

# UN SENTIMENT TROMPEUR



- On pense toujours que l'empathie est un sentiment purement positif. Mais
- étonnamment, elle peut aussi nous aveugler, voire nous empêcher d'agir. Il est temps de l'examiner de plus près.

Par **Steve Ayan**,  
journaliste à la revue *Gehirn und Geist*.

En 2016, deux artistes allemands réalisent une fresque géante sur laquelle on voit le petit Aylan, enfant kurde mort noyé tandis que lui et sa famille fuyaient la Syrie en guerre. Les habitants de Francfort sont confrontés chaque jour à cette image à l'impact dévastateur. Avec quelles conséquences ?

**A**u mois de septembre 2015, une image a fait le tour du monde. Elle n'avait rien de beau ni d'attirant. Au contraire. Il suffisait de la voir pour avoir les larmes aux yeux.

La photographe Nilüfer Demir l'avait prise sur une plage près de Bodrum, en Turquie. Elle montrait un petit garçon kurde de 3 ans, mort noyé alors qu'il tentait de fuir la guerre en Syrie avec sa famille. La mer avait rejeté son corps sur le rivage.

Chez chacun d'entre nous (sauf 1% de la population, voir l'article page 58) cette image provoque une pure décharge d'empathie. La tragédie de la si brève existence du garçon, la douleur de ceux qui ont survécu (seul son père a eu la vie sauve, perdant son autre fils et sa femme dans le naufrage), prennent aux tripes. Elles nous montrent du doigt ce que signifie aussi la résonance empathique : un sentiment qui n'a rien d'agréable, et qui fait parfois franchement mal. Parfois, rien à faire pour s'y soustraire. On est submergé et la seule solution pour se protéger est de détourner le regard.

L'empathie a très bonne réputation. On la considère souvent comme une disposition indispensable pour l'entraide et l'équité. Elle seule pourrait apporter la motivation nécessaire pour prêter assistance à ceux qui sont dans la détresse. Les arguments rationnels, comme les avantages que l'on peut retirer en retour, ne suffiraient pas.

Cette façon de voir les choses s'est installée dans le champ des sciences sociales sous le nom d'hypothèse de l'empathie-altruisme. Un de ses défenseurs, le psychologue Daniel Batson de l'université du Kansas, avait déjà montré dans sa célèbre expérience Elaine dans les années 1980, que nous prenons parti pour les autres lorsque nous nous sentons unis à eux par

## UN SENTIMENT TROMPEUR

- un lien émotionnel. Batson avait donné à ses étudiants une description d'une camarade (fictive) appelée Elaine, qui la dépeignait en des termes personnels ou, au contraire, distancés et factuels. Ensuite, les participants voyaient comment Elaine se faisait infliger des chocs électriques dans une pièce voisine.

En situation de faible lien émotionnel, il n'y eut même pas un participant sur cinq pour s'insurger contre ce traitement. Par comparaison, plus de 80% de ceux ayant lu une description personnalisée s'indignèrent et exigèrent qu'on arrête ce scandale. Mais le manque d'empathie pouvait être compensé lorsqu'on donnait le choix aux participants entre prendre la place d'Elaine ou assister à l'intégralité de cette pénible séance d'électrochocs, soit huit de plus que les deux premiers qu'ils avaient vus. Dans ce cas, les deux tiers d'entre eux ont demandé à ce qu'on arrête – mais sans proposer de prendre sa place.

Pour Batson, leur réaction d'évitement était donc de pur égoïsme. Mais l'ironie de la chose, c'est qu'il y a là derrière une bonne dose d'empathie – ou, plus exactement, de désir de se protéger de la souffrance de l'autre que l'on perçoit parfaitement. Quiconque a un jour détourné les yeux de plaies ouvertes ou du membre amputé d'un infirme connaît ce phénomène : notre faiblesse morale vient parfois de ce que nous ne supportons pas que l'empathie nous fait éprouver la détresse des autres.

#### MÉTIERS À RISQUE : LE STRESS EMPATHIQUE

Les personnes exerçant les professions de médecin, thérapeute ou travailleur social, sont tout particulièrement exposées à cette forme de stress empathique. D'eux, on attend implicitement qu'ils se glissent dans la peau des personnes en situation de souffrance, qu'ils compatissent et prennent part à leur destin. Mais s'ils s'y identifient trop, l'empathie devient une co-souffrance. Et dans le pire des cas, elle se transforme en indifférence et en cynisme.

Le stress empathique peut éousser la capacité d'entraide d'à peu près n'importe qui au quotidien. Quand la sympathie avec les souffrances d'autrui dépasse nos forces, nous ne tardons pas à les occulter et nous ne nous en sentons plus responsables. En Allemagne, l'afflux de réfugiés syriens en 2015 a provoqué à ses débuts un élan d'empathie, avant de se solder par un véritable verrouillage émotionnel de la population et un appel à la fin des flux migratoires. De tels exemples font apparaître la part d'ombre de

l'empathie. Des chercheurs comme le psychologue Paul Bloom de l'université Yale, à New Haven, aux États-Unis, dénoncent l'image excessivement positive que l'on donne de l'empathie. Fin 2016, Paul Bloom publiait ainsi son ouvrage intitulé *Against empathy* (« Contre l'empathie »).

D'après Bloom, la résonance émotionnelle nous empêche de voir clairement où notre aide aurait le plus de sens et d'utilité. L'image d'une seule victime de violences nous remue plus sûrement que toutes les statistiques alarmantes sur le réchauffement de la planète. Et pourtant, les phénomènes climatiques font beaucoup plus de morts et devraient davantage mobiliser nos efforts qu'un destin isolé, aussi tragique soit ce dernier. En outre, notre sympathie va volontiers aux opprimés ou aux « victimes du système » – vraies ou supposées. Une corde sur laquelle a outrageusement joué l'incroyable marginal politique qu'était Donald Trump lors de sa campagne victorieuse de 2016. Par ses interventions hystériques et dramatisantes, il est parvenu à se mettre en scène comme le défenseur honnête des gens simples, au milieu d'une arène politique corrompue ; et plus il était dénigré, plus il affermissait son soutien auprès des classes populaires.

#### UN JOUET POUR PSYCHOPATHES

Le chercheur en sciences cognitives Fritz Breithaupt va encore plus loin. Selon lui, l'empathie ne fait pas que nous éloigner des choix avisés ou des décisions moralement justes. Elle serait tout simplement un instrument à disposition des personnes malintentionnées. C'est ainsi que les personnes sadiques se délectent du spectacle de la souffrance de leurs victimes, précisément

#### EN BREF

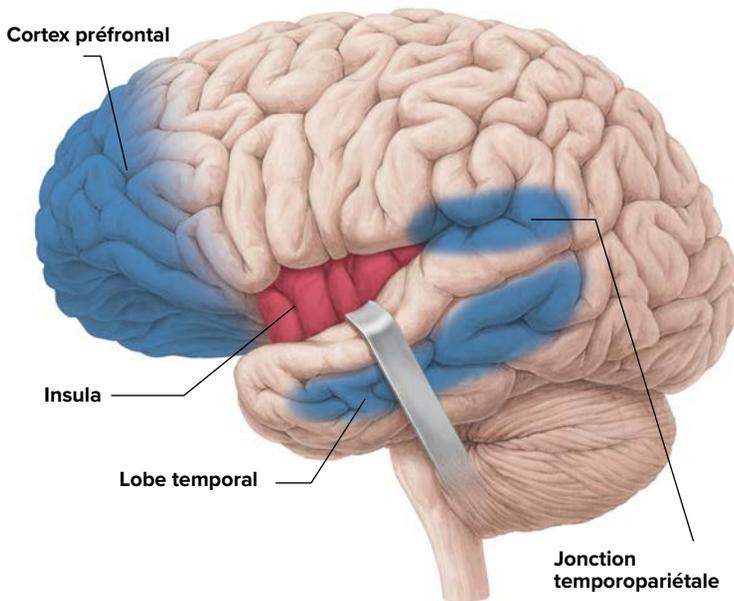
- La plupart d'entre nous ne peuvent s'empêcher d'éprouver une vive douleur devant le spectacle de la souffrance d'autrui.

- Les recherches sur l'empathie, pourtant, montrent qu'elle est facilement manipulable et peut être injuste.

- Nous vibrons plus pour les personnes qui nous ressemblent, et nous pouvons devenir aveugles à des tragédies invisibles en nous apitoyant sur des cas particuliers.

**On est toujours attendri par une victime. Certains n'hésitent pas à exploiter cette tendance.**

## MENTALISATION, EMPATHIE ET COMPASSION



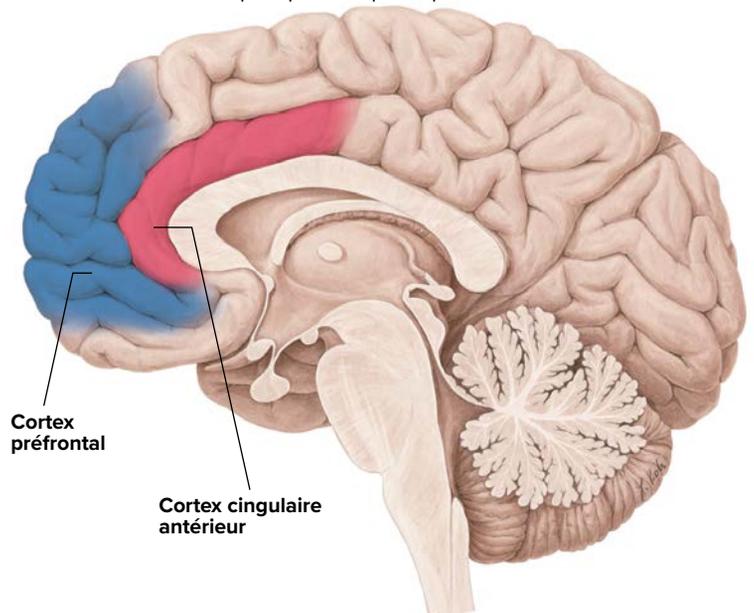
**L'**empathie n'est pas l'unique moyen de se glisser dans la peau d'autrui et de le comprendre. Les scientifiques distinguent notamment la capacité cognitive à attribuer aux autres des états mentaux, une aptitude nommée en langage psychologique théorie de l'esprit, ou mentalisation. Il s'agit de l'aptitude à penser à ce que l'autre pense, à « savoir qu'il sait », par déduction à partir de ce que nous savons de son environnement, de ses mimiques ou de son comportement. Un point de départ décisif pour éventuellement influencer ses décisions.

Ce changement de perspective mentale se distingue de l'empathie purement émotionnelle, y compris dans l'activité du cerveau qui lui est associée. Alors que la mentalisation mobilise surtout des régions antérieures comme le cortex préfrontal, mais aussi situées dans le lobe temporal ou à la jonction entre les lobes temporal et pariétal, le sentiment d'empathie quant à lui repose principalement sur l'activité de l'insula et du cortex cingulaire antérieur (voir les figures ci-dessus et ci-contre).

Par ailleurs, il ne faut pas confondre l'empathie avec la compassion, qui fait intervenir la volonté de faire le bien d'autrui – en s'appuyant d'ailleurs sur l'empathie. Selon cette approche très répandue dans les pratiques méditatives d'inspiration orientale, il s'agit de souhaiter le bien d'une personne et de lui venir en aide, sans s'identifier totalement à elle. Savoir maintenir cette distinction est particulièrement utile dans les professions d'aide (humanitaire, médicale...).

Les études montrent en effet que l'empathie provoque des émotions négatives d'angoisse et de malaise chez les personnes qui viennent en aide aux individus en détresse, alors que la compassion en partie distanciée apporte une énergie positive et durable qui est indispensable dans ce type de situations.

À l'institut Max-Planck de neurosciences cognitives, la chercheuse Tania Singer et sa collègue Olga Klimecki, de l'université de Genève, ont soumis des volontaires à deux entraînements distincts de méditation : les uns s'entraînaient à l'empathie pure, en s'imaginant à la place d'une personne dont ils devaient s'efforcer d'identifier avec exactitude les sentiments. Les autres se livraient à un entraînement de compassion consistant à interagir avec cette personne en mobilisant le plus de bienveillance et de sollicitude possible. Après quelques semaines de pratique seulement, les participants ont affirmé éprouver des sentiments très différents à la vue de films montrant des personnes en détresse. Les volontaires s'étant entraînés à l'empathie se sentaient particulièrement affectés et altérés par la vue de la souffrance des autres, alors que ceux ayant exercé leur compassion conservaient une humeur positive. Dans un jeu vidéo qui a clos l'étude, les participants du groupe « compassion » ont manifesté le plus de comportements d'aide à autrui. Selon les auteures de l'étude, la compassion encourage nos potentialités, bien plus que la simple empathie.



## UN SENTIMENT TROMPEUR

- parce qu'elles savent si bien deviner leurs sentiments. De nombreux psychopathes souffriraient, non pas d'un manque d'empathie comme cela fut longtemps supposé, mais d'un besoin maladif d'activer cette fonction cognitivo-émotionnelle par des moyens destructeurs.

Dans bien des situations, fait remarquer Fritz Breithaupt, s'observent des prolongements négatifs de l'empathie. Certaines personnes comme les handicapés ou les malades seraient ainsi placés dans des rôles de victimes afin de permettre à ceux qui compatissent à leur infortune de se sentir confortés dans leur bonne conscience. La pulsion d'empathie qui nous élève moralement scellerait alors la situation d'infériorité des personnes moins favorisées. Les parents hyperprotecteurs entreraient eux aussi dans ce schéma, provoquant la souffrance de leurs enfants, voire la renforcerait, afin de se sentir dans le rôle de sauveurs.

Du point de vue de Breithaupt, l'empathie profite surtout à qui l'éprouve. « Sentir ce que ressent l'autre ouvre de nouvelles possibilités émotionnelles », explique-t-il. À quoi ces possibilités sont employées, voilà qui est tout sauf clair. Elles pourraient servir à des fins purement égoïstes et sans considération pour l'être humain, aussi bien qu'altruistes.

### QUAND LA SENSIBILITÉ INDUIT EN ERREUR

Ce qui est sûr, c'est que sans empathie, notre capacité à venir en aide aux autres diminue très rapidement. Comme l'a montré en 2006 la chercheuse Tania Singer de l'institut Max-Planck de cognition et neurosciences à Leipzig, il suffit pour cela qu'une personne se comporte de façon injuste dans un scénario de laboratoire : nous éprouvons pour elle moins de compassion lorsque nous la voyons ensuite se faire piquer par une aiguille. Dans notre cerveau, une zone appelée cortex cingulaire, essentielle à l'éclosion des réactions empathiques, ne s'éveille alors presque pas.

Nous n'aurions aucun mal à faire des boucs émissaires de personnes pour qui nous n'éprouvons que peu ou pas d'empathie, par exemple parce que leurs opinions ou leur mode de vie diffèrent trop des nôtres. Et nous trouvons facilement suspects les individus envers qui nous n'avons pas d'empathie. Ce point est confirmé par une multitude d'études de psychologie sociale. Nous avons tendance à entrer en résonance émotionnelle avec les membres de notre propre groupe, qu'il s'agisse de notre famille, de notre club sportif ou de notre pays. Susciter ou

empêcher l'empathie vis-à-vis de certaines catégories d'individus est un puissant vecteur d'endoctrinement, utilisé à l'envi par de nombreux régimes autocratiques dans le monde.

L'empathie, évidemment, a le pouvoir de stimuler les actions morales. Bloom et Breithaupt ne contestent pas cet aspect. Simplement, ce n'est que la moitié de la vérité. L'empathie n'est en soi ni bonne, ni mauvaise : tout dépend de la façon dont on l'emploie.

Le psychologue Michael Inzlicht de l'université de Toronto voit lui aussi d'un très mauvais œil que l'on idéalise ce sentiment. En effet, il ne représenterait en aucune manière une garantie de bonheur et de paix dans le monde, ni même d'enrichissement émotionnel. « L'empathie est une option que nous prenons ou non », écrit-il avec ses collègues Daryl Cameron et William Cunningham dans une contribution au débat actuel. Les trois chercheurs n'adhèrent pas à la critique selon laquelle l'empathie rétrécirait notre vision en la concentrant sur des faits individuels et singuliers. Selon Inzlicht et ses collègues, tout dépend du contexte, et en premier lieu, de la motivation du sujet.

Dans une étude réalisée sur ce thème, une équipe de chercheurs coordonnée par Inzlicht a projeté auprès des participants des reportages sur des enfants réfugiés du Soudan. Il s'agissait, selon les cas, de un ou de huit enfants. À la suite



- **Beaucoup de gens ont voté pour Donald Trump par empathie, parce qu'il se présentait comme une victime d'un système élitiste qui cherchait à faire taire les gens simples et travailleurs.**

du reportage était diffusé un appel aux dons. Sous l'effet de la pression à donner, l'empathie pour l'enfant seul était plus élevée que celle éprouvée pour le groupe de huit enfants. En revanche, en l'absence d'appel aux dons, l'empathie était supérieure pour le groupe.

La valeur que nous accordons à l'empathie a aussi un effet sur la façon dont nous l'éprouvons : comme l'ont observé des psychologues de l'équipe de Carol Dweck à l'université Stanford, les gens réagissent généralement avec plus d'empathie quand ils considèrent cette qualité comme flexible. S'ils ont plutôt l'impression qu'il s'agit d'un trait de caractère définitif, ils la déploient moins facilement. Probablement, pense-t-on, parce qu'un manque d'empathie pourrait plus difficilement leur être reproché dans ce cas, selon l'idée que « je n'y peux rien, je suis fait comme ça. »

#### **SE MONTRER EMPATHIQUE EST SOUVENT VALORISÉ SOCIALEMENT**

Mais il reste très clair que nous orientons et dosons continuellement notre compassion. Cette gestion de l'empathie a été étudiée par des chercheurs dans de très nombreuses études. Dans une synthèse récente de ces travaux, Cameron, Inzlicht et Cunningham décrivent une série de facteurs qui entrent en jeu, comme l'identification à un groupe, la motivation financière ou le désir d'optimiser son propre état affectif ou le sentiment de sa propre valeur. La valeur sociale de la compassion est un ingrédient qu'il ne faut pas sous-estimer : nous nous montrons souvent empathiques parce que cela nous permet d'apparaître sous un jour avantageux.

Justement parce que l'empathie est très connotée moralement, ses manifestations sont particulièrement recherchées en public, et son déclin potentiel pointé du doigt. En témoigne une analyse globale de l'état des lieux réalisée en 2011 : dans cette étude, Sara Konrath et ses collègues de l'université du Michigan ont passé au crible 72 études regroupant un total de 14 000 participants, publiées entre 1979 et 2009. Au cours de cette période, le niveau d'empathie mesuré par l'Index de réactivité interpersonnelle (un questionnaire évaluant différentes aptitudes préscolaires) a globalement baissé aux États-Unis.

Le point délicat dans tout cela : dans les recherches examinées, il ne s'agissait pas à proprement parler de comportement empathique, mais seulement des déclarations faites par les participants à leur sujet. Ces études ne prenaient donc pas en considération la capacité réelle des personnes à entrer en empathie avec

# Parfois, l'empathie nous aveugle. Éperdus de tristesse devant le spectacle de la souffrance d'autrui, nous restons comme paralysés, sans savoir comment orienter nos efforts.

leurs semblables, ni l'impact que cela avait sur leurs actes. Seule la façon dont ils se décrivaient pouvait finalement être comparée. Or il est probable que la tendance à parler de soi et à se mettre en avant soit une pratique sociale plus répandue et mieux acceptée aujourd'hui que dans les années 1970. Les sujets interrogés dans les années 2000 auraient-ils alors enjolivé leur portrait en se présentant comme plus empathiques qu'ils ne le sont réellement, auquel cas la baisse réelle serait encore plus prononcée que celle mesurée ? Ou bien auraient-ils assumé sans fard leur part d'égoïsme, habitués aux réseaux sociaux où le soi se projette en permanence et sans complexe ? Difficile à dire... En tout état de cause, il faut garder à l'esprit la différence entre l'empathie déclarée et celle éprouvée, et encore celle mise en acte.

#### **UN CONCEPT FOURRE-TOUT**

Ce dernier aspect met en lumière un problème fondamental de notre débat. Le concept d'empathie est aujourd'hui utilisé à toutes les sauces et parfois sans aucun discernement. On y jette pêle-mêle le sens de la communauté, l'imitation et l'apprentissage par modèle, la

## UN SENTIMENT TROMPEUR

•• prise de perspective et la mentalisation, la résonance émotionnelle et les neurones miroirs, et bien d'autres choses encore. Fondamentalement, l'empathie décrit une compréhension spontanée de ce que ressentent les autres (voir l'encadré page 49) : quelqu'un sourit, et sa joie déteint sur moi ; un autre pleure, et me voilà vite troublé. Un tel mécanisme produit du lien et fonde le sentiment d'appartenance. C'est d'ailleurs pourquoi l'empathie est utilisée par opposition à l'égoïsme – comme si l'un et l'autre n'avaient aucun lien.

« Il n'y a aucun sens à opposer empathie et égoïsme », souligne quant à lui le philosophe Michael Pauen. Selon lui, le premier ne peut pas exister sans le second. Dès que l'on parle de bonnes aptitudes sociales, la plupart des gens imaginent que cela suppose un sentiment de partage et d'oubli de soi. En réalité, la socialité suppose aussi de comprendre les pensées et intentions d'autrui et de le manipuler afin de servir nos propres intérêts.

Un autre malentendu sème la confusion. On entend toujours dire qu'il faut entrer en empathie avec quelqu'un pour le comprendre en profondeur. La découverte des neurones miroirs par des neuroscientifiques de l'université de Parme au milieu des années 1990 a donné naissance à un mythe tenace selon lequel il ne serait possible d'accéder aux pensées d'autrui qu'en activant nos neurones miroirs et en produisant une simulation interne de ses actions ou de ses intentions. Or il est erroné de considérer les choses dans une pareille globalité.

### LA RAISON DOIT PRENDRE UNE PART PLUS IMPORTANTE À NOS CHOIX ÉTHIQUES

D'une part, il est possible de se représenter les états d'esprit et les façons d'agir d'autrui au moyen de raisonnements plus abstraits et logiques. D'autre part, trop d'empathie nuit tout simplement à ce processus d'identification et de compréhension.

Imaginez par exemple une scène de western où un groupe de bandits tend une embuscade au héros. C'est justement parce que les images de la caméra ne se limitent pas au point de vue du héros que le spectateur est en mesure de savoir où et sous quelle forme un danger le menace et que faire pour y échapper. L'intéressé ne voit rien de tout cela. Si nous devons voir la scène à travers ses yeux, elle nous semblerait confuse et indéchiffrable. Nous vibrons émotionnellement avec le héros (notre cœur bat, on se sent tendu et inquiet), mais nous ne sommes pas vraiment dans son costume et dans ses chaussures et ne

ressentons pas les choses comme lui les ressent (il n'a pas peur, puisqu'il ne sait pas ce qui est en train de se passer).

La situation est analogue lorsque nous sommes submergés par la détresse des autres. Il devient alors presque impossible de s'extraire de la situation et d'imaginer des voies de sortie. Pouvoir s'observer (ou observer les autres) de l'extérieur, avec distance aide alors à faire abstraction du tumulte des sentiments. Comment en est-on arrivé à cette situation ? Quelles solutions envisager à présent ? Ce n'est qu'en adoptant une perspective en troisième personne qu'apparaissent alors parfois des réponses.

# 12 %

## DE BAISSÉ D'EMPATHIE

chez les étudiants américains entre 1990 et 2005.

Source : S. Konrath et al., *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, pp. 180-198, 2011.

Que nous apprend alors le débat actuel sur la valeur de l'empathie ? Premièrement, que l'idée selon laquelle plus d'empathie est toujours mieux, est probablement erronée. Un débordement de compassion et d'identification est parfois même contre-productif, que ce soit en couple ou en matière d'éducation, dans le cadre de thérapies ou dans la résolution de problèmes en général. D'où le second enseignement : nous devons veiller à observer une certaine hygiène en matière d'empathie et savoir envers qui nous l'employons et envers qui nous ne l'employons pas.

À propos de l'empathie, il ne s'agit pas tant de savoir si elle est bonne ou mauvaise, que de se demander dans quelles situations l'utiliser, et à quelles fins. Notre capacité à tisser des connexions avec nos semblables exerce une influence considérable sur nos pensées et nos actions. Les états émotionnels que les autres provoquent en nous, ou que nous suscitons en eux, nous servent souvent de grille de lecture pour déterminer intuitivement si une action est juste ou injuste, morale ou répréhensible. En ce sens, l'empathie ne nous aide pas seulement à nous soutenir les uns les autres dans l'épreuve, mais aussi à imposer nos propres vues avec habileté et d'une façon socialement acceptable. ●

### Bibliographie

**D. C. Cameron et al.**, Deconstructing empathy; a motivational framework for the apparent limits of empathy, *Open Science Framework* 10.17105/OSF.IO/SM9EC, 2017.

**P. Bloom**, *Against Empathy*, Bodley Head, 2016.

**S. Konrath et al.**, Changes in dispositional empathy in American college students over time: a meta-analysis, *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, pp. 180-198, 2011.



INTERVIEW

# DELPHINE GRYNBERG

MAÎTRE DE CONFÉRENCES EN PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ,  
AU LABORATOIRE DE SCIENCES COGNITIVES ET AFFECTIVES,  
CNRS/UNIVERSITÉ DE LILLE.

# DANS L'EMPATHIE, IL FAUT RESTER SOI-MÊME

**Égoïsme, compétition, indifférence au malheur des autres : bien souvent, un manque d'empathie est au cœur des problèmes qui nous affectent au jour le jour et qui concernent aussi bien le milieu du travail que les violences domestiques, le harcèlement ou le manque d'aide aux plus démunis. Alors, comment peut-on dire que l'empathie serait quelque chose de mauvais ?**

Bien sûr, l'empathie n'est pas mauvaise en soi, c'est une capacité que nous avons et qui peut être utile pour venir en aide aux autres, mais comme de nombreuses aptitudes cognitives et émotionnelles, elle est sujette à des biais. En tant que telle, elle peut dans certains cas avoir des conséquences néfastes pour celui qui l'éprouve ou, au contraire, celui qui en est la cible. La clé consiste certainement à savoir bien la gérer. Un peu comme avec les émotions. Les émotions sont aussi un matériau de base que nous a livré l'évolution, le tout étant de les comprendre et de ne pas se laisser submerger par elles.

**Certains individus se laissent-ils facilement submerger par l'empathie, au point de rencontrer des difficultés concrètes dans leur vie ?**

Vous avez sûrement remarqué dans votre entourage que certaines personnes entrent beaucoup plus facilement en résonance avec les émotions d'autrui. Devant un enfant qui pleure, elles se sentent immédiatement touchées et veulent faire quelque chose. Le spectacle des informations télévisées, où abondent les drames humains, les affecte profondément. À l'inverse, d'autres semblent assez immunisées contre cette forme d'empathie émotionnelle, qui consiste à entrer en résonance avec les affects d'autrui, à les éprouver soi-même pour les comprendre. Et à l'extrême, la psychopathie est une forme d'incapacité à éprouver spontanément de l'empathie émotionnelle.

Mais les individus les plus empathiques sont confrontés à une charge de stress lorsqu'ils sont exposés régulièrement aux peines d'autrui. Elles ont du mal à instaurer une distance entre soi et les autres, et reçoivent la souffrance de plein fouet, ce qui fait augmenter leur concentration d'hormones du stress comme le cortisol, et peut se traduire par une souffrance physique (cardiaque, notamment) et psychologique, pouvant aller jusqu'à la dépression. Pour

ces gens qui sont comme des éponges à empathie, il faut veiller à ne pas se confronter de manière répétée et ininterrompue à des situations où les souffrances des autres sont patentes, trouver des temps de récupération, et éventuellement apprendre à réguler ses émotions par des méthodes adaptées.

**Quelles situations sont particulièrement pesantes pour les individus à haut niveau d'empathie ?**

Toutes celles où l'on se trouve confronté à la détresse d'autrui, et où se produit une véritable contagion des émotions négatives. Par exemple, dans les hôpitaux, au sein des professions humanitaires, face au spectacle de la souffrance d'autrui dans le monde. Certains métiers sont à risque, comme celui d'infir-

sées et les émotions de l'autre lui appartiennent en propre, et que l'on a soi-même ses propres états affectifs. Certes, face à quelqu'un qui éprouve des émotions négatives, il est bon et utile de pouvoir identifier ce que cette personne ressent, mais il faut toujours savoir que c'est elle, et non soi-même, qui éprouve les émotions négatives en question.

**Cette capacité d'attribution claire des émotions à soi et aux autres est-elle défaillante chez certains ?**

Comme pour la plupart des aptitudes cognitivo-émotionnelles, elle est répartie de façon continue dans la population, certains sujets la possédant à un très haut degré, et d'autres beaucoup moins. Étonnamment, certains individus doués d'une très forte empathie émotionnelle souffrent

**42 - 70 %**

**DES TRAVAILLEURS SOCIAUX**

seraient en état de détresse émotionnelle à cause d'une exposition prolongée aux difficultés d'autrui, ce qui les envahit par effet de contagion.

Les chercheurs étudiant ce phénomène parlent de fatigue empathique.

Source : S. Konrath et D. Grynberg, in *The Neurobiology and Psychology of Empathy*, Nova Science Publishers, 2015.

mier ou d'infirmière. Ces professions sont en première ligne face à la souffrance, car c'est prioritairement à elles que s'adressent les patients en hôpital, plutôt qu'aux médecins qui sont perçus comme plus distants, voire intimidants.

L'empathie peut alors devenir une véritable source de détresse, et il va s'agir d'apprendre à la doser. L'important est de ne pas s'identifier complètement à la personne qui souffre. De mettre en œuvre ce qu'on appelle la théorie de l'esprit, cette capacité à bien savoir que les pen-

aussi d'une empathie cognitive limitée. Par exemple, les personnes atteintes du syndrome de Williams, un trouble développemental d'origine génétique qui affecte le cœur, les os mais aussi le cerveau, sont en pure résonance avec les émotions de leur entourage. Ces individus sont hyper-empathiques, très ouverts, et vont spontanément vers les autres sans aucune méfiance. Chez les enfants, ce comportement est particulièrement frappant car ils instaurent immédiatement une très forte proximité avec leur interlocuteur, mais

## DANS L'EMPATHIE, IL FAUT RESTER SOI-MÊME

leur empathie émotionnelle est telle qu'ils donnent l'impression de manquer de quant-à-soi et de distance. Leur existence est en réalité très compliquée et ce sont des enfants qui ont très peu d'amis. Leur empathie leur joue un vilain tour : ils entrent tellement en résonance avec les autres, qu'ils affichent leurs émotions d'une façon qui n'est pas socialement adaptée, se mettant à pleurer dès qu'un autre pleure, sans pouvoir lui apporter de soutien ou réguler leurs émotions en fonction du contexte. Chez eux, l'empathie émotionnelle est trop forte, alors que l'empathie cognitive semble en quelque sorte dissociée, ne leur permettant pas de se rappeler que la douleur de l'autre n'est pas leur douleur à cent pour cent.

**Peut-on apprendre à gérer une forte empathie de façon à éviter les différents problèmes qu'elle peut entraîner ?**

Parfois, c'est absolument nécessaire, et les contraintes du quotidien nous y obligent. Chez les médecins, par exemple, se produit un phénomène d'habitude. Leur contact régulier avec la douleur physique, associé à l'approche technique qu'ils maîtrisent, diminue progressivement l'impact de la douleur des autres sur leur affect. Par exemple, quand on leur montre des images ou des vidéos de personnes qui se font piquer par une seringue ou qui se coincent le doigt dans une porte, on observe que leur cerveau réagit moins vivement dans les zones de l'empathie de la douleur, que chez la plupart des autres individus. Pourtant, ils doivent être capables de détecter l'intensité de la douleur ou de l'émotion chez un patient, pour le traiter de façon adaptée. Il ne s'agit pas pour eux de se transformer en murs imperméables, mais d'apprendre à gérer les émotions que suscite le lien empathique.

Le même problème se pose aux psychologues ou aux accompagnants de malades. La clé, pour eux, est aussi de réaliser une bonne gestion

de leurs émotions, tout en établissant une bonne distinction entre soi et l'autre.

Concrètement, la régulation émotionnelle peut passer par une mise en mots : il s'agit de verbaliser ce que l'on ressent et de le renvoyer au patient, pour que chacun ne reste pas passif dans son empathie. Une infirmière ou un psychologue peut ainsi dire à son patient : « Ce que vous me dites est très difficile, j'ai bien perçu que vous vivez quelque chose de dur, et cela me fait quelque chose, cela me touche. » Renvoyer l'émotion brute par des mots permet de se décharger en partie sur le plan affectif, de ne pas tout garder et d'obtenir du soutien social, notamment auprès des collègues qui font face à la même réalité. En milieu hospitalier, les réunions d'équipe offrent de plus en plus souvent l'occasion aux psychologues de parler entre eux, de soutenir leurs collègues qui encaissent le choc des expériences les plus difficiles de la

part de leurs patients. Et les équipes soignantes ont la possibilité de parler aux psychologues. C'est une chose importante à dire : l'empathie doit être verbalisée. Vécue comme un choc émotionnel pur, sans signification, elle peut être destructrice.

**Ce sentiment peut-il faire du mal, non pas à celui qui l'éprouve, mais à ceux qui le reçoivent ?**

Parfois, l'empathie est mal perçue par celui qui en est la cible. De nouveau dans le milieu médical, certains patients ne souhaitent pas de leur médecin qu'il soit dans une posture empathique. À certains moments de leur parcours ou de leur maladie, ils veulent juste être soignés avec respect. Dans d'autres circonstances, la posture empathique du médecin peut faire peur : « Ouh là là, je sens que je dois avoir quelque chose de grave », pensent les patients en voyant l'homme en blouse blanche prendre une voix grave et chaleu-

**Il est bon d'identifier ce que sent une personne en souffrance, mais il faut garder à l'esprit que c'est elle, et non soi-même, qui vit cette souffrance.**

reuse, tout en posant une main compatissante sur leur bras.

Mais il existe aussi des situations où il est essentiel d'être conscient de son empathie pour ne léser personne. Lors de procès, par exemple, il n'est pas rare que l'on compatisse avec un accusé en entendant la plaidoirie de son avocat qui retrace son enfance malheureuse. Le risque est d'entrer en empathie avec lui sans s'en apercevoir. En contexte judiciaire, cette donnée doit être prise en compte, dans le sens des bourreaux comme des victimes. Des jurés qui seraient exposés à des reportages de presse insistant sur la douleur de l'infortunée victime, ou sur les circonstances atténuantes de cet agresseur qui, finalement, est un homme comme les autres, peuvent avoir un impact très puissant sur l'issue d'un procès. C'est quelque chose dont les juges ont heureusement conscience, me semble-t-il. Une magistrate me déclarait ainsi, un jour, qu'elle essayait de réduire son empathie au maximum au cours des procès en assises. Elle se focalisait sur les faits et sur le droit, de la façon la moins émotionnelle possible.

**Cela implique-t-il que les décisions éthiques doivent évacuer l'émotion – et notamment, l'empathie ?**

Cette question fait l'objet d'études scientifiques très poussées, et autant vous dire que l'on n'a pas la réponse. Les expériences menées dans ce domaine font notamment appel à des dilemmes comme le dilemme du tramway, où l'on étudie la réaction de personnes à une situation fictive : « Vous vous trouvez sur une passerelle qui enjambe une voie de chemin de fer, et vous voyez arriver un train qui se dirige vers une équipe d'ouvriers qui travaillent sur les rails. Vous pouvez manœuvrer un aiguillage et dévier le train vers une voie où se trouve un seul ouvrier. Que faites-vous ? »

La plupart des gens décident de dévier le train, suivant un raisonne-

## PEUT-ON AVOIR DE L'EMPATHIE POUR UN CRIMINEL ?

**L**a neuroscientifique Tania Singer et son équipe de l'institut Max-Planck de Leipzig ont montré que nous avons parfois tendance à compatir avec individu puni après avoir mal agi. Dans ces expériences, des personnes s'étant comportées de façon injuste avec leurs camarades dans un jeu impliquant de l'argent sont sanctionnées par des décharges électriques. Les chercheurs ont alors observé que des femmes assistant à ces sanctions compatissent avec le fautif, et que leur cerveau active les mêmes zones de la douleur que lorsque l'on souffre soi-même. Elles entrent en empathie avec les offenseurs. Ce qui n'est pas le cas des spectateurs hommes...

ment utilitariste : cinq ou six vies valent mieux qu'une. Mais si l'on remplace cette situation par la suivante : « Vous êtes toujours sur une passerelle qui enjambe une voie de chemin de fer, mais vous ne pouvez pas manœuvrer d'aiguillage. La seule solution est de pousser sur les voies un gros homme qui se trouve à côté de vous, ce qui provoquera l'arrêt du train. »

Cette fois, les gens sont nombreux à refuser de pousser le gros homme. Soudain, le choix est incarné, et possède une dimension émotionnelle. Il va falloir toucher l'individu, peut-être voir son visage. Beaucoup plus difficile. L'empathie va vous retenir de faire un choix utilitaire.

Cela signifie-t-il que l'empathie est mauvaise ? Et s'il faut dévier le train vers une foule de centaines de personnes, pour sauver un de vos enfants ? Que devient la réponse au dilemme ?

La bonne réponse aux dilemmes de l'empathie n'existe probablement pas. C'est une question de délibération personnelle. Et en cela, plus nous saurons de choses sur le fonctionnement de cette forme si particulière de communication affective, plus nos choix seront éclairés. ●

*Propos recueillis par Sébastien Bohler*

### Bibliographie

**S. Lelorain et al.,**  
In which context is physician empathy associated with patient quality of life ? *Patient Education and Counseling*, à paraître, <https://doi.org/10.1016/j.pcc.2018.01.023>, 2018.

**S. Konrath et D. Grynberg,**  
*The positive (and negative) psychology of empathy. The neurobiology and psychology of empathy*, Hauppauge, NY: Nova Biomedical Books, 2013.

**J. Decety et al.,**  
Physicians down-regulate their pain empathy response : an event-related brain potential study, *Neuroimage*, vol. 50, pp. 1676-1682, 2010.