

Qu'est-ce qui se cache derrière le mot empathie ?

► Est-ce une valeur universelle ? ► Pourquoi certains en sont-ils dépourvus ? ► Va-t-on enfin sortir d'un individualisme forcené ? ► Qu'en disent les théologiens Frédéric Rognon et Denis Müller ?

DOSSIER RÉALISÉ PAR FANY BIJAOU ET MARIE LEFEBVRE-BILLIEZ

Le goût des autres

SOCIÉTÉ. Dans un monde où l'individualisme semble la norme, certains prônent le retour aux valeurs d'empathie et de compassion. Et si l'on rallumait la flamme de l'altruisme ?



© ALBERT HUBER

« Quand nous
traversons une
épreuve, c'est
d'empathie
dont nous avons
besoin »

Le 13 novembre, *Psychologies Magazine* a organisé pour la deuxième année consécutive « la journée de la gentillesse », opération inspirée du « *World Kindness Day* » (mouvement mondial pour la gentillesse). Née à Singapour en 1997, cette organisation compte aujourd'hui plus de trois millions de membres dans une quinzaine de pays, dont l'Australie, le Canada, l'Angleterre, l'Italie... En France, plusieurs initiatives ont eu lieu dans les écoles, les entreprises et sur Internet¹.

Idée ringarde ou résolution moderne ? Cette initiative a au moins eu le mérite d'avoir incité des milliers de personnes à faire du bien aux autres : rendre visite à son voisin malade, aider une personne âgée à faire ses courses, donner de l'argent à une association... Si cette idée surprend, c'est que notre époque est plus habituée à des logiques d'efficacité personnelle qu'à de la compassion et de l'altruisme. Les individus « gentils » sont souvent brocardés ou qualifiés de naïfs. Pourtant, quoi de plus magnifique que d'être tourné vers l'autre sans arrière-pensées ? C'est le pari qu'à fait Emilie, vingt-deux ans, élève en deuxième année d'une grande école de commerce à Paris, en invitant ses amis à rejoindre son groupe de « gentils » sur un réseau social : « *Au départ, j'ai créé ce groupe car je ne connaissais personne dans la capitale. J'avais besoin d'être accompagnée et soutenue. Le bouche à oreille a bien fonctionné et j'ai rencontré des gens qui m'ont aidée dans mes recherches d'appartement sans rien me demander en retour. Cela m'a donné envie de rendre la pareille et de réunir tous les gentils*

désintéressés autour de moi ! »

Aujourd'hui, de nombreux psychiatres et psychologues regrettent que notre société ultracompetitive ne valorise pas davantage l'empathie, cette capacité à se mettre à la place de l'autre, à ressentir ses émotions. « *La concurrence économique exacerbée par la mondialisation pousse chacun à entrer dans une logique de guerre dont les premières victimes sont la compassion, l'entraide et la solidarité* », commente le psychanalyste Serge Tisseron (lire ci-contre).

Jean-Didier Vincent, professeur de neurobiologie à Paris-XI et membre de l'Académie des sciences, juge le terme d'empathie trop réducteur : « *Je préfère*

« L'empathie est une qualité relationnelle plus rare qu'on ne l'imagine »

le mot "compassion" car il suppose la pénétration réciproque entre deux êtres, comme le disait Jean-Jacques Rousseau. La compassion exige un partage de la passion et de l'affect. C'est beaucoup plus actif que l'empathie. Dans la genèse d'un acte, il y a d'abord un affect qui se nourrit essentiellement de la relation avec l'autre. L'un des maux de notre temps est la perte du lien social. »

À en croire certains, l'empathie, qui suppose une qualité d'être, d'attention et de disponibilité, est devenue une perle rare, pourtant indispensable. « *Quand nous traversons une épreuve, ou lorsque nous vivons un événement qui nous bouscule, c'est d'empathie dont nous*

avons besoin, rappelle le psychologue Jacques Salomé. Si nous cultivions avec plus de soin, et de confiance nos capacités d'empathie, ce serait un contre-pouvoir efficace à la violence sur les personnes et un antidote puissant à l'autoviolence dans laquelle s'enferment tant de jeunes aujourd'hui. Il y aurait aussi plus de solidarité, moins de solitudes blessées et plus de mieux-être. »

L'écoute, un acte fort

Une situation que confirme Nicole Viallat, présidente de SOS Amitié Ile-de-France. Cette fédération de 45 associations régionales regroupe 50 postes d'écoute téléphonique soit, au total, 2 000 écoutants. « *Dans notre société hypercommuniquante, l'écoute attentive et bienveillante est de plus en plus difficile à trouver. Rien n'a vraiment changé depuis la création de l'association en 1960 : les appels tournent autour de la solitude et de la dépression. Mais, depuis neuf ans, nous avons mis en place une messagerie spéciale sur Internet à laquelle nous répondons tous les jours. La demande a considérablement augmenté. »*

C'est d'ailleurs pour apporter sa pierre à l'édifice social que Gaëlle, vingt-huit ans, a décidé de devenir écoutante : « *C'est un peu un cri du cœur, une façon de me rebeller contre ce système égoïste où chacun fait sa vie sans se soucier de l'autre, même s'il vit à quelques pâtés de maisons. À mes yeux, le bénévolat devrait être une obligation civique, une sorte de contrat moral que chaque citoyen devrait remplir durant sa vie, pourquoi pas, dès*

l'âge de dix-huit ans, lorsque l'on obtient son permis de conduire. »

Sans aller jusqu'à imposer l'empathie sous la contrainte, il est clair que chacun peut contribuer au bien-être de l'autre avec des gestes simples et réconfortants. C'est ce que s'efforce de faire le psychiatre Christophe André, pour qui la gentillesse est un don sans conditions, une nécessité absolue et indiscutable : « *Je m'efforce d'en faire chez moi la règle, l'habitude. Pour les personnes qui souffrent, elle est d'une douceur infinie. Je me souviens de mes gardes aux urgences chirurgicales, de patients que j'apaisais en leur parlant gentiment, en leur caressant la main ou le front, en leur expliquant ce que l'on allait faire pour les soigner. Aujourd'hui encore, je tente d'offrir le maximum de gentillesse possible à mes patients. »* Et de souligner que sa spiritualité bicéphale, venue du christianisme et du bouddhisme, lui rappelle chaque jour la force de la douceur et de la compassion.

Programmation ?

Mais l'empathie tient-elle de l'acquis ou de l'inné ? Selon Frans de Waal, primatologue et éthologue réputé, de nombreux animaux sont prédisposés à prendre soin les uns des autres. Ainsi, comme le singe Bonobo, nous sommes programmés pour être empathiques. « *Cette résonance avec les émotions des autres est une réaction automatique sur laquelle nous avons peu de contrôle. En revanche, nous en avons un sur ce que nous en faisons. On a tendance à dire que, lorsque les humains agissent*

“bien”, c’est à cause de la culture et/ou la religion. Et quand ils agissent “mal”, on accuse la nature. La vérité, c’est que les “bons” côtés de la nature humaine, tout comme les “mauvais”, nous les partageons avec les autres animaux, pas seulement l’agressivité, mais aussi l’empathie ou l’attachement. »

Qu’est-ce qui fait alors la singularité de l’humain ? « *L’homme n’est pas le seul à être un animal social, assure Jean-Didier Vincent. Mais les vertébrés ont inventé l’affect et donc l’écoute du corps qui se manifeste dans le comportement. Nous sommes des animaux sentimentaux, à la fois très libres, mais avec un grand besoin de la présence des autres pour pouvoir devenir ce que nous sommes. La société est faite sur le partage des émotions. À la différence du cogito cartésien, je dirai plutôt : je suis parce que je suis ému et parce que tu le sais. On peut partager une émotion donc commencer à se comprendre et se mettre à la place de l’autre. »*

Une qualité rare

Si la compassion est spécifiquement humaine, pourquoi la sollicitons-nous si peu ? Il semble que notre environnement personnel, économique et social influe considérablement sur notre capacité à mobiliser nos ressources altruistes. « *L’empathie est une qualité relationnelle plus rare qu’on ne l’imagine, assure Jacques Salomé. Elle fait partie de nos antennes sociales qui va permettre à celui qui parle de mieux s’aimer ou simplement s’accepter. Mais l’empathie semble être aujourd’hui une qualité relationnelle qui se perd, qui ne trouve plus*

sa place dans un monde où les tentatives de communication sont prises dans un processus d’accélération, de dispersion et vont ainsi se réduire, trop souvent, à une transmission d’informations. »

Sans jouer les oiseaux de mauvais augure, Jean-Didier Vincent reconnaît que de grands désordres sont à prévoir, n’hésitant pas à parler de situation apocalyptique. « *Les bulles climatiques, financières, économiques que nous avons secrétées vont se rompre. Il nous faut à tout prix restaurer la primauté de la solidarité universelle et de l’entraide. Cela suppose de réhabiliter les relations affectives et d’avoir souci de l’autre. »*

L’universitaire, qui a eu une éducation protestante, rappelle qu’*apocalypse* signifie *révélation* et que ce désastre va obligatoirement accoucher d’un nouveau monde, empreint d’une plus grande solidarité. ■ **FANNY BIJAOU**

1. lajourneedelagentillesse.com

À LIRE

En amour, l’avenir vient de loin

Jacques Salomé

Albin Michel

374 p., 18,80 €.

L’âge de l’empathie

Frans de Waal

Les liens qui libèrent éditions

330 p., 22,50 €.

L’empathie au cœur du jeu social

Serge Tisseron

Albin Michel

225 p., 17 €.

ENTRETIEN. Dans notre société si fréquemment anxigène, le recours à l'empathie doit être une arme contre la tentation du repli sur soi et du racisme.

« L'empathie s'oppose au désir d'emprise »



QUESTIONS À

Serge Tisseron
psychanalyste
et psychiatre

Comment pourrait-on définir le terme d'empathie ?

Ce n'est pas la capacité à ressentir les émotions d'autrui car on ne ressent jamais vraiment ce que l'autre ressent intérieurement. C'est se rendre réceptif aux émotions de l'autre et nouer avec lui une résonance émotionnelle. Il y a aussi une dimension cognitive à l'empathie : c'est le fait de comprendre, avec la logique et l'intelligence, ce qu'est le point de vue d'autrui. Ainsi un bon bourreau professionnel doit avoir de l'empathie cognitive pour trouver la bonne torture à infliger, mais aussi être dénué d'empathie émotionnelle, sinon, il ne pourrait plus faire ce travail ! En fait, l'être humain est doué à la fois d'une extraordinaire capacité d'empathie et du pouvoir d'écarter de son bénéfice certains de ses congénères. C'est ce qui s'est passé durant la Seconde Guerre mondiale.

En quoi la Shoah est-elle révélatrice de ce manque d'empathie ?

On ne peut pas évoquer la question de la cruauté et de la désubjectivation sans penser à ce génocide. Rappelons-nous qu'en moins de dix ans la majorité du peuple allemand a été capable de retirer la population juive du bénéfice de son empathie pour appliquer les consignes

du régime. Chaque fois qu'un gouvernement a voulu établir une emprise dictatoriale sur la population, il a stigmatisé une catégorie de gens : manière de dévier les inquiétudes vers des boucs émissaires. Aujourd'hui encore, en Europe, des gouvernements démagogues utilisent ce moyen. Je ne dis pas qu'il y a moins d'empathie qu'hier, mais il faut rester vigilant car nous savons à quoi cela peut mener... Nous pouvons tous retirer certaines personnes du bénéfice de notre empathie lorsque nous voulons les contrôler. L'ennemi principal de l'empathie, c'est le désir d'emprise, c'est-à-dire de contrôle.

Comment expliquer ce déficit d'empathie dans la société ?

Nous n'avons jamais été autant protégés des menaces immédiates, comme les guerres, les agressions ou les vols. Mais, en même temps, les gens sont de plus en plus angoissés par la situation économique, sociale et politique. Ils ne sont pas objectivement menacés mais ils sont inquiets et se replient sur eux-mêmes. On ne répond pas cette inquiétude en augmentant le nombre de policiers et de caméras de vidéosurveillance. Cela ne fait qu'accroître l'insécurité psychologique.

Peut-on apprendre l'empathie si l'on en est dépourvu ?

Si l'on n'a pas bénéficié d'empathie enfant, on a plus de difficultés, mais on peut l'apprendre toute la vie, à condition de comprendre que cela suppose de faire confiance, et que la vraie empathie est toujours réciproque. Être en bonne santé mentale, c'est être capable de se rappro-

cher de gens qui nous font du bien. Plus l'empathie s'apprend tôt, mieux elle s'apprend : les mauvaises habitudes mentales et relationnelles ne sont pas encore installées. C'est pourquoi je me consacre de plus en plus à la formation d'enseignants dans les écoles maternelles. Je leur propose de jouer avec les enfants ce que j'ai appelé le « jeu des trois figures » qui fait intervenir le personnage de l'agresseur, de l'agressé et du redresseur de torts. Il permet à l'enfant de se mettre à la place de l'autre, de développer sa capacité d'empathie et de dédramatiser les postures vécues comme dangereuses. Ce jeu réduit considérablement la violence scolaire. Il faut encourager les jeux collectifs qui mobilisent le corps et ne pas se contenter d'apprendre à l'enfant des formules de politesse qui l'inciteraient plutôt à l'hypocrisie sociale.

Les nouvelles technologies favorisent-elles l'empathie ?

En fait, elles la contrarient en dissuadant certains d'entrer en contact réel. Les rencontres virtuelles, à travers les réseaux sociaux, n'enrichissent vraiment que si l'on passe à des rencontres réelles. Certains préfèrent parler par écrans interposés plutôt que voir la personne ou envoyer des SMS qui permettent de gérer la communication. À chaque fois, des choses se perdent : d'abord, c'est le corps de chair, ensuite l'image du corps et, avec les SMS, le son de la voix. Ceux qui alternent le réel et le virtuel en font un bon usage. Mais d'autres les utilisent pour réduire leurs communications réelles, au risque de limiter d'autant leur champ d'empathie. D'où l'importance d'être vigilant dans l'usage que nous en faisons. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR F. B.

THÉOLOGIE. L'empathie n'apparaît pas en tant que telle dans les textes bibliques, mais elle s'y trouve en filigrane, avec des limites. Analyses de Frédéric Rognon, professeur de philosophie à la faculté de théologie protestante de Strasbourg, et de Denis Müller, doyen de la faculté de théologie protestante de Lausanne.

Frémir dans ses entrailles

Le terme d'« empathie » n'apparaît jamais dans nos traductions françaises de la Bible, alors qu'il est devenu assez fréquent dans nos discours d'aujourd'hui, y compris et peut-être surtout au sujet de l'« accompagnement » et de la « relation d'aide » d'inspiration chrétienne. Est-ce à dire qu'il s'agit là d'un ajout intrusif des sciences humaines, et notamment de la psychologie, dans le champ théologique, en particulier dans celui de la théologie biblique, auquel cette notion serait étrangère ? Rien n'est moins sûr.

En réalité, nous sommes piégés par les mots, et par l'évolution de leur sens depuis 2 000 ans. Ainsi, par exemple, on trouve souvent dans nos bibles en français le terme de « compassion » (mot d'origine latine qui signifie « ressentir avec », « souffrir avec »), alors que celui de « sympathie » (mot d'origine grecque avec un sens rigoureusement équivalent) ne s'y trouve jamais, sa valeur sémantique ayant été tellement édulcorée en français. Et, par ailleurs, il n'est pas du tout certain que les vocables de « compassion », « pitié », « charité » ou « miséricorde », assez courants dans nos versions françaises de la Bible, traduisent mieux qu'« empathie » les

concepts bibliques pour les oreilles de nos contemporains.

Dieu matriciel

« Empathie » (mot d'origine grecque) signifie littéralement « ressentir dedans », « souffrir à l'intérieur », ce qui peut sembler plus fort que « compassion », en raison de l'identification à l'autre (plutôt que de simple accompagnement) qu'exprime l'empathie, qui est finalement une capacité à ressentir ce qu'il ressent, comme si nous étions à sa place, à l'intérieur de lui. Or, la plupart des termes que nos bibles traduisent par « compassion », « pitié » ou « miséricorde » viennent d'une racine au pluriel (« *rahamim* » en hébreu, « *splagchna* » en grec) qui signifie « entrailles », siège des sentiments et des émotions dans l'anthropologie biblique (Chouraqui traduit par « matrices » !). Il s'agit de ce que peut ressentir une mère pour son enfant, sorti de son sein, de ses entrailles. Ne sommes-nous pas là tout proches de l'empathie ?

Si l'on suit l'expression si concrète de la langue hébraïque pour l'Ancien Testament, et même de sa traduction grecque pour le Nouveau Testament, on peut dire que les entrailles de Dieu frémissent en pensant à l'homme (Es 63,15), que Dieu s'est révélé à Moïse comme un



a ressenti en lui-même la détresse de Marie face à la mort de Lazare, et il a pleuré (Jn 11, 33-35). À son image, nous pouvons laisser parler nos entrailles, et entrer en empathie.

Et pourtant... ! Nous ne sommes pas Dieu, mais seulement son image. Il nous est pas possible d'être intégralement, littéralement « empathiques », de « ressentir dedans », de « souffrir à l'intérieur », comme si nous étions l'autre. Cette limite à l'empathie, consubstantielle à notre condition humaine, est profitable : elle est un garde-fou contre la fusion avec l'autre. L'empathie intégrale est une tentation dangereuse pour l'homme.

Le garde-fou de l'agapè

La principale limite, paradoxalement, à l'empathie humaine est l'amour : l'« agapè ». Le commandement d'amour du prochain, et *a fortiori* de l'ennemi, n'a rien à voir avec l'empathie, ni donc avec les entrailles. Il s'agit d'un amour inconditionnel, donc sans condition de sentiment ou d'émotion, sans condition d'affinité ou de goût. Et Dieu nous a d'abord aimés ainsi, sans aucune condition : l'empathie ne vient que dans un second temps, dans la proximité de la relation. Il nous est donc demandé de nous aimer sans conditions, même si cela va à l'encontre de notre propre nature : ce n'est ni facile (sinon ce ne serait pas un commandement), ni impossible (sinon ce ne serait pas non plus un commandement !). La vie chrétienne

est donc un chemin fait d'« agapè » et d'empathie : deux postures à nettement distinguer, et à articuler dans une tension dialectique, chacune des deux appelant l'autre, nourrissant et se nourrissant de l'autre, et servant de précieux garde-fou à l'autre. ■

FRÉDÉRIC ROGNON

L'engagement chrétien est un chemin fait d'« agapè » et d'empathie (ici, un centre de santé soutenu par Medair en RDC)

Dieu matriciel, un Dieu de tendresse maternelle (Ex 34,6 ; Lc 1,78), que la béatitude du Sermon sur la montagne est accordée à ceux qui se laissent toucher dans leurs entrailles (Mt 5,7), que Jésus exhorte ses disciples à suivre le modèle divin qui consiste à être à l'écoute de ses entrailles (Lc 6,36), et que Paul fait de même avec les destinataires de ses lettres, qu'il invite à « revêtir des entrailles de miséricorde » (Col 3,12 ; Ph 2,1).

Le terme de « pitié » a très mauvaise presse : il implique un sentiment de supériorité ou de condescendance, en tout cas de distance. La pitié ne peut vraiment venir que de Dieu, en raison de l'abîme (de la « distance qualitative infinie », pour parler comme Kierkegaard et Karl Barth) entre sa grandeur et notre petitesse, entre sa perfection et notre misère. Mais, précisément, tout le message biblique tourne

autour du fait que, malgré cette distance inouïe, Dieu n'est pas resté insensible ni sourd à notre détresse, mais qu'il s'est fait proche en Jésus-Christ, et que c'est cela finalement qui est inouï : ce que nous nous préparons à fêter à Noël !

« À l'image de Jésus, nous pouvons laisser parler nos entrailles et entrer en empathie »

La proximité de Dieu peut être exprimée aujourd'hui par le terme d'« empathie » : si Dieu est vraiment notre créateur, notre matrice, notre père mais aussi notre mère (cf. Es 49,15 ; 66,12-13), il ressent ce que nous ressentons dans ses propres entrailles. Jésus lui-même

Pour dépasser une empathie trop « technique »

L'empathie est une notion employée en psychologie ; elle se distingue de la sympathie, qui peut être plus affective ou même affectueuse. L'empathie ressort davantage d'une attitude « technique », dans le cadre d'une relation d'aide. Elle suppose de comprendre l'autre, mais sans prétendre se mettre à sa place. Elle implique donc une certaine distance ! Il me semble que Jésus de Nazareth fonctionne plutôt sur le registre de la sympathie, une sympathie active, mais également critique, qui essaie de faire bouger son interlocuteur, de le déplacer.

L'amour du prochain, au sens biblique et chrétien du terme, implique l'action, la prise de risques, la responsabilité concrète. L'empathie – comme d'ailleurs la sympathie qui, trop souvent, semble le seul mot dont nous disposons pour dire notre solidarité aux endeuilés – peut rester à l'état de simple sentiment, d'attitude qui n'engage pas forcément. La foi chrétienne est animée par la passion, elle appelle l'action juste, elle éclaire la volonté bonne d'une justice pratique, d'un engagement concret.

DENIS MULLER