

L'EMPATHIE

DÉFINITION :

Définition du dictionnaire Le petit Robert :

De **en-** "dedans" et **-pathie** "ce qu'on éprouve" **en-** Élément, du latin *in-* et *im-*, de *in* « dans », servant, avec le radical substantif qu'il précède, à la formation de verbes composés (devient *em-* devant *b, m, p*) : *emboîter, emmancher, emprisonner, enterrer*. **-pathie**, *-pathique, -pathe* Groupes suffixaux, du grec - *patheia, -pathês*, de *pathos* « ce qu'on éprouve » : *antipathie, apathique, névropathe*.

En philosophie, psychologie : Faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent.

Définition du dictionnaire de psychologie Doron-Parot (Puf) : Selon Carl Rogers :

L'empathie consiste à saisir avec autant d'exactitude que possible, les références internes et les composantes émotionnelles d'une autre personne et à les comprendre comme si l'on était cette autre personne

Selon Georges Adamczewski, 2005 : L'empathie est une capacité à reconstituer en soi, à la manière d'une simulation, sur un plan intellectuel comme sur un plan émotionnel, ce qui se déroule dans l'expérience d'autrui. (Georges Adamczewski ; Docteur en Science de l'éducation).

CARACTÉRISTIQUES DE L'EMPATHIE :

Une des premières caractéristiques de l'empathie est d'être pensable et praticable à partir du moment où l'on admet, d'une manière ou d'une autre, l'incommunicabilité première entre les êtres humains.

Chaque expérience de soi, des autres et du monde est unique et je ne peux percevoir ni ressentir l'expérience d'autrui telle qu'elle se développe à l'intérieur de son univers singulier. Tout au plus ai-je des échos, des effluves, des indices qui me parviennent par bribes, au travers d'un langage qui, par définition, rabote les singularités et les différences.

Deuxième caractéristique, la reconstitution en soi de l'univers d'autrui s'élabore par approximations successives et non d'un seul coup d'oreille magique. L'empathie est un processus qui progresse par tentatives, essais, erreurs et rectifications.

C'est la non-compréhension qui est le moteur intellectuel et affectif de l'empathie. Autrui est comme une énigme dont on cherche à déchiffrer la configuration et les figures. Des zones d'ombre s'ajoutent à tout début d'éclaircie, des distances se creusent à chaque rapprochement.

D'où la caractéristique suivante, difficile à intégrer, mais indispensable :

- Il n'y a pas d'empathie absolue,
- Il n'y a pas de compréhension totale de l'autre.

En quelque sorte, progresser dans la compréhension d'autrui c'est, simultanément, progresser dans l'incompréhension d'autrui. L'énigme ne sera pas effacée par un acte d'empathie, le mystère reste entier.

En conséquence de quoi, l'empathie ne permet pas de connaître l'autre, mais simplement de le découvrir à chaque moment où je le rencontre. Ce n'est pas parce que je crois m'approcher quelque peu de l'univers étrange d'autrui que je peux en former et en formuler une connaissance. L'empathie se développe dans le flux du devenir, et donc dans le présent de la présence : ce que je reconstitue de l'autre, ce n'est pas ce qu'il est ou qui le qualifie par nature, mais ce qui est reconstituable à partir de ce qu'il exprime et tait, ici et maintenant.

CONSTRUCTION

L'empathie n'est pas une capacité à ressentir les émotions et les sentiments d'autrui. Ce serait une illusion réconfortante de croire cela possible, et tomber dans cette illusion cela s'appelle la sympathie.

L'empathie n'est pas une capacité qui s'exerce uniquement dans le domaine des émotions et des sentiments. Cette conception, très répandue parmi ceux qui font référence ou révérence à l'œuvre de Carl Rogers, est un contresens. Dans l'Approche Centrée sur la Personne, l'empathie s'exerce face et avec une personne considérée dans sa totalité, processus mentaux et processus émotionnels inclus. Être capable de reconstituer les émotions et les sentiments d'autrui et non ses méandres d'autocompréhension intellectuelle, ce serait faire le choix, à l'insu d'autrui, de privilégier la part la plus instable de son devenir. Or l'empathie est par définition non sélective.

L'empathie ne peut être un concept actif que si l'on prend conscience que chaque univers personnel construit sa propre réalité singulière, et que, par conséquent, il y a autant de réalités que de personnes. A contrario, l'idée selon laquelle il existerait une réalité commune, la même pour tous, est un des principaux obstacles au développement de l'empathie.

Il n'y a pas grand-chose de naturel dans l'empathie. Il s'agit d'une capacité qui n'est pas donnée (comme un don du ciel), mais construite. Elle présuppose une évolution personnelle, voire une série de changements en profondeur. Pour défier l'océan qui nous sépare d'autrui, il est nécessaire d'avoir soi-même un rivage, une île de référence, une plage de retour, une sécurité ontologique, mais il est également important d'avoir un certain goût pour l'aventure, car on ne revient jamais indemne d'un voyage empathique.

Le voyage empathique est comme une sortie dans l'espace, en apesanteur, mais l'espace ici est intérieur et virtuel : retenu par un cordon de sécurité qui peut se rompre s'il est trop chahuté, je me trouve à travailler dans un environnement étranger, avec des normes étonnantes et des surprises à chaque pas. Car, dans la compréhension empathique, ce n'est pas le passé qui me guide : le déjà-vu m'empêche de voir, l'habitude me prive de l'intrépidité nécessaire.

L'empathie n'est pas une activité solitaire, repliée sur elle-même : ce n'est pas en m'enfermant, en toute bonne conscience, dans mon propre univers que je puis être empathique : à chaque tentative d'empathie, j'ai besoin de l'aide d'autrui, pour me guider parfois, pour me rectifier souvent. L'empathie produit un résultat que je mets à l'épreuve de mon interlocuteur : c'est lui qui, s'il me comprend dans mon intention, peut m'aider à faire une reconstitution valide de ce qui se passe dans son univers.

LE PIÈGE DE L'EMPATHIE :

L'empathie est le cheval de bataille par excellence de la communication et de tous les métiers d'écoute, depuis le "psy" jusqu'au manager en passant par le commercial, etc.

Quand celle-ci est clairement définie comme l'art d'écouter l'autre pour se mettre à sa place tout en restant soi-même... c'est peut-être moindre mal. Mais quand on remarque en plus que le mot empathie signifie étymologiquement "sentir à la place de l'autre"... la confusion est très risquée.

Nous ne pouvons jamais nous mettre à la place de l'autre... même quand nous avons vécu des situations identiques aux siennes, nous ne sommes pas l'autre. Il perçoit l'événement à travers le prisme de l'histoire de vie qui est la sienne et il ne peut percevoir la même chose que nous, car notre histoire de vie à nous est forcément différente. L'art de la communication, c'est l'art de l'acuité qui permet de voir et accueillir cette différence de perception.

Se mettre à la place de l'autre revient seulement à contempler son propre imaginaire... c'est le meilleur moyen de ne pas voir l'autre et de n'être que relationnel. Même avec de bonnes intentions nous sommes alors distants. Nous ne faisons ainsi que gérer ce que nous imaginons et non ce que vit et ressent notre interlocuteur. On appellerait cela du narcissisme relationnel.

Et pourtant ! Si nous avons vécu la "même chose que l'autre", ne sommes-nous pas alors en droit de penser que nous pouvons le comprendre ? Eh bien non ! Une même circonstance ne produit pas exactement les mêmes ressentis chez tout le monde. Par contre, l'avantage est que nous réalisons mieux que l'autre vit quelque chose d'important. Cela nous permet d'être interpellés même quand nous ne sommes que relationnels.

La limite de cet avantage est que nous ne sommes malgré tout que dans l'illusion de vraiment comprendre ce qu'il vit, pense ou ressent... Se mettre à la place ne renseigne pas sur la réalité de ce que vit ou perçoit l'autre, car "similaire" ne veut en aucun cas dire "identique" ! Il faut

retenir que nous percevons la vie selon notre histoire personnelle (récente ou ancienne) et non seulement à travers ce que sont les événements.

Les points de vue ne sont pas interchangeables. Ce qui empêche la communication est surtout la croyance en une réalité commune à tous. Tout en donnant l'impression de nous rapprocher les uns des autres, cette illusion de pensée commune nous éloigne de nos interlocuteurs et nous plonge dans l'inefficacité relationnelle.

ÊTRE DISTINCT POUR NE PAS ÊTRE DISTANT :

Tous les problèmes de vulnérabilité dans l'écoute viennent du fait que nous avons quelques difficultés à être distincts. Quand nous croyons nous rapprocher de l'autre souvent, nous ne faisons que nous mettre à sa place. Peut-être allons-nous alors le conseiller, le plaindre, penser ou décider pour lui. Cela conduit à des ingérences maladroites et même parfois désastreuses pour tous.

D'où vient cette difficulté à être distinct ? Probablement de notre peur de la solitude. Probablement aussi du fait que la vie est une succession de fusions et d'individualisations qui sont restées en chantier : d'avec notre mère lors de notre naissance puis vers 5-7 ans, d'avec notre famille lors de notre adolescence, d'avec notre conjoint vers la quarantaine, d'avec le travail vers la soixantaine, etc. Nous peinons quelque peu à mieux devenir soi afin de mieux rencontrer l'autre. Nous compensons ce manque d'affirmation de soi par l'ego, la personnalité... et l'empathie !

Même dans le couple, on rencontre vraiment son conjoint qu'une fois sortit de la nécessaire phase de fusion initiale. Quand cette rencontre lucide de la différence se passe bien, on peut enfin parler d'amour. L'amour c'est être ouvert à l'autre (communication) alors que la passion c'est avoir besoin de l'autre (relation). Avoir besoin de l'autre semble être une faiblesse ? C'est pourtant un judicieux moyen pour se libérer de l'ego et pour accroître son humilité.

Vu notre faible capacité à accueillir la différence d'autrui, avoir besoin des autres nous préserve de trop d'égoïsme ! La peur de la solitude nous pousse aussi beaucoup vers les autres. Mais, habitée par une sorte de besoin de clan où tout le monde serait "pareil" (car ça sécurise), leur différence nous dérange. Cette différence de l'autre nous renvoie à notre sentiment de solitude que justement nous essayons de fuir.

Pour préserver cette sécurité, nous ne faisons alors que les imaginer en niant leurs différences. C'est certainement cette crainte viscérale de la solitude qui nous conduit à penser comme les autres ou à tenter de les faire penser comme nous.

Mais c'est un piège, car dans ce cas plus personne n'existe ! Nous ne sommes alors que dans une illusion de non-solitude. Celle-ci nous perturbe insidieusement (même en étant entouré de monde), car nous ne vivons plus alors que dans un imaginaire rempli de clones.