'un adulte est triste, il pourrait l'offrir sa sucette ou son jouet préféré pour le consoler.
- **L'empathie réelle** : il est possible de l'éprouver seulement grâce à la capacité de comprendre les états d'esprit des autres, définit comme mentalisation. Cette capacité apparaît vers la deuxième année de vie et se perfectionne avec le développement du langage, qui améliore la capacité de l'enfant à adopter le point de vue d'une autre personne.
- **L'empathie au delà de la situation** : il s'agit du type d'attitude empathique que l'on peut éprouver envers des personnes qui peuvent être confrontées à des situations telles qu'une catastrophe naturelle ou une maladie chronique, plutôt qu'envers une personne en particulier.

L'empathie et les neurones miroirs

La neuroscience a démontré l'**existence de formes d'empathie plus ou moins évoluées même au sein de nombreuses espèces animales**. Il a été constaté, par exemple, que les souris présentent une sensibilité à la douleur face à des congénères qui se trouvent en situation de détresse ou de souffrance. Bien que ces études ne puissent pas prouver avec certitude l'existence de l'empathie chez les animaux, elles soutiennent la thèse selon laquelle **la réponse empathique serait liée au rôle des neurones miroirs**.

Les neurones miroirs sont une catégorie particulière de neurones découverte en 2006 par les chercheurs italiens Rizzolatti et Sinigaglia. **Ils s'activent non seulement quand nous effectuons une action spécifique, mais aussi quand nous observons une autre personne**

l'effecteur. La simulation dans notre cerveau de ce que les autres ressentent nous permet d'atteindre une compréhension et une entente empathiques fortes.

En étant témoin d'une action, nous activons le même système neuronal qui s'active lorsque nous l'accomplissons. En d'autres termes, comme devant un miroir, nous sommes capables de comprendre les actions que nous avons observées parce que nous les représentons en nous-mêmes. Mais, quel est le rôle des neurones miroirs ? Pourquoi une personne est empathique ? Le système des neurones miroirs, que les êtres humains partagent également avec certains animaux, a probablement joué un **rôle adaptatif dans la survie** même de l'espèce.

L'avantage de l'empathie dans les relations sociales

Quel est le but de l'empathie ? Il s'agit d'une capacité fondamentale, à la base des comportements prosociaux et de l'altruisme. **Une « sensibilité » empathique est un prérequis important pour toutes les personnes qui exercent des métiers d'aide aux personnes.** Les enseignants, les infirmiers, les médecins, les psychologues et les auxiliaires aux services de santé et sociaux doivent faire preuve d'une forte empathie afin de pouvoir exercer leur profession au mieux, de manière qu'ils puissent comprendre la souffrance des autres sans laisser qu'elle les submerge.

La capacité à partager les points de vue et les sentiments des autres par le biais d'une compréhension empathique peut également s'avérer utile pour :

- **favoriser la communication assertive** et les échanges sociaux ;
- **encourager l'acceptation de la diversité** ;
- **faciliter la coopération** dans le milieu professionnel ;
- **réguler le flux des émotions désagréables** et des comportements agressifs.

Comme nous l'avons vu précédemment, se mettre à la place des autres est essentiel pour agir avec empathie, reconforter et aider ceux qui en ont besoin, mais pas seulement. La compréhension et la sensibilité à l'égard des sentiments des autres peuvent aussi inciter à réprimer les comportements agressifs. Par exemple, dans le cadre de la prévention du cyberharcèlement et du harcèlement à l'école, le développement de l'empathie aide à imaginer les conséquences négatives que nos actions pourraient provoquer. Ce n'est pas pour rien que l'une des caractéristiques principales de la sociopathie est précisément l'absence d'empathie.

L'empathie au sein de la relation thérapeutique

La relation qui se construit entre le psychologue et le patient est la **relation empathique par excellence**. Une relation basée sur la confiance, l'absence de jugement et l'empathie est une condition nécessaire à la réussite de tout parcours psychologique, quel que soit le domaine de spécialité théorique du professionnel.

Le psychologue humaniste Carl Rogers estimait que l'empathie était **l'une des compétences les plus importantes qu'un psychologue et psychothérapeute doivent posséder**. Beaucoup de personnes se sont peut-être demandées « comment est-il possible qu'un psychologue puisse me comprendre sans avoir vécu la même expérience que moi ? » Pour comprendre les sentiments réels du patient, le psychologue doit adopter une « approche empathique », c'est-à-dire voir une situation ou une expérience de la même manière que son patient.

Que signifie être empathique pour un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychothérapeute en ligne ? Pour un psychothérapeute, « être empathique » signifie s'approprier du point de vue du patient, « mais sans jamais perdre la condition " comme si "... Sentir la colère, la peur, l'embarras du client comme si c'étaient les siens, tout en restant à distance de cette colère, de cette peur et de cet embarras » (extrait de *L'Approche centrée sur la personne* de Carl Rogers).

Comment cultiver l'empathie

Nous avons vu que l'empathie est une compétence sociale importante, tandis qu'un manque d'empathie peut être à l'origine d'un comportement agressif ou antisocial. Mais comment devenir une personne empathique ? La bonne nouvelle est que **l'empathie peut s'améliorer**. Une des façons pour y parvenir est de **s'entraîner à l'écoute active**. Selon Thomas Gordon, les principales règles de l'écoute authentique sont les suivantes :

- i. **Être attentif aux détails de la communication**, en saisissant le langage verbal et le langage corporel.
- ii. **Montrer compréhension**, soit par des expressions verbales brèves, soit par la posture, les gestes, les sourires et d'autres expressions du visage.
- iii. **Montrer de l'intérêt**, par exemple en posant des questions d'approfondissement.
- iv. **Reformuler** avec ses mots ce qui a été exprimé par l'autre personne, y comprises les émotions.

La **zoothérapie** peut également aider à améliorer l'empathie. Dans une étude réalisée en prison qui a utilisé la thérapie assistée par l'animal, on a observé une augmentation de l'empathie déclarée dans les deux groupes de jeunes concernés. Le premier groupe a dressé

des chiens deux fois par semaine pendant dix semaines, tandis que le deuxième a tout simplement promené les chiens pendant la même période.

L'empathie : quelques livres pour entrer plus en détail

Être empathique nous permet de faire face à des situations émotionnellement difficiles en étant à l'écoute des difficultés des autres. Cela permet aussi de créer dans notre monde intérieur un espace sur mesure pour saisir les significations les plus profondes des relations humaines.

BIBLIOGRAPHIE

Quelques lectures pour un approfondissement de la théorie de l'empathie en psychologie et sa mise en pratique :

- ***Le problème de l'empathie***, de Edith Stein, Les éditions du Cerf, 2013.
- ***Empathie : Manifeste pour une révolution***, de Roman Krznaric, Bibliothèque Happinez, 2017.
- ***L'empathie, un chemin vers la bienveillance***, de Xavier Cornette de Saint Cyr, Jouvence, 2020.
- ***L'empathie***, de Serge Tisseron, Que Sais-Je, 2024.