



# Ressentir

## L'empathie, nouvel objet de recherches

Ce ciment indispensable des relations humaines a sans doute besoin d'être revitalisé dans un monde en crise.

PASCALLE SENK

**ÉMOTIONS** C'est elle qui vous fait dire «Aïe!» quand votre enfant se coince les doigts dans la porte; c'est aussi elle qui vous fait pleurer à chaudes larmes au cinéma quand le héros se reconcilie (enfin!) avec son père.

Elle, c'est l'empathie. L'aptitude à ressentir ce que ressent un autre. «L'outil le plus puissant dont nous disposons pour entrer en relation avec autrui, le ciment des relations humaines», selon le grand psychiatre américain Irving Yalom. Une émotion que l'on pouvait croire spécifiquement humaine avant que le biologiste Frans de Waal, dans un remarquable essai (*L'Âge de l'empathie*, éd. LLL), ne nous confirme que l'empathie est caractéristique de tous les mammi-

fères, même les loups, à savoir tous ceux qui ont un instinct profondément grégaire.

Depuis quelques mois, l'empathie est étudiée et scrutée de tous côtés: conférence très remarquée de Frans de Waal et journée spéciale Empathie à la Cité

«**Nous avons désormais la preuve que celui qui active son empathie déclenche une zone cérébrale préfrontale, siège des émotions positives**»

des sciences de Paris la semaine dernière, réunissant philosophes, neurologues ou pédopsychiatres, livres de psychanalystes en préparation sur ce thème...

### Un Institut de la compassion

Enfin, «last but not least», création à l'université de Stanford, et sur l'impulsion du dalaï-lama, d'un grand Institut de recherche et d'éducation sur la compassion et l'altruisme où le chef spirituel parlera en octobre prochain de «la place centrale de la compassion

dans la vie humaine et dans la société».

Et de la compassion à l'empathie, il n'y a qu'un pas. La première a une connotation plus spirituelle, la deuxième plus psychologique mais elles ne désignent qu'une seule et même aptitude: savoir partager les émotions de l'autre. Pour Jean-Pierre Barou et Sylvie Crossman, auteurs d'une enquête affûtée sur la conscience (*Tibet, une histoire de la conscience*, éd. du Seuil), l'influence du dalaï-lama est déterminante: «C'est lui qui nous a reparlé en 1987 du devoir de compassion, pas seulement avec les autres hommes mais avec l'ensemble du vivant, plantes, animaux... Et il l'a fait en dialoguant avec des spécialistes de neurosciences comme Francisco Varela.»

Oui, mais pourquoi maintenant? «Jamais la question de la survie de notre espèce ne s'est autant posée à nous», affirme Sylvie Crossman. Et la compassion est précisément ce qui permet à l'homme de ne pas rester «un loup pour l'homme» et de pouvoir développer des liens de solidarité.

Paradoxalement donc, c'est grâce au bouddhisme que l'empathie a quitté ses domaines réservés jusque-là - psychologie, sciences humaines et religion - pour devenir un objet d'étude scientifi-

### EN BREF

#### Les pubs efficaces dès l'âge de 3 ans

Selon les résultats d'une étude parue dans *Psychology and Marketing*, les enfants seraient, dès l'âge de 3 ans, capables de reconnaître les marques par la publicité. Dans cette étude, 39% d'enfants âgés de 3 à 5 ans reconnaissent des marques alimentaires, de transport ou de jouets.

#### Un désordre chimique dans la schizophrénie

Des chercheurs de l'université de Californie à Davis ont pu montrer qu'un défaut d'une substance chimique du cerveau pourrait être à l'origine de certains troubles accompagnant la schizophrénie. L'étude, par neuro-imagerie médicale, a porté à la fois sur des personnes souffrant de cette maladie et sur des gens qui ne l'avaient pas. Le neurotransmetteur en cause est l'acide gamma-aminobutyrique (gaba) et est en déficit chez les malades.

que, observable notamment grâce à la neuro-imagerie cérébrale. «Dans le bouddhisme, explique Jean-Pierre Barou, elle a toujours été considérée comme un état mental qui se travaille et qui dissout les émotions perturbatrices (haine, concupiscence, jalousie...). Grâce aux clichés scientifiques, nous avons désormais la preuve que celui qui active son empathie déclenche une zone cérébrale préfrontale, siège des émotions positives.» Mieux, on peut activer cette zone grâce à des exercices d'imagination. Une observation scientifique qui ne fait que confirmer les pouvoirs de l'empathie dans la relation thérapeutique (entre patient et soignant) ou les processus de guérison.

#### Jeu des trois figures

Comment l'intensifier quand celle-ci est faible? Pour les bouddhistes, méditation, contemplation et visualisation (au sens d'imagination de situations déclenchantes) en sont les principaux activateurs. Pour les grands psychothérapeutes, comme Irvin Yalom, elle peut renaitre d'une thérapie réussie, ainsi qu'il l'explique dans son dernier livre *Le Jardin d'Epicure*: «Non seulement vous devez apprendre à connaître l'univers du patient, mais vous devez aussi aider les patients à développer leur propre empathie envers les autres.»

Enfin, pour le pédopsychiatre Serge Tisseron, elle doit être stimulée au plus tôt (*lire ci-dessous*), dès les cours de récréation des maternelles. Suite à un programme de recherche mené de 2007 à 2010, il a mis au point une formation de trois jours destinée aux enseignants pour leur apprendre «le jeu des trois figures», où qu'ils transmettront ensuite dans leurs classes. Le but? Aider les enfants à s'identifier à des rôles très différents, à ne plus se limiter aux traditionnelles postures du «bourreau» ou de «la victime» dans leurs jeux de cours, à oser éprouver des gammes d'émotions diverses.

Autant de voies pour faire grandir en chacun cette émotion à mi-chemin entre le naturel et le culturel, le corps et l'esprit, et sans laquelle le monde serait encore plus dur qu'il n'est. ■

## Serge Tisseron: «Se méfier de la télévision et des nouvelles technologies»

Psychanalyste, pédopsychiatre, auteur de *Virtuel, mon amour* et de *Vérités et mensonges de nos émotions*, Serge Tisseron prépare un livre sur l'empathie (toujours chez Albin Michel, à paraître en septembre prochain).

LE FIGARO. - Dans vos dernières interventions, conférences ou colloques, vous lancez un appel à la sauvegarde de l'empathie. Est-elle réellement menacée?

Serge TISSERON. - Oui, je le pense. Auparavant, la capacité à éprouver de l'empathie était entravée par une éducation trop autoritaire. Comme dans le film *Le Ruban blanc*, de Michael Haneke, où des parents trop cassants transmettent des comportements sadiques à leurs enfants. Chez l'adulte, c'étaient ensuite les systèmes totalitaires, l'endoctrinement à une pensée unique qui altéraient cette aptitude humaine à se mettre à la place de l'autre. Mais aujourd'hui, c'est l'usage d'Internet ou la télévision qui selon moi représentent les vrais dangers.

De quelle manière?

Pour s'éprouver et se développer, l'empathie a besoin d'un climat de sécurité. Or, prenez Internet: qu'est-ce qui est authentique sur la Toile? Qui est celui qui parle? Quelles informations sont vraies? Cela génère de l'anxiété. Les téléphones mobiles d'autre part, les SMS, nous pressent de donner des réponses immédiates et nous laissent imaginer que l'autre est à notre entière disposition, ce qui induit nécessairement une perte de respect. Enfin, la télévision à force d'hyperréalisme et de violence oblige notamment l'enfant à s'enfermer dans des situations trop rigides.

En quoi le cinéma est-il différent?

Au cinéma, grâce à la créativité des auteurs, nous sommes confrontés à des situations toutes plus extraordinaires les unes que les autres et nous éprouvons vraiment des gammes d'émotions très différentes. Devant la télévision, hormis pour quelques bonnes séries américaines, le prisme se réduit à des personnages et des situations très attendus. Le

risque, notamment pour l'enfant en construction de soi, est qu'il s'identifie toujours à un seul type de personnage.

L'empathie repose-t-elle toujours sur un échange réciproque?

Oui, c'est une émotion vraiment relationnelle: elle est la porte d'entrée qui me permet de ressentir ce que l'autre ressent, mais elle me permet aussi de laisser s'exprimer mes propres émotions et ma vulnérabilité au-delà de mon interlocuteur. Sinon, elle se réduit à une sorte de pitié unilatérale. Elle ne se limite pas non plus au partage de la souffrance. Elle n'est pas que compassionnelle. Grâce à l'empathie, je peux aussi me réjouir avec l'autre, partager les bonheurs de la vie.

Comment faire grandir cette aptitude, notamment chez l'enfant?

En développant à la fois un climat de sécurité et en multipliant les occasions de jeu. L'enfant laissé seul devant la télévision, non! Mais l'enfant avec qui on joue en famille, avec qui on échange de l'hu-



«Pour s'éprouver et se développer, l'empathie a besoin d'un climat de sécurité», estime Serge Tisseron.

B. GUAY/AFP

mour, oui! Les voyages à l'étranger, les jeux d'imagination et surtout le temps de s'ennuyer sont aussi bénéfiques. Si on lui laisse un peu de lenteur, de vide, l'enfant devient capable de réinventer ses jeux, et de faire vivre en lui mille personnages. Autant de situations émotionnelles nouvelles qui intensifient sa capacité d'empathie. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

## On voudrait bien en rire

VOICI un ouvrage qui veut nous réconcilier avec notre stress et nos crises. Le Dr Henri Rubinstein veut évidemment parler des crises de migraine, d'épilepsie, cardiaques, de nerfs d'adolescence, de tétanie ou de goutte... et non des crises sociales,

### le plaisir des livres

PAR JEAN-LUC NOTHIAS



financières ou économiques. Même si des parallèles peuvent être faits et des relations établies. Ne serait-ce que parce qu'une crise est un signal d'alarme. Et qu'elle est à la fois «la meilleure et la pire des choses». La pire, car elle peut annoncer le début d'une souffrance au long cours. La meilleure car elle alerte et pousse à une consultation et à la meilleure prise en charge possible. «Mieux comprendre pour mieux surmonter», tel est le leitmotiv de ce livre. Avec un espoir de «vivre sans crise dans un monde en crise». Ce n'est pourtant pas une consultation et à la meilleure prise en charge possible.

Car la longue description de tous les problèmes de santé que l'on peut être amené à affronter, leurs symptômes, leur origine et leurs traitements est à consommer à petite dose. Le fait que les organes, silencieux avant la crise, se parent de voyants rouges clignotants et envoient de nombreux messages via le plus souvent une douleur (principale cause de consultation) donne le vertige.

#### «Médécine intérieure»

Passer du «mal-être vécu au bien-être retrouvé» est possible, après avoir écouté «la sagesse des symptômes», par «des mesures thérapeutiques techniques et complexes», mais aussi des «mesures simples et évidentes». C'est là que l'ouvrage du Dr Rubinstein est le plus intéressant.

Car si l'aide extérieure d'un médecin est indispensable, il ne faut pas oublier, nous dit l'auteur, qu'il y a aussi un «médecin intérieur» qui, jusqu'à un certain point, peut prévenir et aider à guérir. «C'est au niveau de la chimie des émotions, de la neurobiochimie du système limbique et du système immunitaire que se mettent en œuvre les mécanismes producteurs de la fatigue, du mal-être et des symptômes pathologiques», écrit-il. D'où l'importance de l'alimentation, de la relaxation, du plaisir ou même d'une certaine forme d'égoïsme. Sans oublier le rire, cher au Dr Rubinstein. Un minimum de diététique va apporter une alimentation équilibrée. La relaxation peut facilement se faire

par une gymnastique douce, à la fois physique et mentale. En évitant autant que faire se peut les contraintes. Le rire est, lui, un concentré de bonnes choses. «Il est à la fois une gymnastique, une relaxation et un stimulant intellectuel.» Et le Dr Rubinstein propose un exercice très simple de respiration: inspiration courte (2 à 3 s), pause respiratoire (5 à 10 s), expiration longue et saccadée de 5 à 10 s. L'exercice permet de «retrouver le rythme physiologique du rire et, par entraînement, d'en revivre les conditions psychiques». Avec tous ses bénéfices.

\* «Notre corps et ses crises», du Dr Henri Rubinstein, chez J.-C. Lattes, mars 2010.

