

Les limites du « tout-empathique »

Vantée partout comme remède psychologique aux maux de notre société, cette vertu doit être envisagée avec plus de précision.

PASCALLE SENK

RESSENTI Vous êtes médecin et souhaitez affiner votre diagnostic? Manager décidé à dynamiser vos équipes ou même quidam en quête d'une sexualité plus épanouissante? Boostez votre empathie! Oui, développez cette vertu émotionnelle innée en vous qui demande désormais à être stimulée et cultivée, « empathisez-vous ». Aujourd'hui, toutes sortes de stages, manuels et autres formations invitent ainsi chacun à faire grandir cette capacité à se relier au ressenti d'autrui. Elle est même inscrite, entre la reconnaissance des mimiques et le jeu théâtral, dans les nouveaux programmes scolaires.

Nous ne nous étonnerons donc pas que cette ère de l'empathie triomphe. Dans ces colonnes mêmes, en 2010, nous en relevions le besoin pressant (voir nos éditions du 29 mars 2010). Après des décennies de psychologie centrée sur l'affirmation de soi, la compétitivité ou le narcissisme flamboyant, et dans un monde en crise, le temps du partage, et notamment émotionnel, s'impose. D'autant plus qu'il est un prérequis de notre physiologie. « Grâce à la reconnaissance en miroir de l'autre "comme moi", mon alter ego, je peux neurologiquement décoder et partager ses émotions et sentiments (...). La biologie de notre cerveau nous met en Wi-Fi avec ceux qui souffrent, mais aussi avec ceux qui sont heureux », rappelle le Dr Oughourlian dans *Cet autre qui m'obsède* (Éd. Albin Michel).

Au point que certains, comme le psychologue Michel Meignan, en font désormais la voie centrale pour sauver l'humanité. Le voici donc à la tête d'un vaste mouvement et cosignataire (avec Mario Viana) du film *L'Odyssée de l'empathie* (<http://www.odysee-de-lempathie.com/lefilm.html>), documentaire déjà vu par 20 000 personnes et donnant lieu à des débats passionnés dans toute la France sur les moyens de sauver le monde en formant des citoyens bienveillants.

« Arrosés » d'ocytocine

On y apprend notamment que, lorsque nous échangeons un regard complice avec autrui ou coopérons agréablement à un projet commun, nous sommes littéralement « arrosés » d'ocytocine, hormone de l'amour et de l'empathie. Nous éprouvons alors le plaisir de « co-créer notre humanité », comme l'affirme le psychothérapeute Thomas d'Ansembourg.

D'autres sont plus nuancés et relèvent la grande complexité de l'empathie qui, résumée à la formule quelque peu réductrice de « savoir se mettre à la place de l'autre », risque de s'étioler. Ainsi, pour le psychanalyste Serge Tisseron, cette capacité gagne toujours à être entendue aussi dans son versant cognitif, notre aptitude à la réflexion, ou la perception affinée de nos propres émotions sans laquelle l'immersion dans le monde intérieur de l'autre peut

Il n'existe pas de diplôme venant certifier la capacité empathique, mais celle-ci est bien trop souvent auto-proclamée.

XAVIER CAMBY, CONSULTANT FONDATEUR D'ESSENTIEL MANAGEMENT CONSEIL

provoquer des dégâts (lire l'interview ci-dessous).

C'est ce risque d'intrusion psychique qui incite **Xavier Camby**, consultant fondateur d'Essentiel Management Conseil et auteur de *48 Clés pour un management durable. Bien-être et performance*, publié aux Éditions Yves Briand, à rappeler qu'avec l'empathie on peut vite passer de « je ressens avec l'autre ce que l'autre ressent » à « je sens, voire je pense à la place de l'autre ». « Dans l'entreprise, monde que je connais bien, certains qui se sentent très empathiques coupent la parole à leur interlocuteur car ils savent ce que celui-ci va dire; ils n'écoutent pas parce qu'ils pressentent ses ressentis », regrette le consultant, ajoutant qu'« il n'existe pas de diplôme venant certifier la capacité empathique, mais

que celle-ci est bien trop souvent auto-proclamée ».

Outre qu'elle peut être un outil de projection (je sens telle émotion chez mon interlocuteur car en réalité, ce que je crois déceler chez lui, c'est ce que j'éprouve moi-même), elle peut aussi devenir un redoutable instrument de pouvoir revenant à insinuer que « je sais mieux que l'autre ». Les récents faits divers de soignants ayant euthanasié des personnes âgées qui n'avaient rien demandé pour « abréger leurs souffrances » nous rappellent que l'enfer est souvent pavé de bonnes intentions et que l'empathie peut en faire partie...

À ce concept par trop galvaudé, Xavier Camby préfère celui de « sympathie ». Cette notion soudain surannée (mais pourquoi donc?) renvoie à l'aptitude simple à être en relation, de manière solidaire, sans fusion ni jugement, avec l'autre. « Les employés d'une entreprise ou les enfants d'une classe ont aussi juste besoin d'être écoutés, parfois, rappelle le coach. Et surtout dans leur différence. »

Car si l'empathie est essentielle, c'est surtout afin que l'autre puisse vivre en toute liberté ses émotions, et moi les miennes, qui ne sont pas nécessairement semblables mais, au mieux, dans une réelle résonance. ■



SERGE TISSERON
Psychiatre

« Cela peut devenir un moyen de manipuler »

Le Dr Serge Tisseron est psychiatre et psychanalyste. Il vient de publier *Empathie et manipulations, les pièges de la compassion* (Éd. Albin Michel).

LE FIGARO. - Voilà près d'une dizaine d'années que vous explorez ce concept d'empathie. Comment évolue-t-il ?
Serge TISSERON. - Je constate qu'il devient le nouveau « gri-gri » psychologique qu'on met à toutes les sauces pour prétendre expliquer et résoudre nombre de problèmes. On a eu la même chose il y a quelques années avec la « résilience » et le « harcèlement moral ». Au bout d'un moment, tout le monde a ce terme à la bouche, mais avec une définition très imprécise, qui empêche de comprendre les situations auxquelles on l'applique.

Quelles idées fausses sont véhiculées sur l'empathie ?
D'abord, qu'elle consisterait à « se mettre à la place de l'autre ». Mais est-ce souhaitable? Non, car si je me mets à pleurer et à souffrir en même temps que la victime, je ne l'aiderai pas. Une empathie seulement émotionnelle est un handicap. Et d'ailleurs, est-ce possible? Si une femme

qui a été violée vient me consulter, puis-je me « mettre à sa place »? Non, bien sûr, l'empathie nécessite de construire une représentation mentale nourrie d'imaginaire, de connaissances, de vécu personnel, bref, de multiples dimensions. Mais cette capacité de comprendre la vie intérieure de l'autre peut devenir un moyen de le manipuler comme

« Cette notion d'empathie est bien plus complexe que ne le laisse entendre une culture « bisounours » véhiculée dans des médias qui la confondent avec l'altruisme »

on le voit avec les enrôlés de Daech. Leur empathie cognitive leur permet de repérer les jeunes fragiles en errance psychologique et de les embarquer avec eux. Enfin, on relie souvent l'empathie aux neurones miroirs. Or ceux-ci déclenchent surtout une imitation motrice – quelqu'un baille et cela me donne envie – et quelques

comportements rudimentaires. L'empathie complète fait intervenir de multiples zones cérébrales. Ainsi, cette notion est bien plus complexe que ne le laisse entendre une culture « bisounours » véhiculée dans des médias qui la confondent avec l'altruisme, voire avec un amour universel à sens unique, tout dirigé vers l'autre.

Dans cette complexité, vous évoquez même des conflits d'empathie... Quels sont-ils ?
Oui, dans certaines situations, il est très difficile d'en faire bénéficier tout le monde. Il faut choisir. Ainsi, dans une classe de trente élèves, si 50 % sont en difficulté et 50 % très à l'aise, un enseignant très empathique aura à cœur d'aider plutôt ses élèves à la traîne. Mais peu à peu, il cessera de se soucier de ceux qui réussissent sans lui... Nous avons toujours intérêt à observer à qui profite vraiment notre empathie.

Mais sommes-nous tous nés avec une capacité empathique ?
Oui, nous possédons une aptitude naturelle à l'empathie, mais elle a besoin d'être encouragée par l'environnement social, culturel, familial pour devenir complète et s'élargir au-delà du cercle des

proches. Cet encouragement n'est pas le même à tous les âges. De la naissance à 3 ans, l'enfant a besoin d'interagir avec des humains pour apprendre à identifier les émotions d'autrui et construire le visage de ses interlocuteurs en repère de partage affectif. Entre 4 et 8 ans, il a besoin d'être accompagné pour comprendre que l'autre a dans sa tête des choses très différentes de lui. Et entre 8 et 12 ans, il doit être éduqué à reconnaître la multiplicité des points de vue possibles. Cela ouvre la voie à la réciprocité. Mais beaucoup s'arrêtent en chemin.

Vous signalez justement l'importance de cultiver l'empathie pour l'autre, mais aussi pour soi, dès le plus jeune âge. Pourquoi ?
Oui, dès la fin de la maternelle, il est essentiel d'apprendre aux enfants à identifier les émotions d'autrui, mais aussi les leurs, grâce à l'auto-empathie. C'est nécessaire pour éviter que certains d'entre eux deviennent maltraitants parce qu'ils interprètent mal les mimiques de leurs camarades, et que d'autres se laissent maltraiter sans le comprendre. L'auto-empathie fait grandir l'estime de soi. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

À l'hôpital, les enfants rient, pleurent, et font des bulles

Zita a 13 ans, dont neuf passés à l'hôpital. Elle est traitée pour une leucémie. Entre course de trottinette à renverser les vieilles dames, bain nocturne pris en cachette à la maternité et conversation par Skype avec sa mère retenue au loin, elle rêve, comme ses copains du service pédiatrique, de « brûler son pyjama », « la tenue de bagnard des enfants hospitalisés ». Zita n'existe pas. Mais voilà déjà six tomes que le dessinateur Serge Ernst et le scénariste Zidrou nous racontent les aventures de cette petite bonne femme privée de ses cheveux par de lourds et longs traitements, et qui se désespère d'être prise pour un garçon. Zita n'existe pas, mais elle a une histoire : au début des années 1980, Marine, la fille d'un ami du

scénariste, est hospitalisée à Liège pour un cancer des reins. Marine a guéri mais Zidrou ne l'a pas oubliée. En 2010, le créateur de l'Élève Ducobu propose au dessinateur belge du *Journal de Tintin* de mettre en bulles ces enfants confrontés à la maladie. L'une a de multiples fractures, l'autre est gravement brûlé, une troisième a un diabète, celui-ci souffre d'une maladie tellement mystérieuse que ses cellules font le tour du monde des laboratoires de recherche... Et puis il y a Pierrrot, l'amoureux secret de Zita, qui est guéri et va enfin sortir. Avant Ernst et Zidrou, peu de « vrais » éditeurs jeunesse s'étaient risqués à évoquer la souffrance et la maladie des enfants, peu d'auteurs nous avaient offert une si belle occasion d'en parler

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR SOLINE ROY
sroy@lefigaro.fr

aux enfants (et pas seulement les malades). Mais en passant sans transition du rire aux larmes, comme seuls les petits savent le faire. Dans le tome 1, Zita plantait le décor : son hôpital, ses amis, sa tristesse de ne pas avoir sa mère auprès d'elle; puis elle trouvait un traitement magique à base de crocodile, élargissait son vocabulaire médical, résolvait les problèmes de financement de l'hôpital à coup de crepes et d'huile de coude. Les auteurs

ont attendu le quatrième tome avant d'aborder le cœur du problème : Évelyne, la voisine de chambre de Zita, meurt. Mais l'alchimie opère et l'on s'amuse, vraiment, malgré la mort qui plane autour de ces héros de papier. À l'orée du sixième « Boule à zéro », Zita est pimpante avec sa robe rose et de jolis cheveux qui s'allongent. C'est le grand jour : « Cette journée sera la dernière (...) dans ce fichu hôpital », jure-t-elle avant que des monstres chevelus et gluants ne surgissent, lui intimant de rejoindre sa chambre. « Ta maison? C'est cet hôpital. Ta vie, c'est ta maladie! » Les cheveux disparaissent, les monstres engloutissent la petite. Non, Zita ne sort pas : elle ne faisait qu'en rêver. Comme ses copains, qui imaginent au creux de la nuit que les médecins recollent les

os dans le désordre, greffent par erreur de la peau de vache. Et les autres qui rêvent de fabriquer une montgolfière faite de poches à perfusion ou jurent que s'amuse, vraiment, malgré la mort qui plane autour de ces héros de papier. À l'orée du sixième « Boule à zéro », Zita est pimpante avec sa robe rose et de jolis cheveux qui s'allongent. C'est le grand jour : « Cette journée sera la dernière (...) dans ce fichu hôpital », jure-t-elle avant que des monstres chevelus et gluants ne surgissent, lui intimant de rejoindre sa chambre. « Ta maison? C'est cet hôpital. Ta vie, c'est ta maladie! » Les cheveux disparaissent, les monstres engloutissent la petite. Non, Zita ne sort pas : elle ne faisait qu'en rêver. Comme ses copains, qui imaginent au creux de la nuit que les médecins recollent les

BOULE À ZÉRO. LE GRAND JOUR
Ernst et Zidrou
Bambou édition

