

L'empathie, le nouveau secret du bonheur?

C'est la dernière qualité à la mode, celle qu'il nous faudrait tous posséder pour améliorer nos relations. Pourquoi pas mais, avant de nous emballer pour cet énième concept psychologisant, essayons d'y voir un peu plus clair.

SÉGOLÈNE BARBÉ

Critiques envers Donald Trump pour son absence de compassion pendant la crise sanitaire, mea culpa du gouvernement néerlandais en raison de son manque de commisération vis-à-vis de l'Italie durant cette même période... L'empathie, cette faculté de ressentir les sentiments d'autrui, mélange d'ouverture, d'écoute et de compréhension, semble désormais considérée comme indispensable au « vivre ensemble ». D'ailleurs, elle s'invite partout : en politique mais aussi au travail, à l'hôpital, à l'école, en famille...

Le mot n'existe chez nous que depuis les années 1960, mais le voici désormais sur toutes les lèvres et dans de multiples ouvrages : son occurrence dans les livres de langue française aurait ainsi plus que quintuplé depuis les années 1980. Il y a peu, c'est la bienveillance

que l'on nous vendait comme la panacée. Alors, en quoi la « capacité à se mettre à la place de l'autre » peut-elle vraiment nous aider à être plus heureux ? Doit-on y voir une simple mode ou bien renferme-t-elle la clé d'une cohabitation et d'une entente meilleures dans la société ? Décryptage avec nos spécialistes.

Discuter, pas se disputer!

Composée du préfixe « en » (dans) et du mot grec *pathein* (ressentir), l'empathie, « c'est la volonté de comprendre l'autre de l'intérieur, tout en sachant qu'on n'y est pas », résume Jacques Lecomte, docteur en psychologie. Une disposition qui peut s'avérer précieuse lors de nos échanges. Nombre de repas de famille



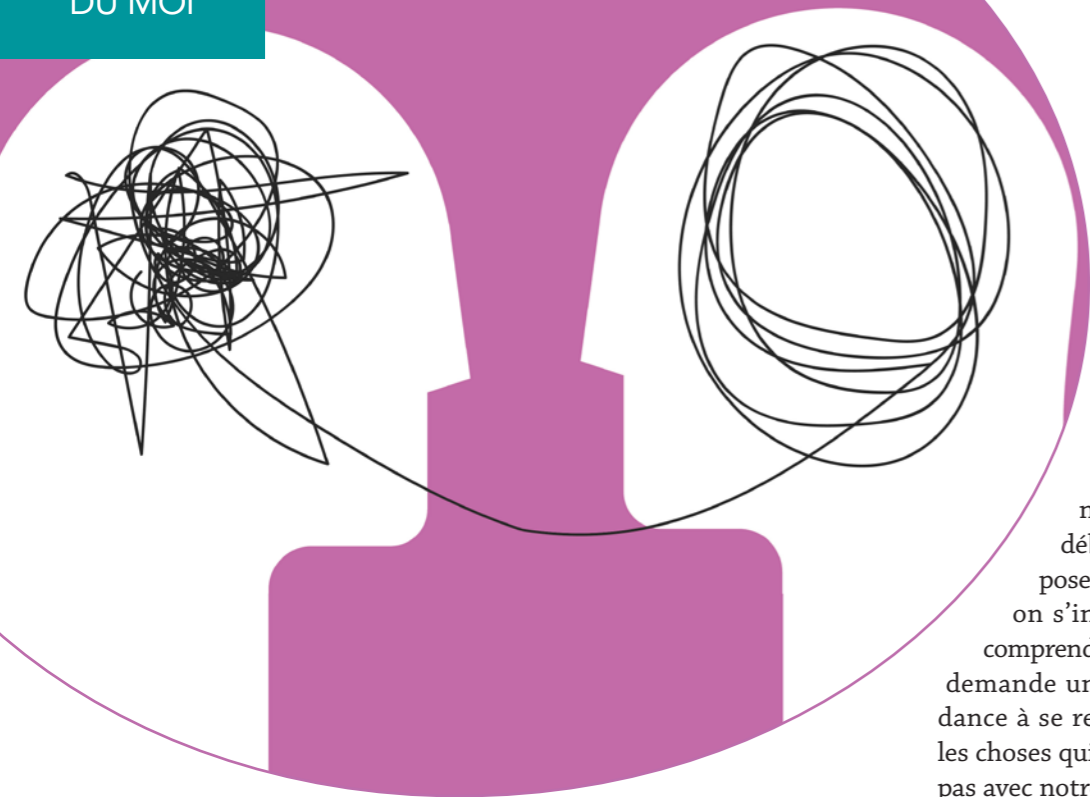
© ISTOCK/GETTY IMAGES

de développer cette aptitude. « Ils commencent à se rendre compte que ce n'est pas seulement une affaire de femmes, qu'ils peuvent rentrer dans des modes de relations plus humains sans perdre pour autant leur virilité, se réjouit-il. Beaucoup se trouvent trop durs, trop cash. Ils veulent apprendre à se mettre à la place de l'autre, à être plus attentifs à ce qu'il ressent, à la manière dont il reçoit ce qui lui est dit. » Faites donc, messieurs !

Fermer sa bouche et ouvrir ses oreilles

Lorsque vous n'avez pas le moral, vers quelle amie vous tournez-vous ? La plus dynamique ? La plus expérimentée ? La plus drôle ? Ou vers celle qui sait prêter l'oreille sans se sentir obligée de vous abreuver de conseils ou de vous imposer le récit des morceaux de bravoure de son existence, finalement sans grand rapport avec ce que vous venez

de lui confier. « Comme il est difficile de savoir écouter celui qui nous parle quand notre réflexe est surtout de répondre !, commente Xavier Cornette de Saint Cyr. Bien souvent, face à quelqu'un en difficulté, nous cherchons d'abord une solution et ouvrons notre boîte à outils pour réparer ce que nous pensons être cassé, sans vérifier si l'outil proposé est adéquat... » Écouter l'autre, c'est lui laisser un espace pour exprimer ses émotions, pour être lui-même, tout simplement, ce qui n'empêche pas, dans un second temps, de proposer son aide. « On peut par exemple demander l'autorisation : veux-tu connaître mon avis ? Puis redonner la parole : qu'en penses-tu ? Est-ce que cela te parle ? », suggère le coach. ●●●



●●● L'empathie nous aide à construire des liens de confiance, qui sont des ingrédients essentiels à notre bonheur. Ce n'est sans doute pas un hasard si le seul pays où cette faculté est enseignée chaque semaine à l'école dès l'âge de 6 ans depuis 1993 (le Danemark) est également celui où les adultes se déclarent les plus heureux au monde. « Plus nous cultivons de relations constructives, plus cela contribue à notre bien-être », assure la psychologue Rebecca Shankland**. Car elles s'inscrivent dans ce qui contribue le plus à donner du sens à notre vie, comme l'a analysé le psychologue social Roy Baumeister.

L'empathie est enseignée dès l'école primaire au Danemark, pays où les adultes se déclarent les plus heureux au monde

« Mon époux manque d'empathie », « Mon conjoint ne se met jamais à ma place », « Elle ne se rend pas compte du mal que je me donne », etc. Sur les forums internet, certains ont les oreilles qui sifflent ! Avec la personne qui partage notre vie, une compréhension réciproque est indispensable, mais la maintenir dans la durée n'est pas forcément facile. « Au début d'une histoire d'amour, on pose beaucoup de questions à l'autre, on s'intéresse à lui, on essaye de le comprendre... Avec les années, l'empathie demande un effort car on a souvent tendance à se recentrer sur soi, à ne voir que les choses qui nous énervent, qui ne cadrent pas avec notre manière de penser », décrypte la psychologue Rebecca Shankland.

Se réjouir des bonnes choses

Souvent, on pense qu'il faut d'abord être là pour l'autre en cas de coup dur, mais n'oublions pas d'exercer également notre présence attentive à l'occasion des événements positifs. Si votre mari fait enfin quelques pas après son opération du genou, ne minimisez pas l'affaire ; s'il ne cache pas son enthousiasme de passer davantage de temps avec ses parents, essayez d'appréhender pour quelles raisons c'est si important pour lui (quitte à ajuster ensuite l'agenda si vous trouvez que votre belle-mère devient un peu trop envahissante). « Vos besoins aussi sont importants, il ne s'agit pas de les oublier ni de les taire, mais de savoir se réjouir avec l'autre, de partager ses moments de joie, poursuit la psychologue. D'après le chercheur américain en psychologie John Gottman, ce qui prédit le mieux la longévité d'un couple, c'est davantage la manière de partager ensemble les bonnes nouvelles que la capacité à écouter l'autre lorsqu'il ne va pas bien. » Entraînez-vous également à « l'empathie positive » avec vos enfants (promotion, naissance, déménagement...). Même si vous ne

comprenez pas toujours leurs choix de vie, vous associer à leur bonheur ne fera que resserrer les liens qui vous unissent.

Qui se ressemble s'assemble

Mieux percevoir les besoins des autres marque souvent le premier pas pour tenter de leur venir en aide. Ainsi, pendant le confinement, l'élan en direction des personnes isolées a trouvé un nouveau souffle, peut-être parce que, coupés du monde et des autres, nous percevions d'autant mieux ce qu'elles devaient ressentir au quotidien. Et nous avons cette aptitude à nous intéresser à nos congénères dès notre plus jeune âge, comme l'ont prouvé des études menées sur la contagion émotionnelle des bébés. « En 1970, le psychologue canadien Marvin Simner a montré que des nouveau-nés de 5 jours pleuraient plus fort en entendant des pleurs de bébés de leur âge que d'autres bruits. Plus tard, en 1987, une série d'études de Grace Martin et Russell Clark a établi des limites à ce phénomène : la contagion ne se fait pas avec des pleurs de chimpanzé (aux vocalises pourtant proches) ni avec leurs propres pleurs ou ceux d'un bébé plus âgé », rappelle le neurobiologiste Jean Decety.

Il nous apparaît donc plus facile de nous mettre à la place des personnes qui nous ressemblent : celles de notre génération, celles qui ont vécu des épreuves comparables. Autour du deuil, de la maladie, se créent ainsi bien des communautés qui nous permettent de trouver du sens à notre souffrance, de nous sentir moins seuls, plus utiles, en œuvrant pour une cause commune. Mais qui sait, au contact de ces autres nous-mêmes auxquels nous pouvons nous identifier aisément, nous apprendrons peut-être aussi à mieux saisir et décrypter d'autres plus dissemblables... Si prendre la voie de l'empathie ne nous mène pas directement au bonheur, elle nous offre en tout cas l'opportunité de devenir meilleur. Ce n'est déjà pas si mal ! ●

*AUTEUR DE L'EMPATHIE, UN CHEMIN VERS LA BIENVEILLANCE (ÉD. JOUVENCE). **MAÎTRE DE CONFÉRENCES À L'UNIVERSITÉ GRENOBLE-ALPES ET COAUTEUR, AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ, DE CES LIENS QUI NOUS FONT VIVRE, ÉLOGE DE L'INTERDÉPENDANCE (ÉD. ODILE JACOB).

3 QUESTIONS À...

Rebecca Shankland,
psychologue

“L'empathie nous donne un rôle constructif”

Comment naît cette qualité ?

C'est une compétence qui se développe progressivement, au cours de l'enfance, en même temps que les capacités cognitives qui permettent cette faculté à se décentrer de sa propre façon de vivre la situation pour adopter le point de vue d'autrui sur cette même expérience.

Peut-on souffrir d'un excès d'empathie ?

C'est plutôt la contagion émotionnelle qui peut nous jouer des tours. Nous sommes parfois fortement impactés par les émotions négatives des autres, ou encore par les mauvaises nouvelles de l'actualité, sans parvenir à les recevoir avec un peu de distance, ce qui peut nous mener à l'épuisement ou au burn-out. En revanche, dans l'empathie, il y a également une seconde étape, plus positive, qui est de répondre de manière ajustée aux besoins de l'autre. Elle confère du sens à cette contagion émotionnelle, elle nous donne un rôle constructif et pas seulement passif.

Que faire lorsqu'on a du mal à se mettre à la place de l'autre ?

On peut y travailler à tout âge. Par exemple, la pratique de la méditation de pleine conscience peut favoriser le développement de l'empathie et des gestes altruistes. Porter son attention à ce qui se passe à l'intérieur de soi sans juger, en étant ouvert aux sensations, émotions ou pensées, nous permet de cultiver cette attention à soi mais aussi à l'autre. La pleine conscience nous aide à voir la situation sous différents angles et à moins juger autrui s'il pense ou agit d'une manière différente de la nôtre.