

Un droit à la multiplicité des points de vue

SERGE TISSERON est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, Université Paris VII Denis Diderot, membre de l'Académie des technologies¹.

Empathie, sens moral, compassion : l'auteur s'appuie sur les recherches en psychologie et neurosciences pour en définir les nuances, et dégager les conditions de l'installation de l'empathie chez les enfants entre huit et douze ans.

Un mot s'entend beaucoup aujourd'hui, celui d'empathie. Tous ceux qui l'emploient ne désignent pas forcément la même chose. Mais est-ce important de comprendre ce qu'elle est pour l'éprouver et la vivre au quotidien ? Oui, parce que nous pouvons facilement la confondre avec ce qui justement s'y oppose. L'empathie n'est pas la contagion émotionnelle qui me fait rire au cinéma quand tous les spectateurs le font. Et elle n'est pas non plus l'altruisme : ressentir de l'empathie pour les réfugiés ne signifie pas que je sois altruiste, encore faudrait-il pour cela que je leur vienne en aide ! Mais si l'empathie ne se confond pas, ni avec le sens moral, ni avec celui de la justice, elle en prépare pourtant l'avènement. Et il est d'autant plus important de comprendre de quelle manière elle le fait que, comme nous le verrons, il est possible, et même indispensable, de l'encourager à tout âge.

Les empathies

Quel que soit le nom qu'on donne au sens de l'autre, tous les chercheurs, aussi bien en psychologie du développement qu'en neurosciences, considèrent aujourd'hui qu'il se construit en plusieurs étapes et associe de façon complexe des processus affectifs et cognitifs.

1. L'empathie affective

Il s'agit d'un système intuitif au fonctionnement rapide et automatique qui apparaît dès la première année de la vie, et qui coïncide avec la capacité de distinguer sa propre image de l'image de l'autre, processus couramment appelé « stade du miroir ». Avec ce moment apparaît la possibilité d'identifier l'émotion d'autrui et

1. Voir : www.sergetisseron.com

de la reconnaître également comme lui appartenant en propre sans éprouver forcément la même. Auparavant, on parle de « confusion émotionnelle ». Bien que la distinction entre soi et l'autre soit clairement posée par Martin Hoffman², le neuroscientifique Jean Decety nomme cette phase *Emotional Sharing*, en français « partage émotionnel »³.

2. L'empathie cognitive : comprendre l'état mental d'autrui

C'est le second niveau de l'empathie, couramment appelé « empathie cognitive ». Il apparaît aux alentours de quatre ans et demi et se confond avec ce que l'on appelle la « théorie de l'esprit ». Cette expression désigne l'aptitude à appréhender les croyances et les désirs d'autrui, puis, à partir de cette base, à imaginer ses intentions et anticiper ses comportements. Il s'agit d'un système lent, délibératif et conscient dans lequel il ne s'agit plus de ressentir les émotions d'autrui, comme dans le stade précédent, mais de comprendre son point de vue en prenant en compte ses différences. Cette posture nécessite d'intégrer un grand nombre d'informations, comme le caractère de l'autre, ses conditions de vie, ses particularités culturelles, etc. Elle est purement intellectuelle. Elle correspond à ce que Jean Decety appelle *Empathic Concern*⁴, qu'on pourrait traduire par « compréhension empathique », mais en donnant au mot une valeur exclusivement intellectuelle.

3. L'empathie mature : adopter intentionnellement le point de vue d'autrui

Cette attitude réintroduit la dimension émotionnelle, mais différemment du premier stade. En effet, l'empathie affective fait courir le risque de se laisser submerger par l'émotion, surtout lorsque pour tenter de mieux nous imaginer à la place de l'autre, nous réactivons des souvenirs personnels à forte charge émotionnelle. Quant à l'empathie cognitive développée sans base émotionnelle, elle constitue un formidable outil de manipulation d'autrui, puisque aucune émotion pour l'autre ne vient la troubler.

Dans l'empathie mature, il s'agit donc d'adopter intentionnellement le point de vue d'autrui, à la fois émotionnel et cognitif, en se décentrant de son propre point de vue. Celui qui fait cet effort – parce que ça en est un – passe d'un référentiel autocentré à un référentiel allocentré. Ce processus, qui combine la participation émotionnelle et la prise de recul cognitif, est appelé « prise de rôle mature de l'empathie » par Martin Hoffman et *Emotional Perspective Changing* par Jean Decety (en français « changement de perspective émotionnelle »). Il nécessite un effort conscient important et pourrait difficilement apparaître avant l'âge de neuf ans⁵. De plus, du fait qu'il s'agit d'un processus intentionnel, il s'installe d'autant mieux qu'il est encouragé et valorisé par l'environnement.

De l'empathie au sens moral

Cette « prise de rôle mature » n'est pas encore le sens moral, mais elle en est la condition. Associée au sens de la réciprocité – ne

2. Hoffman M., *Empathie et développement moral, les émotions morales et la justice*, PUG, Grenoble, 2008.

3. Decety J., Smith K.E., Norman G. J., Halpern J., « A social neuroscience perspective on clinical empathy », *World Psychiatry*, 13:3, October 2014, 233-237.

Et : Decety J., Cowell M., « The complex relation between morality and empathy », *Cognitive Sciences*, July 2014, Vol. 18, No. 7.

4. *Idem*.

5. Wilson B.I., Cantor I., *Journal of Experimental Child Psychology*, 39, 284-299, 1985.

pas faire à l'autre ce que nous n'aimerions pas qu'on nous fasse –, elle donne accès aux valeurs morales et au sens de la justice. Grâce à celui-ci, notre empathie ne se limite plus à ceux qui nous sont proches, comme notre famille et nos amis, selon une attitude que Martin Hoffman appelle le « biais de familiarité » (2013). Elle s'élargit au contraire à l'ensemble de l'humanité. C'est cette dimension qui nous permet par exemple aujourd'hui de souffrir des souffrances que nous imaginons à des migrants que nous ne connaissons pas, et de nous mobiliser en leur faveur.

Mais le lecteur s'étonne peut-être du fait que nous ne prononçons pas ici un mot plus répandu encore que celui d'empathie : celui de compassion. C'est qu'il est l'objet d'un quiproquo majeur. Dans la tradition occidentale, le mot met l'accent sur la participation affective à la souffrance d'autrui. Le dictionnaire *Petit Robert* la définit comme un « sentiment qui porte à plaindre et partager les maux d'autrui ». Elle appartient donc totalement à la dimension affective du sens de l'autre, avec le risque de détresse émotionnelle qui s'attache à celle-ci. Mais sous l'influence du mouvement bouddhiste tibétain, le mot est proposé aujourd'hui avec une signification totalement différente. Dans cette religion, la « compassion » est associée à un travail cognitif et à des stratégies de régulation du stress qui permettent de prendre de la distance par rapport aux émotions et d'être plus efficace dans l'assistance à autrui. Du coup, le mot « empathie » désigne uniquement la composante affective du sens de l'autre (avec le risque de détresse émotionnelle qui lui est associée), tandis que le mot « compassion » désigne à la fois sa composante cognitive et ce que Martin Hoffmann appelle la prise de rôle mature⁶.

Ce bouleversement sémantique est bien illustré par la façon dont Matthieu Ricard⁷ reprend les travaux de Charles R. Figley⁸ sur le *burn-out* des soignants en inversant exactement les termes dans lesquels celui-ci en parle. Pour Figley, il existe une fatigue de compassion dont il propose de sortir en développant la capacité d'empathie, dans la mesure où celle-ci associe à la composante émotionnelle une composante cognitive qui permet de prendre du recul par rapport à la situation. À l'inverse, pour Matthieu Ricard, le *burn-out* des soignants est attribué à l'empathie elle-même, et il propose comme remède la « compassion ».

L'indispensable éducation au changement de point de vue

Les obstacles à l'empathie sont nombreux. Certains sont liés à l'intensité des surexcitations empathiques que suscitent aujourd'hui les médias. En effet, l'empathie n'a pas qu'une dimension affective qui consiste à nous rendre sensibles à la souffrance d'autrui. Elle a aussi une dimension cognitive, qui consiste à comprendre comment une expérience différente du monde peut organiser différemment le monde intérieur de l'autre, et une dimension comportementale, qui consiste à pouvoir agir pour transformer la situation. Or les médias nous font éprouver intensément la détresse des malheureux du monde sans nous donner souvent les moyens de la comprendre,

6. Ricard M., *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, Éd. Du Nil, Paris, 2013.

7. *Idem.*

8. Figley C. R., *Treating Compassion Fatigue*, Brunner-Routledge, New York, 2002.

et encore moins la possibilité d'agir sur leur situation. Cela épuise notre affectivité, émousse notre empathie et aboutit à une forme de retrait émotionnel. Les obstacles à l'empathie sont aussi sociaux : tout ce qui accroît l'insécurité favorise la tendance à réduire son empathie à ses proches, à commencer par sa famille, ou à ceux qui paraissent le plus nous ressembler, par l'apparence, la langue ou la religion. Enfin, les obstacles à l'empathie peuvent être religieux : les religions qui se réclament d'une transcendance ont le pouvoir de lever totalement l'empathie morale.

Mais dans tous les cas, il existe un moyen d'accroître l'empathie qui joue un rôle majeur dans la construction du sens de la justice : développer ce que nous avons appelé le « changement de perspective émotionnelle », qui a, nous l'avons dit, particulièrement besoin d'être encouragé pour se mettre en place. Or il semble qu'il existe une fenêtre critique pour son installation, située entre huit et douze ans. Les enfants chez lesquels elle n'est pas encouragée à cet âge pourraient avoir beaucoup de difficultés pour la développer ensuite. Deux arguments plaident en ce sens. Le premier réside dans le fait que les dictatures organisent toujours une éducation unilatérale intensive dans cette tranche d'âge. Le second est qu'il est très difficile de dé-radicaliser un fanatique, mais facile de le « retourner » pour qu'il devienne un défenseur acharné de la cause qu'il combattait la veille. Autrement dit, un cerveau entraîné dans la préadolescence à ne prendre en compte qu'un seul point de vue sur le monde échouerait ensuite à adopter un point de vue relativiste. Et cette attitude pourrait le pousser vers des mouvements sectaires.

Ainsi pourrait s'expliquer le fait que des enfants élevés dans une culture chrétienne rigoriste, et dans des conditions où il est impossible de trouver chez eux un traumatisme majeur, puissent ensuite s'engager dans un islamisme radical, comme hier dans des idéologies politiques extrêmes. Dans tous les cas, la religion ou l'idéologie ne sont que des vernis rajoutés après coup. Ces jeunes ne renonceraient pas à leur sens critique sous l'effet d'un « conditionnement », c'est plutôt eux qui iraient chercher une cause capable de légitimer leur propension à penser le monde selon un point de vue unique. L'adolescent que son éducation n'a pas préparé à penser la multiplicité des points de vue sera forcément tenté par les mouvements politiques ou religieux radicaux qui le confirment dans sa manière de fonctionner. Mais ces mouvements ne sont pas la cause de sa radicalisation, ils ne font qu'en cueillir les fruits. Les graines, elles, en ont été plantées bien avant, éventuellement par des parents ou des pédagogues d'une tendance politique ou religieuse différente, mais prisonnier d'un point de vue tout aussi radical.

En conclusion

Dans l'intérêt actuellement porté à l'empathie, deux révolutions conceptuelles sont en route. La première concerne le fait qu'un autre désir que la conquête et la jouissance guide l'être humain : celui de venir en aide à son prochain et d'établir avec lui une relation de confiance qui le sécurise et l'enrichit. L'autre révolution conceptuelle

à l'œuvre derrière le mot d'empathie est tout aussi importante. Elle concerne la place du corps comme support de relation et, plus encore, de symbolisation psychique : c'est parce que nous avons des gestes, des attitudes et des mimiques que nous pouvons avoir des émotions, et c'est parce que nous avons des émotions que nous pouvons penser. C'est pourquoi il est essentiel de développer l'empathie en nous appuyant sur le corps et les changements de place matérialisés dans des jeux de théâtre⁹.

Organiser des débats et des controverses est un autre moyen. Car l'empathie est bien plus qu'un partage des vécus. La façon dont chacun éprouve ce que l'autre ressent n'en constitue que le premier étage. Dans sa forme complète, elle fait intervenir non seulement les sentiments éprouvés « pour » l'autre et « avec » lui, mais aussi la conviction partagée d'une complémentarité.

L'empathie complète est autant intimité que réserve, autant abandon que discrétion. Elle reconnaît toutes les singularités et pose la reconnaissance mutuelle comme la première et principale composante de toute relation, avant toute préséance hiérarchique. La construction de relations interpersonnelles et la reconnaissance des parcours de vie différents de chacun y sont posées comme une source d'enrichissement mutuel permanent¹⁰. ■

9. C'est pour tenir compte de toutes les composantes de l'empathie que j'ai créé en 2007 le *Jeu des trois figures (J3F)*, ainsi nommé en référence aux trois personnages de l'agresseur, de la victime et du tiers, que celui-ci soit simple témoin, sauveteur ou redresseur de tort. Le *J3F* contribue en effet à renforcer la composante affective et la composante cognitive du sens de l'autre, mais plus encore à encourager le changement de perspective émotionnelle.

10. Complément de bibliographie :

Berthoz A., Jorland G., (dir.), *L'Empathie*, Éd. Odile Jacob, Paris, 2004.

Stotland E., "Exploratory investigation of empathy", In Berkowitz L. (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 4, pp. 271-314, Academic Press, New York, , 1969.

Tisseron S., « Prévention de la violence par le 'Jeu des trois figures' », *Devenir*, Volume 22, Numéro 1, 73-93, 2010.