

AVEC LE CONCOURS DE JACQUES LECOMTE, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE.



© Pressmaster

Prendre le chemin de l'empathie

Si nous venons tous au monde doués d'empathie, plusieurs facteurs contribuent à développer cette capacité émotionnelle qui permet de se mettre à la place d'autrui. Comment se construit cette inclination.

Christine Lamiable

Isabelle aurait pu prendre le chemin que ses proches lui désignaient : celui du manque d'empathie et du jugement hâtif. Mais cette graphiste de 49 ans se souvient avoir rapidement fait un autre choix. *« J'étais adolescente lorsque j'ai entendu ma grand-mère paternelle être traitée de "garce" par des membres de ma famille. On lui reprochait d'avoir des amants. Imaginant*

ce qu'elle pouvait ressentir à être traitée ainsi, je l'ai toujours défendue. » Ce qui n'a pas empêché Isabelle d'avoir aussi de l'empathie pour son grand-père, car, ajoute-t-elle, *« cette situation le faisait probablement souffrir ».*

L'importance de l'éducation

De nombreuses études attestent que cette capacité à se mettre à la place d'autrui, à imaginer ce qu'il pense ou ressent, est innée. Mais, comme l'explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie, *« si les humains présentent une pré-*

disposition naturelle à l'empathie, il n'existe pourtant aucun déterminisme en la matière. Des facteurs sociaux et culturels, ainsi que les choix individuels jouent dans son développement et son expression ». Isabelle a ainsi pu décider par elle-même de suivre son inclination naturelle, malgré des parents peu portés à s'arrêter aux sentiments des autres. L'éducation joue cependant un grand rôle dans le développement de l'empathie. « On se montre généralement davantage capable de se mettre à la place de l'autre lorsque l'on a grandi dans un environnement aimant », reprend Jacques

“ EN AGISSANT DE MANIÈRE BIENVEILLANTE, IL EST PLUS AISÉ ENSUITE D'ESSAYER DE SE GLISSER DANS LA PEAU DE CELUI QUI SOUFFRE OU QUI S'OPPOSE À NOUS. ”

Lecomte. Au nombre des attitudes qui profitent à l'empathie, on relèvera le fait d'agir de manière altruiste devant son enfant ou de le sensibiliser à l'impact de ses actions sur les autres. En effet, il est plus efficace de lui ouvrir les yeux sur la détresse qu'il provoque que de lui tenir des propos abstraits tels que : « Ce que tu fais n'est pas bien. » Enfin, les parents renforceront la propension de l'enfant à l'empathie en lui offrant l'occasion d'être utile, en fonction de son âge et de ses moyens.

Résolution des conflits

Depuis son adolescence, Isabelle a pu mesurer tout ce que son attitude empathique lui avait apporté, notamment dans ses relations de couple. « Quand mon mari m'a quittée pour une autre femme, alors que nous venions d'avoir un bébé, j'ai considéré que l'empathie faisait partie de l'amour que je lui portais. Je pouvais concevoir et accepter qu'il soit tombé amoureux d'une autre personne. » Il y a quelques mois, c'est elle qui a quitté son compagnon. Isabelle s'efforce de comprendre le ressentiment que ce dernier éprouve à son égard. « Ce n'est pas facile quand il se comporte de manière odieuse avec moi ou qu'il essaie de me dévaloriser aux yeux de notre fils. Mais, la plupart du temps, je parviens à me dire que

L'EMPATHIE VIEN EN LISANT

Votre table de nuit croule sous les œuvres de fiction ? Surtout, lisez-les, car la littérature aide à mieux éprouver et comprendre les émotions des autres. C'est ce que révèle un bilan d'études, publié en juillet 2016 et dirigé par le Canadien Keith Oatley, professeur de psychologie cognitive appliquée à l'université de Toronto. L'une des expérimentations consistait à deviner l'humeur d'une personne d'après une photo de ses yeux. Ce que les lecteurs d'ouvrages de fiction réussissaient plus facilement à faire que ceux qui n'en lisaient pas.

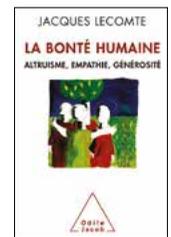
c'est compliqué pour lui, et cela apaise ma propre colère. »

Jacques Lecomte, qui a une expérience de médiateur, souligne à quel point l'empathie est nécessaire dans la résolution de conflits où chacun pense avoir raison. « Il faudrait s'efforcer de demander à l'autre : "Qu'as-tu voulu me dire en t'exprimant (ou en agissant) ainsi ?" Car, si l'on veut bien admettre qu'une parole ou un acte peut être interprété de mille manières, on ne peut pas se fier à sa propre interprétation. Elle s'appuie souvent sur une grille de lecture automatique parce qu'on croit bien connaître l'autre. » En agissant de manière bienveillante, il est plus aisé ensuite d'essayer de se glisser dans la peau de celui qui souffre ou qui s'oppose à nous.

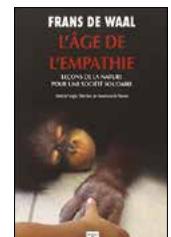
Passer à l'action

Être capable d'accéder aux émotions ou aux opinions d'une personne ne signifie pas qu'on les approuve. Si Isabelle peut comprendre l'état d'esprit de son ex-compagnon, elle ne partage pas, pour autant, sa vision de leur couple et ne veut pas non plus abandonner la défense de ses droits. « Mais sans esprit de vengeance », précise-t-elle. L'empathie ne nécessite pas que l'on se perde dans la souffrance d'autrui. Jacques Lecomte rappelle qu'« il est impossible de se mettre complètement à la place de l'autre et c'est heureux. Se laisser aller à une contagion émotionnelle, c'est risquer de ne plus pouvoir aider la personne en face de soi. À chacun d'estimer jusqu'où il peut aller dans l'empathie, en fonction de son interlocuteur, de lui-même et du moment. » Car, au-delà de l'empathie que nous sommes capables d'éprouver, se pose la question de ce que nous pouvons faire pour améliorer ou adoucir la situation de ceux qui nous entourent. Ce que Frans de Waal, éthologue et professeur en psychologie, nomme la sympathie, et que d'autres appellent l'altruisme, ne s'exprime pas spontanément. « Au lieu de couler tout droit de mon empathie, ma sympathie fait un détour par le filtre de la rationalité », écrit-il. En clair, ce n'est pas parce que je comprends la détresse d'une personne sans emploi que je vais m'engager sans réfléchir dans une association d'aide aux chômeurs. Or à quoi bon éprouver de l'empathie si elle ne pousse pas à davantage de solidarité les uns envers les autres ? Pour y parvenir, l'auteur de *L'Âge de l'empathie* conseille « d'aller à la rencontre de nouvelles personnes et de voir dans l'autre ce qu'il a de plus humain en lui ». Si l'on y réfléchit, il n'est pas nécessaire de chercher bien loin pour agrandir le cercle de ses connaissances. L'empathie et l'altruisme se trouvent au bout de la rue.

À LIRE



La Bonté humaine.
Altruisme, empathie,
générosité,
Jacques Lecomte,
éd. Odile Jacob
(2014), 10,90 €.



L'Âge de l'empathie,
leçon de la nature
pour une société
solidaire,
Frans de Waal,
éd. Les Liens qui
libèrent (2010),
22,90 €.