

EMPATHIE

(Psychologie, Psychosociologie)

DÉFINITION DU CONCEPT

L'empathie est une capacité à reconstituer en soi, à la manière d'une simulation, sur un plan intellectuel comme sur un plan émotionnel, ce qui se déroule dans l'expérience d'autrui. (Georges Adamczewski, 2005)

DESCRIPTION DU CONCEPT

Caractéristiques

Une des premières caractéristiques de l'empathie est d'être pensable et praticable à partir du moment où l'on admet, d'une manière ou d'une autre, l'incommunicabilité première entre les êtres humains. Chaque expérience de soi, des autres et du monde est unique et je ne peux percevoir ni ressentir l'expérience d'autrui telle qu'elle se développe à l'intérieur de son univers singulier. Tout au plus ai-je des échos, des effluves, des indices qui me parviennent par bribes, au travers d'un langage qui, par définition, rabote les singularités et les différences.

Deuxième caractéristique, la reconstitution en soi de l'univers d'autrui s'élabore par approximations successives et non d'un seul coup d'oreille magique. L'empathie est un processus qui progresse par tentatives, essais, erreurs et rectifications. C'est la non-compréhension qui est le moteur intellectuel et affectif de l'empathie. Autrui est comme une énigme dont on cherche à déchiffrer la configuration et les figures. Des zones d'ombre s'ajoutent à tout début d'éclaircie, des distances se creusent à chaque rapprochement.

D'où la caractéristique suivante, difficile à intégrer, mais indispensable : il n'y a pas d'empathie absolue, de compréhension totale de l'autre. En quelque sorte, progresser dans la compréhension d'autrui c'est, simultanément, progresser dans l'incompréhension d'autrui. L'énigme ne sera pas effacée par un acte d'empathie, le mystère restera entier.

En conséquence de quoi, l'empathie ne permet pas de connaître l'autre, mais simplement de le découvrir à chaque moment où je le rencontre. Ce n'est pas parce que je crois m'approcher quelque peu de l'univers étrange d'autrui que je peux en former et en formuler une connaissance. L'empathie se développe dans le flux du devenir, et donc dans le présent de la présence : ce que je reconstitue de l'autre, ce n'est pas ce qu'il est ou qui le qualifie par nature, mais ce qui est reconstituable à partir de ce qu'il exprime et tait, ici et maintenant.

De plus, l'empathie n'est pas une activité silencieuse. Elle se manifeste à chaque fois que possible par une tentative de formulation de ce qui a été entendu. En ce sens être empathique comporte un premier risque, celui de ne pas réussir à proposer à l'autre une reconstitution dans laquelle il pourrait se reconnaître. Ajoutons aussi que ce n'est pas parce que l'autre s'est reconnu dans ce qu'il est classique de nommer une reformulation, que l'on a saisi pour autant la signification subjective de l'expression de l'autre.

La capacité de reconstituer en soi l'expérience d'autrui agit en quelque sorte au second degré. Si j'utilise cette capacité, c'est que d'une manière ou d'une autre, je m'intéresse à ce qui se passe chez l'autre, que je cherche à m'approcher sans jugement de ce qu'il vit et pense. Cette approche pacifique, ouverte, sans arrière-pensées, si elle est perçue en tant que telle par l'autre, va avoir des effets constructifs.

CONSTRUCTION

ALERTES

- L'empathie n'est pas une capacité à ressentir les émotions et les sentiments d'autrui. Ce serait une illusion réconfortante de croire cela possible, et tomber dans cette illusion cela s'appelle la sympathie.
- L'empathie n'est pas une capacité qui s'exerce uniquement dans le domaine des émotions et des sentiments. Cette conception, très répandue parmi ceux qui font référence ou révérence à l'œuvre de Carl Rogers, est un contresens. Dans l'Approche Centrée sur la Personne, l'empathie s'exerce face et avec une personne considérée dans sa totalité, processus mentaux et processus émotionnels inclus. Être capable de reconstituer les émotions et les sentiments d'autrui et non ses méandres d'auto-compréhension intellectuelle, ce serait faire le choix, à l'insu d'autrui, de privilégier la part la plus instable de son devenir. Or l'empathie est par définition non-sélective.
- L'empathie ne peut être un concept actif que si l'on prend conscience que chaque univers personnel construit sa propre réalité singulière, et que, par conséquent, il y a autant de réalités que de personnes. A contrario, l'idée selon laquelle il existerait une réalité commune, la même pour tous, est un des principaux obstacles au développement de l'empathie.
- Il n'y a pas grand chose de naturel dans l'empathie. Il s'agit d'une capacité qui n'est pas donnée (comme un don du ciel), mais construite. Elle présuppose une évolution personnelle, voire une série de changements en profondeur. Pour défier l'océan qui nous sépare d'autrui, il est nécessaire d'avoir soi-même un rivage, une île de référence, une plage de retour, une sécurité ontologique, mais il est également important d'avoir un certain goût pour l'aventure, car on ne revient jamais indemne d'un voyage empathique.
- Le voyage empathique est comme une sortie dans l'espace, en a-pesanteur, mais l'espace ici est intérieur et virtuel : retenu par un cordon de sécurité qui peut se rompre s'il est trop chahuté, je me trouve à travailler dans un environnement étranger, avec des normes étonnantes et des surprises à chaque pas. Car, dans la compréhension empathique, ce n'est pas le passé qui me guide : le déjà-vu m'empêche de voir, l'habitude me prive de l'intrépidité nécessaire.
- L'empathie n'est pas une activité solitaire, repliée sur elle-même : ce n'est pas en m'enfermant, en toute bonne conscience, dans mon propre univers que je puis être empathique : à chaque tentative d'empathie j'ai besoin de l'aide d'autrui, pour me guider parfois, pour me rectifier souvent. L'empathie produit un résultat que je mets à l'épreuve de mon interlocuteur : c'est lui qui, s'il me comprend dans mon intention, peut m'aider à faire une reconstitution valide de ce qui se passe dans son univers.

AUTRE DÉFINITION

« Empathy is the ability to see and understand how other people construct reality, or more specifically how they perceive, discover and invent the inner and outer worlds. » (Pierre CASSE.- TRAINING FOR THE CROSS-CULTURAL MIND. Washington, Sietar, 1981, p.139)

CITATIONS

« We all use empathy. All the time. We constantly guess what people think and feel. The problem is that in most cases we guess wrongly. We assume that what is going in somebody else's mind is somewhat identical to our own psychic processes. We tend to forget that we are different. Sometimes, drastically different. To practice empathy is to recognize and take full advantage of these differences. » (Pierre CASSE.- TRAINING FOR THE CROSS-CULTURAL MIND. Washington, Sietar, 1981, p.139)

« Je ne peux pas faire l'expérience de votre expérience, ni le contraire. Nous sommes l'un et l'autre des hommes invisibles. L'expérience est l'invisibilité de l'homme pour l'homme. » (Ronald D. LAING.- LA POLITIQUE DE L'EXPÉRIENCE. Paris, Stock, 1969, p. 18)

« Supposer chez les autres des sentiments identiques à ceux qui nous mènent, est se condamner à ne jamais les comprendre. » (Gustave LE BON.-APHORISMES DU TEMPS PRÉSENT. (1913) Paris, Les amis de Gustave Le Bon, 1978, p. 157)

« Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui «comme si» on était cette personne – sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue, «comme si». La capacité empathique implique donc que, par exemple, on éprouve la peine ou le plaisir d'autrui *comme* il l'éprouve, et qu'on en perçoit la cause *comme* il la perçoit (c'est-à-dire qu'on explique ses sentiments ou ses perceptions comme il se les explique), sans jamais oublier qu'il s'agit des expériences et des perceptions de l'autre. Si cette dernière condition est absente, ou cesse de jouer, il ne s'agit plus d'empathie mais d'identification. » (Carl ROGERS.- PSYCHOTHÉRAPIE ET RELATIONS HUMAINES. (1962) Publications Universitaires de Louvain / Éditions Béatrice Nauwelaerts – Paris, 1973, Vol. 1, p. 197)

« Je n'ai pas d'empathie pour moi-même. On a toujours un peu de sympathie ou d'antipathie dans les rapports à soi. » (Jean-Paul SARTRE.- SITUATIONS X. Paris, Gallimard, 1976, p. 103)

« Comment prétendre critiquer et réfuter honnêtement une opinion ou une doctrine, si on ne l'a, d'abord, profondément comprise et presque épousée, et s'être fait comme semblable à l'adversaire ? » (Paul VALÉRY.- LETTRES À QUELQUES-UNS. Paris, Gallimard, 1952, (1943) p. 243)

HISTOIRE DU CONCEPT

Il est fréquent de situer l'origine du concept chez Theodor Lipps, en 1903, sous le terme d'"Einfühlung", label qui a ensuite été repris en anglais sous le terme "empathy". A partir de cette époque c'est plutôt la confusion qui a régné car il s'agissait plus, semble-t-il, pour Lipps d'expliquer l'émotion esthétique et la sensibilité à l'œuvre d'art que les relations humaines

(concept inexistant à l'époque). Pendant une assez longue période, ce terme a été réutilisé mais plutôt comme un synonyme de sympathie ou d'identification.

RÉFÉRENCES CONSULTÉES

KISS (Adam) Dir.- L'EMPATHIE ET LA RENCONTRE INTERCULTURELLE. Paris, L'Harmattan, 2001, 216 p.

ROGERS (Carl R.)- L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE. Suisse, Lausanne, Éditions Randin, 2001, 544 p.

Georges Adamczewski, juin 2009.