

# L'empathie au coeur d'une interaction sans estrade,

par Anne Moinet

publié dans la Feuille d'If n°29 de décembre 20114

*Le monde manque moins de pétrole que d'empathie envers "les autres".  
Donald Rumsfeld*

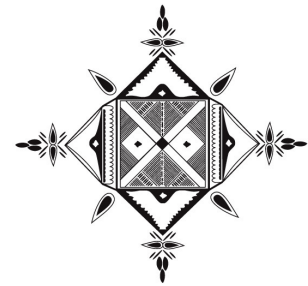
Toute personne formée au dialogue pédagogique sait que, dans sa pratique, elle doit allier **l'empathie**, la congruence et l'acceptation inconditionnelle. Antoine de La Garanderie - qui très tôt a prôné *La pédagogie de l'entraide*<sup>1</sup> - s'est, à ce sujet, explicitement réclamé de Carl Rogers, notamment dans *Défense et illustration de l'introspection*<sup>2</sup> et il définit l'empathie (p.140) comme "*une compréhension exacte du monde de celui dont [on] s'occupe.*" Il ajoute qu'il s'agit de "*sentir le monde privé de l'autre comme s'il était le sien.*" Monde privé qui, dans le contexte du dialogue pédagogique, est d'ordre cognitif.

Personnellement, j'ai découvert ce concept en même temps que la gestion mentale, il y a désormais presque 25 ans. Mais, depuis quelques années, il me semble en saisir partout l'écho, dans les conversations privées, dans les articles, à la radio... Bref, ce mot, utilisé d'abord dans le monde académique, fait maintenant partie du vocabulaire "branché" ... et, à force de polysémie, il risque par là même de perdre toute signification. Or, pour moi, il caractérise une posture absolument essentielle à tout accompagnement en gestion mentale. C'est selon une démarche bien phénoménologique que je vous propose de le "triturer" afin de lui rendre à la fois sa saveur et sa complexité pour le regarder ensuite sous l'angle de la gestion mentale.

## La définition du mot

### ***Un concept nomade***<sup>3</sup>

*Il s'agit d'un **concept nomade** utilisé autant en psychologie qu'en philosophie, voire en éthologie, et maintenant en neurosciences.*



C'est en Allemagne, au XVIIIème siècle, que le concept est apparu pour la 1<sup>ère</sup> fois chez un **psychologue** du nom de Lipps. Il lui a donné le nom d'*Einfühlung*, ce qui signifie « capacité de saisir de l'intérieur ». Plus tard, il a utilisé le mot grec *empathia*, qui a été repris en anglais sous la forme *empathy*, puis a abouti en français sous le vocable *empathie*. L'exemple type était celui de spectateurs regardant un équilibriste faire son numéro dans un cirque : ils ont l'impression de vivre en eux les mouvements de l'acrobate et donc de ressentir ce qu'il vit physiquement et émotionnellement. On était en pleine époque romantique, l'émotion était à la mode et le concept eut un grand succès auprès des poètes, mais aussi des philosophes, avant de concerner les spécialistes de **l'esthétique** : ils utilisent le mot

<sup>1</sup> Antoine de La Garanderie - *La pédagogie de l'entraide*, Paris, 2ème éd. Chroniques sociales, 1999 (1ère éd. 1974)

<sup>2</sup> Antoine de La Garanderie - *Défense et illustration de l'introspection*, Paris, éd. Le Centurion, 1989

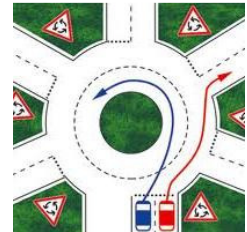
<sup>3</sup> J'emprunte les expressions de "concept nomade" au livre publié sous la direction d'Alain Berthoz, Gérard Jorland - *L'empathie* - Paris, éd. O.Jacob, 2004 et celui de "concept carrefour" au livre de Jacques Hochmann, *Une histoire de l'empathie, Connaissance de soi, souci du prochain*, Paris, éd. Odile Jacob, 2012

pour parler des émotions et des sensations que l'amateur d'art est censé partager avec l'artiste quand il se laisse emporter par son œuvre.

Par la suite, le concept a été adapté par **les psychologues, les philosophes phénoménologiques, les psychiatres, les sociologues, les neuroscientifiques, les moralistes et même les éthologues**, c'est-à-dire les scientifiques qui étudient le comportement des animaux.

### ***Un concept carrefour***

*Le concept d'empathie flirte avec des concepts voisins (sympathie, compassion, altruisme...) et il est parfois difficile de les distinguer, d'autant plus que les auteurs ne les utilisent pas nécessairement dans le même sens.*



Dans tous les cas, il s'agit d'**interactions vécues** par des individus.

La **sympathie** (je ne prends pas ici le mot dans son acception courante, mais dans celle qui se rapproche de son étymologie : « sentir avec ») se situe dans le **champ des émotions** : j'entre en sympathie avec quelqu'un quand j'entre en résonance avec ses émotions. Il s'agit d'une sorte de **contagion affective**, mais que je vis par rapport à moi-même, sans chercher nécessairement à connaître l'autre. On peut par exemple être gagné par le rire ou les pleurs de quelqu'un sans se mettre à sa place. La **pitié**, entre autres, serait de l'ordre de la sympathie : on est touché par la misère d'autrui, mais on ne s'identifie pas à lui, on garde une position supérieure donc différente. La pitié est un sentiment de **commisération**, souvent condescendant et sans motivation altruiste. Comme le dit un proverbe africain : « *La main qui donne est toujours plus haute que celle qui reçoit.* » La sympathie reste **égocentrée** et, si elle peut déboucher sur l'empathie et l'altruisme, elle peut aussi amener à fuir face à la détresse de l'autre, que l'on redoute de ressentir soi-même.

**L'empathie** ("sentir dans, de l'intérieur") est un **moyen de connaissance** de l'autre et elle suppose un double positionnement. En effet, il s'agit de se mettre à la place de l'autre, de regarder le monde de son point de vue (**position allocentrée**) tout en restant soi-même (**position égocentrée**, que Carl Rogers appelle « congruence »). Comme l'écrit Alain Berthoz, neurophysiologiste français, ami de La Garanderie, « *il s'agit d'être complètement à la fois moi et un autre. Il faut que je me dédouble en restant moi-même.* »<sup>4</sup> Une telle attitude suppose de la flexibilité mentale, de l'imagination, puisqu'il s'agit de passer sans cesse d'un point de vue à l'autre, et une **capacité d'inhibition** : pour adopter le point de vue de l'autre, je dois momentanément me **décentrer** de mon propre point de vue, qui subsiste cependant en filigrane.

L'empathie peut se passer à deux niveaux. Nous pouvons comprendre l'autre en imaginant ses émotions (sans forcément les ressentir) mais nous avons aussi la capacité de nous représenter ce qu'il pense, ses intentions, ses idées. L'empathie peut être **affective et/ou cognitive**.

En fait, on peut être en empathie sans forcément **éprouver** les émotions de l'autre, donc sans être en sympathie, et inversement on peut être en sympathie, donc se laisser gagner par les émotions de l'autre, sans nécessairement **se mettre à sa place** donc être en empathie. Même si, souvent, la sympathie est le socle de l'empathie.

---

<sup>4</sup> Alain Berthoz, op. cit.

C'est une distinction que nous identifions bien quand nous pratiquons un dialogue pédagogique : nous sommes centrés sur la pensée de l'autre et nous le questionnons jusqu'à ce que nous puissions nous représenter sa pensée, c'est-à-dire nous faire des évocations proches des siennes, tout en sachant qu'elles ne peuvent pas être identiques. Nous quittons provisoirement notre point de vue égocentré, notre propre fonctionnement mental, pour imaginer autant que possible un point de vue allocentré: celui du dialogué. Nous prenons soin de vérifier que nous respectons ce point de vue en reformulant ses réponses et en soumettant cette reformulation à son approbation.

Personnellement, il m'arrive souvent d'identifier aussi certaines émotions, par exemple le plaisir de comprendre ou la peur du changement. Mais je m'efforce de ne pas me laisser gagner par elles, sans quoi je perds en partie ma faculté d'analyse et je cesse de pouvoir accompagner l'autre. Equilibre délicat entre moi et l'autre, en lien intense, mais sans confusion entre nous: je m'efforce de garder ma congruence, notamment en doublant ce travail d'identification par un travail d'analyse et de créativité qui est bien à moi. Je n'y parviens pas toujours. Cela m'est arrivé plusieurs fois, en particulier face à des adolescents que leur mère avait contraints à venir me voir, de sentir leur résistance au point d'en avoir l'estomac noué. L'émotion passe par le corps et le non verbal dit beaucoup de choses. Cette « contagion » corporelle était de l'ordre de la contagion sympathique, elle m'empêchait de rester empathique, et j'ai dû parfois interrompre le travail, que je ne peux pas mener sans l'adhésion de l'autre. Heureusement !

**L'altruisme** est l'une des conséquences possibles de l'empathie : *"Par l'empathie et le raisonnement qui culminent chez l'être humain, l'individu est (...) capable de se mettre à la place de l'autre, de considérer son point de vue, de prendre conscience de ses aspirations et de comprendre qu'elles sont aussi légitimes que les siennes. Il respecte alors l'autre et cesse de le considérer comme un instrument au service de son intérêt personnel. Lorsque cette prise de conscience de la valeur de l'autre engendre une motivation et des **comportements dont le but final est le bien d'autrui**, on parle d'altruisme"*, écrit Matthieu Ricard dans son dernier ouvrage<sup>5</sup>. L'empathie ne mène pas nécessairement à l'altruisme, mais il n'y a pas d'altruisme sans empathie.

## Les résistances au concept d'empathie

Même si le concept d'empathie date de plus de deux siècles, les recherches à ce sujet sont récentes et ont dû s'imposer au monde scientifique occidental, où elles ont rencontré des résistances certaines.

Dans le domaine de la psychologie, l'emprise du **behaviorisme** – très forte aux USA entre les années 1920 et les années 1970 - s'opposait fermement à toute prise en compte de la subjectivité : on ne pouvait étudier que les comportements visibles de l'extérieur sans les interpréter, le cerveau était une boîte noire dans laquelle un scientifique ne pouvait pénétrer. L'homme – comme l'avait rêvé Descartes – était une machine et il s'agissait d'éliminer des observations tout lien avec l'affectif, d'expliquer tous les comportements en termes de conditionnement, reniant toute forme d'introspection, refusant de parler de motivations, d'émotions, d'images mentales et même de conscience. Dans les années 1920, Watson, le père du behaviorisme, en était arrivé par exemple à considérer l'amour maternel, particulièrement empathique, comme un outil dangereux, induisant la faiblesse chez les enfants. Il rêvait d'une ferme de bébés sans parents où on ne toucherait pas les enfants, où on utiliserait un système de récompenses matérielles (et non affectives) quand ils se conformeraient à ce qu'on attendait d'eux. Ces idées ont été appliquées dans des orphelinats avant-guerre aux USA: les enfants étaient placés dans de petits berceaux isolés par des tentures blanches, privés de stimulation visuelle et corporelle. Les enfants élevés ainsi avaient un système immunitaire

---

<sup>5</sup> Matthieu Ricard - *Plaidoyer pour l'altruisme- La force de la bienveillance* - Paris, Nil éditions, 2013, p. 14

déficient et ils mouraient en masse; quand ils survivaient, c'était à l'état de zombies, comme les enfants roumains retrouvés dans les orphelinats créés par Ceausescu.

Jusqu'il y a peu, la science occidentale ne prenait pas l'empathie au sérieux. Sa présence chez l'homme faisait ricaner : "*Tout ce qui était lié à l'empathie tombait dans la catégorie des sujets mal définis et sentimentaux, mieux faits pour la presse féminine que pour la science dure.*"<sup>6</sup>

Les recherches ont bien évolué depuis 20 ans, surtout depuis l'essor des neurosciences. En particulier, les travaux d'Antonio **Damasio** et de ses successeurs prouvent, IRM à l'appui, que le corps et l'esprit sont intimement liés, que le néocortex, cerveau le plus récent et le plus évolué, est en étroite connexion avec le cerveau limbique, cerveau des émotions, et est régi en partie par des marqueurs corporels. Mais il subsiste une certaine condescendance de la part des scientifiques traditionnels vis-à-vis des recherches concernant les émotions et l'empathie en particulier. C'est du moins ce qu'a confié à Matthieu Ricard la neuropsychologue Tania Singer qui, depuis 12 ans, à Leipzig, cherche à mesurer les effets de la méditation altruiste sur le cerveau et sur le comportement individuel et social : elle parle de « *l'indulgence amusée de ses collègues* »<sup>7</sup>. Etudier les émotions, ce n'est pas sérieux. Passe encore quand il s'agit d'émotions négatives comme la haine, la jalousie, le mépris, mais s'intéresser aux effets de l'amour altruiste et de la compassion, c'est suspect !

Il faut dire que **l'idéologie économique dominante** défend avec détermination l'idée que la compétition est la base « biologique » du comportement humain. L'argument est emprunté à **Darwin** et à son idée que la sélection naturelle privilégie les plus forts au détriment des faibles. En fait, si on retourne aux textes de Darwin, ce qu'ont fait Frans De Waal, éthologue, et Matthieu Ricard, moine bouddhiste et docteur en génétique cellulaire, on s'aperçoit que Darwin insiste sur le fait que la coopération dans un groupe est indispensable à sa survie et que les « *instincts de sympathie et de bienveillance pour ses semblables* » sont un élément fondamental des instincts sociaux. C'est **Herbert Spencer**, philosophe anglais surnommé « le bouledogue de Darwin » et non Darwin lui-même qui a lancé l'expression « *struggle for life* ». Une partie de la société américaine en particulier n'a retenu de la théorie de l'évolution que la compétition et le triomphe du plus fort et elle a utilisé Darwin pour justifier la priorité accordée à l'égoïsme. J'ai découvert avec stupeur les théories d' Ayn Rand , une romancière russo-américaine décédée en 1982, qui a défendu avec vigueur et charisme l'idée que l'égoïsme est une vertu. Par exemple, elle écrit : « *Je considère que l'altruisme est maléfique (...). L'homme ne doit avoir d'estime que pour lui-même. (...) L'altruisme est immoral parce qu'on vous demande d'aimer tout le monde sans discrimination. ... Vous ne devez aimer que ceux qui le méritent.* » Elle semble être encore maintenant l'un des maîtres à penser de la droite américaine, qui y voit un argument pour refuser toute solidarité sociale... parce que les malades et les pauvres ne sont pas assez méritants! Elle inspire encore aujourd'hui tout un monde de raiders et de financiers sans scrupules. Dans le film *Wall street (1987)*, Gekko, le raider impitoyable interprété par Michael Douglas déclarait froidement : "*L'important, mesdames et messieurs, c'est que la "cupidité", faute de meilleur terme, est bonne. La cupidité est vertueuse. La cupidité clarifie, avance en force et capte l'essence de l'esprit de l'évolution.*"<sup>8</sup>



<sup>6</sup> Frans De Waal, *L'âge de l'empathie - Leçons de la nature pour une société solidaire*, éd. Actes Sud, coll. Babel, 2011, p. 138

<sup>7</sup> Matthieu Ricard, op. cit., p.232

<sup>8</sup> cité par Frans De Waal, op. cit., p.15

La pensée commune est influencée par les prises de position des spécialistes. Sous l'influence de la **phénoménologie** - courant de pensée qui s'intéresse à la description des vécus de conscience et qui réhabilite donc la subjectivité et l'introspection permettant d'en prendre conscience - on vit, depuis une vingtaine d'années, un regain d'intérêt pour le contenu de la boîte noire tant au point de vue émotionnel qu'au point de vue cognitif. De ce fait, le concept d'empathie est valorisé, mais est-il compris ? Et n'est-il pas simplifié à outrance, déformé parfois au point de devenir un droit à l'intrusion ou à l'expression incontrôlée des émotions, voire à l'impudeur de ceux qui dévoilent leur intimité sur les réseaux sociaux, sur You tube ou dans les émissions de télé-réalité ? L'empathie a pour but de comprendre les autres en essayant d'imaginer ce qu'ils ressentent et pensent, non pas de forcer leur intimité, ni, réciproquement, d'imposer la nôtre aux autres. La relation d'empathie bien dosée n'est pas une invitation à l'étalage narcissique de ses états émotionnels et mentaux.



## Les sources et les modalités de l'empathie

L'empathie est inscrite dans nos gènes et elle est donc pour une part spontanée, non consciente. Depuis 1992, on sait que notre cerveau possède des **neurones miroirs**. En effet, dans le laboratoire du neurobiologiste italien Giacomo Rizzolatti, le hasard a permis une découverte étonnante. Pour mieux connaître les mécanismes cérébraux qui commandent les mouvements, les chercheurs avaient implanté des microélectrodes dans le cerveau d'un singe macaque au niveau des neurones connus pour coder le répertoire des mouvements manuels. Ils enregistrèrent le fonctionnement des neurones pendant que le singe grignotait des graines, puis ils décidèrent de s'attaquer à leur propre casse-croûte. Le singe les regardait, toujours équipé de ses électrodes. Et voilà que l'appareil enregistre exactement le même fonctionnement que lorsque le singe mangeait. C'est ainsi que l'on a découvert l'existence de neurones qui permettent de vivre mentalement les actions des autres comme si on les accomplissait soi-même. Beaucoup voient là une base innée à l'empathie, commune aux hommes et à certaines espèces animales. C'est le cas de l'éthologue Frans de Waal<sup>9</sup>. Il y voit en plus un héritage de l'évolution : selon lui, l'empathie permet la solidarité indispensable à la survie des espèces. En particulier, c'est l'empathie des parents, principalement des femelles, qui permet la survie des petits et l'on postule que ce sont les femelles les plus empathiques qui ont propagé leurs gènes. L'empathie est donc bien inscrite potentiellement dans l'hérédité. Elle sera plus ou moins activée selon l'environnement et l'expérience de chacun.



Chez le petit d'homme, l'empathie véritable, incluant le souci de l'autre, ne commence à se manifester qu'à partir du moment où le bébé fait la **distinction entre soi et autrui**, à la fin de sa 2<sup>ème</sup> année, comme le prouve le fait qu'il se reconnaît dans le miroir. Si on lui laisse sur le visage une petite tache de couleur, quand il se regarde dans le miroir, un enfant plus jeune essaie de gratter la tache sur le miroir, c'est-à-dire sur le visage de « l'autre bébé », alors que celui qui a acquis la conscience de lui-même gratte son propre visage. On a remarqué que les enfants qui réussissent le test de la tache emploient plus volontiers les pronoms « je » ou « moi », alors que les autres parlent d'eux à la 3<sup>ème</sup>

---

<sup>9</sup> Frans De Waal, op. cit.

personne. L'emploi du « Je » et du « tu » implique que l'on identifie clairement deux personnes de référence dans la communication : le locuteur, bien distinct de l'interlocuteur. Par ailleurs, c'est au même âge que les enfants commencent à pratiquer les jeux symboliques dans lesquels ils font semblant, ils transforment les objets, leur prêtent des sentiments, etc. L'enfant devient capable de simuler des situations autres que les siennes, de **se décentrer** par le pouvoir de son imagination. C'est au même âge encore qu'il devient sensible à la détresse des autres et réagit en essayant de les aider.

Il est intéressant de souligner que, les éthologues l'ont montré, les animaux faisant preuve d'empathie vis-à-vis de leurs congénères (les chimpanzés, les bonobos, les éléphants, les dauphins, les corbeaux, les pies, ...) sont ceux qui ont cette conscience d'eux-mêmes en tant qu'êtres distincts des autres. Pour prouver cela, ils ont également utilisé l'épreuve de la tache. Pour les grands singes et les dauphins, il était relativement simple d'installer un miroir. Pour les éléphants, ce fut plus problématique (et coûteux !) et on a constaté d'ailleurs que certains éléphants réussissaient l'épreuve, d'autres non, ce qui prouve bien qu'il ne s'agit pas d'un comportement inné automatiquement activé chez tous les individus, mais d'une adaptation à une situation nouvelle, variable d'un individu à l'autre.



C'est à partir de 4 ans que **la simulation mentale** permettant l'empathie semble vraiment acquise chez les enfants. Pour le prouver, les scientifiques Wimmer et Perner ont mené une expérience devenue canonique. Ils ont fait jouer une petite scène par des marionnettes devant deux groupes d'enfants, l'un de 3 ans ½, l'autre de 5 ans. Au début de l'histoire, un personnage nommé Maxi dépose dans une boîte à droite du castelet une tablette de chocolat qu'il vient d'entamer, puis il quitte la scène. Sa mère survient, ôte la tablette de la boîte et la range dans un placard situé à gauche du castelet. Maxi revient et veut continuer à manger du chocolat. Les expérimentateurs demandent alors aux enfants où il va chercher sa tablette. Les moins de 4 ans désignent le placard, les plus de 4 ans se mettent à la place de Maxi qui ignore l'intervention de sa mère et désignent la boîte. En fait, avant 4 ans, adopter le point de vue d'un autre semble impossible. Les enfants restent essentiellement égocentrés. Après 4 ans, ils ont davantage développé la capacité de s'allocentrer, capacité indispensable à l'empathie

***Selon Serge Tisseron<sup>10</sup>, l'empathie est donc une potentialité innée qui, pour s'épanouir complètement, comporte 4 dimensions :***

- 1) la capacité d'imaginer les émotions d'autrui (sans pour autant se laisser envahir par elles, sans quoi il s'agirait de sympathie). Il s'agit d'empathie affective.***
- 2) la possibilité de se représenter les contenus mentaux de l'autre, c'est l'empathie cognitive.***
- 3) la capacité de se transposer dans l'autre par l'imagination, donc de se décentrer.***
- 4) la volonté qui en découle d'aider et de protéger ses semblables, c'est-à-dire l'altruisme***

Ces quatre dimensions ne sont cependant pas développées également chez tous, puisque ce sont les stimulations extérieures qui vont permettre à ces potentialités de se déployer. Elles peuvent être réparties de manière bien asymétrique, certaines peuvent être absentes ou varier selon les circonstances. Mis à part les vrais sages, personne n'est empathique à plein temps !

---

<sup>10</sup> Serge Tisseron, *L'empathie au coeur du jeu social*, Paris, éd. Albin Michel, 2010, pp. 54 à 56

Par ailleurs, le même individu se montrera plus aisément empathique avec une personne dont il connaît la culture ou le style de vie qu'avec quelqu'un qui diffère de lui par son âge, son sexe, sa culture.

## Tout humain peut-il faire preuve d'empathie?

Si l'empathie est innée chez l'homme, il existe néanmoins des personnalités dont la pathologie entraîne un déficit d'empathie et de considération pour autrui :

- Les **narcissiques**, qui sont **exclusivement égocentrés**. Même s'ils n'ont pas de difficulté à se représenter ce que pensent les autres, ils ne se laissent pas toucher par leurs émotions, ils ne s'imaginent pas à leur place et n'ont nulle propension à les aider, sans pour autant se montrer volontairement malfaisants à leur égard, comme le font les psychopathes. Seule **l'empathie cognitive** est parfois activée chez eux **quand elle peut servir leur intérêt**.
- Les **autistes**, eux, souffrent d'un **défaut de perspective cognitive** : ils ont du mal à **se décentrer** pour se représenter ce que les autres pensent et ressentent. De plus, ils ont du mal à réguler leurs émotions et redoutent les tempêtes émotionnelles que peuvent déclencher chez eux le contact avec les autres. Certains autistes manifestent peu d'empathie affective, mais d'autres au contraire sont capables d'une sensibilité aux autres parfois exacerbée. J'ai eu l'occasion de lire des ouvrages écrits par deux autistes Asperger : l'Américaine Temple Grandin<sup>11</sup> et l'Anglais Daniel Tammet<sup>12</sup>. Tous deux racontent une enfance extrêmement difficile marquée par la solitude de celui qui se sent différent, ponctuée d'angoisses terribles et de colères irrépressibles, mais ils sont tous les deux parvenus, adultes, à créer des contacts et à communiquer. Temple Grandin a développé une empathie exceptionnelle vis-à-vis des animaux (elle semble voir le monde à travers un prisme visuel proche de celui des bovins), mais pas vis-à-vis des hommes : elle est devenue spécialiste de l'aménagement des ranches, parce qu'elle comprend empathiquement ce que ressent le bétail, mais elle dit ne pas parvenir à s'imaginer ce que signifie le sentiment amoureux, par exemple. Elle a dû apprendre, comme on apprend à lire, la signification des mimiques humaines, ce qu'un petit enfant décode spontanément. Quant à Daniel Tammet, il témoigne d'une capacité hors du commun pour mémoriser des chiffres et apprendre des langues grâce à la synesthésie, c'est-à-dire aux associations qu'il fait mentalement entre des sensations de types différents qui structurent ses connaissances. Pour lui les chiffres par exemple ont des tailles, des formes, des couleurs, des textures différentes et il ressent mentalement leurs combinaisons. Il est, lui, tout à fait capable d'empathie vis-à-vis des humains sur le plan émotionnel, même s'il a du mal à imaginer leur manière de penser. Il écrit des livres dans lesquels il explique sa pensée à lui, qui, réciproquement, nous paraît bien étrange quoique passionnante.
- Les **psychopathes** (que l'on appelle aussi sociopathes ou personnalités antisociales) sont presque entièrement **dénués d'empathie affective**. Ils ont du mal à ressentir et à se représenter les émotions, aussi bien les leurs que celles des autres. C'est pourquoi ils se montrent d'une cruauté froide. Pensons à l'attitude d'un Dutroux ou d'un Breivik, responsable du massacre d'Utoya en 2011. En revanche, ils excellent à se représenter mentalement ce qui se passe dans la tête des autres, mais cette **empathie cognitive** ne débouche nullement sur l'altruisme. Ils s'en servent pour **manipuler** les autres. Puisque les autres n'ont aucune importance pour eux, ils sont **dépourvus de sens moral et social**. Quand

---

<sup>11</sup> Temple Grandin - *Ma vie d'autiste*, Paris, Odile Jacob, 1986

<sup>12</sup> Daniel Tammet - *Je suis né un jour bleu*, [Éditions Les Arènes](#), 2007

leurs manipulations réussissent, ils en éprouvent une satisfaction narcissique, mais quand elles échouent, ils n'éprouvent ni honte ni regret et sont prêts à recommencer. Intelligents, menteurs chroniques, sans scrupules, ils sont incapables d'entretenir des relations amicales durables. Selon Hare, un spécialiste des psychopathes, « *essayer d'expliquer des sentiments à un psychopathe, c'est comme décrire des couleurs à un daltonien.* » La plupart des psychopathes le sont dès l'enfance, mais certains le sont devenus après avoir vécu des situations de violence extrême, notamment durant des guerres. Matthieu Ricard signale aussi le cas de ceux qu'il appelle les « *psychopathes en cravate* » ou les « *psychopathes à succès* »<sup>13</sup>. Frans De Waal les baptise "*serpents en complet-veston*"<sup>14</sup>. On en trouve notamment dans le monde des affaires : intelligents, beaux parleurs, charmants, mais sans scrupules et manipulateurs, ils sont capables de prendre les décisions les plus impitoyables et de gruger les autres avec un culot impressionnant. Bernard Madoff ou Jeff Skilling, ancien président de la firme texane Enron dont il a provoqué la faillite, en sont des exemples notoires.

En dehors de ces cas pathologiques, l'empathie semble naturellement présente chez tous les hommes. Comment dès lors expliquer les haines, les guerres, le mépris pour les autres, les gens différents de nous mais aussi pour des proches, comme en témoignent les violences conjugales ou parentales, le harcèlement professionnel, etc. ? Comment expliquer l'existence des persécuteurs de tous poils ou, de manière plus feutrée, l'égoïsme triomphant, le manque d'écoute, de solidarité et autres manifestations non empathiques ?

Nous sommes des êtres complexes, paradoxaux et si nous avons tous la potentialité de vivre l'empathie, nous sommes aussi habités par un **désir d'emprise** sur les autres et sur le monde. Ce désir d'emprise nous fait aspirer à une forme de toute-puissance et peut inhiber certains aspects de l'empathie. Il peut se déguiser sous des formes séduisantes ou même exaltantes comme la défense d'une religion ou d'une idéologie ou s'exercer à travers de petites prises de pouvoir quotidiennes. **L'égoïsme** renforce ce désir d'emprise et, dans cette perspective, on constate avec inquiétude une montée du narcissisme, depuis une vingtaine d'années aux USA, qui gagne l'Europe, la Chine, la Russie et sans doute d'autres régions du monde. Il est significatif que les prestigieux Oxford Dictionaries aient élu comme nouveau mot de l'année 2013 le mot « selfie », qui désigne un autoportrait réalisé sur smartphone et que l'on diffuse sur les réseaux sociaux. Ce règne de l'hyper-moi est peu propice à l'empathie et risque d'être destructeur en termes de cohésion sociale.



J'ai un jour lu – je ne sais plus où – une phrase de Jacques Lusseyran, rescapé de Buchenwald, qui me semble bien illustrer la cécité envers les autres et le monde provoquée par l'égoïsme. Il écrivait : "*Ce qui m'empêche de lire dans la pensée d'autrui, ce n'est pas le silence d'autrui, ou même ses mensonges. C'est le bruit que je fais, dans ma tête à son sujet. Avant d'aller à lui, je calcule, je pèse et contrepèse les mérites et les torts, je tire déjà ma conclusion. Cette conclusion, je la crie dans mes propres oreilles. Je m'enivre d'elle, je m'endors déjà sur elle. Comment pourrais-je m'étonner ensuite de ne pas voir cet homme que j'ai enseveli dans mon vacarme.*" Ainsi un excès d'égoïsme désactiverait notre don d'empathie.

En résumé, pratiquer l'empathie, c'est donc regarder par le regard de l'autre sans pour autant le faire sien. Comprendre l'autre ne veut pas dire pour autant adopter son point de vue ni même admettre son bien-fondé. Etre empathique ne signifie **pas abandonner l'esprit critique**. Mais celui-ci n'est

<sup>13</sup> Matthieu Ricard, op. cit., p.382

<sup>14</sup> Frans De Waal, op. cit., p.308



guère praticable si on se maintient dans un point de vue unique. Ce n'est pas pour rien que tant de dictatures ont voulu – et veulent encore – formater les enfants entre 7 et 12 ans, qu'il s'agisse par exemple des Jeunesses Hitlériennes ou des enfants métis des Aborigènes d'Australie enlevés de force à leurs parents pour qu'ils soient élevés par des Blancs dans la religion protestante : c'est l'âge où l'enfant devient capable de décentration mais où le conditionnement idéologique peut le maintenir dans un seul point de vue. On retrouve le même phénomène dans les sectes où les gourous enferment les adeptes dans une vision du monde unique, créant ainsi une **dépendance cognitive**. Rétrécir le champ de l'attention, faire voir le monde comme à travers un étroit tuyau, empêcher la flexibilité, cela installe une rigidité qui empêche tout mouvement de compréhension envers les personnes qui ne sont pas confinées dans le même univers étreint. Cela fait de parfaits soldats prêts à toutes les violences qui ont tué en eux toute compassion pour l'être humain au profit d'une solidarité de clan extrêmement étroite. « *L'empathie n'a pas de place là où a disparu la liberté de choisir son point de vue* », écrit Alain Berthoz<sup>15</sup>. Dès lors, éduquer devrait consister à apprendre la flexibilité des points de vue.

Triomphe des passions personnelles, violence, mépris, enfermement : on voit très bien a contrario où conduit le manque d'empathie. Mais quelles sont les fonctions positives de l'empathie ?

## Les fonctions positives de l'empathie

**Tout d'abord**, elle permet d'élargir notre **connaissance de l'être humain et du monde**: en nous décentrant pour nous mettre à la place des autres, dans leur contexte, nous élargissons notre vision. Nous pouvons alors mieux prévoir les réactions des autres et entrer plus facilement en communication avec eux. Pour moi, personnellement, je me rends compte que c'est en partie ce que je cherche en lisant des romans : vivre d'autres vies que la mienne et élargir mon expérience en essayant – sans risque ! – de regarder le monde avec des regards multiples. C'est aussi un des apports que je trouve, sur un autre terrain, en menant des dialogues pédagogiques : à force d'avoir interrogé des centaines de personnes en vingt-cinq ans bientôt, j'ai vécu l'incroyable diversité avec laquelle un esprit humain peut aborder le même objet d'information et je découvre sans cesse d'autres manières de penser, ce qui continue à me passionner. Cette expérience des possibles n'est pas livresque, elle est vécue en relation avec les autres. Elle me donne un accès plus rapide qu'avant à la pensée de celui qui joue avec moi le jeu du dialogue, dans la mesure où je maintiens la palette ouverte à d'autres touches de couleurs encore inconnues. Par ailleurs, l'empathie est aussi un outil efficace pour découvrir, à travers l'expérience d'autrui, le monde qui nous entoure.

L'empathie a aussi une **fonction sociale et morale**. Nous avons tous, sous des formes parfois bien différentes, le besoin d'être reconnus par les autres, et c'est ce qui permet la vie en société. Puisque l'autre, par empathie, ne peut au mieux ressentir qu'une partie de ce que vit le sujet, celui-ci, par besoin d'être approuvé, ajuste ses émotions et sa pensée au regard de l'autre. « *L'approbation est la réciproque de l'empathie* », écrit Gérard Jorland<sup>16</sup> et cet échange déclenche des sentiments moraux, d'une part la **bienveillance**, d'autre part la **maîtrise de soi**.

Le sujet empathique est capable de **compassion** avec les gens en détresse. Quand il identifie que les causes de cette détresse sont sociales, il a accès à la notion de **justice**.

Il y a quelques mois, j'ai entendu à la radio un reportage sur un groupe de femmes vivant dans le petit village de Vera Cruz, à l'est du Mexique. Leur village est longé par une voie de chemin de fer sur

---

<sup>15</sup> Alain Berthoz, op. cit., p.275

<sup>16</sup> Alain Berthoz, Gérard Jorland, op. cit. , p.45

laquelle circulent des trains de marchandises. Sur le toit des wagons voyagent des migrants clandestins venant du Mexique même ou d'autres pays d'Amérique Centrale, notamment le Honduras, pour gagner les USA. Ces migrants ne possèdent rien, ils souffrent de la faim, du froid, de la chaleur ; ils craignent de tomber du toit et redoutent les attaques des gangs de narcotrafiquants qui les spolient ou les enlèvent pour obliger leurs familles à payer une rançon. Depuis 18 ans, un groupe de femmes du village, surnommées les Patronas, préparent chaque jour une centaine de repas qu'elles lancent à la volée à ces clandestins. Au début, elles prélevaient la nourriture sur leur propre stock. Maintenant, les grands magasins leur donnent leur surplus. Elles ont maintenu le cap en dépit de l'opposition des autres villageois (qui leur conseillaient d'aller plutôt à l'église!), des autorités qui menaçaient de les arrêter parce qu'elles soutenaient des illégaux, de la police aussi, qui les avertissait qu'elles risquaient d'être violées ou tout au moins violentées. Quand on les interroge, elles disent que le fait d'imaginer la misère et la faim de ces voyageurs leur est insupportable, qu'elles sont bouleversées par ce dénuement et qu'elles s'opposent à toute discrimination, parce que « *nous sommes tous des êtres humains* ». Elles ne cherchent pas de reconnaissance publique, elles entrent dans une relation empathique de type intersubjectif qui fait qu'elles considèrent ces clandestins comme des égaux et veulent les traiter comme tels, de manière équitable. C'est l'un des marqueurs de l'empathie qui me paraît essentiel : **on ne peut se montrer empathique qu'avec quelqu'un que l'on considère comme son égal**. J'y reviendrai.



Dans sa dimension sociale et morale, l'empathie débouche sur la compassion et sur l'action altruiste. Il est temps de préciser où se situe l'altruisme par rapport à l'empathie. Si l'empathie a pour finalité la compréhension de l'autre, l'altruisme, selon Daniel Batson, « *est une motivation dont la finalité ultime est d'accroître le bien-être d'autrui* »<sup>17</sup>. Quant à la compassion, elle est « *la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui*.<sup>18</sup>» Nous l'avons vu, l'empathie présuppose une **relation d'égal à égal entre moi et autrui** et si ce sentiment d'égalité provient de la conscience que nous sommes tous des êtres humains, l'altruisme s'impose. Néanmoins, si cette dimension humaniste, universaliste n'est pas présente, il me semble que l'empathie ne débouche pas nécessairement sur l'altruisme. Il est intéressant de savoir que les neurosciences ont montré que l'empathie affective, la prise de perspective cognitive et la compassion ont des bases neuronales différentes.

**Enfin**, l'empathie nous permet de **nous découvrir nous-mêmes** à travers l'écho que nous renvoyons à l'autre. Autant le conformisme est un renoncement à se trouver, autant la comparaison entre différents points de vue nous permet, par différences, de faire nos choix personnels, de mieux savoir ce que nous sentons et pensons. Par ailleurs, l'empathie appelle l'échange et le regard de l'autre nous permet de nous découvrir. A condition bien sûr d'être dans la relation égalitaire que suppose

<sup>17</sup> Daniel Batson, *Altruism in Humans*, Oxford University Press, 2011, cité par Mathieu Ricard, op. cit. , p.24

<sup>18</sup> Matthieu Ricard, op. cit., p.34

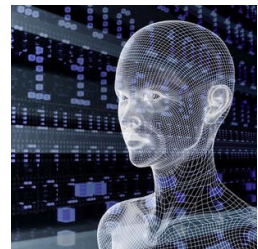
l'empathie. Nous le vivons clairement dans un dialogue pédagogique de groupe. A partir d'une même tâche, chacun décrit sa manière de la penser et cela dans une écoute inconditionnelle sans jugement sur la personne. Chacun se découvre un peu plus par comparaison avec ce que disent les autres et souvent, à partir de cette comparaison, trouve lui-même les changements méthodologiques qu'il aurait intérêt à introduire. Qu'il s'agisse d'adultes en formation ou de personnes en apprentissage, c'est l'écoute empathique qui permet une bourse d'échange cognitive menant à une plus grande conscience de soi et, de ce fait, à une meilleure maîtrise de ses moyens d'apprentissage.

## Peut-on faire entraîner l'aptitude innée à l'empathie ?

Sauf dans les cas pathologiques extrêmes, il semblerait que, comme beaucoup d'autres aptitudes, l'empathie puisse évoluer (dans les deux sens) en fonction du contexte et de la stimulation.

Deux découvertes scientifiques plaident en faveur de cette hypothèse : la **plasticité neuronale** et **l'épigénétique**

Pendant des années, les neurologues eux-mêmes ont cru que le cerveau adulte ne fabriquait plus de neurones et ne faisait que décliner sur ce plan-là. On sait depuis une trentaine d'années que le cerveau évolue continuellement lorsque l'individu est exposé à des situations nouvelles et que, jusqu'au décès, de **nouveaux neurones** se forment dans certaines régions de notre cerveau. Et il est prouvé maintenant que l'on peut entraîner volontairement des capacités spécifiques grâce à un développement neuronal. Un exemple. L'hippocampe est une aire du cerveau limbique qui gère le savoir acquis en faisant des expériences nouvelles et le diffuse vers d'autres parties du cerveau pour qu'il soit mémorisé et disponible pour la réutilisation. On a pu constater que les chauffeurs de taxi londoniens, qui doivent mémoriser le nom et la localisation de 14.000 rues ont un hippocampe plus volumineux que chez d'autres personnes et que ce volume augmente en fonction des années d'expérience professionnelle. Pour prendre un autre exemple, les expériences en neurosciences menées depuis une quinzaine d'années avec des personnes pratiquant la méditation montrent que l'attention, l'équilibre émotionnel, entre autres, sont plus développés chez les méditants et que cela s'accompagne de transformations fonctionnelles et structurelles du cerveau.



Par ailleurs, **l'épigénétique** (qui sous sa forme actuelle ne se développe que depuis une quinzaine d'années) révèle que l'environnement et les états mentaux peuvent modifier considérablement l'expression des gènes et que cette modification peut devenir héréditaire. Certains gènes existants peuvent rester neutres, comme s'ils étaient absents. Cette découverte reconnaît l'importance d'une part de l'environnement culturel, d'autre part de notre volonté de transformation et bat en brèche le déterminisme génétique qui nous imprègne en Occident.

En ce qui concerne l'empathie, l'influence de **l'environnement culturel**, des **valeurs** qu'il véhicule, semble permettre le développement ou au contraire l'inhibition de cette capacité innée. **L'éducation** est primordiale dans ce domaine. Les enfants élevés dans des sociétés où les activités communautaires sont essentielles y participent très tôt et l'entraide devient chez eux une seconde nature. 100% des enfants kenyans observés lors d'une étude menée par l'université de Harvard ont obtenu un score d'altruisme élevé, contre seulement 8% des enfants américains. Je me souviens pour ma part d'une conversation avec un jeune couple de Néo-Zélandais qui terminait un périple de trois ans au Canada, puis en Europe. Ils étaient tous les deux munis d'un diplôme universitaire, mais souhaitaient vivre quelque temps hors de leur territoire insulaire avant de fonder une famille. Le

jeune homme, Colin, est le fils de « petits » fermiers vivant dans l'île du Sud et gérant un cheptel de 8000 moutons. Il venait de vivre un an et demi à Edinbourg en gagnant sa vie comme garçon de café pendant que sa femme, géologue comme lui, vendait des chaussures. Ils nous ont expliqué tous les deux à quel point ils avaient été choqués par certains comportements de leurs collègues de travail. Ils ne comprenaient ni leur manque de solidarité ni leur manière d'exploiter au maximum les avantages sociaux dont ils pouvaient bénéficier. Colin en particulier avait expliqué qu'il avait trouvé normal de remplacer gratuitement un collègue qui devait s'absenter pour effectuer des démarches administratives importantes. Mais il avait vite constaté que la réciproque n'était pas vraie. Pour lui, la valeur d'entraide était fondamentale et il l'expliquait par la situation de sa famille. La Nouvelle-Zélande est très peu peuplée (3 millions d'habitants pour un territoire grand comme l'Italie). Les terres de chaque fermier, même modeste, nous paraissent immenses, et les maisons en dehors des villes sont fatalement très isolées. Les secours officiels en cas d'incendie, de maladie grave ou d'accident sérieux sont très éloignés. C'est donc sur la solidarité des voisins que l'on compte, c'est une question de survie. Les enfants sont dès lors éduqués dans cette idée et ils l'intègrent profondément.

Parmi les valeurs induisant un comportement empathique figurent en première ligne la **bienveillance** (c'est-à-dire, au sens propre, l'attitude veillant sur le bien-être de nos proches et du groupe auquel nous nous identifions) et l'**universalisme** (c'est-à-dire celle qui vise le bien-être de tous les hommes). A cela s'ajoute **la confiance dans le fait que nous pouvons changer les choses** et **l'ouverture à l'adaptabilité**. A contrario, la rigidité, le sentiment d'insécurité, la peur du risque, la poursuite du pouvoir, la compétition et la recherche prioritaire de la valorisation de soi semblent neutraliser l'empathie naturelle.

## Et la gestion mentale dans tout cela?

Si j'ai lu tous ces ouvrages sur l'empathie, c'est parce que les relations humaines m'intéressent en général et en particulier dans le monde en mutation dans lequel nous vivons. Mais j'avais aussi, en toile de fond, mes interrogations sur la place de l'empathie en gestion mentale, sachant que cette démarche se focalisait sur l'**empathie cognitive** sans nier pour autant la présence des émotions.

Bien sûr, outre les quelques remarques déjà formulées à ce sujet ci-dessus, je pourrais souligner bien des points communs: l'humanisme, le souci de respecter les différences, le rôle de l'écoute et de la bienveillance, etc. Je privilégierai ici ce qui a éclairé pour moi des **évidences** : de celles que l'on a peine à distinguer, parce qu'elles sont trop proches.

- La première de ces évidences et l'idée que **l'on ne peut être dans l'empathie que si l'on considère l'autre comme notre égal**. Il ne s'agit pas du tout de le considérer comme notre "semblable", notre "clone", mais de lui attribuer autant de valeur qu'à nous-même, parce qu'il est un être humain. C'est une idée sur laquelle Antoine de La Garanderie a beaucoup insisté. Dans un article publié post mortem par J.P. Gaté<sup>19</sup>, il définit le dialogue pédagogique comme une **véritable rencontre entre deux personnes**, comme un échange. En effet, il écrit: *« dans le dialogue pédagogique, nous avons affaire, en principe, à deux ignorances de départ : l'apprenant ne sait pas comment il s'y prend pour apprendre. Le compétent en dialogue pédagogique ne sait pas comment l'apprenant s'y prend pour apprendre. Le*

---

<sup>19</sup> Jean-Pierre Gaté, *Pratiquer le dialogue pédagogique à l'université*, éd. Chroniques sociales, 2012) - l'article inédit d'Antoine de La Garanderie publié dans cet ouvrage s'intitule *Objet, finalité et spécificités méthodologiques dans le dialogue pédagogique*.

*compétent en dialogue pédagogique veut apprendre comment s'y prend l'apprenant et il ne peut l'apprendre que si l'apprenant le lui apprend. Il faut que l'apprenant l'apprenne avant lui pour le lui faire connaître. C'est là le contraire de la situation pédagogique habituelle: l'enseignant sait avant l'apprenant. (...) L'enseignant qui instruit ses élèves n'est pas avec eux dans une situation de rencontre. Il est là pour leur servir de médiateur, afin qu'ils intègrent le savoir d'une discipline déterminée. En revanche, dans le dialogue pédagogique, (...) il ne s'agit pas de faire passer un contenu de connaissance dans une conscience qui ne la possède pas; il s'agit de rencontrer des façons de procéder, des actes qui sont déjà là..., qu'on ignore."* L'accompagnateur en gestion mentale n'est pas "en position haute" vis-à-vis de celui avec lequel il fait un bout de chemin. Il s'agit d'un échange égalitaire dans lequel chacun apporte sa connaissance, puis reprend son autonomie.

Quand mes lectures ont fait émerger cette évidence, j'ai fait un lien avec un problème qui me préoccupe depuis longtemps. Dans les formations à la gestion mentale, on rencontre un certain nombre de personnes dont on se rend compte très vite qu'elles ne s'approprieront jamais cette démarche. Elles la comprennent avec leur tête, mais, en profondeur, elles n'y adhèrent pas. Je me demande si le fondement de cette difficulté ne tient pas à la peur de perdre la maîtrise, d'abandonner la position "haute" (l'estrade de nos anciens professeurs) pour se retrouver dans cet échange "à égalité" que provoque l'empathie. La pratique de l'écoute empathique, la décentration qu'exige l'intérêt porté à l'apprentissage de l'autre exige de se dépouiller de sa prétendue supériorité et de se montrer compétent certes, mais humble. Et l'exercice n'est pas simple dans une société qui se base sur la **hiérarchie** des fonctions.

Michèle Verneyre, en son temps, insistait beaucoup sur cette nécessité de rejoindre l'autre sur son terrain, afin d'apprendre de lui : en 1993, elle écrit <sup>20</sup> : "*Le guide, dans l'entretien, doit être sans projet pour l'élève, il ne peut ni savoir ni vouloir à sa place, mais il doit être en projet pour lui-même d'être disponible à l'élève afin d'être capable de recevoir ce qui lui sera dit des stratégies mentales. Faire le vide en soi, rechercher la vacuité pour pouvoir accueillir. Accepter de ne pas savoir à la place de l'autre, admettre qu'il porte en lui cette connaissance et qu'elle n'émergera pas en dehors de lui.*" Faire le vide en soi ne signifie pas se nier, mais se mettre momentanément entre parenthèses. Laisser la place au *reflet mental*, tout en pratiquant simultanément "*la dissociation mentale*" en "*isolant notre état de celui de l'autre*", comme le dit Frans de Waal<sup>21</sup>. Pour Carl Rogers "*être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du "comme si"*<sup>22</sup>. Comportement en miroir ou en écho dans lequel chacun sait ce qui est reflet, ce qui est réalité personnelle, comportement qui devient familier en gestion mentale.

- La seconde évidence est que la posture empathique exige de pouvoir **changer de perspective**, de regarder les choses à certains moments depuis les points de vue des autres. Il faut pouvoir, comme le souligne Alain Berthoz inhiber provisoirement son point de vue égocentré pour s'ouvrir à une perspective allocentrée. Cela demande de l'imagination, de la mobilité et une belle ouverture d'esprit. Il me semble que la gestion mentale ouvre d'emblée

---

<sup>20</sup> Michèle Verneyre, *Sens et finalité de l'entretien pédagogique, présentation d'une méthodologie*, article paru dans la revue *Gestion mentale n°5*, Bayard Editions, 1993

<sup>21</sup> Frans De Waal, op. cit., p.185

<sup>22</sup> Carl Rogers, *A Way of being*, Boston, Houghton Mifflin, 1980, cité par Jean Decety dans le livre d'Alain Berthoz, p.60

les espaces qui invitent à cette mobilité en reconnaissant, dès le départ, la diversité cognitive. Et plus on navigue à la découverte de ces espaces, plus notre capacité d'empathie se développe.

Quant à la personne accompagnée, l'écoute empathique de l'accompagnateur lui apporte le sentiment d'être reconnu, ce qui renforce sa confiance en lui. Nous voyons régulièrement, lors d'un premier entretien, se redresser physiquement la personne avec laquelle nous dialoguons, notamment parce que nous avons montré que nous nous intéressions à son point de vue. C'est un encouragement à se révéler à soi-même. Pour Jacques Hochmann, c'est principalement ce **phénomène d'auto-empathie** qui est un encouragement au changement positif : parlant de l'approche empathique de Carl Rogers (transposable à la gestion mentale), il écrit : "*C'est plus le fait même de ressentir l'empathie du thérapeute et de pouvoir devenir ainsi **empathique à l'égard de soi-même** qui importe.*" (23) Il ajoute que finalement il s'agit " *d'une capacité à accueillir et à accepter l'autre en soi, la partie étrangère et rejetée de soi (notamment celle que l'on a rejetée pour se soumettre au crible des exigences d'autrui.*"<sup>23</sup> La personne accompagnée, incitée à l'introspection et encouragée par l'écoute empathique et bienveillante peut prendre contact avec ce qui restait implicite en elle et cela "*libère une force interne tournée vers le progrès*" (23) En fait, on l'a vu précédemment, l'empathie (et donc l'auto-empathie) n'est accessible qu'à condition d'avoir "**la conscience de soi**". N'est-ce pas cette conscience de lui-même que peut apporter à l'apprenant la pratique de la gestion mentale?

## Conclusion

La capacité d'empathie est inhérente à l'espèce humaine, mais l'Homme est aussi doté d'une faculté redoutable, celle de mettre son empathie en sommeil au profit de son désir d'emprise sur l'autre, de son indifférence, de son égocentrisme et chacun d'entre nous est la proie de cette dualité redoutable. La logique de guerre qui prévaut dans le monde actuel, la concurrence économique effrénée qui est l'un de ses ferments, la communication virtuelle qui remplace la relation proche constituent autant de menaces contre cette faculté favorable à un monde en paix respectueux des droits de chacun. Il n'y a pas un moyen unique de lutter pour la préservation de l'empathie, mais la bonne nouvelle est que celle-ci peut se stimuler, s'entraîner, se développer à condition que le contexte y invite. La gestion mentale ne sauvera pas le monde, mais c'est une démarche fondamentalement empathique et ceux qui la pratiquent avec conviction peuvent créer autour d'eux de petites bulles d'empathie qui, espérons-le, peuvent en faire éclore d'autres, puis d'autres encore...

---

<sup>23</sup> Jacques Hochmann, *Une histoire de l'empathie*, Paris, éd. Odile Jacob, 2012, p.116