



Faire de son empathie un atout

Il n'y a pas d'empathie sans sensibilité ; il s'agit d'une forme d'intelligence qu'on peut apprendre à réguler. Voici quelques pistes d'experts afin de nous accompagner au mieux nous-mêmes, mais aussi dans notre rapport aux autres.

Par Julie Klotz

À l'heure où le gouvernement souhaite généraliser les cours d'empathie à l'école pour apprendre à mieux s'écouter, à se comprendre et à se respecter, le mot « empathie » se retrouve sur toutes les lèvres. Mais qu'est-ce que l'empathie, exactement ? Dérivé de l'allemand *Einfühlung*, signifiant « sentiment intime » dans le sens d'un ressenti personnel, ce mot nouveau désigne la reconnaissance d'une partie commune avec un autre individu. Il faut cependant distinguer l'empathie cognitive, qui est la capacité de comprendre les pensées, les croyances et les sentiments d'autrui, de l'empathie émotionnelle, qui est la faculté intuitive à ressentir ce que l'autre ressent. Cette dernière est un processus plus profond qui implique non seulement la reconnaissance des émotions des autres, mais aussi leur partage. Certains distinguent encore une troisième forme : l'empathie compassionnelle, qui implique de comprendre et de ressentir les émotions d'autrui, mais aussi de vouloir agir pour l'aider. L'empathie est le socle commun de toute relation, selon le philosophe du XX^e siècle, Edmund Hus-

serl : « *L'empathie est une médiation intuitive. Elle est profondément ancrée dans le vécu et plus précisément dans l'expérience du corps propre qui permet au sujet de reconnaître les autres comme des personnes semblables [...] L'empathie devient ainsi cette disposition qui consiste, pour une conscience, à se mettre à la place d'un autre individu.* » Elle nécessite donc forcément une identification à autrui, mais qui est seulement partielle. « *Le témoin s'identifie aux pensées et sentiments d'un autre dont il se fait proche, sans se confondre avec lui* », souligne le psychologue clinicien Frédéric Tordo. L'empathie comprend aussi de la sympathie, qui signifie, de manière littérale, « participer aux sentiments d'une autre personne ». Quand elle se traduit par de la bienveillance et de la sollicitude envers autrui, on la nomme sympathie empathique.

Une sensibilité accrue

Bien souvent, l'empathie va de pair avec la sensibilité. Depuis 2013, on parle d'hypersensibilité et d'hyperempathie, auxquelles on préfère maintenant les termes de « haute sensibilité » ou de « haute em-



Les personnes hautement sensibles (environ 30 % de la population) sont attentives aux subtilités et aux nuances. Elles sont particulièrement affectées par la douleur, les mauvaises ambiances, l'humeur et la détresse des autres.



pathie ». Car dans « hyper », il y a cette notion de « trop », quelque peu péjorative. L'une des premières chercheuses à s'intéresser au phénomène est l'Américaine Elaine Aron dans les années 1990. Pour elle, la sensibilité et l'empathie élevées sont une façon d'être au monde et se caractérisent par un haut niveau de réaction aux stimuli externes, une plus grande profondeur de traitement cognitif et une forte réactivité émotionnelle. Elle n'est pas une pathologie, même si elle surgit dans plus de 55 % des cas suite à un traumatisme survenu dans l'enfance. « *Les personnes hautement sensibles [environ 30 % de la population, NDLR] sont attentives aux subtilités et aux nuances. Elles sont particulièrement affectées par la douleur,*

les mauvaises ambiances, l'humeur et la détresse des autres », souligne le docteur en psychologie Saverio Tomasella, également fondateur de l'Observatoire de la sensibilité, qui a consacré de nombreux ouvrages au sujet.

L'hyperesthésie est une caractéristique de la haute sensibilité désignant une forte capacité de perception à travers les sens. Les bruits, lumières, odeurs, saveurs, matières, mais aussi les mouvements et vibrations sont exacerbés. Quant à l'hyperesthésie relationnelle, elle entraîne une grande susceptibilité et vulnérabilité dans les relations interpersonnelles. « *Les hyperesthésiques se disent timides, hésitants, en manque de confiance, tout en étant convaincus de leur valeur intellectuelle et morale. C'est ainsi qu'ils s'isolent souvent du reste du monde, souffrant d'un sentiment d'injustice ou d'incompréhension* », ajoute Saverio Tomasella. Malgré tous les ponts existants entre sensibilité et empathie, des études montrent que certaines personnes ultrasensibles manquent d'empathie, au contraire de l'inverse (les personnes ultraempathiques sont toutes ultrasensibles). « *Être ou se déclarer très sensible n'empêche pas de vouloir dominer les autres, de les mépriser et de les maltraiter. Ce qui est l'exact inverse de l'empathie* », observe encore le psychologue.

