

Les mots en « pathie »¹

Lisez ce texte et identifiez les réponses antipathiques, apathiques, empathiques et sympathiques

Marie emmène son fils Paul dans un parc de loisirs. De loin, l'enfant repère tout de suite l'unique gros ballon rouge à tête de Mickey gonflé à l'hélium qu'il aimerait tant avoir.

Pour lui faire plaisir, sa mère le lui achète et le lui met dans la main. Le temps qu'elle paie et qu'elle reprenne sa monnaie, Paul a lâché le ballon et pleure vigoureusement.

Marie lui dit :

1. « Ah, c'était le seul ballon de Mickey, je ne vais pas pouvoir t'en racheter un autre... »
2. « Le méchant ballon ! Mon pauvre chéri, je suis si triste ! »
3. « Arrête de pleurer : si tu l'avais mieux tenu, il ne se serait pas envolé ! »
4. « Oh quel gros chagrin ! C'est normal que tu sois triste. Toi qui voulais tellement ce beau ballon... »

¹ LEBRETON Philippe, DU SORBIER Patricia « 50 exercices pour développer son empathie », Eyrolles, Paris 2014.

Les mots en « pathie »² (réponses et commentaires)

- 1. Réponse apathique :** la personne **apathique** est indifférente à ce que l'autre ressent. Le préfixe « a » est privatif. Dans cette réponse de Marie qui se veut rationnelle et réaliste, la tristesse de Paul n'est pas prise en compte, elle est niée. Il est probable que pour Paul, le regret d'avoir perdu son ballon va durer plus longtemps. Selon le ton employé par sa mère, l'enfant peut même se mettre en colère.
- 2. Réponse sympathique :** La personne **sympathique** comprend l'autre et le rejoint dans son ressenti. Le préfixe « sym » signifie « avec », ce qui entraîne une contagion émotionnelle. La mère de Paul, dans une forte proximité relationnelle avec son fils, est de fait aussi triste que lui. L'enfant va se sentir compris et moins seul. Attention, le fait de partager, parfois trop intensément, le ressenti de l'autre empêche parfois de l'aider à modifier son état émotionnel.
- 3. Réponse antipathique :** La personne **antipathique** rejette ou minimise le ressenti de l'autre. Le préfixe « anti » indique le refus, le fait d'aller contre. Dans ce cas, c'est le ressenti de la mère qui prime. Or celui-ci va à l'encontre de l'émotion de Paul, qui ne se sent pas du tout compris, ni accueilli dans sa tristesse. Cela peut le maintenir plus longtemps dans cet état. Il peut aussi se sentir coupable, car il est accusé d'être responsable de la perte du ballon.
- 4. Réponse empathique :** La personne **empathique** comprend le ressenti de l'autre sans toutefois le partager. Le préfixe « em » désigne le fait de cerner, d'englober. À la différence de la sympathie, il n'y a pas de contagion émotionnelle. Il y a ici un distinguo fort entre le ressenti de Paul et celui de sa mère. Cette attitude permet à l'enfant de se sentir écouté et reconnu.

« L'empathie, c'est l'aptitude à se représenter les émotions des autres et à s'en préoccuper »
Boris Cyrulnik

² LEBRETON Philippe, DU SORBIER Patricia « 50 exercices pour développer son empathie », Eyrolles, Paris 2014.