

JACQUES COSNIER

## EMPATHIE ET COMMUNICATION COMPRENDRE AUTRUI ET PERCEVOIR SES ÉMOTIONS

*Des recherches récentes montrent que les émotions jouent un rôle essentiel dans les relations interpersonnelles et dans la communication affective avec autrui.*

Le terme « empathie » correspond à la francisation du terme anglais « *empathy* ». Il a été proposé en 1909 par le psychologue Edward Titchener comme équivalent du terme allemand « *Einfühlung* ». Ce dernier a pour sa part été introduit en esthétique par Friedrich Vischer en 1873, et utilisé systématiquement par le psycho-esthéticien Theodor Lipps (1903) dans le sens de « la jouissance objective de soi » ou encore de « la projection de soi dans l'objet esthétique ».

Actuellement, l'empathie est généralement conçue comme « prise de rôle » (*role taking*) : aptitude à se mettre à la place d'autrui, à inférer ainsi en imagination ses pensées, ses sentiments et ses actions. L'empathie est aussi un « partage de perspective » (*perspective taking*), qui consiste à imaginer ce que l'on percevrait à la place d'autrui. Il faut d'autre part souligner qu'« empathie » n'est pas synonyme d'« identification », car, bien que pénétrant dans l'univers mental d'autrui en pensée, il n'y a pas de confusion entre soi-même et l'autre. Enfin, elle n'est pas non plus synonyme de « sympathie » car, si l'empathie peut être positive, elle peut aussi être neutre, voire amener à des sentiments négatifs comme nous le verrons plus loin.

Chaque être humain assume que l'autre (son « semblable ») pense, que cet autre pense qu'il pense et que ces pensées sont formellement compatibles, comparables et donc communicables, et *a priori* compréhensibles pour les uns et les autres. La communication interindividuelle consiste non seulement à « échanger » des informations mais aussi à « partager » des représentations et des sentiments.

Ce postulat d'empathie est à la base des activités sociales. Il est tellement omniprésent qu'il semble aller de soi, être de l'ordre de la nature et non de la convention.

### Le rôle du langage

Le processus empathique s'appuie dans l'espèce humaine sur l'existence du langage, système permettant une représentation médiatisée des représentations mentales des référents du monde physique ou conceptuel, selon la fameuse triologie des structuralistes : les signifiants sont supposés représenter des signifiés\*, eux-mêmes supposés représenter des référents. Pour donner un exemple simple et classique depuis Ferdinand de Saussure, le mot « arbre » est un signe conventionnel (et même ici arbitraire) qui représente symboliquement la représentation mentale d'un objet référent, le végétal « arbre ». Si l'univers des signifiants et, grâce à eux, des référents est accessible à l'objectivation (on peut comparer des arbres, les photographier, etc.), l'univers des signifiés reste opaque (chaque lecteur de ces lignes se fait une idée personnelle de l'arbre), bien que pour une communauté linguistique donnée le signe « arbre » soit considéré comme une entité sémantique partagée en vertu du postulat empathique (tous les francophones sont censés « comprendre » arbre). Ce mécanisme s'accompagne alors nécessairement d'une typification des « objets », des comportements et des sentiments, ce qui a fait dire que le langage est un organisateur social de la pensée. En fait, au-delà du langage proprement dit, c'est la « culture » dans laquelle il baigne, tout en servant à la créer et à la maintenir, qui sert de cadre à l'univers des représentations partagées. Cette plate-forme communicative commune est caractéristique de la communication humaine.

Deux exemples simples permettent de mesurer l'importance de ce fonctionnement empathique dans les interactions.

**Les marqueurs énonciatifs** (1) situent l'énonciateur par rap-

port à son énoncé et l'ancrage de cet énoncé sur la situation : repères spatiaux, « ici », « là » ; repères temporels, « maintenant », « hier », « demain » ; marqueurs pronominaux, « je », « moi », « toi », « nous », « il », « elle ». Ces unités linguistiques sont indispensables non seulement pour la construction d'un énoncé mais aussi pour son interprétation. Elles servent à créer les coordonnées d'un univers mental commun. On pourrait dire que les marqueurs énonciatifs jalonnent le territoire empathique indispensable à toute communication.

**Les mécanismes d'implication** (2) indispensables pour l'interprétation de l'énoncé : plus la plate-forme communicative commune est large, plus la communication est facile. C'est pour cette raison que les vieux couples et vieux amis disent se comprendre presque sans avoir besoin de parler.

La signification véritable d'un énoncé, tel « Quelle heure est-il ? » pouvant être très banal, peut être autre chose qu'une demande d'information sur l'heure : par exemple une manifestation d'impatience, l'annonce d'une séparation, ou comme ici un simple échantillon de langage.

On conçoit aisément que les conditions énonciatives et les mécanismes d'implication sont indispensables pour interpréter l'énoncé, c'est-à-dire être capable de « savoir ce qu'il (elle) a voulu dire ». On peut supposer par exemple qu'à la lecture de la question précédente aucun lecteur n'a regardé sa montre... On échange des informations en échangeant des messages, mais, au-delà, l'interprétation de ces messages nécessite un partage du sens dont nous avons vu les liens avec des processus inférentiels multiples (3).

### Le non-verbal, inducteur d'empathie affective

Si nous reprenons l'exemple de la demande d'information sur l'heure, l'interprétation de l'énoncé verbal tiendra compte d'implicites, mais aussi d'indices non verbaux : expressions faciales, attitudes corporelles, intonation... (4) Ce qui fait dire que l'énoncé total dépasse le simple prononcé. Mais cette participation corporelle ouvre la voie à un mécanisme moins évident que les échanges langagiers et paralangagiers mentionnés ci-dessus.

Un des rôles du non-verbal, en plus de sa contribution à l'énoncé total et au travail énonciatif (5), serait de fournir un « modèle effecteur » au partenaire qui, par un mécanisme d'« écho-

sation corporelle », vivrait en miroir l'état affectif de son vis-à-vis.

Ces phénomènes sont nombreux dans toute interaction et prennent parfois des formes évidentes, par exemple dans les phénomènes de contagion du fou rire et des pleurs, mais aussi plus discrètement dans tous les petits mouvements « en miroir » (6). Or, de nombreuses expériences ont montré que l'adoption par le corps de certaines configurations posturo-mimo-gestuelles induit des affects spécifiques (7). Le corps du « récepteur » entre en résonance avec le corps de l'« émetteur » et ce phénomène (« analyseur corporel ») permet par un mécanisme de *feedback* d'attribuer à autrui des états mentaux.

Des données neurophysiologiques récentes étayent les données psychologiques : la perception des mouvements d'autrui induit chez le sujet percevant une activité cérébrale analogue à celle qu'il aurait s'il effectuait lui-même les mouvements – « neurones-miroir » (8) –, « observer l'action d'un autre c'est déjà construire une image de soi en train d'exécuter la même action » (9).

### L'empathie du quotidien

L'utilité du partage empathique d'affects se constate dans les conversations à bâtons rompus, conversations d'allure souvent inessentielle mais indispensables au maintien des liens affectifs du tissu social quotidien.

Ces phénomènes prennent une importance accrue en cas de crise. On a constaté que le partage possible d'affects (10) survenus dans des circonstances particulièrement éprouvantes (tremblement de terre, accident aérien, bombardement) et la possibilité de leur expression verbale constituent une prévention contre des conséquences psychophysiologiques secondaires éventuelles. Cette importance du « support social » est d'ailleurs aujourd'hui systématiquement utilisée par des équipes spécialement formées à ce genre d'interventions.

Cette incorporation en écho explique, au moins en partie, les mécanismes de sympathie et d'antipathie. S'il est facile d'empathiser avec des corps inducteurs de vécus familiaux et positifs, par contre des difficultés peuvent surgir lorsque ces affects sont difficiles à supporter (souffrance, désespoir, etc.). Les vécus étrangers et négatifs font l'objet de mécanismes de défense et de rejet. C'est le cas, par exemple, des soignants en hôpitaux, qui peu-

vent donner l'impression d'éviter toute relation personnalisée avec les patients (« *Va voir ce que veut la chambre 51-2* ») parce qu'il est difficile de partager, toute la journée, les affects d'inquiétude et de douleur de maladies organiques graves. Il est également difficile de percevoir et de partager les affects d'autrui lorsqu'ils réveillent chez l'individu des problématiques indésirables et généralement refoulées ou réprimées. Ces processus peuvent déboucher sur différentes tentatives de « réaccordage » : négociation, compromis, disqualification affective, et aboutir, en cas d'échec, au conflit ouvert allant de la dispute au combat ou à la fuite.

Enfin, ajoutons que l'échoïsation peut provoquer la symétrie ou la complémentarité : la tristesse peut induire la tristesse, mais aussi la compassion.

### La contagion émotionnelle des foules

Les différents points que nous avons abordés contribuent à expliquer les réactions des foules (11). Placés dans une situation génératrice d'affects, les individus d'une foule vont se potentialiser mutuellement, par le mécanisme d'échoïsation et d'analyseur corporel. Ainsi assistera-t-on aux enthousiasmes frénétiques ou aux paniques dont la synchronisation collective et la force d'entraînement émotionnel paraissent parfois aussi irrésistibles qu'irrationnelles. Les affects les plus prégnants et les plus contagieux sont la joie, la colère, la peur et la tristesse.

Si l'on admet que des représentations mentales peuvent être génératrices d'affects, alors, dans une époque où les médias diffusent des représentations qui alimentent quotidiennement la plate-forme communicative commune de populations entières, on peut s'attendre à ce qu'en résulte cette communauté d'affects considérée par Sigmund Freud comme essentielle à la cohésion sociale (12). Reste à savoir si ce levier d'empathie généralisée n'est pas en même temps un formidable moyen de manipulation psycho-affective des dites populations...

Au total, l'empathie paraît être aujourd'hui un mécanisme cognitivo-affectif essentiel aux communications humaines dans lequel le langage et le corps jouent un rôle de support fondamental. Les interactions de face-à-face sont en fait des interactions de corps et l'intersubjectivité serait largement basée sur des mécanismes d'intercorporealité.

## Notes

1. C. Kerbrat-Orecchioni, *L'énonciation*, Armand Colin, 1997 (2002, 4e éd.).
2. C. Kerbrat-Orecchioni, *L'implicite*, Armand Colin, 1991 (1998, 2e éd.).
3. Aussi les sciences cognitives utilisent-elles l'expression de « théorie de l'esprit » pour désigner ces mécanismes inférenciels.
4. S. Duncan, D.W. Fiske, *Face to Face Interaction*, John Wiley, 1977; J. Cosnier, « Les tours et le coplottage dans les interactions conversationnelles », dans I. Joseph (dir.), *Le Partir fait d'Erving Goffman*, Minuit, 1989.
5. Voir l'article de J. Cosnier « Les gestes du dialogue » dans cet ouvrage.
6. J. Cosnier, *Psychologie des émotions et des sentiments*, Reiz, 1994; J. Cosnier, M.L. Brunel, « Empathy, Micro-Affects and Conversational Interactions », dans N. Frida (ed.), *Proceedings of the VIIIth Conference of the International Society for Research on Emotions*, ISRE Publications, 1994.
7. S. Booth, « Emotion ressentie, émotion recréée », *Science et vie*, hors série n° 188, 1989; G.H. Wallbot, « Recognition of Emotion from Facial Expression via Emotion? Some Evidence for a Old Theory », *British Journal of Social Psychology*, 1991; P. Ekman, R. Levenson, W.V. Priesen, « Automatic nervous system activity distinguishes among emotions », *Science*, n° 221, 1983.
8. M.I. Stamenov, V. Galtese (eds), *Mirror Neurons and the Evolution of Brain and Language*, John Benjamins Publishing Company, 2002.
9. M. Jeannerod, *Le Cerveau intime*, Odile Jacob, 2002. Voir aussi M. Jeannerod, *La Nature de l'esprit*, Odile Jacob, 2002.
10. B. Rimé, « Le partage social des émotions », dans B. Rimé, K. Scherer (dirs), *Les Émotions*, Deharbans et Niestlé, 1997 [1989].
11. E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Koppson, *Emotional Contagion*, Cambridge University Press, 1994.
12. S. Freud et A. Einstein, *Warum Krieg? (Pourquoi la guerre?)*, Internationales Institut für Geistige Zusammenarbeit, 1933.

## À lire sur le sujet

- A. Berthoz, G. Jorland (dirs.), *L'Empathie*, odile Jacob, 2004.
- J. Cosnier, *Psychologie des émotions et des sentiments*, Reiz, 2006 [1994].
- A.N. Metzloff, W. Prinz (eds), *The Intuitive Mind, development, evolution and Brain Bases*, Cambridge University Press, 2002.