



1

Qu'est-ce que l'empathie ?

« Nous pratiquons tous l'empathie comme Monsieur Jourdain la prose². »

Plongeant au cœur des mécanismes humains et de ce qu'il en reste parfois de mystère, l'empathie – concept « nomade » impossible à figer, à la fois compréhension et ressenti –, nous échappe dès que l'on tente de la cerner d'un peu trop près.

Nous allons tenter d'éclairer – même si chacune d'entre elles mériterait pour révéler tout son intérêt d'être complètement resituée dans son contexte conceptuel et théorique spécifique – les différentes facettes et dimensions de l'empathie, à la fois pour mieux la cerner et pour se *remémorer* à leur évocation, son origine et sa nature, dans la mesure où ce potentiel est enraciné au plus profond de tout être humain, chacun laissant plus particulièrement selon son tempérament, son vécu, résonner, vibrer intérieurement l'une ou l'autre de manière déjà à re-sentir et à re-découvrir cette capacité toute naturelle en lui.

Une définition consensuelle

S'il existe différentes explications du phénomène d'empathie, qui loin de s'opposer se complètent, tous les auteurs spécialistes du sujet s'accordent,

à quelques nuances près, sur sa définition : « *Par empathie on désigne aujourd'hui la capacité de se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il éprouve*³ » ; « *Être empathique, c'est entendre les émotions des autres résonner en nous, sentir intuitivement quels sont ses sentiments, leur intensité et leur cause*⁴ ». Pour Alain Kerjean, il s'agit de « *capter les signaux émotionnels et leur donner un sens*⁵ » ; pour Daniel Goleman, « *l'empathie, qui est la perception des émotions d'autrui, constitue l'élément fondamental de l'intelligence interpersonnelle*⁶ ». Les différentes écoles de psychothérapie, et notamment l'école rogéienne, désignent l'empathie comme « *la capacité de s'immerger dans le monde subjectif d'autrui à partir des éléments fournis par la communication verbale et non verbale*⁷ ». Dans une approche strictement tournée vers l'entreprise et le management, Éric Albert définit de même l'empathie comme « *être capable de se mettre à la place de l'autre et être enclin à le faire pour comprendre ce qu'il ressent, de quoi sont faites ses émotions, mais aussi ses attentes, ses frustrations, ses espoirs*⁸ », etc.

Aucun doute, il s'agit de « se mettre à la place », de ressentir et de comprendre ce que vit l'autre et a priori dans le but de le soulager. Dans le langage courant, l'empathie signifie d'ailleurs exactement la même chose. Il n'existe de fait aucun décalage entre l'acception « commune » et celle plus « scientifique » de l'empathie. Cela conforte l'idée que si l'empathie est très complexe dans son mécanisme, le phénomène comporte une dimension toute naturelle pour être ainsi, sans aucune réflexion ni connaissance préalable, si spontanément et de façon presque mécanique, appréhendé et « compris ».

Soulagement immédiat

En lisant le journal, vous apprenez qu'un groupe de personnes prises en otage après le détournement d'un avion a été libéré ; immédiatement vous sentez un sourire se dessiner dans le fond de vos yeux et votre corps se détendre.

Sans réfléchir

Agnès apprend à Sabine, une collègue de longue date, que sa fille vient d'avoir un terrible accident de parapente et qu'elle va devoir partir de nombreux mois en rééducation. Sabine, qui pourtant n'a

pas d'enfant, sent aussitôt ses yeux se remplir de larmes, sa voix se mettre à trembler et sa main prendre spontanément celle d'Agnès et la serrer dans la sienne.

Une motivation altruiste

« Éprouver la même chose que l'autre, c'est se soucier de lui⁹. »

Même s'il est toujours possible de chercher à utiliser son « pouvoir » d'empathie pour manipuler, dominer, voire « torturer » l'autre psychologiquement, l'empathie semble relever d'une motivation essentiellement altruiste. Goleman, en décrivant l'évolution du phénomène empathique chez l'enfant, illustre bien cette intention « *Après la première année, lorsqu'il commence à prendre conscience de son existence séparée, il s'efforce d'apaiser le chagrin de l'autre enfant en lui offrant, par exemple, son ours en peluche. Dès l'âge de deux ans [...] il peut, par exemple, comprendre que le meilleur moyen d'aider un autre enfant à sécher ses larmes est peut-être de respecter sa fierté et de ne pas trop attirer l'attention sur elles* ¹⁰. »

C'est parce que l'empathie comporte indéniablement ce caractère altruiste que le psychologue Hoffman pense que les jugements moraux y trouvent leur origine.

Une « mise à la place de l'autre » intentionnelle

L'empathie relève d'autant plus d'une intention altruiste qu'elle n'est nullement une confusion entre l'autre et soi. Si l'on se met à la place de l'autre, il existe toujours par définition la conscience d'être deux individus distincts. Par ailleurs, la simulation, le « comme si » engagé dans le phénomène empathique n'est jamais gratuit : il est intentionnel et vise toujours à comprendre autrui et ce qu'il éprouve.

Soulager la « souffrance » de l'autre

Des expériences tant sur les humains que sur les animaux ont pleinement confirmé l'hypothèse de l'altruisme de l'empathie¹¹. Elle semble en effet

particulièrement développée et s'exprimer davantage en cas de souffrance qu'en cas de plaisir d'autrui. Par ailleurs, la tendance à aider l'autre, à le soulager, se manifeste plus quand le sujet est dans l'empathie que dans la sympathie¹².

Sans hésiter

Deux étudiants font connaissance les tout premiers jours de leur année de concours en médecine. Trois semaines plus tard, le premier se casse la jambe, le second dès qu'il l'apprend, sans hésiter l'appelle pour lui proposer de lui envoyer la copie des cours.

Des mécanismes neurologiques au regard sur la « personne »

Pour mieux cerner les mécanismes et les effets de l'empathie, deux approches m'ont paru être les plus pertinentes : d'un côté, l'approche scientifique pour réaliser à quel point elle s'inscrit au plus profond de la nature humaine, de l'autre côté, l'approche « thérapeutique » de manière à mieux saisir sa puissance au plan humain et relationnel.

Les composantes neurologiques à l'origine de l'empathie

Ce sont les connaissances scientifiques, et notamment neurologiques, qui nous permettent le mieux de savoir ce qu'est en lui-même le processus empathique et quelles en sont les origines.

Un phénomène inné

Les attitudes d'empathie semblent remonter à la prime enfance, et tous les spécialistes dans le domaine ont abouti à la conclusion que l'empathie était innée. *« Les psychologues de l'enfance ont découvert que les bébés souffrent par empathie avant même d'être pleinement conscients qu'ils existent indépendamment des autres. Quelques mois seulement après leur naissance, ils réagissent au*

trouble ressenti par leurs proches comme s'ils l'éprouvaient eux-mêmes et fondent en larmes, par exemple, quand ils entendent un autre enfant pleurer¹³. »

Trois éléments déterminants

Même si une partie du phénomène reste inexplicée, nous savons aujourd'hui que tout individu est capable d'empathie, de par la structure même de son cerveau d'une part, et par l'universalité des émotions humaines d'autre part.

Le circuit amygdale/cortex et le traitement de l'information : les scientifiques ont établi que les mécanismes de traitement de l'information émotionnelle sont tendus par un ensemble de circuits neuronaux spécifiques¹⁴, notamment des connexions entre l'amygdale – centre de contrôle des émotions et siège de la mémoire affective¹⁵ – et le cortex, sont à l'origine des processus liés à l'empathie.

Une résonance motrice : parallèlement à ce traitement de l'information, une résonance motrice (ou « mimétisme moteur ») semble être à l'origine du phénomène empathique. Au cours de recherches effectuées par le psychologue Martin L. Hoffman, il a été constaté qu'« *un enfant demanda à sa propre mère de consoler un petit camarade en pleurs, alors que la mère de celui-ci se trouvait aussi dans la pièce (...) En voyant sa mère pleurer, un bébé s'essuya les yeux alors qu'il ne pleurait pas (...) Si par exemple, un autre bébé se fait mal aux doigts, l'enfant se mettra les doigts dans la bouche pour voir s'il a mal lui aussi¹⁶. »*. D'après Titchener, « *l'empathie dériverait d'une sorte d'imitation physique de l'affliction d'autrui, imitation qui suscite ensuite les mêmes sentiments en soi¹⁷. »*

Un codage commun et la capacité à percevoir la subjectivité d'autrui : enfin, d'après les progrès des neurosciences, la capacité à se représenter les émotions d'autrui et à le comprendre proviendrait d'un codage commun existant au niveau du cerveau entre, ce que l'on ressent si on a l'intention de mener une action, et ce que l'on perçoit des conséquences de la même action menée par un tiers. « *... un même réseau neuronal s'active lorsque nous avons l'intention d'agir, lorsque nous pensons agir et lorsque nous regardons d'autres personnes agir¹⁸... »* « *Dans ce modèle, la perception des conséquences d'une action exécutée par une personne active dans le cerveau d'un observateur a une représentation similaire à celle qu'il aurait lui-même formée s'il avait eu l'intention de l'exécuter¹⁹. »*

Ce code commun est donc à l'origine des représentations partagées, dont le rôle semble essentiel dans le phénomène empathique, puisqu'elles permettent, dans la mesure où il n'est pas nécessaire d'avoir vécu un événement ou commis une action pour en connaître les conséquences, d'expliquer pourquoi ce qui touche autrui peut également nous toucher nous-mêmes.

Vous n'avez pas eu peur ?

Vous racontez à votre médecin, sur un ton presque amusé avec le recul, ce qui vous est arrivé cet été dans le fin fond de l'Afrique, juste après votre dernière visite chez lui pour votre vaccin. En plein séjour, brutalement atteint d'un virus très rare (détecté d'ailleurs seulement à votre retour en Europe), vous avez dû d'abord être emmené d'urgence dans le dispensaire le plus proche puis rapatrié *in extremis*, les heures vous étant comptées. Le virus, en effet, ayant provoqué une très violente infection, vous nécessitez un très fort traitement antiviral et d'importantes doses de pénicilline qui faisaient là-bas cruellement défaut. Votre médecin vous écoute, attentif, et spontanément vous demande : « Vous n'avez pas eu peur ? »

L'approche thérapeutique de l'empathie

Carl Rogers – nous l'avons évoqué – a fait de l'empathie la clé de la relation thérapeutique. C'est d'après lui parce que l'empathie, ou plus précisément l'écoute et la compréhension empathique, permet à l'autre de se sentir accepté, accueilli tel qu'il est, qu'il peut lui-même s'accepter, devenir une *personne* et ainsi évoluer et guérir. Par personne, Rogers entend – dit très synthétiquement – l'être dans son authenticité et son unité.

En effet, en comprenant de l'« intérieur » ce que vit l'autre, ce qu'il éprouve, comment il « voit » et comment il « sent », l'écoute empathique lui permet ainsi sans jugement, sans interprétation, de reconnaître et de s'accepter lui-même tel qu'il est réellement.

Or, c'est précisément parce qu'un individu peut s'accepter comme il est, qu'il peut évoluer et guérir, car il est alors moins fragile et prend moins le risque de se dissoudre s'il se remet en cause, s'il montre ses failles, s'il accepte de changer, bref s'il cesse de vouloir être quelqu'un d'autre que lui-même.

Le cœur ou la tête ?

 *Empatheia* signifie en grec « ressentir de l'intérieur ».

Si tout le monde s'accorde, à quelques nuances près, à définir l'empathie comme la « compréhension », l'appréhension de l'éprouvé émotionnel d'autrui, théoriciens, voire « praticiens » de l'empathie, mettent l'accent, soit sur la capacité à *ressentir*, à s'immerger dans l'univers ou l'éprouvé émotionnel d'autrui, à savoir sur l'aspect « affectif », soit sur la capacité à *comprendre*, à saisir la nature et le pourquoi des émotions, à savoir sur l'aspect « cognitif ».

« Ressentir » ou « comprendre » ?

Sans entrer dans les débats théoriques et conceptuels, l'empathie suppose à la fois de *ressentir* l'état émotionnel de l'autre et de le comprendre, d'en saisir la raison, même si la plupart du temps ces deux phases sont simultanées. Si je « ressens » sans « comprendre » ou si je « comprends » sans « ressentir », il manque de toute évidence une dimension à l'empathie. En fonction du contexte, de la nature de la relation, des caractéristiques des individus concernés, l'empathie est plus ou moins *ressenti ou compréhension*, mais elle est toujours au total la somme des deux.

Comme il préfère...

Claude votre collègue de presque 25 ans part en retraite un peu contre son gré ; s'il n'avait tenu qu'à lui, il serait resté encore au moins deux ou trois ans... Affectif, très attaché à l'entreprise où il a vécu des moments forts, il était passionné par son métier de commercial. Divorcé, père d'une fille vivant à Rennes et qu'il voit peu, sans beaucoup d'amis, Claude n'a pas encore vraiment pensé à la manière dont il allait s'organiser et vit en réalité plutôt mal ce tournant dans sa vie. Après vous êtes concerté avec l'ensemble de ses plus proches, vous lui dites que vous avez l'intention de fêter son départ, sauf si cela risque de le mettre mal à l'aise ou de le peiner. S'il préfère, ils peuvent aussi simplement aller dîner en petit comité à trois ou quatre... c'est vraiment comme il veut...

Ni purement ressenti, ni purement compréhension

L'empathie est d'autant moins purement ressenti ou purement compréhension des émotions d'autrui que la frontière entre les deux dimensions est très difficile, voire impossible à poser tant les deux mécanismes sont imbriqués l'un dans l'autre. De fait, il existe entre eux des interactions complexes non entièrement d'ailleurs clarifiées. Sans chercher une fois encore à rentrer dans des subtilités théoriques, on comprend aisément que le *ressenti* fait appel à autre chose qu'au seul processus affectif, tout comme la *compréhension* relève, elle, d'autre chose que de la seule dimension cognitive faite de déductions et qu'elle ne peut être uniquement intellectuelle.

Il est toutefois intéressant de les évoquer séparément, d'une part pour appréhender en quoi consiste globalement le phénomène empathique, et d'autre part pour garder à l'esprit ces deux directions à explorer, à emprunter, repères très utiles sur cette route rarement droite, il faut bien le reconnaître, qui conduit parfois à l'univers émotionnel de l'autre.

L'empathie : une intuition ?

Plus on cherche à expliquer le phénomène empathique et plus on a paradoxalement parfois l'impression de s'éloigner de la capacité à le saisir dans sa globalité et dans son essence même. C'est probablement la raison pour laquelle on peut être tenté, d'en parler comme d'une « intuition », un « sixième sens ». *« L'empathie est une sorte d'intuition à l'égard des émotions. Son fonctionnement stupéfie les novices car elle semble dépendre d'une habileté qui ressemble parfois dangereusement à de la clairvoyance. Être empathique, ce n'est ni déduire, ni penser, ni voir, ni entendre les émotions des autres. Quelqu'un a pu dire que l'empathie est en fait un sixième sens avec lequel nous percevons l'énergie des émotions au même titre que nos yeux perçoivent la lumière. Si tel est le cas, l'empathie a lieu dans un canal intuitif – distinct des cinq autres sens – qui accède directement à notre conscience²⁰. »*

La compassion : un accès direct aux émotions de l'autre ?

Dans le désir d'aller plus loin et d'éclairer autrement que scientifiquement les liens entre le *ressentir* et le *comprendre* d'une part, entre le « moi » et « l'autre » d'autre part, on peut aller jusqu'à évoquer le rapport qui existe

entre empathie et compassion, dans la mesure où l'expérience de compassion semble de facto permettre l'état d'empathie. Nathalie Deparaz à la lumière d'enseignements bouddhistes, évoque, comme condition à la fois de l'empathie et de la compassion, la capacité à s'effacer, à s'oublier soi-même en tant qu'ego de façon à se mettre sur « *un total pied d'égalité avec l'autre*²¹ » et ainsi « *échanger soi-même et l'autre*²² » afin de mieux ressentir ce qu'il ressent²³.

Quand on parle ici d'ego il n'est pas fait pas référence à l'individu « différent » des autres dans sa personnalité, ses intérêts, ses biens, ses caractéristiques diverses mais à l'être « séparé » des autres, c'est-à-dire qui ne se conçoit pas comme un être *uni, relié* aux autres et en ce sens *égal* à eux. Ainsi, à partir du moment où je me mets sur un pied d'égalité avec l'autre, c'est-à-dire où je m'oublie moi-même, où je m'efface – entendons-nous bien, en tant qu'ego, où j'ai dépassé dans une certaine mesure mes attachements égotiques – je peux alors rejoindre l'autre là où il est. De fait, il n'y a plus alors deux ego par définition séparés mais deux êtres à *égalité*, profondément reliés qui peuvent ainsi compatir chacun du vécu de l'autre et faire de la souffrance de *l'autre*, non dans le nivellement mais dans l'échange, en quelque sorte la sienne. Parce qu'il n'y a plus de séparation entre *l'autre* et moi, parce que je rejoins l'autre là où il est, je peux *souffrir* sa souffrance. C'est en dépassant d'une certaine façon la « différence » que j'ai accès à une universalité en devenant davantage capable du même coup de ressentir les résonances, les *similitudes* entre *l'autre* et moi.

Ce lien entre empathie et compassion me paraît très précieux pour la compréhension profonde, sensible et unifiée de ce qu'est l'empathie. Il s'agit là en effet d'un accès presque direct à l'éprouvé émotionnel de l'autre, ressentir et comprendre devenant alors une seule et même chose. On imagine bien que l'« exercice » n'est pas facile et requiert beaucoup de « dépouillement », mais cette « magie » opère aussi chaque fois que l'on se laisse aller à un immense et spontané élan du cœur. J'ai tendance à penser qu'il ne peut y avoir empathie, s'il n'y a pas, ne serait-ce qu'une fraction de seconde, totalement spontanément, ce « moment de compassion », c'est-à-dire d'effacement du « petit je » au profit du « grand je ». C'est probablement là, et au-delà des explications scientifiques, que réside le « mystère », le « miracle » de l'empathie, à savoir ce passage du moi à l'autre et de la « tête » qui seulement raisonne, au « cœur » qui, lui, comprend – au sens propre du terme, qui « prend avec ». De fait, il existe dans le phénomène

empathique une dimension *profondément et fondamentalement humaine*, qui en éclaire la simplicité et l'évidence si l'on se place du point de vue du *cœur*, mais aussi toute la complexité et la difficulté à le comprendre, l'appréhender globalement si l'on se place seulement du point de vue de la *tête*.

Incroyable

On m'a un jour raconté qu'une femme s'était coupé le doigt pour que son bébé, resté sous les décombres, ne se sente pas abandonné, le temps qu'elle aille chercher du secours.

L'autre et soi : comment peut-on entrer dans la « bulle » de l'autre et jusqu'où ?

Il nous reste à présent à nous demander comment l'on peut entrer dans l'univers subjectif de l'autre et quelles en sont également les limites.

De la perception et/ou du ressenti des sentiments d'autrui à la capacité de les cerner et de les comprendre véritablement, le parcours n'est pas de la plus grande simplicité. Même quand il arrive d'être disponible, réceptif, en capacité de ressentir, il n'est pas évident de percevoir ou comprendre entièrement les émotions d'autrui, dans la mesure où le processus même d'empathie comporte au-delà des obstacles culturels et personnels, des limites intrinsèques.

Les apports de la psychologie cognitive

● L'empathie n'est pas « *un froid processus de raisonnement où nous nous contenterions de théoriser les émotions d'autrui*²⁴ ».

La psychologie dite cognitive²⁵ s'est naturellement largement interrogée sur le comment du phénomène empathique.

Pour simplifier, on peut dire qu'il existe principalement deux approches : la première consiste à expliquer l'empathie comme la capacité à percevoir directement les émotions d'autrui, la seconde comme la capacité à se les représenter. Ces deux approches, loin de s'annihiler, se complètent tant il

est vrai que l'empathie comporte la capacité à percevoir l'émotion de l'autre mais également à se la représenter et/ou à l'imaginer, *a fortiori* quand la perception n'est pas aisée. Comme l'évoque E. Pacherie, « *la transparence n'est pas la règle et faute d'indices perceptifs suffisants, nous devons recourir à des formes plus élaborées d'empathie qui font intervenir l'imagination et la simulation*²⁶ ».

Percevoir l'émotion de l'autre

De toute évidence, il ne peut y avoir empathie sans perception des émotions d'autrui. Cette perception est facilitée quand l'expression de l'émotion par l'autre est relativement transparente, c'est-à-dire que les indices sont suffisants même s'il existe une mécanique primaire acquise qui permet de capter « inconsciemment », comme le dit Daniel Goleman, des signes non verbaux en prêtant suffisamment attention à l'autre. Toutefois un manque d'indices, de signes, de manifestations de l'émotion, d'informations sur la situation, ou bien encore une différence culturelle dans son expression peuvent empêcher de percevoir l'émotion de l'autre ou de la comprendre.

Se représenter l'émotion de l'autre

Que les indices soient suffisants ou non, un autre mécanisme entre en jeu pour « comprendre » ce que ressent l'autre : la capacité à se représenter ses émotions. Cette représentation n'est possible qu'à partir de données ayant trait à la situation présente, à soi-même ou au passé. En effet, c'est souvent en se référant à ses propres vécus, à ses propres expériences que l'on parvient, en lui attribuant des sensations semblables aux nôtres, à se représenter en partie l'émotion de l'autre. Si les spécialistes s'interrogent pour savoir s'il s'agit de la « représentation que l'on se fait de » ou bien de celle de « ce qui se passerait pour soi si l'on était dans le cas », il est probable que la « conscience » de l'émotion d'autrui, par exemple la tristesse ou la joie, est toujours et dans tous les cas pensée à partir du souvenir de ses propres tristesses ou joies passées.

On peut en déduire qu'il existe un lien entre la capacité (le potentiel) d'empathie d'un individu et la somme, tout comme l'intensité, de ses propres vécus. Il est fréquent de constater que des personnes ayant souffert

et/ou ayant connu des vécus intenses sont souvent plus empathiques que d'autres ou, plus exactement, présentent un spectre plus large *d'empathie*.

Ne t'inquiète pas, nous serons là

Stanislas s'apprête à réaliser son premier grand déménagement dans un appartement qu'il vient d'acheter après avoir fait et refait maintes fois ses calculs afin d'être certain de pouvoir rembourser son crédit sans trop devoir se priver : c'est sa première acquisition. Stanislas étant assez orgueilleux, il s'efforce de ne rien montrer, mais il est très anxieux, très angoissé et il panique même par moments pour un rien. Ses deux amis Marc et Loïc, un peu plus âgés que lui et qui ont déjà traversé avec ses joies et ses stress cette étape dans leur vie, n'ont de cesse de le rassurer en lui faisant passer certains messages qu'ils savent aussi distiller avec subtilité : il a fait le bon choix, il a tout à gagner, il va découvrir combien il est agréable de s'installer et de décorer son « chez-soi », ils seront là le matin du déménagement...

Imaginer l'émotion de l'autre

On peut « comprendre » l'émotion d'autrui mais on peut simplement l'imaginer sans faire référence à une quelconque expérience personnelle. En effet, on peut comprendre – se représenter – qu'une personne éprouve de l'anxiété à l'approche d'un examen, d'un entretien ou d'un résultat d'analyses médicales, ou de la tristesse à l'occasion de la perte d'un être cher parce que l'on a auparavant vécu une situation similaire... À l'inverse, il faut plus amplement « imaginer », si l'on vit seul ou si l'on n'a jamais été amoureux, la souffrance causée par une séparation ou la joie éprouvée à l'idée d'un grand voyage si l'on n'aime pas soi-même voyager, etc. Cette capacité à imaginer l'émotion d'autrui est une forme très élaborée d'empathie, car pour comprendre l'autre il faut alors imaginer une situation, un manque, un désir, une croyance que nous-mêmes ne connaissons pas.

Certes, l'imagination de l'émotion plus encore que sa représentation peut créer un décalage avec l'émotion réelle ressentie par l'autre. Toutefois, même sans référence à un quelconque vécu personnel, il est possible d'imaginer une émotion ressentie par quelqu'un d'autre surtout si l'on se réfère au mécanisme de codage commun. Même si la différence peut paraître subtile – dans la mesure où l'on imagine bien entendu toujours à partir

d'événements vécus et, même quand on se « représente » l'émotion d'autrui, c'est inévitablement avec un peu d'imagination –, elle existe au demeurant, et l'intérêt de cette « flexibilité imaginative », comme l'évoque Élisabeth Pacherie, est d'envisager la possibilité de se mettre à la place de l'autre avec à la base, des vécus et des références complètement différents.

Je ne le comprends vraiment pas

Sébastien est en situation d'échec ; deux de ses collègues parlent de lui :

– J'ai du mal à le comprendre. Pour l'instant, il est vrai que j'ai toujours plutôt réussi ce que j'ai entrepris et décidé, mais je ne réussis pas à comprendre que l'on puisse se retrouver dans une telle situation. De plus, il est complètement abattu alors qu'il aurait intérêt à se dynamiser, et il est agressif avec tout le monde, surtout envers ceux qui veulent l'aider ; cela me dépasse. Si j'étais à sa place, j'essaierais au contraire de faire profil bas et de voir comment je peux me sortir de cette situation.

– Tout le monde n'a pas les mêmes réactions ni la même énergie ; par ailleurs, il s'est déjà trouvé dans un contexte un peu similaire. Tu dis toi-même que pour l'instant tu n'as pas connu d'échec, tu ne peux pas savoir comment tu réagirais. En outre, tu sais bien qu'il a toujours eu horreur de demander. Je ne dis pas qu'il a raison, mais je le comprends et je peux imaginer qu'il ait honte et qu'en même temps, il soit en colère contre lui-même et contre les autres. Il m'est arrivé plus jeune de connaître un échec amoureux : à l'époque je n'étais pas très fier du comportement ni de la passivité que j'avais eus ; je m'en voulais et j'étais plutôt agressif avec mes proches, car j'avais l'impression, même si ce n'était pas le cas, qu'ils me jugeaient et qu'ils me donnaient tort.

Veiller aux « pièges » de la simulation

À partir du moment où l'on se représente, où l'on simule en l'imaginant l'émotion d'autrui, se glissent inévitablement des parasites, dus soit à l'insuffisance des informations à notre disposition, soit à la prégnance de nos propres valeurs, croyances ou fonctionnements. Hormis sans doute l'état de « compassion », on ne peut que s'approcher de l'émotion de

l'autre, surtout si l'on tient compte que chacun a pris l'habitude d'« *ajuster ses émotions à l'approbation qu'il guette dans le regard de l'autre*²⁷ », en perdant lui-même ainsi une partie de ce qu'il ressent vraiment.

Ainsi le processus même d'empathie, notamment dans la capacité à « comprendre » l'émotion d'autrui, suppose-t-il d'être doublement vigilant attendu qu'il comporte deux écueils contraires : d'une part se trouver dans une trop grande similitude avec l'autre au risque de tomber dans une seule identification et dans la contagion émotionnelle, d'autre part d'avoir à faire des efforts qui peuvent rester vains pour se représenter l'émotion de l'autre.

Être attentif à ses projections

S'il est utile, nécessaire de se référer à ses expériences, ses éprouvés émotionnels, son propre vécu pour pouvoir se représenter l'émotion et l'état d'esprit de l'autre, la « projection » à proprement parler représente un dernier écueil et nous éloigne, elle, de l'état d'empathie.

En dehors de la projection au sens psychanalytique du terme, véritable mécanisme de défense du moi, et sans parler de pathologie ou de névrose, nous avons tous tendance à projeter les intentions, les sentiments que nous aurions nous-mêmes dans une situation équivalente. Le risque est particulièrement important quand ce que vit l'autre nous inquiéterait ou, au contraire, correspondant à l'un de nos désirs, nous réjouirait particulièrement ; nous risquons de perdre alors toute objectivité, toute « écoute », toute « empathie ».

La projection est non seulement un piège mais un frein à l'empathie. Quand on projette, on ne cherche pas à comprendre les états d'âme de l'autre, puisque l'on ne fait que projeter sur lui ses propres ressentis.

Même s'il s'agit de processus psychologiques radicalement différents, voire opposés, la frontière entre projection et représentation (empathie) est en pratique souvent floue, et le risque existe toujours de « projeter » entièrement sans médiation ses croyances, ses valeurs, ses peurs, ses besoins, ses désirs en s'éloignant alors de ce que l'autre ressent vraiment.

Il demeure essentiel, pour être dans l'empathie, d'être conscient qu'il n'est possible que de se représenter les états de l'autre et que ses propres références sont précisément les siennes !

Je me mets à leur place

Laurent, jeune directeur des ressources humaines, doit dans le cadre d'un plan social annoncer des licenciements à des collaborateurs dont certains ont une cinquantaine d'années. N'ayant pas dans l'immédiat de solutions sûres ou pérennes à leur proposer, il vit particulièrement mal ces annonces auprès de ces personnes plus âgées, dont il imagine qu'elles doivent être dans une angoisse terrible. Laurent se pense alors très empathique : « je me mets à leur place... » dit-il. Même si ce type d'annonce a de quoi mettre mal à l'aise et place face à ses responsabilités vis-à-vis de l'autre, plus que de l'empathie, Laurent projette sur les salariés concernés ses propres peurs. Issu d'une famille de la petite bourgeoisie provinciale, son père a connu une longue période de chômage et sa mère, fonctionnaire, lui a inculqué un fort besoin de sécurité. Ainsi, Laurent croit-il comprendre les autres quand il ne fait que projeter sa propre représentation de la situation. Il a d'ailleurs été surpris, au cours de cette mission, de s'apercevoir que certaines personnes, contrairement à ce qu'il pensait, étaient plutôt satisfaites de leur changement de situation et sereines quant à leur avenir.

Tu te trompes

Pierre annonce au cours d'un dîner de famille sa quatrième promotion en deux ans. Vincent, son cousin souhaite une évolution de sa carrière depuis presque trois ans sans réussir à voir son projet se concrétiser. Même s'il se sent un peu frustré, il est ravi pour Pierre, enthousiaste sans du tout percevoir que ce dernier est, lui, en réalité très angoissé. D'une part, il est inquiet d'avoir aussi rapidement à assumer de nouvelles responsabilités, alors qu'il n'est pas certain d'en avoir encore la maturité, et d'autre part, il est très agacé dans la mesure où ses patrons n'ont pas tenu compte du fait qu'il ne désirait pas prendre ce poste aussi vite et qu'ils ne lui ont pas laissé le choix.

Malgré tout, des références communes

Si les émotions des autres ne peuvent être pour soi entièrement compréhensibles, avec pour conséquence la nécessité d'être attentif, nous sommes malgré tout en dehors de la stricte analyse cognitive en capacité d'empa-

thie, dans la mesure où au-delà même du codage commun, nous avons des bases communes de connaissance.

L'ensemble des principales émotions en effet – peur, colère, joie, tristesse, amertume... –, même avec des différences irréductibles, est présent dans chaque vécu individuel. Par ailleurs, il existe des contreparties, des équivalences d'un champ d'expériences et de références personnelles à un autre. On peut en effet appréhender *« jusqu'à un certain point le cadre de référence d'une autre personne, parce que de nombreux objets perceptifs – parents, employés, enseignants, etc. – ont leur contrepartie dans notre propre champ perceptif²⁸ »*.

Quoi qu'il en soit, il est bon de réaliser que la plupart du temps, l'autre demande moins à être « compris » entièrement – sachant cette compréhension totale impossible, même s'il la désire parfois, tout comme il sait son vécu unique –, que simplement *pris* en compte.

Vraie et fausse empathie

Empathie et sympathie : se représenter ou partager ?

Sachant la confusion entre sympathie et empathie particulièrement fréquente, il convient de les distinguer. L'empathie consiste à se mettre à la place de l'autre, à « ressentir », ou plutôt à se représenter ce que la personne peut ressentir sans forcément éprouver ses émotions. La sympathie, elle, consiste à éprouver les mêmes émotions que l'autre sans pour autant se mettre à sa place. *« En effet, comme son étymologie l'indique, la sympathie suppose que nous prenions part à l'émotion éprouvée par autrui, que nous partageons²⁹ sa souffrance ou plus généralement son expérience affective³⁰. »* On peut donc *« être empathique sans éprouver de sympathie, de même qu'on peut avoir de la sympathie sans être empathique³¹ »*.

Dit synthétiquement ; *« la sympathie est une “réaction à l'émotion par l'émotion” alors que l'empathie est “une réaction à l'émotion par le comportement”³² »*.

Effet miroir ?

Si l'empathie est par nature tournée vers l'autre, *l'autre* que soi, le *différent* de soi que l'on cherche à comprendre, la sympathie elle, dans une sorte d'effet « miroir » semble davantage tournée vers le *même* que soi avec lequel on partage le même sentiment, et part en réalité de soi. « Ce qui te touche me touche ou bien ce qui t'affecte m'affecte » (sous-entendu : c'est la raison pour laquelle tu m'intéresses ou je m'intéresse à toi ; par conséquent je m'intéresse d'une certaine façon essentiellement à moi-même), est différent de « je comprends ce qui te touche ou t'affecte » (sous-entendu : je m'intéresse suffisamment à toi alors que cela ne me touche pas pour essayer de comprendre).

Certes la sympathie peut comporter une dimension altruiste si l'on essaie d'aider l'autre, précisément parce que l'on éprouve pour lui de la sympathie, mais elle n'est pas par nature tournée vers lui. Des expériences menées en milieu animal, entre autres sur des rats, ont montré que « *la situation empathique rend possible une réaction altruiste alors que la situation de contagion des émotions conduit à une réponse égoïste*³³ ».

Identification ?

À partir du moment où l'on se met « à la place de » l'autre, l'empathie implique inévitablement la notion de simulation, la notion de « comme si » et par conséquent, la distinction entre soi et autrui. De fait, l'empathie ne relève ni d'un état fusionnel ni d'un état symbiotique avec l'autre. Dans le phénomène empathique, on ressent le point de vue de l'autre tout en gardant le sien ; en aucun cas, on ne s'identifie entièrement à lui.

S'il existe dans l'état de sympathie un partage d'émotion, ou pour reprendre les termes de Gérard Jorland et de Jean Décety une « contagion des émotions », ceux-ci découlent, en réalité, d'une identification à autrui, d'une confusion entre soi et l'autre. Précisons, afin d'éviter toute erreur, que nous faisons ici référence au processus par lequel un individu confond ce qui arrive à un autre avec ce qui lui arrive à lui-même, et non pas à l'« identification » qui consiste à se faire consciemment « identique » à l'autre précisément, afin de pouvoir se représenter son émotion par exemple, ce qui est là le propre du processus empathique.

Lien affectif avec l'autre ?

La sympathie étant un partage, une contagion des émotions, elle implique *a priori*, même très ponctuellement, l'établissement d'un lien « affectif » positif avec l'autre. L'empathie, en revanche, n'induit pas *a priori* systématiquement ce type de lien. Elle peut même n'être qu'un jeu de l'imagination visant seulement à la compréhension d'autrui et non à l'établissement de liens affectifs. Cela explique d'ailleurs que l'on puisse utiliser sa capacité d'empathie à des fins négatives, ce qui ne saurait être le cas de la sympathie. « *Comprendre en se mettant à la place d'autrui le chagrin qu'il éprouve n'implique pas qu'on le partage ou qu'on cherche à l'alléger. Le sadique peut fort bien s'en réjouir et en perçant par l'empathie les ressorts, chercher à l'exacerber*³⁴. »

Empathie oui ou non ?

- Tu es triste... je le comprends, mais je ne suis pas triste. À la limite, je suis triste pour toi et je te demande si je peux faire quelque chose pour t'aider → **empathie**.
- Je comprends ton stress car je vis le même, vu que nous sommes dans ce service exactement dans la même situation, à savoir surchargés, avec une incertitude quant à notre avenir et un boss insupportable → **sympathie**.
- Je comprends que tu sois stressée avec en plus les problèmes familiaux que tu as en ce moment → **empathie**.
- Nous sommes tous joyeux de voir Francis après autant de « galères » se marier → **sympathie**, mais j'imagine que pour Philippe, qui l'a soutenu dans tous les moments difficiles, c'est vraiment un grand bonheur → **empathie**.
- Ma fille passe un examen : elle a très peur et moi aussi → **sympathie**.
- Je comprends qu'elle ait peur et je fais tout pour la rassurer ou lui changer les idées → **empathie**.

À l'origine de la confusion

La confusion entre empathie et sympathie vient du fait que dans les deux phénomènes se manifeste une relation de proximité à l'autre et, qui plus est, à forte résonance émotionnelle. Même si dans les deux cas on éprouve,

on « ressent » bien entendu « quelque chose », il existe toutefois une différence entre se « représenter », dans le cas de l'empathie, l'émotion de quelqu'un et la « partager », comme c'est le cas dans la sympathie. Par ailleurs, et là est la source principale de confusion, l'on a tendance à confondre non seulement « affectif » et « affection » mais également le lien et l'état « affectif ».

État « affectif » et affection

On nomme état « affectif³⁵ » « *tout ce qui concerne les états de plaisir, de douleur simples ou complexes* ». Le lien affectif lui, est un attachement à l'autre qui peut d'ailleurs être plus ou moins agréable ou douloureux. Quant à l'affection, elle est un sentiment positif et tendre qui attache à quelqu'un.

Si nous reprenons les trois définitions : état, lien affectif et affection, nous pouvons dire pour les différencier qu'il existe dans les deux phénomènes – sympathie et empathie –, un état affectif, mais qu'il existe uniquement dans la sympathie un lien affectif même très ponctuel. D'ailleurs, quand nous « n'aimons pas » quelqu'un, nous avons du mal à être dans la sympathie, mais nous pouvons ou nous devrions pouvoir être dans l'empathie.

Au-delà d'une éventuelle affection pour l'autre, il est évident que les deux phénomènes d'empathie et de sympathie comportent, bien que d'intensité différente, une dimension *affective*, un *état affectif*, puisque dans un cas on « ressent », on « comprend », et dans l'autre on « partage ». En ce sens, la dimension « affective » n'est pas totalement exclue de l'empathie. En outre, nous pouvons dire qu'il existe un lien affectif positif dans la sympathie.

L'affection, quant à elle, peut venir renforcer la sympathie – on a plus tendance à partager, à « vivre » l'émotion, l'expérience affective de l'autre quand on éprouve de l'affection pour lui –, mais également induire davantage d'empathie si par affection on cherche à mieux comprendre l'autre. Si un être a réellement de l'affection ou de la « sympathie », au sens courant du terme pour quelqu'un, on peut en effet supposer que précisément pour cette raison, il cherchera à le comprendre et à l'aider davantage encore. De fait, un lien affectif durable, voire conjoncturel, peut conduire (au-delà du partage d'une émotion) à une action de type plus empathique, à savoir

chercher à comprendre et à aider l'autre précisément parce que l'on a ce lien affectif avec lui.

L'affection peut toutefois à l'inverse – et c'est souvent le cas – induire une incapacité à prendre la bonne distance et par là même entraver l'empathie. Cela est fréquent dans les relations affectives fortes dans lesquelles, précisément, l'on ne parvient plus à faire la distinction entre soi et l'autre ni à être dans l'empathie. On peut aimer quelqu'un et être dans l'incapacité de se mettre à sa place si l'on est dans une relation fusionnelle. On peut aussi, par affection et dans le but d'aider l'autre, de le « sauver », de le materner, de le protéger, finir par « penser », « ressentir » à sa place et donc de ne plus du tout le *comprendre*. Une fois de plus, l'affection ou son absence ne sont pas directement liées à la capacité d'empathie : de même, il ne peut y avoir de sympathie sans lien affectif positif, voire, pour les grands « affectifs », sans *affection*.

Rien n'est exclusif : le lien affectif et/ou l'affection présents dans le phénomène de sympathie vient selon les personnes, les contextes et les enjeux, nourrir ou non l'empathie. C'est parce que coexistent souvent dans la réalité, l'état, le lien *affectifs* et l'affection que toutes les combinaisons sont possibles et que la confusion demeure.

En dehors de l'affection présente ou absente et de tout lien affectif positif ou négatif avec quelqu'un, nous devrions pouvoir être dans l'empathie, c'est-à-dire se mettre à la place, essayer de comprendre et d'appréhender l'état affectif de l'autre. On peut donc avoir de la sympathie pour quelqu'un sans du tout être dans l'empathie, et l'on peut tout autant être dans l'empathie même quand les intérêts ou les points de vue divergent, quand il n'y a pas d'« atomes crochus » avec l'autre. Parallèlement, il est bon de réaliser qu'être dans l'empathie, c'est paradoxalement maintenir une distance avec l'autre, avec son émotion, évitant ainsi l'écueil si souvent craint – et à juste raison, car en effet totalement contre-productif –, de se laisser « embarquer », de ne plus contrôler.

Empathie	Sympathie
Représentation de l'émotion	Partage/contagion de l'émotion
Distinction entre soi et l'autre	Identification à l'autre
Pas (de nécessité) de lien affectif	Établissement d'un lien affectif
Réaction à l'émotion par le comportement	Réaction à l'émotion par l'émotion

Je suis un « affectif » : suis-je empathique ?

Il est fréquent d'imaginer plus facile de « comprendre » les autres et en ce sens d'être dans l'empathie si l'on est d'un tempérament « affectif ». Une fois encore, cela est vrai et faux : vrai, dans la mesure où ce que l'autre ressent, vit, peut *a priori* nous intéresser davantage et nous pousser alors à le comprendre et par là même à le soulager ; faux, car l'on risque d'être là encore sur le versant de la sympathie et donc de passer à côté de ce que l'autre ressent vraiment et/ou de n'être en réalité axé que sur soi.

Il convient également d'être conscient qu'être « dans l'affectif » ou dans le « trop affectif », cache souvent le désir de se protéger – en évitant certaines réactions ou certaines vérités –, de se rassurer sur sa capacité à « aimer » l'autre, de ne pas avoir à « vivre » véritablement la relation – par crainte de ne pas suffisamment lui apporter et/ou d'être rejeté – et, la plupart du temps, celui de chercher à plaire et à être « aimé ». En cette matière, la « demande » est très souvent proportionnelle au « don » : on « aime » beaucoup avec en retour une demande à l'identique, d'où de fortes déceptions parfois.

Les comportements « affectifs » ne déterminent pas des capacités plus importantes d'empathie. *L'affectif* et *l'humain* méritent, notamment dans l'univers professionnel mais parfois aussi dans la sphère privée, d'être une fois pour toutes dissociés. On est sans nul doute davantage « humain » quand on « respecte » l'autre que quand on l'« aime ». On est *a priori* également d'autant plus en capacité réelle d'empathie.

Empathique ? pas tant que ça !

Véronique a un contact facile et parle beaucoup avec ses équipes dont elle se pense et se dit très proche. Toutefois, elle parle surtout de ses contraintes, ses problèmes avec le client, avec Danièle, l'assistante, qui est en dépression et caractérielle, ses enfants... sans jamais penser à demander aux autres comment ils vivent telle ou telle situation ni chercher, la plupart du temps, à comprendre leur point de vue. Si elle « aime » beaucoup ses équipes et si elle ne souhaite aucune barrière, Véronique, qui a surtout énormément besoin d'être appréciée, ne se préoccupe pas le moins du monde de leurs états d'âme ni des émotions négatives qu'elle-même génère parfois et dont elle n'a nullement conscience.

Jean-Philippe, comme Véronique, est très « affectif », extraverti et plutôt volubile. Toutefois, il comprend et s'entend bien uniquement avec les personnes qui fonctionnent comme lui, incapable de collaborer avec des gens plus froids, moins démonstratifs, plus indifférents ou moins passionnés. Il a même tendance à s'en méfier, à les critiquer, bref à ne pas les « aimer » et à ne jamais prendre en compte leur réalité ni leur personnalité, au point de ne pouvoir parfois interpréter cette différence que comme un rejet, une non-affection à son égard.

J'écoute beaucoup les autres : suis-je empathique ?

Tout comme l'on croit parfois être dans l'empathie parce que l'on éprouve de la sympathie pour quelqu'un, l'on pense fréquemment faire preuve d'empathie parce que l'on passe beaucoup de temps – parfois trop – à « écouter » ses collaborateurs, ses collègues, ses clients, parfois même ses patients, ses amis, ses enfants ! Si écouter quelqu'un signifie être disponible et lui consacrer du temps, cela ne signifie pas pour autant être dans l'empathie. Passer du temps, être physiquement présent, n'implique pas forcément se mettre à la place de l'autre, ni essayer de le *comprendre*. De plus, on peut écouter sans « entendre » ce que l'autre dit, ni ce qu'il ressent, c'est-à-dire écouter les faits sans prendre en compte les charges émotionnelles qui y sont liées ni pourquoi elles le sont.

Au-delà de la difficulté à proprement parler d'écouter quelqu'un, de l'entendre, il est bon de prendre conscience que l'on peut avoir d'autres objectifs que de l'écouter vraiment.

Se donner bonne conscience

En consacrant du temps à l'autre, on peut en fonction des circonstances se donner bonne conscience en ayant le sentiment de faire son « devoir », se rassurer sur son professionnalisme, voire sur son *humanité*, quand il arrive que l'on soit amené à jouer certains rôles ou à accomplir certaines tâches avec lesquels on ne se sent pas toujours en accord. Ainsi peut-on « jouer » sur le registre de l'écoute, de l'*empathie* quand l'intention est, en réalité, uniquement de se rassurer soi-même et/ou d'être reconnu par l'autre, selon les cas, comme bienveillant, professionnel, gentil, « humain »...

Se montrer aimable et sympathique

En « écoutant » l'autre, en lui témoignant de l'intérêt, en reconnaissant son importance – du moins en apparence –, on peut chercher, tout comme lorsque l'on est « dans l'affectif », à « se protéger » de ses réactions éventuelles : *« X aura moins l'envie de contester, de s'opposer si je l'écoute et si je lui démontre ainsi que je m'intéresse à lui, qu'il est important et, parallèlement, que je suis aussi quelqu'un d'aimable et de "sympathique" ».*

S'économiser

Quand on « écoute » beaucoup (trop ?) les autres, même ses proches, cela recouvre parfois une « protection » subtile et d'une autre nature : s'épargner, s'économiser, s'éviter d'avoir à « creuser », soit parce que l'on n'a tout simplement pas envie de dépenser son énergie, de s'impliquer davantage ou que la situation de l'autre ne nous intéresse pas vraiment, soit parce que l'on craint de ne pas être en capacité de l'aider ou de lui apporter de solution. La quantité d'écoute remplace alors sa qualité.

Je passe énormément de temps à écouter

Responsable des ressources humaines, Valérie raconte en séminaire qu'elle passe beaucoup de temps en entretien à écouter les salariés qui s'installent parfois dans son bureau pendant des heures, aux dépens d'ailleurs d'autres tâches, mais qu'elle donne la priorité à cette écoute même si cela désorganise très souvent ses plannings. En l'entendant, certains de ses collègues sont admiratifs, d'autres perplexes. Elle-même a vaguement conscience que son attitude est excessive et, au final, la plupart du temps ni très satisfaisante ni toujours productive, même pour le salarié. Certes, Valérie a envie d'aider l'autre et a conscience dans son métier du rôle important de l'écoute, mais elle réalise en creusant un peu qu'en écoutant aussi longuement les autres, elle cherche souvent en réalité à avoir d'elle-même et à leur donner une bonne image, à savoir celle d'une responsable ressources humaines « à l'écoute », « empathique », « humaine », à combler également un léger manque de confiance en elle surtout quand dans certains cas elle ne sait pas trop comment faire avancer le dossier. Finalement Valérie prend conscience qu'elle écoute beaucoup pour se rassurer elle-même.

On ne le réalise pas toujours suffisamment : l'écoute et surtout le « trop d'écoute » peuvent correspondre à une recherche plus ou moins consciente d'image, de réassurance, de mise à l'abri, de gratification et, parfois même, de manipulation. Cela n'empêche pas qu'il puisse y avoir en même temps un intérêt pour l'autre, mais l'essentiel de son attention est alors malgré tout axé sur soi, tourné vers soi. La question à se poser est toujours celle de savoir pourquoi l'on écoute et ce que l'on cherche véritablement à comprendre de l'autre.

« Trop » d'écoute ou « trop » d'affectif : les besoins cachés

- Besoin de reconnaissance.
- Besoin d'être « aimé ».
- Besoin de réassurance.
- Besoin de séduction.
- Évitement d'avoir à creuser.
- Évitement de la relation réelle et/ou la confrontation.
- Protection par rapport aux réactions de l'autre.
- Manipulation.

Fausse empathie et crainte d'être « embarqué »

Il y a certes des conséquences négatives à ne jamais être dans l'empathie, mais croire être empathique quand on éprouve de la sympathie pour quelqu'un, de l'affection ou simplement quand on passe beaucoup de temps à écouter l'autre, comporte des risques.

Selon le contexte, la nature de la relation, on peut perdre du temps ou de l'énergie – par exemple, si l'on s'investit trop affectivement sans nécessité – ou bien encore générer des frustrations – si l'autre réalise que la « sympathie », l'« écoute », le comportement « affectif » sont en réalité une fausse empathie –, ce qui conduit parfois à une véritable et très rapide dégradation de la relation.

C'est aussi quand on n'est pas vraiment dans l'empathie que l'on risque le plus de se laisser « embarquer » par l'autre, de perdre de vue ses objectifs, de ne plus jouer réellement son rôle, voire de manquer de pertinence – au cours d'un entretien par exemple. Lorsqu'on sympathise, quand on est

« affectif » ou bien quand on écoute trop, il y a un risque réel de ne plus maîtriser la situation et/ou de perdre de vue ses objectifs et intérêts. Lorsque l'on craint de se laisser envahir par les émotions, les états d'âme d'autrui, de ne pas savoir mettre une limite, d'être soi-même déstabilisé, c'est souvent précisément parce que l'on n'est pas dans l'empathie mais dans autre chose. Cette crainte peut d'ailleurs conduire des personnes qui se savent très « affectives » et trop « empathiques » à préférer par « protection » rester indifférentes, froides et factuelles, dans le contrôle d'elles-mêmes, au risque de passer là aussi à côté de l'objectif.

Détecter la fausse empathie permet de facto d'être davantage dans l'empathie réelle.

Ainsi, savoir détecter la « fausse » empathie comporte, outre ne pas se leurrer soi-même, un double avantage : celui de ne pas se méfier à tort de l'empathie – qui, elle, ne peut être que bénéfique – et, inversement, de se méfier davantage d'attitudes qui, pour paraître altruistes, tournées vers l'autre et donc en apparence empathiques, ne le sont pas forcément...

« Vraie » empathie	« Fausse » empathie
Attitude centrée sur l'autre	Attitude égocentrée
Aucune nécessité de lien affectif	Présence ou recherche d'un lien/affectif/affection
« Compréhension » de l'émotion	Partage de l'émotion
Représentation/imagination de l'émotion	Projection
Absence de risque « fusionnel »	Risque de « fusionnel »

MÉMO

L'empathie n'est pas...	L'empathie c'est...
Partager les émotions de l'autre.	Être ouvert à l'autre.
S'identifier à l'autre.	Chercher à comprendre l'état <i> affectif </i> de l'autre.
Projeter ses propres sentiments sur l'autre.	Être à l'écoute des ressentis et des « besoins » de l'autre (en restant à l'écoute des siens).
Fusionner avec l'autre.	Chercher à comprendre les émotions et les réactions de l'autre : - même si nos intérêts divergent avec les siens ; - même si l'on n'a aucune sympathie pour lui.
Adopter le point de vue de l'autre.	
Éprouver de l'affection pour l'autre.	

TEST

Êtes-vous « empathique » ?

- Avez-vous tendance à aborder les échanges de fond ?**
a) Facilement b) Difficilement c) Très difficilement
- Cherchez-vous en général à comprendre les réactions d'autrui ?**
a) Souvent b) Rarement c) Jamais
- Observez-vous le comportement des autres ?**
a) Souvent b) Rarement c) Jamais
- Vous mettez-vous spontanément à la place de l'autre ?**
a) Presque toujours b) Assez rarement c) Pratiquement jamais
- Êtes-vous attentif aux besoins des autres ?**
a) Souvent b) Rarement c) Jamais

6. **Dit-on de vous que vous êtes un « affectif » ?**
 - a) Rarement
 - b) Jamais
 - c) Absolument
7. **Cherchez-vous des similitudes entre vous et autrui ?**
 - a) Très rarement
 - b) De temps en temps
 - c) Souvent
8. **Cherchez-vous à comprendre ce que l'autre ressent vraiment ?**
 - a) Souvent
 - b) Rarement
 - c) Jamais
9. **Avez-vous besoin de partager avec l'autre le même vécu émotionnel ou affectif ?**
 - a) De temps en temps
 - b) Très rarement
 - c) En permanence
10. **Êtes-vous au clair sur vos propres croyances ?**
 - a) Plutôt
 - b) Cela dépend des domaines
 - c) Pas vraiment
11. **Trouvez-vous les autres dignes d'intérêt ?**
 - a) La plupart du temps
 - b) De temps à autre
 - c) Exceptionnellement
12. **Avez-vous envie de savoir ce que les autres « vivent », ressentent intérieurement ?**
 - a) Souvent
 - b) Rarement
 - c) Jamais
13. **Avez-vous besoin que l'autre perçoive les choses comme vous ?**
 - a) Souvent
 - b) Rarement
 - c) Jamais
14. **Êtes-vous quelqu'un d'indifférent ?**
 - a) Parfois
 - b) Souvent
 - c) Toujours
15. **Remarquez-vous spontanément la tristesse, la peur, la joie de quelqu'un ?**
 - a) La plupart du temps
 - b) Assez rarement
 - c) Pratiquement jamais

16. Vous arrive-t-il de passer du temps pour écouter quelqu'un ?

- a) Souvent b) Rarement c) Jamais

17. Avez-vous tendance à vous considérer supérieur aux autres ?

- a) Très rarement b) Parfois c) Souvent

18. Avez-vous tendance à chercher l'approbation des autres ?

- a) Rarement b) Souvent c) Presque toujours

19. Pouvez-vous accepter facilement de modifier l'organisation que vous aviez prévue ?

- a) La plupart
du temps b) Rarement c) Jamais

20. Êtes-vous tolérant ?

- a) La plupart
du temps b) Rarement c) Jamais

RÉSULTATS

Comptez 3 points pour les réponses a, 2 points pour les réponses b, 1 point pour les réponses c.

Entre 40 et 60 points : vous avez manifestement des tendances très empathiques ; vous êtes probablement plutôt ouvert, à l'écoute des autres et de leurs émotions, sans trop de jugement à leur égard. Vous êtes probablement aussi plutôt naturel avec les autres, sans chercher systématiquement à les séduire ou à leur « plaire ».

Entre 20 et 40 points : vous avez quelques atouts pour l'empathie, mais...

- soit vous n'êtes pas suffisamment attentif aux émotions des autres,
- soit vous recherchez trop leur approbation,
- soit vous n'êtes pas vraiment intéressé par les autres.

Entre 0 et 20 points : vous êtes manifestement très peu empathique. Repérez vos principaux points faibles au niveau des réponses que vous avez cochées. S'agit-il d'un blocage émotionnel, d'un désintérêt pour les autres, d'un manque complet de disponibilité ou d'un trop fort besoin d'être aimé ?