

Introduction

On entend souvent le mot *empathie* sans vraiment savoir ce qu'il signifie. Derrière sa définition, il y a une multitude de façons de le percevoir, en fonction des systèmes de références de chacun. Même les ouvrages de psychologie pratique ou de communication présentent parfois ce nou-mène de différentes manières.

L'empathie est généralement assimilée à la compassion. Certains pensent même qu'elles sont synonymes. Or, la nuance, bien que difficilement perceptible, n'en est pas moins importante, comme nous le verrons.

Aussi, « se mettre à la place de l'autre pour mieux le comprendre » est le plus souvent interprété de deux manières différentes.

- Soit comme se mettre *soi* dans les souliers de *l'autre*, c'est-à-dire en *projetant* ce qu'on est sur l'autre.
- Soit comme une *comparaison avec un tiers* ayant *a priori* les mêmes attributs, en en *transférant* les caractéristiques.

L'empathie est autre chose. Elle nécessite d'être conscient de la différence et de l'individualité de chacun, pour comprendre autrui avec neutralité et sans contrainte. Elle n'est pas seulement le devoir des *psy*. Elle est utile à nos relations interpersonnelles de tous les jours, afin d'en accroître la qualité.

Cet ouvrage explique ce qu'est l'empathie, pourquoi elle est plus utile que jamais et comment elle se manifeste, comment on la pratique, comment on peut la développer et l'entretenir à la maison, au travail, en amour, dans nos cercles associatifs et de loisirs...

Nous ne nous attarderons pas sur cette qualité que sont censés avoir les *psy* dans le cadre de leur profession. Nous orienterons nos réflexions et analyses sur son développement possible dans le cadre de nos relations quotidiennes.

Nous passerons en revue ses freins, raisons pour lesquelles elle est si peu répandue parmi nous.

Nous aborderons en quoi l'empathie peut être facilitée, quels sont les notions, abstractions et processus à connaître pour mieux comprendre autrui ; et quelles sont les attitudes à adopter pour étendre son potentiel humain.

Tous les exemples et études de cas sont tirés d'anecdotes réelles. La plupart m'ont été confiées, les autres ont été observées, certaines sont le fruit d'expériences personnelles. Les récits ont été synthétisés afin de faciliter la compréhension du texte qu'ils illustrent. L'anonymat a été préservé : les initiales utilisées sont sans rapport aucun avec le nom ou le prénom des personnes concernées.

Chaque chapitre s'achève par un appel à la réflexion qui invite le lecteur à méditer sur ses relations avec les autres grâce à la remise en question et l'auto-analyse. Cet exercice a pour finalité de l'orienter dans sa recherche personnelle de solutions pour développer son empathie.

C'est quoi au juste l'empathie ?

La compréhension

D'après le Nouveau Petit Robert (1994), l'empathie est la faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent. De *en* « dedans » et *pathie* « sympathie ».

Selon Carl Ransom Rogers¹ : « L'empathie consiste à saisir avec autant d'exactitude que possible, les références internes et les composantes émotionnelles d'une autre personne et à les comprendre comme si l'on était cette autre personne. »

Saisir les références internes d'un autre individu n'est pas chose aisée. L'empathie nécessite une excellente connaissance de soi, une très grande ouverture d'esprit, l'absence d'*a priori*, la reconnaissance de l'existence d'autres systèmes de références et leur respect : sens, valeurs, croyances, etc. et surtout le désir humble et vrai de comprendre l'autre, sans en attendre quoi que ce soit en retour.

On peut dire que l'empathie est synonyme de compréhension en termes de relations humaines, interpersonnelles. Si vous manquez d'empathie, vous ne parviendrez pas à comprendre les joies et souffrances, les actes, les dires, les pensées, les choix et décisions d'autrui.

- Comprendre, c'est la clef de l'authenticité d'une relation.

¹ Carl Ransom Rogers : psychologue et psychothérapeute américain (1902-1987), il développe la non-directivité et l'approche centrée sur la personne.

- Comprendre, c'est accueillir les émotions et les sentiments d'autrui, sans parti pris et sans juger.
- Comprendre, ce n'est pas admettre. Si ce dont vous êtes témoin dépasse vos limites personnelles de valeurs et de croyances, la compréhension consiste simplement à reconnaître qu'autrui a *ses* raisons de penser ou d'agir comme ci ou comme ça. La compréhension n'oblige nullement ni à admettre, ni à adhérer, ni à être complice d'une valeur ou d'une croyance, ni à approuver une quelconque action.

Dans une relation entre deux individus, que l'on nomme « couple »², l'effet de l'empathie ne sera sain que si les deux antagonistes se comprennent mutuellement. Ce résultat est déjà très difficile à atteindre, mais pas impossible. En revanche, si dans un couple l'un impose sa manière d'être, de faire, de penser et si c'est toujours l'autre qui s'efforce de comprendre ou de concéder, l'empathie n'est plus, car elle devient sacrifice et/ou soumission.

Dans une relation complexe de minimum trois individus, que l'on nomme « groupe »³, la compréhension naturelle et authentique est mise à rude épreuve. L'empathie au sein des groupes se révèle être habituellement un leurre en raison de la conjugaison des facteurs principaux suivants :

- le phénomène de triangulation qui tronque les flux de communication ;
- les sympathies et antipathies mues principalement par des sentiments d'admiration ou de jalousie ;

² Couple : terme utilisé en dynamique des groupes quand seulement deux êtres vivants sont en présence, quel que soit le lien affectif ou statutaire qui les unit.

³ Groupe : terme utilisé en dynamique des groupes quand au moins trois êtres vivants sont en présence, quel que soit le lien affectif ou statutaire qui les unit.

- les rapports de force liés à la hiérarchisation et aux jeux de pouvoir.

Cependant, si chacun favorise et développe son empathie, il y aura de plus en plus de couples harmonieux : deux collègues, deux amis, un couple d'amoureux, des parents, un frère et une sœur, une mère et sa fille, un père et son fils, un oncle et sa nièce, un patron et son collaborateur, etc. mais aussi un maître et son chien, un cavalier et son cheval...

Le bien-être et l'aisance qui en émaneront, couple par couple, se répercuteront au sein des groupes⁴ dont ils font partie⁵.

⁴ Voir *infra*, p. 147, *Frein : l'esprit de compétition – facilitateur : l'esprit d'équipe*.

⁵ Citation de Paulo Cuelho : « Le bonheur est quelque chose qui se multiplie quand il se divise. »

Quel intérêt d'être empathique ?

De nos jours, nous vivons dans un monde où règnent l'incompréhension et l'incohérence qui mènent à l'individualisme, à l'égoïsme, à l'indifférence. Or, nous, mammifères primates, sommes des animaux sociaux. Nous avons besoin de cohérence, d'identité, d'appartenance à un groupe, de reconnaissance de la part d'autrui. Aussi, avec les brassages ethniques et religieux, la crise mondiale politique et économique, les valeurs pécuniaires ayant pris le pas sur les valeurs naturelles, l'homme perd ses repères. De nombreuses notions abstraites importantes sont sources de confusion et d'erreurs de jugement. Les contacts sociaux dérivent vers le superficiel ou vers les relations de pouvoir de type dominants-soumis. Nous assistons à un accroissement de la violence tant physique que verbale dans tous les domaines de vie : familial, scolaire, professionnel... Rares sont de nos jours les relations profondes et authentiques, même au sein des couples et des petits noyaux familiaux qui sont censés bien se connaître pour s'être formés de plein gré et dans l'amour.

Individuellement, l'homme est pourtant resté le même, avec ses sentiments, ses sensations, ses émotions, ses désirs relationnels d'amour, d'amitié, de complicité, son besoin de reconnaissance pour ce qu'il *est* et ce qu'il *accomplit* (et non pas pour ce qu'on exige de lui), sa capacité naturelle à écouter et sa soif de compréhension. Mais la plupart des êtres humains n'ont pas le savoir-faire. L'éducation tout au long de la vie a fait défaut : soit elle a

manqué, soit elle a été détournée. Rares sont celles et ceux qui font la démarche personnelle de se prendre en charge et de (ré)apprendre, en autodidacte ou *via* formation ou *coaching* en développement personnel ou thérapies diverses, les savoir-faire et savoir-être qui manquent à leur épanouissement humain, à leur retour à eux-même. Être soi est la base indispensable à des relations saines avec autrui.

De nos jours, développer et encourager son empathie au quotidien est plus utile que jamais de nos jours.

Tant de temps et d'énergie sont gaspillés dans les querelles, les disputes, les conflits improductifs. Toute cette énergie pourrait être utilisée à construire, à avancer, à progresser, à persévérer, à évoluer positivement. Tout ce temps pourrait être consacré à communiquer, à comprendre, à enseigner, à accueillir, à agir ensemble. Le but de toute action devrait dévier de la rentabilité pécuniaire vers l'optimisation des relations humaines dans une finalité de progrès global et systémique d'efficacité et de performance avec économie d'énergie⁶.

Le respect mutuel suppose une relation fondée sur le principe d'égalité. L'empathie n'est ni soumission ni prise de pouvoir, elle respecte la liberté et les valeurs de l'autre. S'harmoniser à l'autre est une condition élémentaire à une communication saine et empathique.

⁶ Voir *infra*, p. 171, *Frein : l'anthropocentrisme – facilitateur : l'écologisme*.