



« La véritable empathie consiste à comprendre qu'au-delà les difficultés et les souffrances que l'on voit chez l'autre, il y a un être entier, capable de décision et de transformation. »

Natacha Joubert, PhD
Juin 2013

L'EMPATHIE...revue et corrigée

Natacha Joubert, PhD

L'empathie est une valeur hautement estimée dans notre société, tant d'un point de vue moral que d'un point de vue thérapeutique.

Dans son sens le plus large, l'empathie désigne la capacité de comprendre ce que l'autre pense et ressent. Le plus souvent, cela renvoie à la détresse ou à la souffrance de l'autre. D'ailleurs, le mot lui-même empathie vient du grec ancien et veut dire « em/à l'intérieur » et « pathie de pathos/ de la souffrance ».

Nous avons tous déjà fait l'expérience de l'empathie, que ce soit avec un parent, une amie, un collègue de travail ou toute autre personne. En fait, pour plusieurs d'entre nous qui consacrons une part importante de notre vie à aider les autres, l'empathie fait partie de notre quotidien.

C'est pour cette raison, à mon sens, qu'il est important de bien comprendre ce qu'est l'empathie car il règne de la confusion sur sa nature véritable.

Et cette confusion a toutes sortes de répercussions notamment sur la façon dont nous pratiquons l'empathie. Sans s'en rendre compte, on se trouve souvent à renforcer ou à maintenir la souffrance alors qu'on souhaite l'apaiser ou la voir disparaître.

Cette confusion a aussi des conséquences sur l'expérience que nous faisons de l'empathie. Par exemple, de nombreuses personnes qui travaillent en relation d'aide auprès de personnes souffrantes, comme les professionnels de la santé ou les intervenants communautaires et sociaux, finissent par souffrir de burnout ou d'usure de compassion.

En fait, il règne une certaine confusion, pour ne pas dire une confusion certaine, à l'endroit de plusieurs idées ou concepts qui sont au cœur de nos vies.

C'est que nous avons tendance à inverser le sens premier des choses. Par exemple, nous avons assimilé le concept de santé à celui de la maladie; celui de bien-être social à la pauvreté et à la misère (au BS!), celui de justice au jugement et à la punition et celui d'amour à la dépendance et au sacrifice.

Pourquoi est-ce qu'on déforme ainsi le sens des choses?

À mon avis, cela résulte de la façon de nous voir nous-même et de voir les autres. Et de deux choses l'une : ou bien on se voit dans la peur, le drame, la souffrance et la misère ou bien on se voit dans la confiance, l'amour, la force, le bien-être et la paix.

Or, depuis la nuit des temps, nous avons fortement tendance à nous voir dans la peur, le drame, la souffrance et la misère, avec pour résultat que nous vivons beaucoup de peurs, de drames, de souffrances et de misères. Il n'y a donc pas lieu de s'étonner que dans pareil contexte la santé devienne maladie, le bien-être misère, la justice punition et l'amour sacrifice.

Il y a un principe très puissant qui opère ici : nous faisons toujours l'expérience de ce que nous croyons être et de ce que nous croyons être notre réalité. Autrement dit, les théories ou les croyances que nous entretenons sur nous-mêmes et sur le monde sont déterminantes quant à l'expérience que nous en faisons.

On a qu'à contempler l'histoire de l'humanité jusqu'à nos jours pour le constater. Elle a toujours été perçue et décrite par les historiens, les philosophes et les scientifiques comme une lutte perpétuelle et sans

merci pour survivre ou se défendre face aux menaces qui viennent des autres et du monde. C'est l'expérience que nos ancêtres en ont fait et c'est celle que nous continuons de faire aujourd'hui. La forme a changé mais la lutte est restée fondamentalement la même.

Se voir autant dans la peur, le drame, la souffrance et la misère c'est en fait se voir comme des victimes, c'est-à-dire comme des êtres vulnérables et impuissants face aux dangers que représentent les autres et le monde.

Et vous conviendrez avec moi que de se voir comme des êtres vulnérables et impuissants ce n'est pas avoir très bonne ou très haute opinion de nous-mêmes.

Au-delà de l'histoire de l'humanité et de nos histoires personnelles qui ont semé la peur et le doute sur ce que nous sommes et la réalité, de deux choses l'une : ou bien on s'identifie à tout ce qui nous apparaît comme étant nos faiblesses, nos vulnérabilités, nos limites et nos souffrances, ou bien on s'identifie à tout ce que nous avons par ailleurs de ressources et de capacité pour être et bien-être, créer et offrir le meilleur de nous-mêmes.

Autrement dit, nous ne sommes pas condamnés à nous voir comme des victimes impuissantes en lutte perpétuelle jusqu'à la fin des temps!

Il ne s'agit pas non plus de nier nos expériences de peur et de souffrance. Il s'agit plutôt de réaliser que nous pouvons décider de nous voir autrement malgré un lourd héritage de pensées sombres et écrasantes sur nous-mêmes.

Nous avons toutes et tous le pouvoir de décider de la manière dont on veut se voir et voir les autres. Et comme nos émotions et nos comportements découlent de la manière dont on se voit et voit les

autres, et bien c'est toute notre vie qui peut se trouver transformer par une telle décision.

Et si nous pouvons décider de nous voir autrement et donc de réagir et d'agir autrement, cela veut dire que, fondamentalement, nous ne sommes pas des victimes mais des décideurs!

L'empathie aussi n'a pas échappé au regard sombre que nous portons sur nous-mêmes depuis des temps anciens. Ce n'est donc pas surprenant qu'on la définisse comme la capacité de comprendre la souffrance et les misères humaines, pas seulement celles des autres mais les nôtres bien sûr. Personne n'est épargné dans cette représentation douloureuse et malheureuse de ce que nous croyons être.

Il importe de prendre conscience que l'empathie qui consiste à se centrer sur les vulnérabilités, les limites, les misères et les souffrances de l'autre ne fait que renforcer le sentiment d'impuissance et de victimisation. Du coup on se trouve à renforcer ou à maintenir ce que l'on souhaite voir disparaître chez l'autre...et chez soi.

Je ne suis pas en train de dire qu'il ne faille pas manifester de la douceur, de la gentillesse et du soutien à une personne souffrante. Bien au contraire, mais je suggère que la véritable empathie, celle que l'on veut offrir aux autres et recevoir en échange, est celle qui consiste à comprendre qu'au-delà les difficultés et la souffrance que l'on voit chez l'autre, il y a un être entier qui a toutes les ressources nécessaires pour décider de se voir autrement qu'en victime et se transformer.

Elle est là notre responsabilité en tant qu'aidants professionnels, aidants naturels ou entraidants, mais sans plus. Ce que l'autre va décider de faire ou non n'appartient qu'à l'autre.

Autrement dit, la véritable empathie c'est d'abord et avant tout de prendre soin ou de soigner le regard que l'on pose sur l'autre afin qu'il soit porteur de confiance, de transformation, de guérison et de santé.

Et pour que le regard que l'on porte sur les autres soit de santé et soutenant, il faut que le regard que l'on porte sur soi-même le soit tout autant. On ne peut pas offrir aux autres ce que l'on se nie à soi-même.

Le regard que l'on porte sur soi-même et le regard que l'on porte sur les autres sont joints. Ce sont des vases communicants. C'est dire que la véritable empathie agit autant sur soi que sur l'autre. Elle est un rappel de tout ce que nous sommes et de tout ce dont nous sommes capables pour être et bien être. Elle est non seulement un formidable agent de promotion de la santé mais un formidable antidote au burnout.

Il importe donc de revoir et corriger notre compréhension de l'empathie de manière à ce qu'elle nous permette de reconnaître tout ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi et chez les autres, au-delà de nos difficultés et de nos souffrances, et qu'elle devienne ainsi source de transformation et de guérison.