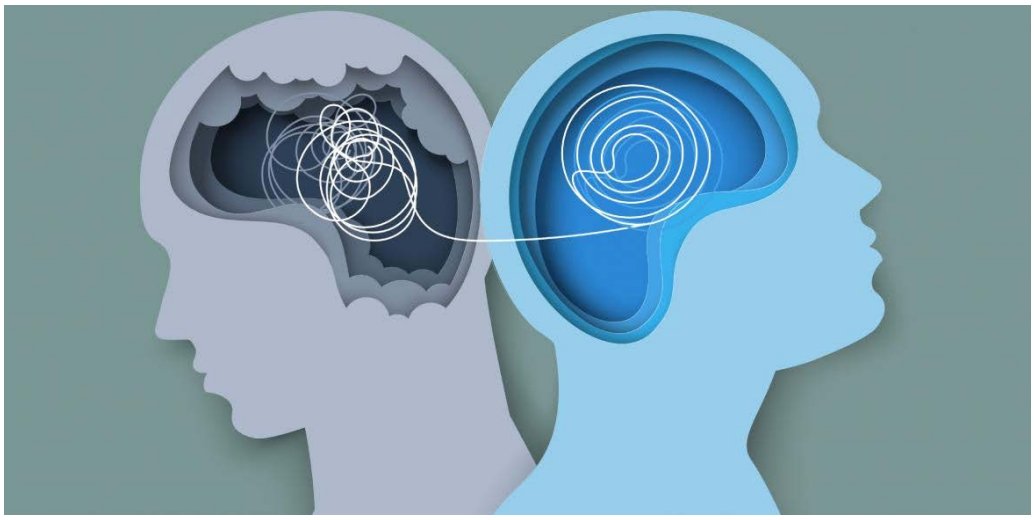
L'empathie : cette capacité qui nous relie aux autres



Comprendre l'autre, ressentir ce qu'il éprouve et savoir adopter son point de vue : l'empathie est au cœur de nos relations humaines. Mais cette capacité est-elle différente chez les femmes et chez les hommes ? Les recherches apportent une réponse plus nuancée qu'on ne pourrait le penser.

L'empathie est la capacité à reconnaître et à partager les sentiments éprouvés par un autre être. Le mot anglais empathy a été créé en 1909 par E. B. Titchener[1], dans le but de traduire le terme allemand « Einfühlungsvermögen », qui désignait un phénomène nouveau étudié à la fin du XIXe siècle, principalement par Theodor Lipps[2] (1851-1914). Le terme a ensuite été retraduit en allemand (germanisé) sous la forme « Empathie », qui est toujours utilisé aujourd'hui.

Comprendre ce que ressent l'autre

Imaginez une personne qui tombe dans la rue. Avant même de réfléchir, nous pouvons ressentir de l'inquiétude, nous précipiter vers elle ou chercher à comprendre ce qui lui arrive. Cette réaction presque spontanée illustre une capacité profondément humaine : se rapprocher de l'expérience émotionnelle d'autrui.

Il ne s'agit pas forcément de ressentir exactement la même chose. Il s'agit plutôt de percevoir l'émotion de l'autre et d'essayer de comprendre ce qu'il vit, sans perdre de vue que cette expérience lui appartient.

[1] https://fr.wikipedia.org/wiki/Edward_B._Titchener
[2] https://fr.wikipedia.org/wiki/Theodor_Lipps

Le psychologue Carl Rogers[3] décrivait ainsi l'empathie comme la capacité à comprendre le monde intérieur d'une autre personne « comme si » l'on était à sa place, tout en conservant la conscience que l'expérience appartient à l'autre.

Cette nuance est importante. L'empathie se distingue notamment de la pitié. Avoir pitié d'une personne revient à constater sa souffrance et à considérer qu'elle a besoin d'aide. Dans l'empathie, on cherche avant tout à comprendre son expérience et son point de vue.



Une capacité qui apparaît très tôt

L'empathie ne semble pas être uniquement le résultat de l'éducation. Des recherches sur le développement de l'enfant montrent que certaines formes élémentaires de cette capacité apparaissent très tôt.

Dès les premières années de leur vie, les enfants peuvent réagir à la détresse d'une autre personne, chercher à la consoler ou tenter de comprendre ses intentions. Avec l'âge, ces réactions deviennent plus complexes : l'enfant apprend progressivement à distinguer ses propres émotions de celles des autres et à comprendre que chacun peut avoir des pensées, des croyances et des sentiments différents.

L'empathie continue donc à se développer au fil des expériences, des relations sociales et de l'éducation.

Femmes et hommes : une différence réelle, mais à nuancer

La question revient souvent : les femmes seraient-elles plus empathiques que les hommes ?
Certaines études montrent que les femmes obtiennent, en moyenne, des résultats légèrement supérieurs dans certaines mesures, notamment lorsqu'il s'agit d'identifier

[3] https://fr.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

ou de rapporter les émotions d'autrui. Mais ces différences doivent être interprétées avec prudence.
Elles ne signifient pas que les femmes seraient naturellement plus sensibles et que les hommes seraient dépourvus de cette capacité. Les différences entre individus sont importantes et se recouvrent largement entre les deux sexes.
La manière dont nous exprimons nos émotions et notre attention aux autres dépend aussi de notre éducation et de notre environnement. Les filles sont souvent davantage encouragées à parler de leurs sentiments, à écouter et à prendre soin des autres. Les garçons peuvent être davantage poussés vers la retenue émotionnelle, l'autonomie ou la recherche de solutions concrètes.
Cela peut donner l'impression que les femmes sont plus démonstratives sur le plan émotionnel, sans pour autant signifier que les hommes ressentent moins ou comprennent moins les autres.
Un homme qui répond à la détresse d'un proche en cherchant immédiatement une solution ne manque donc pas nécessairement de sensibilité. Il peut simplement exprimer son soutien autrement : par l'action, la protection ou la recherche d'une solution.
Il faut donc se méfier des clichés. Les différences observées entre femmes et hommes résultent probablement d'un ensemble de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et culturels. Il n'existe pas une manière féminine ou masculine unique de comprendre les autres.

Ce qui se passe dans notre cerveau

Les neurosciences ont également permis de mieux comprendre les mécanismes en jeu. Des études utilisant l'imagerie cérébrale montrent que certaines régions du cerveau impliquées dans le traitement de nos propres émotions peuvent également être activées lorsque nous observons quelqu'un d'autre souffrir.
Voir une personne se faire mal peut ainsi provoquer chez nous une réaction cérébrale qui rappelle, dans une certaine mesure, celle liée à notre propre douleur.
Cela ne signifie pas que nous ressentons exactement la souffrance de l'autre. Notre cerveau semble plutôt utiliser certaines informations émotionnelles et corporelles pour nous aider à comprendre son expérience.

Quand l'empathie disparaît

Tout le monde ne réagit pas de la même façon devant la souffrance d'autrui. Certaines personnes éprouvent davantage de difficultés à reconnaître les émotions des autres ou à y répondre sur le plan affectif.
Les recherches sur la psychopathie et certains troubles du comportement montrent notamment que comprendre intellectuellement une émotion et la ressentir soi-même sont deux choses différentes.
Une personne peut donc parfaitement identifier la peur, la tristesse ou la colère d'autrui sans éprouver elle-même une réaction émotionnelle comparable.

À l'inverse, certaines personnes peuvent ressentir du plaisir face au malheur d'un autre. Ce phénomène, appelé *schadenfreude*, rappelle que la capacité à comprendre ce que ressent quelqu'un ne conduit pas automatiquement à la bienveillance.

Peut-on apprendre l'empathie ?

La bonne nouvelle est que l'empathie n'est pas une qualité figée. Elle peut être développée.

Dans le domaine de l'éducation, certaines méthodes cherchent ainsi à apprendre aux enfants à reconnaître leurs propres émotions, à écouter celles des autres et à adopter différents points de vue. Des programmes scolaires, comme « Racines de l'empathie[4] », utilisent notamment les interactions avec un jeune enfant pour aider les élèves à mieux comprendre les émotions et les besoins d'autrui.

La communication non violente s'appuie elle aussi sur cette idée : apprendre à identifier les sentiments et les besoins, chez soi comme chez les autres, peut contribuer à améliorer les relations.

Une compétence précieuse au travail



Cette capacité ne concerne pas seulement la famille ou les relations amicales. Elle joue également un rôle important dans le monde du travail.
Comprendre les besoins d'un client, percevoir les difficultés d'un collègue ou prendre en considération le point de vue d'un collaborateur peut faciliter la coopération et prévenir certains conflits.
Dans les entreprises, cette attention portée à l'expérience des autres peut aussi favoriser l'innovation. Mieux comprendre les attentes d'un client, par exemple, permet parfois d'aller au-delà des simples chiffres et d'identifier des besoins qui ne sont pas encore exprimés.

Quand l'empathie devient un outil de manipulation

Mais l'empathie a aussi un revers : parce qu'elle nous rend attentifs aux émotions et aux besoins des autres, elle peut être exploitée par des personnes mal intentionnées. Certaines arnaques reposent précisément sur cette capacité à susciter la compassion et la confiance.

[4] https://frcan.rootsofempathy.org/

Les escrocs peuvent ainsi jouer sur la fausse détresse, le charme, les sentiments amoureux ou la manipulation émotionnelle pour créer progressivement un lien de confiance. Une histoire personnelle dramatique, une déclaration d'affection ou une demande présentée comme urgente peuvent alors pousser la victime à baisser sa vigilance et à accepter ce qu'elle aurait normalement refusé.



Cela rappelle une chose essentielle : être empathique ne signifie pas renoncer à son esprit critique. Comprendre la souffrance ou les émotions d'une personne ne doit pas empêcher de vérifier ses intentions et les faits. L'empathie peut rapprocher les êtres humains, mais lorsqu'elle est manipulée, elle peut aussi devenir une porte d'entrée vers l'escroquerie.

Une capacité qui ne serait pas propre à l'être humain

Les chercheurs ont également observé des comportements d'entraide chez plusieurs espèces animales, notamment chez les primates, les dauphins et certains rongeurs.
Il convient de rester prudent avant d'attribuer aux animaux des émotions exactement comparables aux nôtres. Mais ces observations suggèrent que les comportements de coopération, de consolation et d'attention à l'autre pourraient avoir des racines très anciennes dans l'évolution.

Comprendre l'autre sans devenir l'autre

Au fond, cette faculté ne consiste pas à effacer la frontière entre soi et les autres. Elle consiste à essayer, pendant un instant, de regarder une situation depuis leur point de vue.
Dans une société où les désaccords et les incompréhensions sont fréquents, cette démarche peut avoir une valeur considérable. Elle ne signifie pas qu'il faut être d'accord avec tout le monde, ni qu'il faut accepter tous les comportements.
Elle invite simplement à commencer par une question :

> « Et si j'essayais de voir les choses de son point de vue ? »

C'est peut-être là que commence une véritable compréhension de l'autre.
En définitive, l'empathie est moins une affaire de sexe qu'une capacité humaine qui se développe, se travaille et s'exprime de multiples façons. Chez les femmes comme chez les hommes, elle peut prendre la forme d'une écoute, d'une attention, d'un geste, d'une parole ou simplement de la volonté de comprendre. Dans un monde où l'on cherche souvent à avoir raison avant de chercher à comprendre, cette capacité reste peut-être l'un de nos meilleurs outils pour construire des relations plus humaines.

Source de Jean-Marie BOSSY, texte rédigé par Letizia ROCCI