

## L'empathie sous la loupe, ou l'*homo empathicus*

*Dans un précédent article, j'ai initié une réflexion sur l'empathie selon la thèse de Jeremy Rifkin<sup>1</sup>. Ce sentiment a été décrit comme un moyen pour faire face aux crises actuelles, individuelles et collectives. Selon cet auteur, l'empathie constitue l'un des moteurs évolutifs de notre monde, celui qui a permis à des milliers d'êtres humains de se rencontrer et de se connaître de plus en plus intimement. De son côté, il y a bien longtemps, Patanjali dans le Yoga Sûtra<sup>2</sup> (I-33) propose au chercheur de cultiver les sentiments positifs tels que la bienveillance, la compassion et la joie dans son quotidien, à l'égard de lui-même et des autres. Cet entraînement apporte un apaisement psychique et favorise une attitude non-violente et respectueuse envers soi-même et les autres (ahimsa). Elle permet de limiter « l'animosité »<sup>3</sup> autour de soi et de pacifier son environnement.*

Ainsi, selon le neurobiologiste Giacomo Rizzolatti, l'être humain possède dans son cerveau des « neurones miroirs » qui permettent de développer l'empathie, de ressentir les émotions des personnes proches et lointaines afin de leur venir en aide, favorisant la survie de l'espèce. Des études montrent que certains animaux, tels que les baleines, les éléphants, certains grands singes possèdent aussi ce type de neurones et peuvent se montrer empathiques envers leurs congénères. Dès le plus jeune âge, le bébé humain développe l'empathie à travers l'imitation de ses parents, absorbant leurs réactions comme une « éponge émotionnelle », selon les termes de Serge Tisseron.<sup>4</sup> Avec le temps, l'enfant devient capable de comprendre et de sentir par lui-même les réactions de l'autre et d'y apporter les réponses adéquates. L'empathie crée et renforce la cohésion sociale, développe l'affection, l'amitié, les relations amoureuses.

Toutefois, Serge Tisseron<sup>5</sup> nuance l'empathie, car il existe des situations où il n'est pas évident, ni même souhaitable, de se mettre à la place de l'autre comme par exemple, lorsque qu'un secouriste vient en aide à un blessé. En effet, si le secouriste se met à ressentir dans son corps la souffrance du blessé, il risque de ne plus pouvoir mener efficacement son sauvetage. Il existe également des situations où l'empathie met l'autre sous une emprise. Dans des cas extrêmes, l'empathie naturelle est refoulée, comme chez certains geôliers, militaires ou psychopathes qui abusent de leur pouvoir. L'auteur explique qu'en effet, il est impossible pour un geôlier de torturer son prisonnier s'il se met à ressentir la souffrance de celui-ci. Tandis que s'il définit l'autre comme un objet, il pourra aller au bout de sa besogne sans être perturbé émotionnellement. C'est pourquoi Tisseron complète la définition d'empathie en expliquant qu'il existe un état qui va au-delà d'une reconnaissance des émotions de l'autre, mais que dans la vraie empathie existe **un état de réciprocité** où l'autre se révèle à moi, comme moi je me révèle à lui avec sincérité et dans mon intimité.

L'auteur distingue ainsi quatre niveaux d'empathie:

---

<sup>1</sup> J. Rifkin, Une nouvelle conscience pour un monde en crise : vers une civilisation de l'empathie. Les Liens qui Libèrent, 2011.

<sup>2</sup> Patanjali, Le Yoga Sutra II, 33

<sup>3</sup> J. Bouchart d'Orval, Patanjali et les Yoga Sûtras, II-35, Editions du Relié, 2005, Paris

<sup>4</sup> Serge Tisseron, L'empathie au cœur du jeu social, p.23, Editions Albin Michel, 2011, Paris

<sup>5</sup> Ibid. p.37

1. L'empathie dite affective est définie comme la capacité à ressentir les émotions d'autrui et se mettre à sa place, ce qui permet à l'individu d'être concerné par son entourage et de lui venir en aide.
2. L'empathie dite cognitive est définie comme la capacité à avoir une représentation du contenu mental d'autrui, de comprendre son fonctionnement psychique et les réponses que celui-ci va donner. Cette compréhension peut conduire à une mainmise sur l'autre, afin de le contrôler en fonction de besoins personnels, entraînant parfois des dérapages. Ces mécanismes reposent souvent sur une pauvre estime de soi, un manque de confiance envers les autres.
3. L'empathie reposant sur l'identification conduit l'individu à transposer sur autrui (personnages réels ou fictifs) ses propres expériences, émotions, sentiments et besoins. Il s'agit d'une forme d'intrusion dans la vie d'autrui, comme par exemple, quand une personne imagine que l'autre a froid et lui ordonne de s'habiller chaudement sans chercher à savoir s'il a vraiment froid. Il existe d'autres situations où les individus attribuent des sentiments à des plantes (par ex. saule pleureur), à des animaux ou à des objets inanimés. Aujourd'hui, il existe même des professionnels qui discutent de la possibilité de remplacer les aides-à-domicile par des robots auprès de personnes âgées, qui souffrent très souvent de solitude, et à qui l'on enlèverait ainsi leur dernière source relationnelle !
4. L'empathie « extimisante », définie par l'auteur comme la vraie empathie, se caractérise par la préoccupation sincère de l'autre incluant une « boucle de rétroaction » entre lui et moi. En effet, il existe dans ce type de relation une réciprocité qui inclut à la fois ma capacité à ressentir le vécu émotionnel de l'autre et à accepter que l'autre ressente mon propre vécu, lui révélant ainsi des aspects inconscients de moi-même, mes faiblesses et limites. Cette réciprocité induit l'acceptation de partager son intimité, d'être touché et d'être découvert par l'autre. Cette relation nécessite comme pré-requis l'estime de soi, l'acceptation de soi ainsi que la confiance envers le monde et un renoncement à l'emprise sur l'environnement. Ainsi, Tisseron montre que l'empathie « extimisante » repose sur une réciprocité entre les interlocuteurs favorisant la connaissance mutuelle, mais aussi la découverte de soi-même. L'expérience de ces rencontres sincères nous ouvre à notre humanisme et nous révèle à notre essence. La pratique du yoga allie à la fois une approche de notre intimité mais aussi de ce type d'expériences extimisantes. Je suis convaincue que cela pourrait contribuer en partie à résoudre certaines crises actuelles.

*Sian Grand*  
[www.svapada.ch](http://www.svapada.ch)