



L'empathie, ce n'est pas une maladie

Psychologues et psychiatres déplorent que nos sociétés hypercompétitives ne valorisent pas davantage l'altruisme

Psychologie

Stop à l'indifférence. Cultivons notre empathie ! Cette capacité à se mettre à la place de l'autre a ressenti ses émotions. Ils sont de plus en plus nombreux – philosophes, psychologues, psychiatres – à plaider pour davantage d'altruisme. « La concurrence économique exacerbée par la mondialisation pousse chacun, bon gre mal gre, à entrer dans une logique de guerre dont les premières victimes sont au bout du compte la compassion, l'entraide et la solidarité », considère Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, auteur de *L'Empathie au cœur du jeu social* (éd Albin Michel, 224 p., 17 euros). Les nouvelles technologies facilitent ce mouvement parce qu'elles invitent à la multiplication de relations désincarnées, sans visage, le plus souvent sans voix.

« Dans notre société hyper communicante, l'écoute attentive, bienveillante, tolérante est de plus en plus difficile à trouver », considère Daniel Boissaye, président de SOS-Amitie France. L'association, qui organise, le 6 octobre, la première journée nationale de l'écoute, est aux premières loges pour faire ce constat. En 2009, les 1800 « écouteurs » bénévoles ont reçu 735 000 appels de personnes en détresse contre 600 000 en 2000. « Parmi les trois premiers motifs d'appel figurent la solitude, précise M. Boissaye. Il s'agit essentiellement de solitude psychologique plutôt que d'isolement tout court ».

Les personnes qui contactent l'association trouvent auprès de leurs interlocuteurs une qualité d'écoute qui fait défaut dans leur entourage. « Le principe c'est d'être "avec", sans aucun jugement, sans vouloir donner des conseils, reconforter sans plaindre, alors qu'en général les gens essaient d'imposer leur point de vue », poursuit le président de l'association.

Mais pourquoi réfrénerons-nous souvent cette capacité à s'attrister

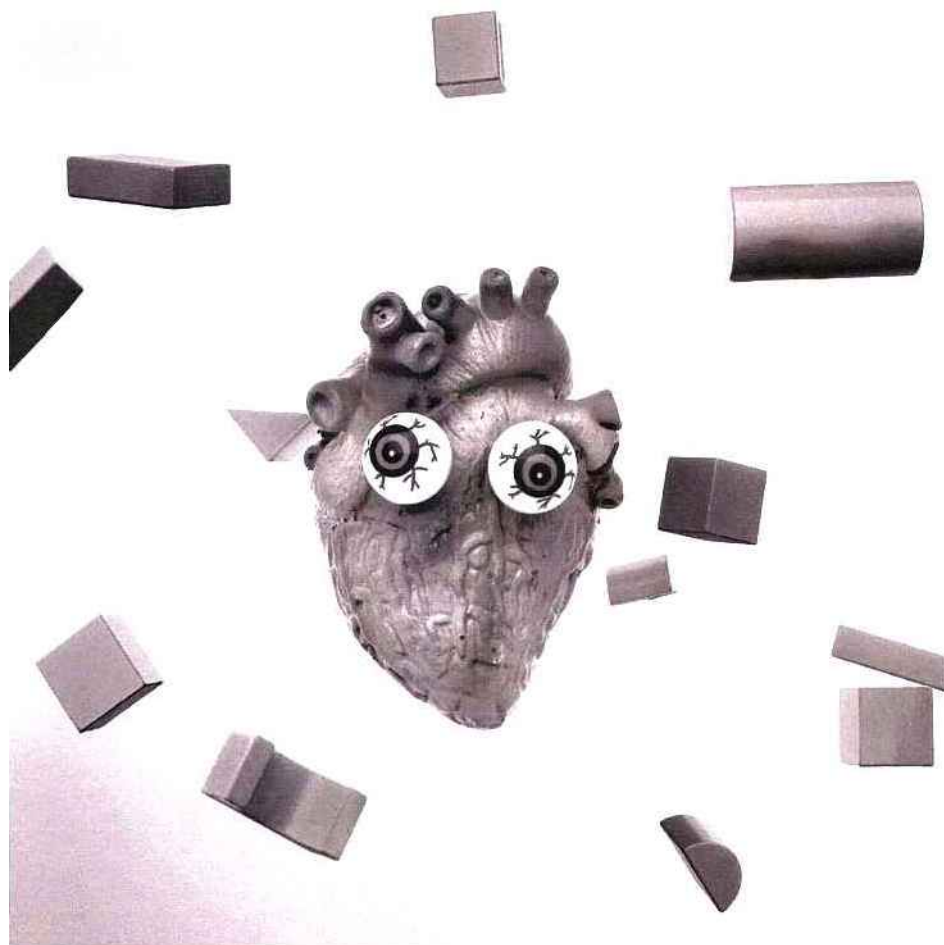
– mais aussi à se rejouer – pour autrui ? Pour Serge Tisseron, le principal ennemi de l'empathie, est le « désir d'emprise qui habite chacun d'entre nous » et « la jouissance qu'il assure » avec son corollaire, « la peur de se retrouver débordés et manipulés par les émotions d'autrui ». « S'ouvrir aux autres est souvent perçu comme une menace émotionnelle. Avec la crainte que nos émotions nous échappent et nous conduisent à faire des choses que nous ne souhaiterions pas faire », explique le psychologue.

L'empathie suppose donc une certaine confiance en soi et dans le monde, pour renoncer à contrôler notre semblable, et accepter que l'autre puisse nous éclairer sur nous-mêmes. Une disposition d'esprit probablement plus facile à développer dans la sphère privée que professionnelle.

« Il faut former les managers à construire des émotions positives »

Patrick Légeron
directeur du cabinet Stimulus

À l'heure où l'on survalorise l'esprit de compétition, on comprend que la chose n'est pas facile. Mais si la société faisait fausse route, si l'espèce humaine devait sa survie autant à l'entraide qu'à la loi du plus fort ? Il serait bon d'y regarder d'un peu plus près. « Notre société insiste de plus en plus sur l'idéologie du chacun pour soi », explique Frans de Waal, spécialiste des primates et professeur de psychologie à Atlanta, aux États-Unis. « La nature est peinte comme un combat pour la vie et la société est supposée la copier ». Pour l'éthologue, cette analyse est en partie erronée. « Mon argument principal, c'est que l'empathie et la solidarité sont des caractéristiques anciennes des mammifères qui ont permis aux primates de construire



PAUL GRAVE@CASTSANDDOGPPARIS.COM POUR « LE MONDE » RETOUCHES B'PONG

des sociétés complexes Et nos sociétés seraient bien inspirées de les développer »

Auteur de *L'Age de l'empathie, leçons de la nature pour une société solidaire* (ed Les liens qui libèrent, 2009), l'auteur en livre de nombreux exemples chez les mammifères « Beaucoup d'animaux survivent non pas en s'éliminant les uns les autres, mais en coopérant et en partageant », écrit-il Pour l'ethologue, l'empathie est « une part de notre héritage aussi ancienne que la lignée des mammi-

feres » qui s'est construite et consolidée autour du soin de la mère à ses petits et s'est progressivement répandue aux autres relations sociales « Ceci expliquerait pourquoi elle est davantage une caractéristique féminine que masculine et pourquoi elle est affectée par certaines hormones, comme l'ocytocine, qui joue un rôle dans l'accouchement et les soins maternels », commente-t-il

En valorisant la compétition au détriment de l'empathie, nos organisations auraient donc fait fausse

route Les suicides au Technocentre de Renault à Guyancourt, et à France Telecom en sont une des manifestations « Toute la problématique qui s'exprime avec la souffrance au travail repose sur le refus d'aborder la dimension émotionnelle, soit parce qu'elle fait peur, soit parce qu'on la dénie », explique Patrick Legeron, psychiatre de formation et directeur général du cabinet Stimulus, spécialiste du stress au travail et des risques psychosociaux « Il faut former les managers à construire des emo-

Emotionnelle ou cognitive ?

L'empathie peut être définie à la fois comme la capacité à ressentir les expériences affectives d'autrui et éventuellement à les comprendre. « Schématiquement, on distingue ainsi l'empathie émotionnelle, qui fait référence à la tendance qu'a un sujet à ressentir une émotion identique à celle d'autrui, et l'empathie cognitive, qui fait référence à des processus permettant au sujet de se distinguer d'autrui, d'adopter sa perspective et de lui attribuer des pensées et des émotions », explique Francis Eustache, directeur d'études à l'École pratique des hautes études. Elle est de plus associée au fait de ressentir une motivation orientée par le bien-être d'autrui, la sympathie.

tions positives et à bien gérer les émotions négatives, c'est-à-dire aider la personne à les dépasser, ce qui suppose de les accepter et de les comprendre »

Médecin de formation, Pascale Molho forme à la communication non violente des couples, mais aussi des managers ou des salariés dans le domaine social « Les gens pensent qu'en étant en empathie, ils vont perdre leur point de vue Ils se sentent menacés dans l'affirmation d'eux mêmes Mais ça n'est pas une position de faiblesse, estime-t-elle Voir le monde temporairement du côté de l'autre, comprendre ses besoins, permet de désamorcer l'agressivité et suppose d'être clair sur ses propres objectifs »

Bref, on aurait tout à y gagner en termes de relation humaine Au travail comme dans la vie privée « Jouer à qui a tort et qui a raison n'est pas constructif, conclut Pascale Molho L'écoute empathique va réveiller en chacun de nous l'envie de coopérer » ■

Martine Laronche