

Les trois piliers de l'empathie

Mis en ligne le 27/11/2019

Nous nous trouvons trop refermés sur nous-mêmes, et nous pensons qu'il faudrait que ça change pour que tout aille mieux dans nos sociétés. Et si c'était le contraire ?

Publié dans



n°135

Déc. 2019 - Jan. 2020

Lorsqu'on aborde la question du rapport aux autres, deux idées reçues surgissent assez vite. Premièrement, ce rapport est considéré comme fragile et mal assuré. Nous serions spontanément des égoïstes. L'Écossais David Hume le résume d'une formule frappante dans son *Traité de la nature humaine* (1740) : « *Il n'est pas contraire à la raison de préférer la destruction du monde entier à l'égratignure de mon doigt.* » Nous nous vivons, de plus, comme des citadelles inviolables. Nous pouvons être contraints par les autres à certaines actions que nous n'avons pas envie de faire ni de subir, mais nul ne peut nous dérober nos pensées. Les murailles de notre for intérieur seraient élevées et résistantes. Nous ne partageons nos réflexions, nos souvenirs, nos désirs qu'avec ceux à qui nous acceptons d'en parler. Dans un passage halluciné de ses *Méditations métaphysiques* (1641), René Descartes se décrit regardant passer les gens dans la rue, accoudé à sa fenêtre : qu'est-ce qui me prouve, se demande-t-il, que ce sont de vrais humains comme moi, avec une conscience, et non des automates dissimulés sous des chapeaux et des manteaux ? Je sais que je suis un moi, que je pense. Mais chez autrui, je ne fais que supposer un équivalent de mon intériorité sans y avoir accès. Si j'ignore de quoi autrui est fait au-dedans, comment me mettrais-je à sa place ?

Deuxièmement, un préjugé veut que, si nous acceptions de percer des fenêtres dans la muraille de notre intériorité, la vie sociale serait largement apaisée. Autrement dit, si nous faisons plus souvent l'effort de nous mettre à la place d'autrui, de saisir ses motivations et ses souffrances, nous aurions une conduite plus respectueuse, plus bienveillante, et nous serions dirigés naturellement vers le bien.

Eh bien, il est possible de soutenir que ces deux idées reçues sont fausses !

Mon caméléon intérieur

Ce débat tourne autour de la notion d'empathie dont il convient de retracer rapidement l'historique avant de poursuivre. Au XVIII^e siècle, les philosophes des Lumières écossaises, Francis Hutcheson, David Hume et Adam Smith, emploient le terme de « sympathie » (du préfixe grec *syn*, « avec », et de *pathos*, « souffrance ») pour désigner la capacité à se mettre à la place des autres lorsqu'ils vont mal. Mais, en 1873, l'Allemand Robert Vischer, spécialiste d'esthétique, cherche à décrire notre relation aux œuvres d'art et choisit d'employer un autre mot, *Einfühlung* (du préfixe *ein*, « du dedans », et de *Gefühl*, « sentiment ») pour nommer notre propension à ressentir à l'intérieur de nous-mêmes ce que nous voyons à l'extérieur. Par une sorte de mimétisme, mon intériorité est un caméléon qui change de tonalité suivant les contextes et les personnes que je perçois. Le débat sur l'*Einfühlung* va s'élargir et passionner psychologues et philosophes allemands de la fin du XIX^e siècle.

En 1909, un cap est franchi : le psychologue américain Edward B. Titchener traduit *Einfühlung* par *empathy*. Il ne sera jamais plus question de sympathie en philosophie morale – être sympa, c'est se montrer cool, amical, le terme retombe dans le langage courant. Et c'est l'empathie qui intéresse les philosophes mais aussi les neuroscientifiques et les spécialistes du comportement animal. Tous les travaux scientifiques sur le sujet convergent : les êtres humains se révèlent beaucoup moins opaques et indifférents les uns aux autres qu'on ne le croit.

Plus encore, il existe trois types d'empathie qui se complètent et nous permettent de nous mettre à la place d'autrui.

Pour le meilleur et...

« Comprendre les intentions et les pensées d'autrui est possible même si l'on ne parle pas la même langue »

Il y a d'abord ce qu'on appelle l'empathie cognitive, qui me permet de déduire d'un certain comportement d'autrui observable quelles sont ses intentions et même de lui attribuer des pensées. Cela fonctionne très bien. Si je suis en voiture et qu'un automobiliste devant moi met son clignotant, je sais qu'il va tourner. Mais si le clignotant reste allumé trop longtemps, je comprends qu'il l'a oublié. Quand, au travail, je présente un projet nouveau à mes collègues, je sais d'avance à qui il va plaire, à qui il va déplaire, je suis capable d'anticiper les doutes et les objections, et je construis mon argumentaire en fonction de ceux-ci. Si nous n'avions pas cette capacité de lire dans la conscience d'autrui, les échanges socioprofessionnels et l'éducation seraient impossibles. Pour apprendre la lecture à un enfant, il faut se remettre dans la disposition où nous étions quand nous ne savions pas lire et choisir la bonne stratégie explicative. Autre expérience courante : vous êtes à l'étranger et vous avez commis un impair, vous sentez immédiatement, à la réaction des autres, que vous avez manqué de tact. Ici, l'empathie cognitive est d'autant plus étonnante que l'attribution à autrui d'intentions et de pensées semble possible même quand on ne partage ni la langue ni la culture.

Mais il existe un deuxième genre d'empathie, qui tient de la *contagion émotionnelle*. Nous avons une certaine porosité aux émotions des autres, elles déteignent sur nous. Si je me mets à table et que tout le monde rit, je ressens la gaieté. *Idem* pour la peur, la colère, la mélancolie, le désir... Les émotions sont comme des feux allumés en forêt : elles se propagent. Cette porosité est néanmoins variable selon les personnes. En effet, plusieurs expériences en psychologie cognitive – consistant à demander de deviner, à partir de séries de photos de visages, quelle est l'émotion correspondante – montrent qu'il y a des écarts importants entre les scores obtenus d'un individu à l'autre. Chacun est plus ou moins réceptif à l'état émotionnel d'autrui, et cela indépendamment de l'empathie cognitive.

... et pour le pire

En troisième lieu vient l'*empathie compassionnelle*, assez proche de la pitié. Il s'agit d'un cas particulier de l'empathie émotionnelle. Elle est plus morale que cette dernière, dans la mesure où elle me conduit à partager la douleur ou la souffrance d'autrui. Certaines études en psychologie, menées, par exemple, auprès de jeunes délinquants auteurs d'actes de cruauté, montrent que cette empathie compassionnelle est, dans leur cas, altérée ou bloquée. C'est ce qui permet de frapper autrui ou de lui faire mal sans rien ressentir soi-même. Cependant, l'empathie compassionnelle n'est qu'un registre spécifique, à mi-chemin entre l'émotion et la réflexion éthique, qui n'a pas la portée bien plus large de l'empathie cognitive et de l'empathie émotionnelle. C'est pourquoi la seconde idée reçue présentée au début de cet article est très contestable. Notre capacité à nous mettre à la place d'autrui – réelle et remarquablement fiable – ne nous dirige pas nécessairement vers le bien.

Pour un tortionnaire, être empathique est presque un gage de compétence professionnelle. Tel supporte bien la douleur physique et ne passera jamais aux aveux tant qu'on lui fait mal, alors qu'il cédera si l'on menace de violer sa sœur. Pour un autre, ce sera l'inverse. Même chose pour obtenir des aveux lors d'une garde à vue dans un commissariat : l'interrogateur doit suivre le cheminement intérieur du suspect. Les petits chefs accusés de harcèlement moral, les pervers ne peuvent mettre en place leurs stratégies de domination insidieuse qu'à l'aide de l'empathie. C'est pourquoi les deux stéréotypes de départ peuvent être purement et simplement retournés : les êtres humains sont prodigieusement doués pour se mettre à la place d'autrui... mais ça n'est pas forcément une bonne nouvelle !



Par [Alexandre Lacroix](#)