

2011/05

# Empathie De l'autre côté de ton regard...

*Analyses &  
Études*  
Société



*Nos analyses et études, publiées dans le cadre de l'Éducation permanente, sont rédigées à partir de recherches menées par le Comité de rédaction de SIREAS sous la direction de Mauro SBOLGI, Editeur responsable. Les questions traitées sont choisies en fonction des thèmes qui intéressent notre public et développées avec professionnalisme tout en ayant le souci de rendre les textes accessibles à l'ensemble de notre public.*

Ces publications s'articulent autour de cinq thèmes

#### MONDE ET DROITS DE L'HOMME

Notre société a la chance de vivre une époque où les principes des Droits de l'Homme protègent ou devraient protéger les citoyens contre tout abus. Dans de nombreux pays ces principes ne sont pas respectés.

#### ÉCONOMIE

La presse autant que les publications officielles de l'Union Européenne et de certains organismes internationaux s'interrogent sur la manière d'arrêter les flux migratoires. Mais ceux-ci sont provoqués principalement par les politiques économiques des pays riches qui génèrent de la misère dans une grande partie du monde.

#### CULTURE ET CULTURES

La Belgique, dont 10% de la population est d'origine étrangère, est caractérisée, notamment, par une importante diversité culturelle

#### MIGRATIONS

La réglementation en matière d'immigration change en permanence et SIREAS est confronté à un public désorienté, qui est souvent victime d'interprétations erronées des lois par les administrations publiques, voire de pratiques arbitraires.

#### SOCIÉTÉ

Il n'est pas possible de vivre dans une société, de s'y intégrer, sans en comprendre ses multiples aspects et ses nombreux défis.

*Toutes nos publications peuvent être consultées et téléchargées sur notre site [www.sireas.be](http://www.sireas.be), elles sont aussi disponibles en version papier sur simple demande à [educationpermanente@sireas.be](mailto:educationpermanente@sireas.be)*



**Service International de Recherche,  
d'Éducation et d'Action Sociale asbl**  
Secteur Éducation Permanente  
Rue du Champ de Mars, 5 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/274 15 50 – Fax : 02/274 15 58  
[educationpermanente@sireas.be](mailto:educationpermanente@sireas.be) – [www.sireas.be](http://www.sireas.be)

Avec le soutien du Ministère  
de la Communauté française



Dans la société individualiste qui est la nôtre, l'empathie est mal comprise. Au point d'apparaître, parfois, comme le vestige un peu désuet d'un monde irrémédiablement disparu. Sinon comme le témoignage d'un idéalisme illusoire à la connotation judéo-chrétienne et poussiéreuse.

## ÉCOUTE DE L'ESPRIT

L'empathie, il est vrai, ne date pas d'hier.

Au IV<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, le philosophe chinois Tchouang-Tseu<sup>1</sup> l'associait déjà à l'essence d'une qualité d'écoute pleinement authentique...

*« L'écoute exclusivement auditive est une chose, expliquait-il. L'écoute intellectuelle en est une autre. Mais l'écoute de l'esprit ne se limite pas à une seule faculté – l'audition ou la compréhension intellectuelle. (...) L'être tout entier est à l'écoute. On parvient alors à saisir directement ce qui est là, devant soi, ce qui ne peut jamais être entendu par l'oreille ou compris par l'intellect. »<sup>2</sup>*

Vingt-cinq siècles plus tard, une telle analyse n'a rien perdu de sa pertinence. Elle reste même d'une interpellante actualité. Au point de servir de point d'appui à un psychologue comme Marshall Rosenberg,

---

1 Penseur chinois à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du [taoïsme](#) appelé *Zhuangzi* et surnommé « *Classique véritable du Sud de la Chine* ».

2 Cité in Rosenberg Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Introduction à la Communication Non Violente, Jouvence, Thonon-les Bains (France), 1999-2005, pp.121-122.

« grand prêtre » américain de la *Communication Non Violente*<sup>3</sup>. Qui sait mieux que personne que l'empathie, beaucoup plus que le raisonnement intellectuel, favorise l'action. Notamment parce qu'elle permet de court-circuiter le détour d'un effort cognitif. Et parce qu'elle offre de la sorte un précieux atout dans toutes les circonstances de la vie qui obligent à entreprendre sans avoir pu prendre le temps de la réflexion préalable.

## VOYAGE AU CENTRE DE TON UNIVERS

Selon l'*Approche Centrée sur la Personne (ACP)*<sup>4</sup> du psychologue humaniste Carl Rogers<sup>5</sup>, l'empathie consiste en fait à saisir avec autant d'exactitude que possible les références internes et les composantes émotionnelles d'un interlocuteur et à les comprendre « comme si » l'on était cette autre personne.

« *Puis-je m'autoriser à pénétrer entièrement dans l'univers de ses sentiments et de ses points de vue personnels et à les voir comme lui les voit ?*, s'interroge l'Américain. *Puis-je pénétrer dans son monde privé assez profondément pour perdre tout désir de l'évaluer et de le juger ? Puis-je y entrer avec suffisamment de délicatesse pour m'y déplacer librement sans piétiner tout ce qui à ses yeux est lourd d'un sens précieux ? Aurais-je assez de finesse pour comprendre non seulement ce qu'il comprend clairement, mais aussi son non-dit, ce qu'il ne perçoit lui-même que de manière trouble ou confuse ? Y a-t-il des limites à cette compréhension ?* »<sup>6</sup>

Une telle aptitude à pénétrer avec tact l'intériorité de l'autre est-elle à la disposition de tous ? Oui. Sauf disfonctionnement psychotique, chacun de nous est spontanément susceptible d'accéder à cette faculté, que nous pouvons de surcroît développer par la formation. A priori, nous sommes donc capables de reformuler ce qu'exprime, verbalement et non verbalement, notre interlocuteur pour mieux saisir son monde intérieur. Et nous sommes donc en mesure de « rencontrer » ses idées, même si elles ne concordent pas avec celles que nous nous sommes antérieurement forgés par nous-mêmes.<sup>7</sup>

3 [www.cnvbelgique.be](http://www.cnvbelgique.be). [www.nvc-europe.org/SPIP](http://www.nvc-europe.org/SPIP).

4 Pour plus détails, on se référera utilement à : Shlien J.M., *L'empathie en psychothérapie. Mécanisme vital? Oui. Prétention du thérapeute? Bien trop souvent. Suffisante à elle seule? Non*, in ACP Pratique et recherche n°12, 2010.

5 1902-1987.

6 Rogers Carl et Kinget Godelieve Marian, *Psychothérapies et relations humaines*, Publications universitaires de Louvain, Louvain, 1973. Voir aussi : Rogers Carl, *Psychothérapie et relations humaines. Théorie de la thérapie centrée sur la personne*, ESF, Issy Les Moulinaux, 2009 (réédition de la partie du livre précédent écrite par Rogers).

7 La notion d'empathie ne fait pas l'unanimité dans les milieux scientifiques. Elle renvoie parfois

## NEURONES-MIROIRS

Poètes, écrivains, philosophes d'orientation phénoménologique... : nombreux sont pourtant ceux qui, d'une manière ou d'une autre, avancent depuis longtemps l'idée qu'il faut avoir fait l'expérience d'une situation pour la comprendre. Une multitude de témoignages qui semblent encore renforcés, désormais, par l'évolution des recherches neuroscientifiques consécutives à la publication de l'hypothèse des « *neurones-miroirs* ».

Rendu possible par les fabuleux progrès de l'imagerie par résonance magnétique et issu des travaux menés par le laboratoire de neurologie de l'Université de Parme, le concept de neurone-miroir a été proposé par les professeurs Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia<sup>8</sup> et Vittorio Gallese<sup>9</sup>, Qui ont érigé leur théorie sur le socle d'une découverte : le simple fait d'observer l'état émotionnel d'une autre personne suffit à activer les parties de notre propre réseau neuronal qui traitent ce même état.

Se réjouit-elle ? Nous aussi.

Est-elle dégoûtée ? Nous le sommes également.

Souffre-t-elle ? Nous de même...

Nous éprouvons donc, peu ou prou, des émotions « en miroir » de celles que ressent notre interlocuteur. Une compassion qui favorisera le passage à l'acte serviable : nous serons plus enclins à lui apporter notre aide.

On conçoit à quel point un tel processus va de pair avec l'empathie. Car il fait de notre cerveau un outil de « résonance » avec celui d'autrui. Au point que le neurologue Vilayanur Ramachandran, directeur du « *Center for Brain and Cognition* » de l'Université de Californie, préfère désigner les neurones-miroirs sous le nom de « *neurones empathiques* ».

Reste à s'interroger sur la portée de cet instrument.

Certaines expériences aident à la situer. Celle menée en octobre 2007 à l'hôpital américain de Neuilly par exemple. Devant un parterre de spécialistes, l'écran d'un scanner y a révélé ce qui se passait dans les cerveaux de trois personnes...

---

à un effort purement objectif et rationnel de compréhension intellectuelle des ressentis de l'autre. Elle désigne alors le mécanisme [psychologique](#) par lequel je suis amené à comprendre les [sentiments](#) et les [émotions](#) d'une autre personne, sans, du tout, les ressentir moi-même. Dans un souci de clarté, nous avons écarté cette acception extrême. Nous n'insisterons pas non plus, ici, sur le point de vue neuroscientifique qui fait reposer l'empathie sur l'interaction de trois éléments constitutifs :

- un partage affectif (c'est ce qu'on appelle l'« *empathie affective* »),
- une flexibilité mentale qui, au-delà du seul ressenti de l'autre, me permet, plus largement, d'adopter son point de vue (on parle souvent d'« *empathie cognitive* »),

des mécanismes assurant une régulation de mes émotions.

8 Rizzolatti G. et Sinigaglia C. , *Les Neurones - miroir*, Odile Jacob, Paris, 2008.

9 Gallese Vittorio, *The "Shared Manifold" hypothesis: from mirror neurons to empathy*, in *Journal of consciousness studies*, 2001(8), pp.33-50.

Une véritable symphonie de couleurs pour la première : un pianiste qui exerçait son art.

Un spectacle à peu près identique pour la deuxième : un autre pianiste qui ne faisait qu'écouter son homologue.

Pas grand-chose pour la troisième : un auditeur non musicien.

Autant, donc, le deuxième sujet tendait à renforcer l'hypothèse des Rizzolatti, Sinigaglia et autre Gallese, autant le troisième incitait à l'interroger plus avant.

Pour la réfuter ? Pas nécessairement.

Il semble simplement que plus les caractéristiques culturelles de notre interlocuteur s'éloignent des nôtres, plus il nous est difficile de le « rejoindre ».

De quoi confirmer toute l'importance de l'acquis culturel et des codes sociaux dans les processus de communication...

## LA SOCIÉTÉ N'EXISTE PLUS

L'empathie a donc ses limites. Elle n'en reste pas moins la meilleure porte d'accès à autrui. Car elle autorise, avant de prendre attitude, à tenir compte de ce que ressent et pense la personne qu'on écoute. Et elle débouche donc fréquemment sur la création d'un monde commun.

Non pas, bien sûr, que nos points de vue soient systématiquement appelés à s'épouser.

Mais, même lorsque tel n'est pas le cas, le choix qu'on a posé d'intégrer dans notre monde la vision de l'autre contribue souvent à nous rapprocher de lui.

Au pire, la découverte de cet univers intersubjectif se bornera – ce qui n'est déjà pas si mal ! – à décroquer et à enrichir les représentations qu'on aura antérieurement construites sur la base de notre propre expérience.

Voilà qui tombe bien. Car le monde qui est le nôtre a plus que jamais besoin de lien social. Au point de faire dire à un sociologue comme Alain Touraine que... la société n'existe plus !

« *Les différences et les rapports entre groupes ne permettent plus d'apercevoir ces grands ensembles qu'on appelait jusqu'alors des classes sociales, et qui correspondaient à des modes de vie et de relations sociales spécifiques* » écrit le Français<sup>10</sup>. Qui constate notamment que les pauvres en sont arrivés à se désolidariser des très pauvres ou des travailleurs immigrés. Et, plus généralement, que le monde des

---

10 Touraine Alain, *Après la crise*, Seuil. Coll. La couleur des idées, Paris, 2010, p.64.

dominés est devenu si divers et si fragmenté qu'il n'est plus à même, désormais, de déboucher sur une volonté d'action collective. Car, explique le directeur d'études de l'*Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales*<sup>11</sup>, les moins nantis n'échappent pas à la règle générale : « *Les acteurs ne peuvent plus être sociaux, et ne le veulent plus.* »<sup>12</sup>

## AU-DELÀ DE L'ÉGOÏSME...

Comment, dans ces conditions, se serrer les coudes ?

Comment recourir aux actions de masse, seules susceptibles de s'opposer au tsunami d'un repli sur soi ? Celui qui pervertit les personnes et les cultures. Et qui ouvre ainsi le chemin d'une multiplication des laissés-pour-compte, souvent accusés, de surcroît, par le monde économique d'entraver la course au profit maximal.

Comment lutter contre toutes les formes de discriminations fondées sur la prétendue race, la nationalité, la couleur de peau, l'ascendance ou l'origine nationale ou ethnique, le sexe et les critères apparentés (grossesse, accouchement, maternité, changement de sexe, transsexualisme), l'âge, l'orientation sexuelle, la naissance, l'état civil, la fortune, les convictions religieuses, philosophiques ou politiques, la langue, l'état de santé, le handicap, les caractéristiques physiques ou génétiques, l'origine sociale... ?

Comment, plus généralement, barrer la route aux excès de cet individualisme consumériste et discriminatoire qui débouche irrémédiablement sur un délitement des solidarités ?

Autant de questions dont les réponses ne feront sans doute pas l'économie d'un recours à l'empathie.

Celle-là même qui se situe au fondement de l'intersubjectivité.

Celle-là même qui s'érige à la base des comportements moraux.

Celle-là même qui, au-delà du raisonnement, contribue à neutraliser cette composante égocentrée de mon comportement qui, à elle seule, tendrait à m'enchaîner aux boulets de l'égoïsme et de l'indifférence.

## CHALEUREUSEMENT...

L'empathie peut donc s'appréhender de différentes façons.

Comme essence d'une qualité pleinement authentique.

Comme décentrement mis subtilement au service d'autrui.

Comme socle de mes relations interpersonnelles et de mes choix éthiques...

---

11 EHESS, à Paris.

12 Touraine Alain, *Après la crise, ibidem*, pp.138-139.

En tout état de cause, elle relève de l'invitation à me mettre cordialement et sans jugement à l'écoute de ton ressenti et de ton point vue.