

L'EMPATHIE S'APPREND-ELLE ?

Ressentir ce que les autres ressentent, c'est inscrit dans notre cerveau. Mais c'est aussi une compétence qui se travaille, à tout âge. Explications.

PAR **SÉGOÛÈNE BARBÉ**



Au bureau, à l'hôpital, à l'école, en famille... On ne jure désormais plus que par cette compétence relationnelle jugée aujourd'hui indispensable au vivre-ensemble. Mode de connaissance intuitive de l'autre qui repose sur la capacité à se mettre à sa place (tout en restant soi-même), l'empathie est nécessaire à notre survie. Grâce à elle, les êtres humains s'occupent de leurs petits et sont sensibles à leurs besoins, coopèrent entre eux pour développer des projets communs et bâtir des sociétés... Pourtant, certains semblent posséder cette qualité bien davantage que d'autres. Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux devant elle ? Est-elle innée ou bien pouvons-nous aussi la développer ?

NEURONES MIROIRS ET PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

Compétence psychologique, l'empathie repose aussi sur des mécanismes neurologiques de plus en plus étudiés par la science. Notre capacité à déchiffrer les émotions des autres serait ainsi liée à nos neurones miroirs. Découverts en 1992 dans le cerveau des singes par l'équipe du neurophysiologiste Giacomo Rizzolatti, de l'université de Parme, les neurones miroirs s'activent aussi bien lorsque nous faisons quelque chose que lorsque nous observons quelqu'un d'autre le faire. Si nous voyons par exemple un visage qui exprime du dégoût ou de la tristesse, nous ressentirons nous aussi ces émotions, car les aires cérébrales

PEUT-ON EN ÊTRE DÉPOURVU ?

Hormone de l'attachement sécrétée par l'hypophyse, l'ocytocine joue aussi un rôle primordial dans l'empathie : elle nous incite à soulager la douleur de l'autre, parfois à le prendre dans nos bras... Une carence en ocytocine, fréquente chez certains diabétiques ou chez des personnes opérées de l'hypophyse, peut ainsi entraîner un manque d'empathie. Des études ont aussi démontré que les enfants soldats ou ceux qui ont grandi sans famille peuvent perdre toute capacité à s'émouvoir devant la détresse des autres. On peut apprendre l'empathie mais on peut aussi la désapprendre.

qui leur sont dédiées s'activent chez nous en résonance. L'empathie serait liée aussi à des prédispositions génétiques, ce qui explique qu'elle trouve, chez certains, un terrain plus favorable. Selon une méta-analyse menée sur près de quatre-vingt-dix mille personnes par l'université de Cambridge en 2017, un gène – le LRRN1, situé sur le chromosome 3 – pourrait ainsi expliquer une meilleure capacité à détecter les émotions d'une personne.

EMPATHIE ÉMOTIONNELLE OU COGNITIVE ?

« Certains gènes favorisent peut-être l'empathie, mais il est possible, heureusement, de la faire progresser chez chacun », assure Arnaud Carré, chercheur spécialisé en neuropsychologie à l'université Savoie-Mont-Blanc, qui rappelle qu'on distingue en général deux sortes d'empathie : émotionnelle et cognitive. Dès les premiers mois de notre vie, nous sommes ainsi capables d'empathie émotionnelle, cette émotion qui nous saisit par exemple devant quelqu'un qui est dans la peine. En 1970, Marvin Simner, de l'université de Western Ontario, au Canada, a démontré que des nouveau-nés de 5 jours pleuraient plus fort en entendant des pleurs de bébés de leur âge. Plus tard, en 1987, d'autres études (Grace B. Martin et Russell D. Clark, université de Floride) ont prouvé que cette « contagion émotionnelle » s'exerce surtout avec ceux qui nous ressemblent. La réceptivité des bébés n'est pas du tout la

"CERTAINS GÈNES FAVORISENT PEUT-ÊTRE L'EMPATHIE, MAIS IL EST AUSSI POSSIBLE DE LA FAIRE PROGRESSER"

- ARNAUD CARRÉ,
CHERCHEUR EN NEUROPSYCHOLOGIE -

même s'ils sont plus âgés ou s'ils entendent les pleurs d'un petit chimpanzé (aux vocalises pourtant proches). Vers l'âge de 4 ou 5 ans, nous commençons aussi à développer notre empathie cognitive, cette capacité à comprendre pourquoi l'autre ressent telle ou telle émotion, et à adapter notre comportement en conséquence. « Activant l'amygdale, dans le système limbique du cerveau, l'empathie émotionnelle est plus innée, plus automatique, alors que l'empathie cognitive, qui agit sur le néocortex, est davantage le fruit d'un apprentissage », poursuit Arnaud Carré.

À L'ÉCOLE EN 2024

Pour lutter contre le harcèlement scolaire, des cours d'empathie – s'inspirant de ceux qui existent au Danemark depuis près de vingt ans via le programme *Fri For Mobberi* (« libéré du harcèlement ») – devraient ainsi être généralisés dans les écoles à la rentrée prochaine. Preuve que cette compétence peut s'apprendre : 70 % des professionnels estiment que les enfants de 0 à 9 ans montrent plus de bienveillance envers les autres après avoir suivi ce programme, qui les aide à mieux reconnaître les émotions, savoir dire non ou se comporter comme « un bon ami »... Pour la psychologue Rébecca Shankland¹, professeure en psychologie du développement à l'université Lumière-Lyon 2, l'empathie peut se travailler à tout âge, par exemple en pratiquant la méditation de pleine conscience. « Porter son attention sur ce qui se passe à l'intérieur de soi sans juger nous permet de cultiver cette attention à soi mais aussi à l'autre, explique-t-elle. La pleine conscience nous aide à voir la situation sous différents angles, donc à moins juger l'autre s'il pense ou agit d'une façon différente de la nôtre. » ●

1. Autrice, avec Christophe André, de *Ces liens qui nous font vivre, éloge de l'interdépendance* (Odile Jacob, "Poches", 2022).