

SIR - Rome
EXPOSÉ SUR L'EMPATHIE

PowerPoint

p. 1 Être une présence pleine d'empathie

- Une approche pastorale
- Un esprit et un cœur attentionnés
- Un comportement, un geste qui se distingue de la sympathie se manifestant de façon plus spontanée (réaction d'affinité du niveau des sentiments, de l'émotivité).

p. 2 L'empathie a plus de portée que la sympathie

- L'empathie n'est pas simplement un sentiment, une émotion que l'on partagerait avec un autre (comme ce l'est pour la sympathie).
- Une disposition humaine avec du potentiel qui mériterait d'être cultivée.
- Il s'agit d'une disposition qui fait que l'on a le sentiment d'être «*dans l'autre*» personne plutôt que d'être «*avec l'autre*» personne.
- Le manque de connaissance? Éprouver l'expérience de l'autre de l'intérieur, même si nous-mêmes ne sommes pas passés par la même expérience, que nous ne nous sommes jamais trouvés dans la même situation.

p. 3 L'accès à l'autre

- Au moyen des paroles, des gestes et des sentiments.
- Par une attitude d'ouverture à une expérience qui nous est étrangère.
- Une écoute attentive du vécu concret de l'autre et une participation éveillée à ce qui se passe chez lui.
- Un esprit qui sent ce qui se passe «au-dedans» et un cœur qui réfléchit à ce qui se passe «au-dedans».

p. 4 Sainte Édith Stein

- S'approprier l'expérience vécue de l'autre.
- Il nous est possible de nous ouvrir aux autres et de communier à leur expérience d'anticiper la mort.
- Apprendre à anticiper notre propre mort au moyen d'une présence empathique.

Double façon de comprendre l'angoisse face à la mort :

- Redouter le néant comme une éventualité.
- Redouter la perte de notre être.

L'être humain est tel qu'il «aspire à recevoir le don toujours nouveau de l'être [...]. Parce que celui lui plaît d'être ce que nous appréhendons ne pas être». Edith Stein, Alastair MacIntyre, p. 184.

p. 5 En quoi consiste être une présence pleine d'empathie?

L'empathie suppose :

- un partage au niveau des sentiments, des émotions;
- par rapport à l'émotion, un accord avec l'expérience de l'autre au niveau des sentiments;
- une compréhension qui a son point de départ dans l'expérience que l'on a eue lors d'un événement ou lors d'une circonstance semblable;
- l'empathie cependant n'exige pas que nous soyons d'accord avec ce que l'autre pense ou ressent, puisque l'on n'a pas à comprendre de façon cognitive pour être en mesure d'avoir vraiment de l'empathie.

p. 6 Ce que fait l'empathie

- Par l'empathie, nous nous projetons dans l'autre. (Édith Stein)
- Cela sans que nous ne nous décrochions complètement de nous-mêmes.
- On donne l'exemple de regarder la main d'une autre personne.

Je me projette dans sa main; c'est tout comme j'entrais dans sa main et alors ainsi de cette façon j'éprouve les sensations que sa main éprouve. Il s'agit dans ce cas d'une projection simulée (ainsi de cette façon); je ne peux pas en réalité devenir SA main et éprouver SES sensations. Donc, c'est «un point de départ pour s'orienter dans le monde de l'espace» où il y a une autre personne dotée des possibilités de croissance et de conscience. Les «sensations» ne sont pas l'élément important; il s'agit plutôt de ce que l'autre personne a à m'offrir de son expérience. Son expérience intérieure (subjective) interpelle ainsi ma sensibilité (subjective).

p. 7 • Nous demeurons distincts.

- Je garde mon orientation première (celle d'être immédiatement – sans médiation – présent à mon expérience), alors qu'en même temps je parviens à comprendre l'autre (c'est-à-dire que je suis présent à l'expérience de l'autre de manière non immédiate – non sans médiation – : j'y parviens par la médiation.
- L'empathie demeure une expérience étrangère, en dehors de moi, lorsque cela m'affecte. (Kees Waaijman, *Spiritualité*, pp. 936-937)

p. 8 Une présence pleine d'empathie

- Être totalement présent à la personne.
- Participer à son existence.
- Partager sa façon d'être au monde.
- Nous avons là un procédé pour nous transformer et grandir à travers la relation humaine.
- C'est là l'essence de la guérison.

Adrian van Kaam

p. 9 La pratique de l'empathie

- Je mets de côté mes propres préoccupations.
- J'écoute ce qu'exprime toute la personne de l'autre (son moi profond).
- Je tâche d'être avec et d'être pour cette personne – pour la durée du contact.

- Ainsi je pratique :
 - Une proximité (une attention) qui n'est pas envahissante;
 - Un respect de la responsabilité qui appartient à la personne seule qui est venue nous consulter.

La pratique de l'empathie nous libère nous-mêmes des contraintes qu'impose la conscience de soi, la conscience à soi, et nous permet d'aller à la rencontre du mystère tel qu'il se livre à nous dans ses manifestations lorsque l'autre s'exprime, et cela au moins pour une certaine durée.

p. 10 L'intérêt est d'une importance cruciale pour la compréhension (verstehen) d'une expérience. (W. Dilthey)

Si l'intérêt est faible, la compréhension le sera aussi. Il faut noter combien nous sommes impatients lorsque quelqu'un fait une présentation orale; en gros, nous enregistrons ce qui est intéressant pour nous, sans éprouver aucun intérêt pour la vie profonde de celui qui a la parole, tandis que dans d'autres cas, nous nous efforçons beaucoup de saisir chaque mot qui provient de la profondeur intime de l'orateur en épiaant chacune des expressions de son visage. (Waaijman, p. 942)

Comment investissons-nous notre intérêt le plus éveillé dans la personne?

Le langage est le moyen efficace, de même que le recours dont nous disposons, pour pratiquer l'empathie.

p. 11 *Écoute empathique et discours empathique*

- Qu'est-ce que la personne tente d'exprimer ou de communiquer?
- Saisir «*plus que*» ce qu'il y a dans les paroles – non seulement les mots, mais aussi le ton de ce qui est dit, la façon dont quelque chose est dit.
- Les expressions spontanées et les interjections doivent faire l'objet d'une attention spéciale :
 - «*Comme d'habitude...*»
 - «*Encore une fois...*»
 - «*J'aurais dû le savoir...*»
 - «*J'aurais dû le voir...*»
 - «*Pourquoi moi? Pourquoi est-ce que j'écope toujours?*»

p. 12 Il est important de noter ces expressions, d'interroger pour savoir ce qu'elles laissent entendre. Plutôt que de présumer que nous comprenons ce que la personne veut dire, délicatement chercher à comprendre ce que la personne pense ou ressent :

- Qu'est-ce que tu entends par : «*comme d'habitude*»?

Lorsque tu dis : «*encore une fois*», est-ce que tu as déjà vécu cette expérience? Ce n'est pas vraiment la première fois que tu vis cette expérience?

Tu as dit : «*J'aurais dû le savoir*». Qu'est-ce que tu aurais dû savoir. À quoi t'attendais-tu?

Qu'est-ce que tu écopes toujours?

p. 13 *Le moi doué d'empathie*

Le type réussi de *présence aux autres* s'appuie sur une disposition à bien soigner sa préparation pour favoriser une relation empathique avec les autres. Des auteurs voient dans ce travail sur soi un genre de construction d'une «*deuxième structure psychique*». À partir d'une perspective chrétienne ou religieuse, on peut penser à une sorte de ministère de formation, à un aspect de notre présence ou à un trait de notre personnalité qui peut nous aider au cours de l'accomplissement de nos tâches. Tous nous avons à vivre dans la vie ordinaire des situations où il faut en prendre et en laisser. Des gens sont capables de développer leur empathie de sorte qu'ils sont capables d'y arriver dans des situations qui ne sont ni habituelles, ni routines. Il s'agit là d'une qualité de la vie psychique de quelqu'un, d'un genre de don qui lui permet d'aller dans une direction ou dans l'autre tel que cela se présente dans la vie de tous les jours, étant donné qu'il y a nécessité de le faire devant la réalité psychique des autres personnes et de leur expérience subjective. Nous pouvons parler de cette

qualité comme d'un outillage, d'un potentiel acquis pour être un instrument d'attention, d'approche réfléchie et de grâce.

p. 14 Deux choses importantes pour les personnes qui jouissent d'empathie et qui sont au service des autres.

UNE ATTITUDE POSITIVE

Celui qui dispense un service pastoral présume d'emblée que tout ce que la personne dit ou éprouve doit être pris en considération. Nous écoutons et suivons ce que le patient dit. «*Être positif*» consiste à être confiant que la personne nous révèle sa souffrance, même si cela n'est pas encore clair pour nous. Une attitude positive est un aspect de l'empathie du thérapeute (du responsable) qui porte fruit.

Le responsable (le thérapeute) ne pose pas de jugement, n'intervient pas dans ce que la personne veut exprimer. Il ne pose pas de questions d'une façon à ce que la personne puisse sentir qu'«*elle doit*» ou «*ne doit pas*» avoir fait quelque chose. D'un autre côté, ne pas trop sympathiser quand il demeure possible de continuer à étudier les généralisations, les omissions et les déformations des faits dans le discours de la personne. La personne va apprécier que vous vous en teniez à ses mots et à son expérience. «*Nous aspirons tous à être avec quelqu'un qui nous aide à porter nos fardeaux et à être en vie*». (Sally Vickers, *The Other Side of You*)

DU DYNAMISME

Une personnalité empathique a une attitude positive envers les autres. C'est aussi une personnalité douée d'enthousiasme, de dynamisme. Quand on éprouve de l'empathie dans le service des autres, dans les tâches qu'on a à accomplir, c'est exigeant. Il s'impose d'être patient et ferme dans la responsabilité de cheminer avec les autres. Plus de dynamisme un thérapeute aura, plus il sera capable de vivre des expériences d'empathie avec les autres. Il faut cependant respecter les limites que l'on a.

Roy Shafer (*L'attitude analytique*) écrit qu'alors que certains thérapeutes peuvent avoir davantage d'empathie avec des personnes souffrant de dépression, d'autres en auront davantage avec des personnes souffrant d'anxiété. Ceux qui demeurent plus ou moins positifs de façon consistante dans leur attitude exercent leur propre empathie.

Frère Romeo J. Bonsaint, S.C.

Traduction :
Frère Jean-Claude Éthier, S.C.