



# Peut-on vraiment

**[ EMPATHIE ]** « Si j'étais toi... » Est-ce la bonne posture pour aider un proche ? Savons-nous pratiquer l'art de l'écoute ? Réponses et conseils en quatre actes.

PAR ANNE LAURE GANNAC



# se mettre à la place de l'autre ?

ACTE 1

## Une projection inconsciente de soi

« Depuis la séparation d'avec son père, il me parle mal, ne m'écoute pas, ne fiche rien en classe... Je ne sais plus quoi faire, raconte Karine, mère d'un enfant de 6 ans.

— Moi, si j'étais à ta place, je commencerais par demander à son père de davantage s'en occuper, répond Sandrine, une amie, mère également. C'est quand même votre fils à tous les deux. Pourquoi ce serait toujours à toi de tout gérer ? »

Se mettre à leur place, n'est-ce pas, après tout, le plus beau rôle à tenir auprès de ses amis et des autres en



général ? Une façon de se rendre concrètement utile ? « En affirmant "Je me mets à ta place", nous cherchons en premier lieu à masquer notre malaise face à la confiance que l'on reçoit », corrige Jacques Lecomte<sup>1</sup>, docteur en psycholo-

gie. Tel est le pouvoir des formules toutes faites : nous permettre de combler un silence embarrassant. Cela prouve que, loin de nous préoccuper réellement de notre interlocuteur, nous restons obnubilés par nous-mêmes et empêtrés dans nos propres émotions. Surtout, affirme la psychanalyste Valérie Blanco<sup>2</sup>, « c'est nier que chacun est strictement singulier et unique, comme son vécu, son désir, ses besoins le sont ». Quand nous proposons de nous mettre « à la place de », nous avançons avec nos propres références, notre propre histoire. Au risque de chercher, inconsciemment, à régler nos comptes personnels à travers celle de l'autre. Cette situation en donne l'illustration : quand Karine fait état de sa difficulté de mère, sa confidente déplace le problème en se tournant vers le père – probablement en écho à la relation qu'elle entretient avec son mari. Ne pouvant consciemment admettre et exprimer cette colère contre lui, elle s'en « débarrasse » via l'expérience de son amie. C'est le principe même de ce que la psychanalyse appelle la « projection ».

1. Auteur de *La Bonté humaine* (Odile Jacob 2012).  
2. Auteure de *Dits de divan* (L'Harmattan, 2010).

## LES BONNES ATTENTIONS

**L'empathie comportementale**, ou « effet caméléon », est le réflexe qui pousse à imiter spontanément les postures de l'autre.

L'exemple typique est le bâillement. Des études ont révélé la spirale vertueuse de cette forme d'empathie, en prouvant que mieux on s'entend, plus on fait preuve d'empathie comportementale et plus l'autre a le sentiment d'être compris.

**L'empathie cognitive** est la capacité à se représenter les pensées de l'autre.

**L'empathie émotionnelle** est la capacité à se représenter ses émotions.

S'il n'y a que de l'empathie cognitive, le risque est de jouer avec la connaissance aiguë que l'on a de l'autre sans respect, jusqu'à la manipulation. C'est le propre du pervers narcissique. À l'inverse, s'il n'y a que de l'empathie émotionnelle, le piège est de se perdre dans l'émotion de l'autre, sans être capable de s'en distancier.

La « juste empathie » consiste donc à associer ces deux formes.

**La bienveillance**, c'est considérer, envisager autrui de façon positive.

**L'altruisme** consiste à agir positivement pour les autres.

**La bonté** suppose quant à elle de réunir trois facettes indispensables : la bienveillance (facette cognitive), l'empathie émotionnelle (facette émotionnelle) et l'altruisme (facette comportementale).

A.L.G. avec JACQUES LECOMTE

## ACTE 2

### Une prise de pouvoir sur l'autre

« Oui, finalement, tu as peut-être raison, reprend Karine, je vais y réfléchir... »

— Mais bien sûr que j'ai raison ! Je te connais, je sais ce qui est bon pour toi. Franchement, je serais toi, je n'hésiterais pas. »

« Vu de l'extérieur, il est parfois très frustrant de constater que la personne en proie au doute ne fait pas ce qui, de toute évidence selon nous, pourrait l'aider, constate la psychologue Béatrice Millère. Mais c'est oublier qu'elle n'est peut-être pas prête pour passer à l'étape suivante, qu'il faut un temps de maturation, propre à chacun, pour se sortir de sa situation. » Reste que, comme elle le remarque, « certains sont convaincus de savoir mieux pour les autres ce dont ils ont besoin », surtout à l'heure de la banalisation du discours psy, où il est tentant de se croire doté de toutes les clés pour entrer dans leur psy-

chisme. Cela démontre un désir inconscient de prendre l'ascendant sur eux. L'expression « se mettre à la place des autres » ne s'en cache pas : au sens propre, cela consiste bien à les chasser de leur place, à la leur usurper pour s'y installer. « Si j'étais toi » est une façon de dire « Écoute-moi te parler de toi » et, par extension, « Écoute-moi ». L'autre et sa souffrance sont oubliés, l'attention n'est plus tournée que vers soi... Sans toutefois parler ouvertement de soi. L'amie qui nous connaît de longue date peut, en revanche, tout à fait nous aider en remettant la situation présente dans la perspective de notre histoire, c'est-à-dire en rappelant à notre souvenir des situations comparables dans lesquelles nous avons pu nous trouver, mais, toujours, sans nous juger.

## ACTE 3

### Un partage d'expériences

Sur Internet, Karine tombe sur un forum de mères. Elle y raconte sa situation en concluant : « L'une d'entre vous a-t-elle déjà

vécu cette situation ? Que dois-je faire ? » Les réponses fusent, avec, pour titres, des « Je sais ce que c'est » ou « J'ai été à ta place ».

« Avoir vécu la même expérience accroît la capacité à se représenter les pensées et les émotions de l'autre : à faire preuve d'empathie, remarque Jacques Lecomte. C'est la force des associations de victimes, où là, en effet, s'entendre dire "Je me mets à ta place" est tout à fait supportable et même souvent souhaité : parce que l'expression renvoie, alors, à une quasi-réalité, elle donne le sentiment de ne pas être seul avec sa souffrance, de se sentir soutenu sans être jugé. » Mais attention au piège de l'effet miroir, « quand l'expérience qui nous est confiée nous parle trop de la nôtre pour nous permettre d'être à l'écoute ». Autre danger, selon lui : vouloir faire de sa propre histoire une norme applicable à tous : « Si j'ai vécu la même difficulté que lui et que je m'en suis sorti de telle ou telle façon, je serai tenté de croire qu'il doit passer par le même parcours de résilience. Or, ce n'est pas parce que l'on a la même expérience douloureuse que l'on connaîtra la même expérience de reconstruction. Là encore, cela revient à nier la singularité de chacun. »



Depuis deux ans, la jeune photographe canadienne Hana Pesut réalise des portraits de couples rencontrés dans la rue. Son projet s'intitule « Switcheroo ».

ACTE 4

## Une relation empathique

**« Ton fils se retrouve entre deux foyers, entre deux parents un peu tristes : imagine-toi à sa place ! » En écoutant cette autre amie, Karine y voit plus clair : elle n'avait pas songé à regarder les choses depuis le point de vue de son fils...**

« Il y a une grande différence entre s'efforcer de "s'imaginer" à la place de l'autre et dire "Je me mets à ta place" », souligne Béatrice Millêtre. Alors que, dans ce second cas, on le nie en s'imposant à sa place, dans le premier cas, on tente au contraire de se décentrer, de sortir de son seul point de vue pour prendre le sien. Des techniques de développement personnel telles que la programmation neurolinguistique proposent de s'asseoir sur la chaise de son interlocuteur, donc de littéralement prendre sa place, afin de devenir plus conscient des enjeux de la communication et de son impact sur lui. C'est la base du respect, ce devoir moral que souligne la règle chrétienne « Ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas que l'on te fasse » ou la kantienne « Agis de telle sorte que la maxime de ton action puisse être érigée en loi universelle ». Le père de l'écoute active (encadré ci-dessus), le psychologue Carl Rogers, y voit le principe de l'empathie : « Sentir le monde privé du client comme s'il était le vôtre, mais sans jamais oublier la qualité du "comme si"<sup>1</sup> ». Certes, un ami n'est pas un psy<sup>2</sup>; pour autant, cette définition est applicable dans toute relation d'aide, qui suppose l'empathie, selon Jacques Lecomte : « La vraie empathie consiste à tenter de

## LE B.A.-BA DE L'ÉCOUTE ACTIVE

Mise en place par le psychologue Carl Rogers pour définir une relation plus humaine entre le thérapeute et le client, l'écoute active a été reprise par nombre de techniques de communication et de développement personnel pour s'appliquer à toutes sortes de relations. Appelée aussi « écoute bienveillante », elle repose sur les principes suivants.

**Savoir se taire** : laisser l'autre parler jusqu'au bout, sans l'interrompre.

**Se montrer disponible** et attentif, sans se laisser distraire par des éléments extérieurs.

**Donner des signes** visuels et verbaux d'intérêt (hochement de tête, « J'entends », « Je vois »...).

**Reformuler** les derniers propos de l'autre ou ceux qui nous ont marqués pour s'assurer que nous avons bien compris.

**Poser des questions** neutres sur ce qui a été dit.

**Faire une synthèse** de ce qui a été dit.

**Se refuser à tout jugement** ou à toute interprétation.

**Faire preuve d'empathie.**

comprendre l'autre de l'intérieur, tout en ayant conscience que cela reste impossible, donc en restant vigilant à ne pas trop empiéter sur lui. Loin de la posture prétentieuse de celui qui se croit capable de se mettre à la place d'une personne, la posture empathique est profondément modeste, puisqu'elle reconnaît les limites de celle-ci. »

Le « comme si » sur lequel insiste Carl Rogers vise à éviter toute confusion entre soi et l'autre. « On peut d'autant mieux comprendre la position de l'autre que chacun est conscient de ce qui lui appartient et de ce qui appartient au second », reprend Béatrice Millêtre. Ma place n'est pas la tienne, ta place n'est pas la mienne; quand je m'efforce à m'imaginer à ta place, je dois donc prendre en considération tout ce que tu vis. « À défaut de pouvoir se mettre à celle de l'autre, on peut s'ouvrir à ses références, tenter d'entendre sa singularité en faisant abstraction de nos propres références », renchérit la psychanalyste Valérie Blanco. C'est cela, une posture empathique : celle qui consiste

non pas à « vouloir être une grande bouche, pour conseiller, ou une grande main, pour montrer comment faire, mais une grande oreille, comme le dit Jacques Lecomte. C'est plus difficile, parce que l'on se sent d'abord inutile, pourtant, c'est là qu'on est le plus précieux ». Car c'est en parlant à une oreille attentive que la personne demandeuse trouve la meilleure solution à son problème : celle qu'elle porte en elle-même.

1. In *Le Développement de la personne de Carl Rogers* (InterÉditions, 2005).

2. Sur ce sujet, lire notre article « Ne jouons pas au psy avec nos amis ! » publié dans notre n° 304 (février 2011) ou sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com).

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire Six Clés pour se sentir**

**enfin à sa place** de Béatrice Millêtre. À trop s'occuper de son entourage, on oublie parfois ses propres aspirations. Ce guide aidera chacun à trouver sa place auprès des autres et dans sa vie (Payot, 2014).