



## Prix littéraire

**Marie-Hélène Lafon.** L'écrivaine a reçu le prix des Libraires de Nancy-Le Point pour *Histoire du fils*, paru en août aux éditions Bouchet-Chastel. La lauréate recevra son prix vendredi dans le cadre du festival Le Livre sur la Place. ■



## Tournage

**Robert Pattinson.** Le tournage du dernier *Batman* a été arrêté au Royaume-Uni après qu'un membre de l'équipe a contracté le nouveau coronavirus. Il s'agit de l'homme chauve-souris lui-même, Robert Pattinson. ■



## Succès

**Grégory Lemarchal.** *Pourquoi je vis*, biopic sur Grégory Lemarchal, ce jeune chanteur décédé de la mucoviscidose en 2007, a rassemblé 7,3 millions de téléspectateurs sur TF1 et dominé les audiences lundi soir. ■

L'YONNE RÉPUBLICAINE

30-32, avenue Jean-Mermoz  
89025 Auxerre cedex  
Tél. : 03.86.49.52.00

Service abonnements : 0800 96 00 30 (service et appel gratuits)

# Société

**EMPATHIE** ■ Une qualité qui contribuerait à une vie plus heureuse, plus équilibrée

## Ces neurones qui font du bien

C'est la dernière qualité à la mode. Celle qu'il nous faudrait posséder pour vivre en harmonie avec les autres. Qu'en est-il de l'empathie ? L'être humain serait-il naturellement disposé à vouloir le bien ?

Roxane Pouget

roxane.pouget@centrefrance.com

Composé du préfixe *en* (dans) et du grec *pathein* (ressentir), le mot empathie n'émerge que dans les années 1960. Il s'impose désormais sur toutes les lèvres et dans nombre d'ouvrages. Mâtiné d'écoute et de compréhension, il se révèle comme le socle nécessaire du « vivre ensemble ». D'autant plus appelé en cette période anxieuse liée à la Covid-19. Mais au-delà du mot et des bons sentiments qu'évidemment il véhicule – l'assentiment apaise forcément plus que les empoignes – l'empathie serait-elle donc le nouveau secret du bonheur ? Et par quelle voie ?

Pour en donner une définition simple, l'empathie est « la capacité à comprendre et éprouver le monde intérieur d'autrui comme s'il était le sien propre », explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie. Avec une distinction entre l'empathie émotionnelle et l'empathie cognitive. « Lorsque l'on parle de l'empathie dans la vie courante, on pense essentiellement à l'empathie émotionnelle. Lorsque quelqu'un souffre, je suis proche de sa souffrance, de son vécu émotionnel. Ou de son bonheur. Mais l'empathie cognitive, elle, consiste à comprendre comment pense autrui. Ce qui ne signifie pas forcément être d'accord », poursuit le psychologue.

Autrement dit, et pour appeler les images, vouloir porter secours à quelqu'un au fond d'un puits ne signifie pas tomber dedans. « La véritable empathie, ce n'est pas d'être en fusion émotionnelle avec autrui mais d'être capable de mettre en place une



SECOURS. L'être humain apparaît comme naturellement porté à l'altruisme. PHOTO STÉPHANIE PARA

véritable distance pour être réellement proche de lui ». Pour un secours effectif.

Une qualité bien réelle dans les relations humaines sous couvert de réciprocité, le réconfort d'un côté, et l'effet retour valorisant de l'autre. « La qualité des relations est déterminante pour la santé physique et mentale comme en témoignent de nombreuses recherches ayant mis en évidence l'effet protecteur du soutien social quant au stress, à la dépression, de même que face à des situations particulièrement difficiles comme celle des soignants pendant la période de pandémie. D'autres travaux soulignent également à quel point les relations sont ce qui compte le plus pour chacun d'entre nous et plus nos relations sont positives, plus cela augmente le sentiment que la vie a du sens. Ce qui explique pourquoi l'empathie peut contribuer à améliorer la qualité de vie et l'équilibre », détaille Rébecca Shankland, psychologue clinicienne.

Un effet bienfaisant par ailleurs

souligné par Jacques Lecomte. « Lors de problèmes individuels ou collectifs, nous avons d'autant plus besoin d'empathie. L'être humain n'est pas si mal fabriqué, il est intéressant de constater que lors des mouvements de crise, la nature humaine est davantage portée à l'altruisme et à la solidarité ».

### Bébés altruistes

Naturellement porté à la bienveillance ? Des recherches menées à l'université de Leipzig (Allemagne) avec des bébés ont montré que, dès qu'ils commencent à marcher, entre l'âge de 12 mois à 14 mois, ils se portent spontanément au secours d'adultes en difficulté. La seule conclusion possible de ces recherches est, comme le soulignent les psychologues (Félix Warneken et Michael Tomasello), que les jeunes enfants sont naturellement altruistes.

« L'empathie se développe spontanément dès la première année de la vie. On attribue en partie ce développement à la

présence de neurones miroirs. Qui s'activent lorsque l'on observe l'autre, comme si nous étions en train de vivre la même expérience que l'autre. Avec le temps, le développement cognitif de l'enfant accroît progressivement les capacités d'empathie », détaille Rébecca Shankland.

Une faculté d'ailleurs enseignée dans les écoles primaires au Danemark, base de relations constructives. À méditer. ■

### PARCOURS

**Jacques Lecomte.** Docteur en psychologie. Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive. Auteur de *La bonté humaine* (Odile Jacob), *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le pensez* (Les Arènes).

**Rébecca Shankland.** Professeure des Universités en psychologie du développement. Auteure, en collaboration avec Christophe André, de *Ces liens qui nous font vivre : Eloge de l'interdépendance* (Odile Jacob).

### FAITS DIVERS

#### BALLE ■ Tué

Un homme de 45 ans, connu pour des affaires de vols et recels, a été tué par balle dans la nuit à Perpignan (Pyrénées-Orientales), a indiqué hier une source policière. Une enquête a été confiée à la police judiciaire. ■

#### MORT ■ Chaise

Une information judiciaire a été ouverte, hier, pour assassinat par le parquet d'Angers après la découverte du corps d'un homme de 61 ans attaché à une chaise à Dampierre-sur-Loire (Maine-et-Loire), a-t-on appris de source judiciaire. ■

#### CHEVAUX ■ Disculpé

Le suspect interpellé lundi dans le Haut-Rhin après la diffusion d'un portrait-robot dans le cadre de l'enquête sur un cas de mutilation de chevaux a été mis hors de cause et libéré, a annoncé hier le parquet de Sens. Les investigations menées auprès de témoins, l'analyse du brouillage de son téléphone et la vérification de ses déplacements dans la journée et la soirée du 24 août « ont permis d'établir qu'il n'était pas dans le département (de l'Yonne) au moment des faits. Il a donc été mis hors de cause et sa garde à vue levée lundi en fin de soirée ». ■

#### CALIFORNIE ■ Feu

Le feu a ravagé cette année plus de 8.000 km<sup>2</sup> en Californie, soit près de 80 fois la superficie de Paris, ont annoncé lundi les pompiers qui luttent toujours contre de nombreux incendies, notamment dans le nord où l'ampleur du sinistre rend difficiles les évacuations. ■

#### SOPRANO ■ Plainte

Le ministère de la Culture a annoncé, hier, avoir procédé à un signalement auprès du procureur de la République, après la plainte pour agression sexuelle déposée par la soprano française Chloé Briot contre un baryton avec lequel elle a joué dans l'opéra contemporain *Linondation*, de Joël Pommerat. ■

**XERRE**

# AJA/CLERMONT

## SAMEDI 12 SEPT. À 19H

SPONSORS OFFICIELS

PARTENAIRES OFFICIELS

ServiStores Groupama ACADOMIA Jeanin ACTIS macron Elito Yonne républicain BigMat

827667