

## L'EMPATHIE

Après la lecture du livre de S. Tisseron « L'empathie au cœur du jeu social », j'ai eu envie de partager quelques notes que j'avais prises, qui constituaient des éléments de réflexion sur la complexité de l'empathie.

Cette lecture est un point de départ. Mais des questions importantes restaient en suspend, alors j'ai complété ce thème avec d'autres apports. Il s'agit au final d'une recherche élargie, sans toutefois être exhaustive sur un thème qui me tient à cœur et que je continue d'explorer.

Le premier postulat est qu'il n'y a pas de communication réussie sans empathie, que c'est une composante essentielle pour que les mondes de chacun puissent se rejoindre, si l'on admet que la communication est réellement l'action d'établir une relation avec un autre, de se mettre en lien.

Une empathie riche et nuancée associe dans de bonnes proportions plusieurs dimensions complémentaires, dont la délicatesse et l'attention à savoir respecter le rythme de l'autre.

De plus, accepter d'être surpris, ce qui arrive lorsque deux êtres humains entrent en contact, et accepter de ne pas contrôler ses proches sont les premiers pas vers la sagesse, et c'est aussi cela, l'empathie.

L'empathie est complexe, multifactorielle : son absence tout comme son excès peuvent être la clé de certains troubles en psychopathologie, qu'il s'agisse de l'incapacité à ressentir des émotions, à se représenter celles d'autrui tout comme l'incapacité à distinguer le soi d'autrui.

L'empathie représente, pour le thérapeute, une disposition centrale et incontournable dont il convient de cerner la juste mesure. Je reviendrai sur la question de la juste distance.

### Définition :

L'empathie se définit comme la capacité à comprendre les émotions, sentiments et sensations d'autrui, sans confusion entre soi et l'autre, grâce à la perception du milieu environnant de l'autre, ou à l'intuition de ce qu'il éprouve dans ses états affectifs. Elle permet la perception immédiate de son actualité affective, de sa manière d'être au monde et constitue ainsi un puissant moyen de communication.

La réponse empathique aux états affectifs d'autrui peut se produire sans que l'on ressente soi-même la même émotion ou même une émotion quelle qu'elle soit. En toute rigueur, l'empathie émotionnelle peut ne pas être du tout dirigée vers le bien-être d'autrui à l'inverse de la sympathie et se mettre à la place de l'autre n'est pas forcément éprouver ses émotions. En cela, elle permet d'anticiper et de comprendre les réactions d'autrui. Ainsi il est possible de comprendre que faire acte de sadisme requiert une capacité empathique pour connaître le ressenti d'autrui, en l'occurrence la souffrance, et d'en tirer un plaisir. La capacité à connaître l'autre peut être utilisée au service de redoutables perversions et s'appelle quand même empathie.

C'est en cela qu'elle diffère de la sympathie, qui consiste aussi à comprendre les affects d'une autre personne mais comporte une dimension affective supplémentaire. Alors que l'empathie repose sur une capacité de représentation de l'état mental d'autrui indépendamment de tout jugement de valeur, la sympathie est une réponse motivationnelle qui vise donc à améliorer le bien-être de l'autre.

L'objet de l'empathie est la compréhension. L'objet de la sympathie est le bien-être de l'autre. En somme, **l'empathie est un mode de connaissance ; la sympathie est un mode de rencontre.**

L'empathie se différencie de la contagion émotionnelle. Le fou rire est un exemple de contagion émotionnelle : un sentiment de gaieté est ressenti par deux personnes. La colère peut parfois se propager par contagion également. On parle de contagion émotionnelle quand il ne s'agit pas de la compréhension d'un état affectif, mais d'un transfert émotionnel spontané et involontaire.

En 1970, Marvin Simner a montré que des nouveau-nés de 5 jours se mettent à pleurer en entendant d'autres nouveau-nés pleurer. Puis en 1987, une série d'études de Grace Martin et Russel Clark établit que les nouveau-nés ne réagissent pas aux pleurs des chimpanzés, ni aux enregistrements de leurs propres pleurs, ni aux pleurs d'un bébé plus âgé. S'agit-il de contagion émotionnelle ou d'une réponse affective envers autrui à qui on peut s'identifier ? Ces résultats montrent que le nouveau-né possède les deux aspects essentiels à l'expression de l'empathie : le partage d'émotion avec les personnes avec lesquelles il peut s'identifier et la distinction implicite en soi et autrui. On parle d'éveil empathique. Ces capacités vont continuer à se développer. (source : Jean Decety)

S. Tisseron nomme *empathisme* l'attitude qui consiste à vouloir apporter absolument une aide. L'aide apportée n'est alors plus un moyen d'entrer en relation mais un but. Cette attitude fausse la perception de ce dont l'autre a besoin pour le remplacer par ce qu'on pourrait bien faire pour lui, dans une forme de volontarisme totalitaire. Il prend l'exemple d'une personne âgée, contrainte de traverser parce qu'elle est arrêtée devant un passage piéton....alors que ce n'est pas son intention !

Une autre forme d'empathisme est celle vécue par une personne qui se sent « devinée » par la compréhension de l'autre et le supporte très mal, le vivant comme une intrusion insupportable. En cela, l'exercice de l'empathie nécessite de la délicatesse.

La compassion est différente. Etymologiquement, cela vient du latin *cum patior* « je souffre avec » ; la compassion peut pousser à agir pour soulager les souffrances de l'autre, dans une réaction de solidarité active. Mais elle peut également provoquer une affliction si forte que la capacité à aider est altérée, voir neutralisée. Il existe également une dimension religieuse de la compassion.

Le : « je ne voudrais pas être à sa place » est autre chose que l'empathie (surtout s'il s'agit du regard posé sur un handicapé). C'est même son exact opposé : il s'agit de la commisération, voire pire encore, de la pitié. Ce n'est pas être sensible à ce que l'autre ressent, c'est même tenter d'y échapper.

Il s'agit d'une faille dans la construction de l'estime de soi-même, basée sur la supposition qu'il y a des individus supérieurs et d'autres inférieurs. Le sentiment de supériorité, rarement éprouvé comme tel, est le plus souvent masqué par un autre : la pitié. La pitié consiste à percevoir les autres comme inférieurs à soi...et à les plaindre sincèrement. Elle évite la culpabilité qu'il y aurait à se sentir supérieur. En plus, elle fait du bien à celui qui l'éprouve, qui se sent généreux. Le problème est que ceux qui en sont l'objet se sentent à juste titre incompris. L'empathisme à l'égard des handicapés fournit un contingent d'indignés permanents, principaux bénéficiaires du sentiment d'être justes et bons. Le fantasme de réparation, tout comme la pitié et la charité, reconforte surtout celui qui l'éprouve.

La synchronisation des corps est préconisée dans certaines techniques, comme la PNL. En imitant son interlocuteur, on le met en confiance et il baisse la garde. La voie de la manipulation est ouverte, et c'est sans doute un écueil à connaître.

## **Physiologie et pathologie**

L'empathie est habituellement présentée comme ayant 2 visages :

- d'une part, la composante cognitive. C'est-à-dire celle qui nous permet d'avoir une représentation du fonctionnement mental et affectif de nos interlocuteurs Elle est extrêmement utile car elle permet de comprendre la manière dont chacun se situe ;
- d'autre part, une composante émotionnelle ou affective, celle qui nous fait entrer en résonance avec les états sensoriels et émotionnels et nous permet d'être affecté par nos semblables.

### **L'empathie affective complète, pour S. Tisseron, comporte 3 étages :**

Le premier est la capacité de tout être humain à ressentir ce que l'autre éprouve, en se mettant à sa place. Le second est l'empathie réciproque qui suppose de renoncer à contrôler autrui et d'accepter qu'il puisse se mettre à ma place.

Enfin, le troisième est l'empathie extimisante : j'accepte que l'autre me révèle à moi-même. L'empathie est alors une construction mutuelle et dynamique beaucoup plus complexe que le seul fait de « ressentir ce que l'autre éprouve ».

Ces 2 composantes, l'empathie cognitive et l'empathie affective, se construisent en plusieurs étapes successives, différentes dans les 2 cas. C'est pourquoi elles peuvent si facilement être dissociées. Pour comprendre les diverses formes et étapes de l'empathie, l'éthologue Frans de Waal propose l'image de la poupée russe. Dans le modèle proposé par De Waal, la poupée la plus profonde –celle qui est au cœur- est constituée par la propension à répondre à l'état émotionnel d'autrui par un état émotionnel semblable.

La seconde étape serait la distinction entre soi et l'autre, repérée par l'expérience du miroir, et donnerait la possibilité de venir en aide à un congénère. L'empathie exige l'inhibition momentanée de son propre point de vue tout en gardant le sentiment de soi. Elle est une double sensation vécue dans le corps et l'esprit.

Son absence extrême signe l'autisme. On retrouve également des déficits émotionnels lors de lésions vasculaires cérébrales, un déficit dans l'expression des émotions ou une perturbation du ressenti émotionnel liés à des lésions du cortex. L'inhibition sociale, l'indifférence, l'incapacité à comprendre autrui sont des témoignages de l'insuffisance d'empathie.

A l'inverse, le syndrome de Stockholm montre bien une perte de repères, avec une identification à l'agresseur et une empathie extrême. La situation particulièrement stressante et la proximité que constitue la prise en otage déclenche un sentiment de dépendance affective, d'identification et /ou de fascination chez la victime.

De nombreux dangers guettent l'enfant dénué d'empathie pour lui-même :

- A défaut de savoir ce qu'il désire vraiment, il est menacé de faire confiance aux jugements d'un autre. Il risque de faire aveuglément confiance à un chef de bande. Il peut à la limite adopter une attitude de cruauté sans états d'âme si c'est ce que son chef ou sa collectivité attend de lui. .
- Il risque de percevoir le manque de compréhension à son égard de manière erronée. Lorsqu'il se sent incompris, il ne rapporte pas cette situation aux limites intellectuelles ou émotionnelles de son interlocuteur, mais se convainc aussitôt que son interlocuteur a des intentions sadiques à son égard.
- Chaque réprimande lui donne l'impression d'être humilié et entraîne une réaction arrogante, voire même agressive.

- L'énergie qu'il mettra pour malmener un autre enfant est souvent le moyen le plus simple qu'il a trouvé pour se débarrasser d'une partie de lui-même qui l'angoisse au plus haut point : une partie battue, écrasée, impuissante, bref, honteuse.

Chez l'enfant ayant manqué d'empathie, tout est mis en place pour un cercle vicieux sans fin enchaînant des agressions de plus en plus graves avec des punitions toujours aussi inefficaces. **Ces comportements peuvent bien sûr se prolonger voire s'amplifier à l'état adulte.**

Des programmes existent pour tenter de réduire les violences à l'école.

- 1 - Une mesure que S. Tisseron juge préoccupante : identifier le plus tôt possible les jeunes qui manquent d'empathie afin de leur proposer des médicaments.
- 2 - Des programmes pédagogiques axés sur la gratification proposés dans certains pays. Les encouragements sont en effet plus efficaces que les punitions pour modifier les comportements.
- 3 - Un autre moyen est de renforcer le sentiment d'appartenance.

Le problème de ces programmes est que cela risque de produire une aptitude sociale de façade plus qu'une réelle disposition empathique. L'enfant apprend à manifester des attitudes sociales adaptées lorsqu'un adulte est présent, mais peut adopter une attitude agressive aussitôt qu'il se sait protégé. Les comportements appris sont en effet coupés des racines profondes de la personnalité et susceptibles d'être abandonnés aussitôt que la situation le permet.

Cependant, partant de ces essais, on peut conclure que l'empathie peut s'apprendre, et à ce titre, qu'elle doit être enseignée. Et il faut pour cela mobiliser le corps et certainement pas se contenter d'apprendre à l'enfant des formules de politesse qui l'inciteraient plutôt à l'hypocrisie sociale. Idéalement avant 4 ans, en utilisant des scènes imaginées et mis en scènes par les enfants, accompagnés d'adulte, au cours desquels ils joueront à tour de rôle chacune des positions : victime, bourreau.

Notre formation en APO nous ouvre à la mise en mouvement du corps lors des séances, à l'accès à l'empathie et à son intégration grâce aux outils dont nous disposons.

## **L'empathie dans notre pratique**

La peur de se trouver débordé ou manipulé par les émotions d'autrui peut inhiber la capacité d'empathie. Peur intense de la fusion ou angoisse d'être réduit à un objet passif et manipulable, cela parle sans doute de la valorisation de l'indépendance. Le psychanalyste anglais Mickaël Balint l'a compris et ne définissait pas la maturité comme le fait d'être indépendant, mais comme celui d'accepter notre dépendance vis-à-vis de ceux qui nous font du bien.

Le contact avec la souffrance humaine est confrontant.

Si les médecins des services des urgences se mettaient à éprouver les douleurs de leurs patients, ils seraient vite paralysés ! Il s'agirait certes de compassion plutôt que d'empathie.

Pour s'occuper rapidement et efficacement des cas qui leur arrivent, ils doivent être capables à la fois de comprendre et ressentir la réalité du malade et rester centrés sur les actes à accomplir pour le soulager. C'est un exercice qui peut être, on le comprend aisément, très éprouvant. Des séances de débriefing représentent bien sur un accompagnement salutaire.

**Le principal outil du thérapeute c'est la relation.** L'empathie est un des leviers qui aide à baliser le terrain de la rencontre, constituant une sécurité minimum pour ne pas mettre en danger le sentiment d'exister tel qu'il s'est construit et donc la représentation que la personne a de son identité. C'est dans la relation au thérapeute et essentiellement dans la façon dont celui-ci exerce son empathie que son interlocuteur peut se sentir accompagné à la fois dans une distinction entre pensée et réalisation et dans un processus équilibré entre subjectivité et inter subjectivité, dans une distinction des places et des temps.

Dans le champ thérapeutique, l'empathie permet de réactualiser la construction du processus d'attachement en réactivant ou en créant progressivement une base de sécurité centrée sur l'autre, utile si le patient a manqué d'empathie. Si le thérapeute « oublie » la valeur des stratégies du patient dans leur relation, il peut prendre de la distance de crainte de s'imposer ou au contraire imposer son ressenti tant il redoute de le voir agir ; dans les deux cas il est en difficulté pour moduler la double dimension de l'empathie. Cette mise en place est sous la dépendance d'une maîtrise cognitive du thérapeute et témoigne du travail opéré sur ses propres représentations et de sa possibilité de gérer l'empathie en échappant à la répétition de l'histoire du sujet.

Il s'agit d'accompagner l'autre dans le dédale de ses stratégies d'attachement en essayant de ne pas s'y perdre. Le travail va justement consister à ce que le client vive, souvent à l'inverse de ce qu'il a expérimenté dans son histoire, que la distance prise par le thérapeute ne renvoie pas à un abandon ou à une agression même si dans un premier temps il ne peut que la ressentir ainsi. Il importe à ce moment de maintenir la continuité de la présence, de moduler éventuellement l'accompagnement. Ce qui est source de sécurité est que le thérapeute l'accueille et reste relié, même s'il a un ressenti différent.

La sympathie facilite certainement la mise en place et la poursuite de la relation ; l'antipathie ou la répulsion devant des aspects physiques, psychologiques, comportementaux jouent à l'inverse un rôle inhibiteur. Il est alors plus facile de faire preuve d'empathie si l'on est susceptible de repérer et de comprendre les processus émotionnels (positifs ou négatifs) qui ne manquent pas de s'introduire dans la relation. Au niveau thérapeutique, l'existence d'une empathie totalement vierge d'implication émotionnelle semble cependant aussi illusoire qu'une empathie débouchant sur la possibilité d'être littéralement « dans la peau » de l'autre. Les « ressentis négatifs du thérapeute », s'ils ne peuvent être évités, doivent être reconnus quand cela se produit et utilisés alors comme un véritable outil. Se donner les moyens d'accueillir des éprouvés, comprendre éventuellement la place qu'ils occupent, ne saurait se confondre avec le fait d'approuver ou de tolérer les mises en acte qui peuvent en découler.

### **L'empathie se construit dans le contenant psychique que le thérapeute offre à son patient.**

Une empathie authentique comporte avant tout la séparation et la différenciation, l'attention et la capacité de maintenir une pensée théorique opérationnelle. C'est la capacité de savoir donner un nom aux choses dans de bonnes conditions de contact avec elles.

L'empathie doit être maîtrisée :

- la tentation peut être de souhaiter être le bon parent, en opposition aux imagos parentales. Il ne s'agit pas de combler les manques de l'enfance du client par des satisfactions substitutives. Ce désir de trop grande identification fusionnelle peut aussi cacher un désir narcissique de supériorité et de domination : « je peux tout donner, tout accepter, ainsi je suis supérieur... »

- L'empathie ne doit pas bloquer l'évolution du patient. Il faut parfois que le client puisse se libérer de sa haine et que cette haine puisse être supportée par le thérapeute sans rejet du patient mais en l'acceptant sereinement, pour qu'ainsi la haine perde son pouvoir terrifiant.
- Le syndrome de l'escalier décrit par Chiland illustre un autre aspect de la juste mesure dans l'empathie : Le patient a le sentiment d'avoir livré trop de choses d'un coup, probablement encouragé par le thérapeute trop empathique et il le réalise dans l'après-coup avec un sentiment massif de honte et de culpabilité...L'espace idéal entre les deux psychismes doit assurer une bonne identification avec une bonne maîtrise des interventions, tout en gardant la juste distance qui permette de ne pas trop se noyer dans et avec l'autre et, ainsi, lui permettre de bouger et d'élaborer ses difficultés.

Au cours de la thérapie, la manifestation par le client d'une forme d'empathie à l'égard de son thérapeute ou de son entourage constitue un repère précieux dans l'évolution de la mise en place de l'intersubjectivité mais l'indication de la relever explicitement doit être réfléchie.

### L'empathie au 21<sup>e</sup> siècle :

Quelle empathie pour demain ?

- Dans nos cultures démocratiques, la généralisation de la surveillance représente un danger. Le contrôle de l'identité, et la mise en fiche d'informations centralisées dans des banques de données qui nous échappent, banalise la surveillance. Dans le même temps, des informations circulent et nous échappent. Le danger est une mise à mal de la confiance et un sentiment de suspicion.

Ainsi risque de s'instaurer une société de la paranoïa.

- Sur les sites de rencontre, la connaissance verbale et intellectuelle prime sur la connaissance sensible. Le logiciel vous dit quand vous pouvez vous engager en vous informant, en même temps que votre partenaire potentiel, des chances que vous avez de constituer un couple réussi.

Dans les espaces virtuels, il n'y a pas de corps, et chacun peut interrompre instantanément sa communication avec son interlocuteur sans donner de raison...ni se préoccuper de son désappointement !

- Dans un monde qui se passe par avatars interposés, la capacité d'un candidat à se créer un profil attractif et original est de bon augure. Alors, lentement et sûrement, les repères se brouillent. Ce n'est plus seulement la capacité d'empathie qui est menacée, c'est le sentiment de réalité même : celle des pensées et des émotions et finalement le monde. Un sentiment de déréalisation s'installe, qui peut aller jusqu'à l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.

- Pour terminer cette perspective, on peut se demander quel impact pourrait avoir le développement des robots ? La tentation sera probablement grande de préférer s'entourer de robots correspondant parfaitement à nos attentes. Cette relation pourrait même devenir, à terme, plus intense que celle qui prévaut entre humains. Si le système développé aujourd'hui par Hiroshi Ishiguro devait être appliqué à large échelle, le propriétaire de chaque robot pourrait en effet lui apprendre ce qui lui fait plaisir, que cela soit licite ou non. Serge Tisseron imagine qu'il faudrait prévoir un correctif : programmer les robots pour qu'ils s'auto-connectent régulièrement sur Internet de manière à corriger une éventuelle éducation déviante ou pathogène. Cependant, aussi loin que nous prêterons aux robots la possibilité de penser

comme nous, notre empathie à leur égard restera toujours unilatérale et confortera notre attente à obtenir un accueil inconditionnel.

Enfin, il importe de savoir que nous accordons aux objets une capacité à nous réparer. Sous l'effet d'un coup de déprime, nous pouvons avoir envie de nous acheter de nouveaux vêtements, de changer de décor. Ce type de fonctionnement ne disparaît pas avec la compréhension que nous en avons, parce qu'il s'agit d'une tendance fondamentale et primitive de l'être humain.

## **Conclusion**

Y aurait-il un devoir d'empathie ou de compassion, comme il y a un devoir de mémoire ? Et, si le devoir de mémoire doit lutter contre la tendance à l'oubli, contre quoi devrait lutter le devoir d'empathie ?

L'empathie - définie comme la double capacité d'avoir d'une part une représentation du fonctionnement mental et affectif de nos interlocuteurs, et d'autre part d'être en résonance avec leurs états sensoriels et émotionnels pour nous permettre d'en être affecté - est bien nécessaire pour une communication réelle avec autrui. Ce qui ne présume pas de la qualité de la relation.

Difficile d'accepter qu'un prédateur sera d'autant plus efficace qu'il possède cette aptitude.

Il est donc utile de se rappeler que le principal ennemi de l'empathie bienveillante est le désir d'emprise ou l'envie de maîtriser son prochain qui habite plus ou moins chacun d'entre nous. Le juste milieu dans l'empathie est finalement ce qui permet à l'homme de vivre avec autrui tout en restant lui-même, dans une relation dynamique et réciproque. Ce qui illustre l'affirmation selon laquelle la liberté de chacun s'arrête là où commence celle de l'autre.

Alors, si le principal ennemi de l'empathie bienveillante réside dans le désir d'emprise, ses alliées sont la confiance suffisante dans le monde et une estime de soi réaliste.

Et si le secret de notre sensibilité aux émotions d'autrui se trouve dans une théorie de l'esprit qui met au premier plan la compréhension cognitive, ou, pour les neurosciences, dans les neurones miroirs, l'empathie réside plus sûrement dans le renoncement à contrôler notre semblable et l'acceptation qu'il puisse nous aider à nous comprendre nous-même.

Accepter une prise de risque - et donc une part d'imprévisibilité en faisant confiance à soi, aux autres et au monde - c'est aussi cela l'empathie. Bien sur, si nous faisons confiance, nous risquons d'être déçus dans certains cas, mais si nous ne le faisons pas, nous serons déçus quoi qu'il arrive.