

Memo du déjeuner conversation du 12 février 2018

Thème : « L'empathie »

Elle constitue le cœur de la compréhension de l'homme aux frontières cognitives et disciplinaires ; l'empathie, capacité à ressentir et comprendre les émotions d'autrui, est considérée aujourd'hui comme une notion centrale en psychologie et en sciences humaines.

Pour le primatologue Frans de Waal ⁽¹⁾, l'empathie, déjà présente chez de nombreux animaux, est l'un des fondements de la morale. Vidéo **

Pour l'essayiste Jérémy Rifkin ⁽²⁾, l'empathie est la source des civilisations humaines et la condition de sa survie.

« Si la nature humaine est matérialiste jusqu'à la moelle – égoïste, utilitariste, hédoniste –, on ne peut guère espérer résoudre la contradiction empathie-entropie. Mais si au plus profond, elle nous prédispose à [...] l'élan empathique, il reste au moins possible d'échapper au dilemme, de trouver un ajustement qui nous permette de rétablir un équilibre durable avec la biosphère »

Quant au psychiatre Serge Tisseron ⁽³⁾, il juge l'empathie « au cœur du jeu social ». Le rôle majeur que l'on attribue aujourd'hui à l'empathie dans la naissance de la morale et de vie collective est surprenant quand on sait que le mot est utilisé en français seulement au début du 20^e siècle (historique*).

Pour Jacques Hochmann ⁽⁴⁾ l'empathie devient presque la bonne à tout faire du management, du marketing, de la médecine, du travail social, de l'éducation, de la politique. Il se demande ce qu'était l'empathie « avant l'empathie », à l'époque où seule régnait la « sympathie » ? Tantôt moyen de se mettre à la place d'autrui, pour Freud et Husserl, tantôt tonalité affective, chez Scheler, Ferenczi ou encore Rogers et Kohut.

Définitions :

Empathie : Capacité de s'identifier à autrui, d'éprouver ce qu'il éprouve. (Source : CNRTL)

Étymologiquement, « empathie » provient du terme *Einführung*, qui fait référence à la projection d'une personne dans la situation de l'autre.

Trait de personnalité caractérisé par la capacité de ressentir une émotion appropriée en réponse à celle exprimée par autrui, d'effectuer une distinction entre soi et autrui (c'est-à-dire être conscient de la source de l'émotion et pouvoir décoder l'émotion d'autrui) et de réguler ses propres réponses émotionnelles.

L'empathie est un concept nomade en constante évolution depuis son introduction dans le champ des sciences humaines, nous ne pouvons qu'en déduire que l'empathie est un « métasentiment », un « sixième sens » qui permet d'accéder à la raison supérieure telle que schématisée par Antonio Damasio dans son ouvrage *Le sentiment même de soi*, de telle sorte que « *maturation de l'empathie et développement moral sont une seule et même chose.* » (Philippe Vergnes).

Quelques généralités :

La première caractéristique de l'empathie est la réponse émotionnelle ou réponse affective dans le rapport humain. D'après Jean Decety, en situation d'empathie, l'émotion que l'on ressent est similaire à l'émotion que vit autrui. Pour autant, l'émotion ressentie se situe quand même dans un juste milieu entre l'absence de réponse émotionnelle (froideur) et une réponse émotionnelle trop intense qui peut mener à un sentiment de détresse.

L'empathie désigne la capacité de se mettre à la place d'autrui, de se représenter ce qu'il ressent et/ou pense. Ressentir – Penser : sont les deux caractéristiques de l'empathie, l'une émotionnelle (automatique et non intentionnelle), l'autre cognitive (capacité à se représenter les états mentaux d'autrui). Les bébés parviennent rapidement non seulement à imiter mais aussi à percevoir les intentions d'autrui).

A l'opposé du narcissique les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes ont la capacité à être empathique. Elles peuvent développer, dans l'interaction sociale, cette patience indispensable pour l'écoute active, pour se connecter aux autres. C'est-à-dire que puisqu'elle ne ressent pas cet impérieux besoin de plaire, elle peut employer cette énergie pour se mettre "à la place de l'autre".

Présentée comme une formidable force altruiste, l'empathie est un terme à la mode. En cette époque où nous avons besoin d'espérer, il résonne avec l'optimisme, voire avec l'amour. Certains

affirment même que nous entrerions dans le siècle de l'empathie.

- **Distinguer empathie, sympathie et compassion.**

La sympathie a un caractère plus "affectif" dans la relation. Ressentie par des personnes partageant une même réalité émotionnelle à un instant donné. Un être "sympathique" est un peu comme notre propre reflet dans un miroir, elle partage les mêmes sentiments, elle nous paraît proche de nous. La sympathie c'est partager complètement le vécu émotionnel de l'autre.

La compassion est le désir de mettre fin aux souffrances d'autrui et à leurs causes. Compatir, c'est "souffrir avec" d'après la racine latine *cum patior*. Dans la compassion il y a cette idée d'agir pour diminuer la souffrance que ressent l'autre.

L'empathie c'est comprendre fondamentalement ce que ressent l'autre.

Trois notions complémentaires qui s'imbriquent.

- **Moi et Toi :**

L'empathie n'est pas qu'une émotion ressentie. Il faut être capable de faire la distinction entre ses émotions et celles d'autrui. Pour cela, il est nécessaire d'avoir la connaissance de la source de l'émotion et de prendre la perspective de l'autre. C'est aussi mettre en sourdine son propre point de vue tout en décodant ce que l'autre est en train de vivre.

La régulation émotionnelle fait référence à l'ensemble des processus (affectifs et cognitifs) mis en oeuvre par un individu pour modifier ses réponses émotionnelles spontanées.

Une régulation émotionnelle adéquate permettra de moduler une émotion (trop) négative pour la maintenir à un niveau d'activation émotionnelle optimale. Et « produire » l'empathie.

- **S'ouvrir à l'autre**

Dans la vie quotidienne, l'empathie constitue un socle essentiel sur lequel reposent nos relations sociales. Daniel Favre, professeur de sciences de l'éducation à l'IUFM de Montpellier, a constaté que l'empathie était corrélée très significativement avec la coopération et les compétences sociales, et inversement corrélée avec la dépression, les troubles de l'attention et la délinquance. Selon cet auteur, l'empathie « implique de "s'ouvrir" à l'autre, de lui permettre d'exister dans notre espace de représentation privé comme un vrai Autre. Le lien empathique produit une confirmation de l'existence de l'autre. » . Extrait de Jacques Lecomte ⁽⁵⁾

- **Les bénéfices de l'empathie**

- Nourrir le besoin d'être compris (besoin d'appartenance et de reconnaissance) ;
- Augmenter l'acceptation de l'autre ;
- Favoriser l'absence de jugement ;
- Faciliter la compréhension mutuelle ;
- Favoriser une entraide saine.

En développant notre empathie, c'est-à-dire la compréhension d'autrui, nous constaterons que l'on nous respectera davantage et que l'on nous écoutera avec beaucoup plus d'attention. Ainsi, nous pourrons exercer une influence positive.

- **Comment renforcer l'empathie ?**

- Faire abstraction de son système de valeurs (comprendre les motivations derrière les comportements absurdes) ;
- Pratiquer l'écoute active ;
- Développer sa connaissance des émotions, les comprendre (lecture émotionnelle au service des relations et du bien-être).

- **Indispensable empathie**

« **Sans empathie nous sommes foutus** ». Jeremy Rifkin.

Nous entrons dans « *une civilisation de l'empathie* » ! L'empathie doit absolument être élargie à la totalité de notre biosphère. La menace d'un désastre écologique, conjuguée avec l'explosion des réseaux sociaux et la montée d'une « génération du millénaire » plus tolérante, plus cosmopolite et moins consummatrice que ses parents, force notre civilisation à revoir son modèle.

"Les consciences changent quand se produisent, conjointement, une révolution de la production d'énergie et une révolution des communications. Quand les deux se combinent, c'est bien tout notre rapport à l'espace et au temps qui change, notre modèle de civilisation. Et notre empathie qui s'élargit." Jeremy Rifkin ⁽²⁾

Quand j'ai commencé mes recherches sur le sujet, il y a sept ans, je me suis posé une question : est-ce que notre conscience humaine a changé à travers l'histoire ? Ce que les historiens nous en disent ne m'a pas tellement aidé. Car les livres d'histoire sont remplis de guerres, de luttes et de catastrophes ; pour une raison bien simple, c'est qu'elles retiennent notre attention. Je crois, et c'est la thèse principale de mon livre, que les consciences changent quand se produisent, conjointement, une révolution de la production d'énergie et une révolution des communications. Les nouvelles sources d'énergie nous permettent de modifier notre environnement social - de passer du village à la vie urbaine, par exemple - et de rendre celui-ci plus vaste et plus complexe. Mais cette nouvelle organisation exige des capacités de communication à la hauteur. Quand les deux se combinent, c'est bien tout notre rapport à l'espace et au temps qui change, notre modèle de civilisation. Et notre empathie qui s'élargit.

On observe une nouvelle rencontre entre, d'un côté, la révolution électrique et pétrolière et, de l'autre, le téléphone. La famille humaine lointaine devient soudain accessible, le voyage se généralise, ainsi que la conversation d'un bout à l'autre du monde. Du coup, la question devient pour nous la suivante : pouvons-nous imaginer - espérer même - étendre encore cette empathie ? Qu'elle atteigne toute l'humanité et même, au-delà, l'ensemble des espèces et la biosphère qui nous accueille, menacée par le réchauffement climatique ? Je crois que nous le pouvons. Et je suis aussi persuadé que, si nous n'y parvenons pas, nous sommes foutus, notre espèce est condamnée.

"Je reconnais qu'Internet peut réduire, autant qu'augmenter, la capacité d'attention de chacun : c'est une source ininterrompue de stimulation mais aussi de dispersion, et l'empathie a besoin de profondeur et d'attention." Jeremy Rifkin ⁽²⁾

L'ancienne politique est idéologique : elle correspond au modèle de gestion de la révolution industrielle du XIXe et du XXe siècle - avec sa distribution d'énergie et d'information organisée de façon verticale, centralisée et hiérarchisée -, et se traduit par le combat gauche-droite. La génération du millénaire, elle, ne parle jamais d'idéologie ! Quand on lui soumet un projet, elle sort son artillerie de questions : votre projet est-il collaboratif, « *open source* », transparent et « non-excluant » ? Si oui, parfait. Sinon, passez votre chemin. Le mouvement est déjà en marche pour une collaboration « latérale », façon Wikipédia, et sa puissance est potentiellement énorme. Du côté des producteurs d'énergie, certains ont compris le message : ils savent que leur business, à l'avenir, ne sera pas de vendre des électrons à leurs clients, mais d'expliquer à ces derniers comment ils peuvent dépenser moins d'énergie. Et ils se lient déjà à des associations de consommateurs...

▪ **Nul n'est une île**

Les neurones-miroir décrites par les chercheurs italiens Rizzolatti et Sinigaglia montrent que nous nous éprouvons des émotions en miroir de celles ressenties par autrui. Ce mécanisme neuronal est essentiel pour établir un lien empathique entre individus, ... Et notre cerveau est prédisposé pour l'interdépendance avec autrui, pour que nous puissions entrer en « résonance » avec nos congénères et leur manifester de l'empathie.

« Nul homme n'est une île, un tout en soi; chaque homme est partie du continent, partie du large; si une parcelle de terre est emportée par les flots, pour l'Europe c'est une perte égale à celle d'un promontoire, autant qu'à celle d'un manoir de tes amis ou du tien. La mort de tout homme me diminue parce que je suis membre du genre humain. Aussi n'envoie jamais demander pour qui sonne le glas : il sonne pour toi. » Devotions upon Emergent Occasions, 1624 ; John Donne poète et prédicateur anglais.

▪ **Empathie et manipulation**

« La capacité qu'a l'être humain d'éprouver de l'empathie pour les malheurs de ses semblables permet aussi à certains d'en tirer profit grâce à un certain nombre de manipulations. »

Serge Tisseron⁽³⁾

Association R.E.S.P.E.C.T.S. - Déjeuner conversation du 12 février 2018 - www.respects.fr

L'empathie pour la souffrance d'autrui est exploitée à des fins malhonnêtes ; l'idéalisme généreux des adolescents est détourné par des extrémistes ; de nouveaux systèmes économiques exonèrent les acteurs de la maltraitance de leurs responsabilités ; des fabricants d'objets plus ou moins utiles cherchent à détourner notre empathie naturelle à leur profit... L'empathie peut être un terrain miné, un champ de manipulations et même un terrain de luttes idéologiques.

▪ Impossible empathie

Narcisse n'est pas empathique : « Il existe deux catégories de pathologies narcissiques : soit l'excès d'amour de soi, avec ses composantes d'égoïsme, d'absence d'empathie, de superficialité dans les sentiments pour autrui. Soit l'insuffisance de narcissisme, issue de blessures dans l'estime de soi, de manques affectifs jamais comblés. Les deux proviennent du même manque de constance et de solidité dans la mise en place de l'amour de soi. Car le narcissique promet d'aimer, mais ne peut aimer, sauf lui-même. Il ne se rend pas compte de ce qu'il fait vivre aux autres, malmène son entourage, sans remords ni culpabilité ; en général. Car, ayant peu d'empathie, il peut mettre de côté ses états d'âme éventuels, s'il estime son intérêt personnel ou son plaisir à lui, en jeu. » Geneviève Abrial, Psychanalyste.

Sources et renvois :

- (1) **Frans de Waal** : (https://fr.wikipedia.org/wiki/Frans_de_Waal)
- (2) **Jérémy Rifkin** : https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeremy_Rifkin
- (3) **Serge Tisseron** : https://fr.wikipedia.org/wiki/Serge_Tisseron
- (4) **Jacques Hochmann** : https://fr.wikipedia.org/wiki/Jacques_Hochmann
- (5) **Jacques Lecomte** : <http://www.psychologie-positive.net>

* **Empathie, historique** : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Empathie#Historique>. Th%C3%A9ories et th%C3%A9oriciens

** **L'empathie chez les animaux** : <https://www.dailymotion.com/video/xf2eqs>

Compilation depuis les sites ci-dessous :

Qu'est-ce que l'empathie ? : <https://www.leblogdesrapportshumains.fr/quest-ce-que-lempathie/>

Faire preuve d'empathie : <http://www.ithaquecoaching.com/articles/competences-relationnelles-4-faire-preuve-dempathie-810.html>

Tout sur l'empathie (philosophie de A à Z) : <http://encyclo-philos.fr/empathie-a/>

Empathie et manipulation : Les pièges de la compassion : Serge Tisseron, 2017, Albin Michel