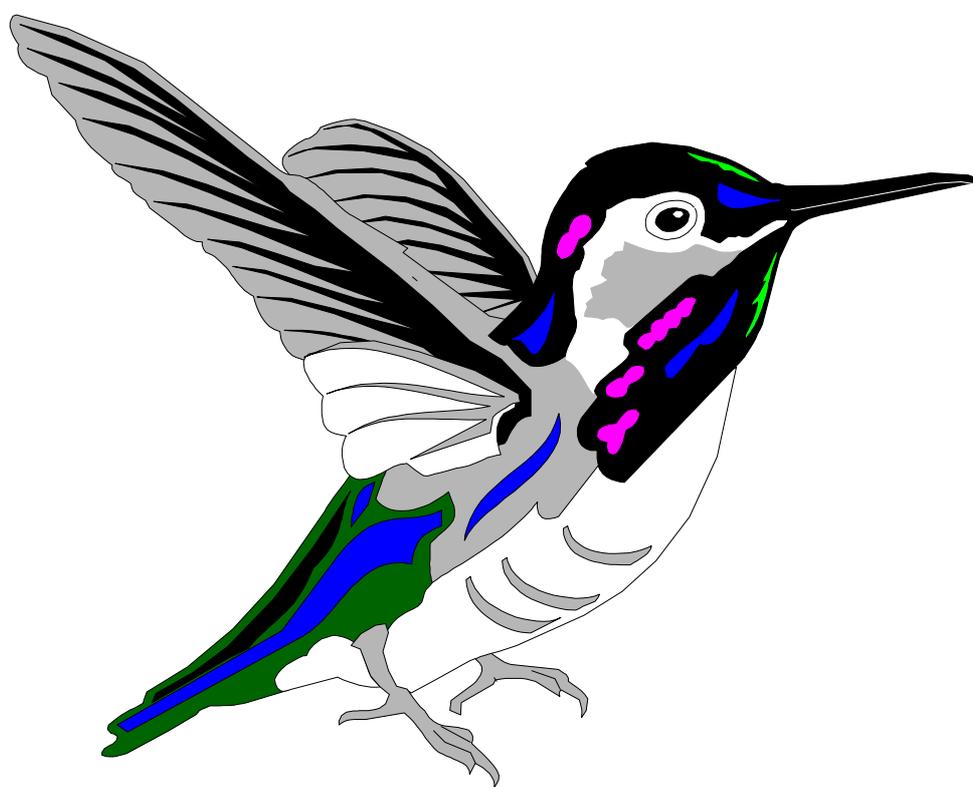


L'EMPATHIE



Textes choisis par Georges Adamczewski

« Il se peut que, grâce à Rogers et à ses écrits, il existe aujourd'hui une plus grande conscience de l'importance de l'écoute et de l'empathie dans la relation thérapeutique, mais une plus grande *conscience* n'implique pas nécessairement un progrès dans l'aptitude de la plupart des thérapeutes à écouter et à manifester de l'empathie. »

Brian THORNE

(COMPRENDRE CARL ROGERS. (1994) p. 132)

« Le fait que l'empathie a été si souvent réduite à la technique du reflet a entraîné la quasi ignorance d'autres modes empathiques. Il ne s'agit pas d'interventions standardisées, mais de réactions qui sont idiosyncrasiques aux personnes et aux interactions entre les personnes présentes dans les séances de thérapie. Ces modes sont appris par les praticiens à travers l'affirmation de leur propre pouvoir personnel. »

Jerold BOZARTH

(« L'empathie : des modes d'expression au-delà du reflet du sentiment ». (2000) p. 15)

SOMMAIRE

L'ART DE PERCEVOIR LE SENTIMENT

LA COMPREHENSION EMPATHIQUE EN QUESTIONS

QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

BIBLIOGRAPHIE SUR L'ECOUTE

BIBLIOGRAPHIE SUR L'EMPATHIE

L'ART DE PERCEVOIR LE SENTIMENT

«Il est probable que le savoir-faire le plus difficile à acquérir dans la relation d'aide est l'art de percevoir le sentiment qui a été exprimé et d'y répondre plutôt que d'apporter son attention au seul contenu intellectuel de ce qui est dit. Dans notre culture, la plupart des adultes ont été formés à être très attentifs aux idées et pas du tout attentifs aux sentiments. Seuls les enfants ou les poètes manifestent une compréhension plus profonde, ou les auteurs dramatiques qui reconnaissent dans des ouvrages (tel *Strange Interlude*) que les attitudes émotionnelles sont contemporaines de tous nos dires. Reconnaître ces attitudes concomitantes et aider à les faire exprimer est très efficace pour le développement de l'entretien. »

(Carl ROGERS.- LA RELATION D'AIDE ET LA PSYCHOTHERAPIE (1942). Tome 1, p.
139)

LA COMPREHENSION EMPATHIQUE EN QUESTIONS

« Puis-je me permettre d'entrer complètement dans l'univers des sentiments d'autrui et de ses conceptions personnelles et les voir sous le même angle que lui ? Puis-je pénétrer dans son univers intérieur assez complètement pour perdre tout désir de l'évaluer ou de le juger ? Puis-je entrer avec assez de sensibilité pour m'y mouvoir librement, sans piétiner des conceptions qui lui sont précieuses ? Puis-je comprendre cet univers avec assez de précision pour saisir, non seulement les conceptions de son expérience qui sont évidentes pour lui, mais aussi celles qui sont implicites et qu'il ne voit qu'obscurément ou confusément ? Y a-t-il une limite à cette compréhension ? Je pense à un client qui me disait «chaque fois que je trouve quelqu'un qui à un moment donné comprend une *partie* de moi-même, j'en arrive toujours à un point où je sais qu'il a *cessé* de me comprendre... Ce que je cherche désespérément, c'est quelqu'un qui me comprenne ».

Pour ma part, il m'est plus facile de ressentir ce genre de compréhension et de la communiquer à un client pris individuellement qu'à des étudiants pendant un cours ou à des collègues dans un groupe dont je fais partie. Je suis fortement tenté de « reprendre » le raisonnement des étudiants ou d'indiquer à un collègue les erreurs de sa pensée.

Cependant, quand je parviens à faire preuve de compréhension dans ces situations, tout le monde y gagne. Et avec des clients en thérapie, je suis souvent impressionné par le fait que même un minimum de compréhension empathique, une tentative maladroite et tâtonnante pour saisir ce que veut dire le client dans sa complexité confuse, est une aide, bien que sans aucun doute l'aide soit maximale quand je suis capable de saisir et de formuler clairement le sens de ce qu'il a éprouvé et qui pour lui était resté vague et confus. »

(Carl ROGERS.- LE DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNE (1961), p. 42)

QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

« L'empathie ou la compréhension empathique consiste en la perception correcte du cadre de référence d'autrui avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent. Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui «comme si » on était cette personne – sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue, «comme si ». La capacité empathique implique donc que, par exemple, on éprouve la peine ou le plaisir d'autrui *comme* il l'éprouve, et qu'on en perçoit la cause *comme* il la perçoit (c'est-à-dire qu'on explique ses sentiments ou ses perceptions comme il se les explique), sans jamais oublier qu'il s'agit des expériences et des perceptions de l'autre. Si cette dernière condition est absente, ou cesse de jouer, il ne s'agit plus d'empathie mais d'identification. »

Carl ROGERS.- PSYCHOTHERAPIE ET RELATIONS HUMAINES. (1962) Vol. 1, p. 197)

« Même s'il sauvegarde la distance de l'autre, par rapport à sa congruence propre, le thérapeute (le facilitateur) rejoint, dans une proximité subtile, l'expérience de son interlocuteur. Il se livre à un rapprochement délicat, sans pression sur le temps, sans accélération des mouvements, pour percevoir les configurations des sentiments et des perceptions de l'autre, et pour comprendre les arabesques et les mélodies (avec les dissonances), les significations successives qu'elles ont, moment par moment, pour lui, dans un vécu de «champ ». Il s'approche assez près pour être «complètement chez lui dans l'univers du client », dans son présent immédiat, là où il est, tel qu'il est, selon son cadre

propre de référence : *il ne cherche donc aucunement à précéder le client* dans la germination des signifiés qui lui apparaissent ; il ne le pousse vers aucun raccord à du passé ni vers aucune anticipation d'avenir ; il règle donc son attitude sur la mesure de sa coïncidence au vécu explicité par le client, maîtrisant ses propres tentations d'interpréter par référence à un non-dit ou à un non-présent. »

(André de PERETTI.- PENSEE ET VERITE DE CARL ROGERS (1974) p.194)

« La manière d'être avec autrui que l'on appelle empathique a plusieurs facettes. Cela signifie entrer dans le monde personnel perçu par autrui et s'y trouver comme chez soi ; cela implique une sensibilité de tous les instants au changement des significations ressenties par autrui, à la crainte ou à la rage, à la tendresse ou à la confusion, à tout ce dont il, ou elle, est en train de faire l'expérience ; cela signifie vivre temporairement la vie de l'autre, s'y déplacer délicatement sans porter de jugements, éprouver les significations de ce dont il, ou elle, n'est guère conscient, mais sans chercher à lui dévoiler les sentiments dont il, ou elle, est totalement inconscient – que qui constituerait pour lui une grave menace. Cela comporte la communication de ce que l'on perçoit du monde de l'autre, tandis que l'on considère d'un regard neuf et dépourvu de craintes les éléments qui l'effraient. Cela signifie que l'on vérifie régulièrement avec lui, ou elle, la précision de son propre ressenti et que l'on est guidé par la réponse que l'on reçoit. On est le fidèle compagnon de la personne qui s'aventure dans son monde intérieur. En faisant ressortir les significations possibles, qui émergent du flux des sentiments actuellement ressentis, on aide la personne à porter son attention sur un système de référence utile, à éprouver les significations plus pleinement et à donner libre cours à son expérience.

Etre avec l'autre de cette manière signifie que, pour l'instant, on laisse de côté ses propres opinions et ses propres valeurs afin de pénétrer sans préjugés dans le monde de l'autre. Dans un certain sens, cela signifie qu'on laisse de côté son moi (self) et ceci ne peut se faire qu'avec une personne suffisamment assurée elle-même pour savoir qu'elle ne s'égarrera pas dans ce qui peut se révéler le monde étranger et bizarre de l'autre et qu'elle peut, en toute sécurité, retourner à volonté dans son propre monde. »

(Carl ROGERS.- « L'empathie : une manière d'être qui n'est pas appréciée à sa juste valeur ». (1975 et 1980))

« La relation d'aide suppose que l'autre soit connu en tant qu'autre, en tant que différent de soi, digne d'intérêt et d'attention parce qu'il est autre.

L'empathie est différente de la sympathie, celle-ci étant la possibilité de sentir ensemble, de fusionner dans la même expérience affective. Par contre, l'empathie du moniteur est une attention consacrée à autrui et mobilisée vers un être qui essaie de s'exprimer et de comprendre le vécu de l'aide comme ce dernier le perçoit lui-même.

Le moniteur n'est pas dans une neutralité bienveillante ; il est mobilisé et polarisé par le participant et le groupe qui est là devant lui. Il se centre sur le vécu de l'aidé, sur ce qu'il éprouve et sent, sur ce qu'il pense. »

(Gaston GAUTHIER.- LE COUNSELING DE GROUPE (1982) p. 94)

« L'empathie. – Elle consiste pour le counselor à exercer ses capacités à percevoir le monde du client du point de vue de son client, en faisant abstraction de son propre univers de référence mais sans perdre contact avec lui. Cette capacité à penser et à ressentir du point de vue de l'autre est difficile à acquérir et se définit plus comme une démarche que comme une technique dans la mesure où elle fait appel à une position psychologique. Elle est à distinguer clairement de l'identification du thérapeute à son client qui bloquerait le processus thérapeutique.

Quel est le rôle de l'empathie dans l'entretien ?

- Le client commence à s'éprouver comme une personne suffisamment importante pour que quelqu'un fasse l'effort de le comprendre. Ici l'empathie a pour effet de restaurer l'estime de soi.
- Le client peut accepter d'expérimenter l'abandon de quelques mécanismes défensifs dans une relation où quelqu'un s'efforce de comprendre son point de vue.
- Prendre conscience de certaines émotions, notamment celles peu valorisées socialement comme la colère, la peur, la détresse, et s'apercevoir qu'il ne perd pas l'estime du counselor permet au client de passer à d'autres niveaux de compréhension. »

(Catherine TOURETTE-TURGIS.- LE COUNSELING (1996) p.58)

BIBLIOGRAPHIE SUR L'ECOUTE

ARTAUD (Jean).- L'ECOUTE, ATTITUDES ET TECHNIQUES. Lyon, Chronique Sociale, 1991, 179 p.

AUTREMENT.- L'ECOUTE. Résonance des rencontres. Dirigé par Eric GALAM. N° 180, septembre 1998, 204 p.

BARRET-LENNARD (Godfrey T.).- « Listening ». Person-Centered Review, volume 3, n° 4, novembre 1988, 410-425.

BELLET (Maurice).- L'ECOUTE. Desclée de Brouwer, 1989, 202 p.

BUSTARRET (Anne H.).- L'OREILLE TENDRE. Pour une première éducation auditive. Paris, Les Editions Ouvrières, Coll. Enfance heureuse, 1982, 177 p.

CONQUET (André).- SAVOIR ECOUTER secret d'efficacité. Centre de Recherches de la Bonne Presse, Diffusion Centurion, 63 p.

CORNELY (Alain).- ECOUTER. Erès, 1983, 195 p.

CORNELY (Alain).- QUI ECOUTE ? Barret-le Bas, Le Souffle d'Or, 1997, 349 p.

CROZIER (Michel).- L'ENTREPRISE A L'ECOUTE. Apprendre le management post-industriel. Paris, InterEditions, 1989, 217 p.

ETUDES PSYCHOTHERAPEUTIQUES.- L'ECOUTE. Toulouse, Privat, n° 3, septembre 1979.

GORDON (Thomas).- "PARENTS EFFICACES". Une autre écoute de l'enfant. Paris, Fayolle, 1978, 358 p.

KAEPPELIN (Philippe).- L'ECOUTE. Mieux écouter pour mieux communiquer. Les Editions E.S.F. - Entreprise Moderne d'Édition - Librairies Techniques, 1989, 168 p.

MAZET (Muriel).- DES MOTS POUR VIVRE. Accompagner par l'écoute. Paris, Desclée de Brouwer, 2000, 165 p.

MURPHY (Kevin J.).- MANAGEMENT BY EFFECTIVE LISTENING. Sidwick & Jackson, London, 1987, 179 p.

PERETTI (André de).- « L'écoute rogérienne ». Etudes psychothérapeutiques n°3, 1979, 185-192.

RAKOWSKA-JAILLARD (Claude).- ENTENDRE. Vivre par l'oreille de la conception à la vieillesse. Paris, Editions Universitaires, 1982, 166 p.

RAPAILLE (Gilbert C.), BREUGNOT (Pascale), BOUTHIER (Bernard).- ET SI VOUS ECOUTIEZ VOS ENFANTS ? Paris, Editions Mengès, 1978, 257 p.

REIK (Theodor).- ECOUTER avec la troisième Oreille. L'expérience intérieure d'un psychanalyste. Epi, 1976, 470 p.

SAHUC (Louis).- L'ENTRETIEN. Introduction à l'art d'écouter. Toulouse, Privat, 1976, 171 p.

TOMATIS (A.A.).- VERS L'ECOUTE HUMAINE. Tome 1 : Qu'est-ce que l'écoute humaine ? Tome 2 : Qu'est-ce que l'oreille humaine ? Editions E.S.F., 1974, vol. 1 : 171 p. ; vol. 2 : 183 p.

TOURNIER (Paul).- VIVRE A L'ECOUTE. Cinquante années de médecine de la personne. Le Monts-sur-Lausanne, Suisse, Editions de Caux, 1984, 126 p.

VANESSE (Alfred).- ECOUTER L'AUTRE. Tant de choses à dire. Lyon, Chronique Sociale, 1989, 90 p.

BIBLIOGRAPHIE SUR L'EMPATHIE

BOHART (Arthur C.), GREENBERG (Leslie S.).- EMPATHY RECONSIDERED. New directions in psychotherapy. Washington, American Psychological Association, 1997, 477p.

BOZARTH (Jerold D.).- « L'empathie : des modes d'expression au-delà du reflet du sentiment ». Mouvança Rogérienne n° 22, 2000, 3-16.

KATZ (Robert L.).- EMPATHY. Its nature and use. New York, The Free Press of Glencoe, 1963, 210 p.

MARGULIES (Alfred).- THE EMPATHIC IMAGINATION. New York, Norton & Compagny, 1989, 171 p.

ROGERS (Carl).- "Empathic : an unappreciated way of being". Chapitre 7 dans A WAY OF BEING. Boston, Houghton Mifflin Compagny, 1980, 137-63.

ROGERS (Carl).- « Reflection of feelings and Transference » (1986). THE CARL ROGERS READER. Howard KIRSCHENBAUM and Valerie HENDERSON Edts. London, Constable, 1989, 127-134

VANAERSCHOT (Greet).-« Empathy as releasing several micro-processes in the client ». Chapitre 2 dans BEYOND CARL ROGERS. Edited by David BRAZIER. London, Constable, 47-71.