

Chaleur. Psychologues et psychiatres déplorent que nos sociétés hypercompétitives ne valorisent pas davantage l'altruisme. Mais le règne de l'individualisme cache aussi la peur de se mettre en danger en allant vers l'autre.

L'empathie, ce n'est pas une maladie

Stop à l'indifférence. Cultivons notre empathie ! Cette capacité à se mettre à la place de l'autre, à ressentir ses émotions. Ils sont de plus en plus nombreux – philosophes, psychologues, psychiatres – à plaider pour davantage d'altruisme. «La concurrence économique exacerbée par la mondialisation pousse chacun, bon gré mal gré, à entrer dans une logique de guerre dont les premières victimes sont au bout du compte la compassion, l'entraide et la solidarité», considère Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, auteur de *L'empathie au cœur du jeu social* (éd. Albin Michel, 224 p., 17 euros).

Les nouvelles technologies entretiennent cette tendance parce qu'elles invitent à la multiplication de relations désincarnées, sans visage, le plus souvent sans voix. «Dans notre société hypercommunicante, l'écoute attentive, bienveillante, tolérante est de plus en plus difficile à trouver», considère Daniel Boissaye, président de SOS-Amitié. L'association est aux premières loges pour faire ce constat : en 2009, les 1 800 bénévoles ont reçu 735 000 appels de personnes en détresse contre 600 000 en 2000. «Parmi les trois premiers motifs d'appel figure la solitude», précise Daniel Boissaye. Il s'agit essentiellement de *solitude psychologique plutôt que d'isolement tout court*. Les personnes qui contactent l'association trouvent auprès de leurs interlocuteurs une qualité d'écoute qui fait défaut dans leur entourage. «Le principe, c'est d'être "avec", sans aucun jugement, sans vouloir donner des conseils, reconforter sans plaindre alors qu'en général les gens essayent d'imposer leur point de vue», poursuit le président de l'association.

Mais pourquoi réfrénon-nous souvent cette capacité à s'attrister – mais aussi à se réjouir – pour autrui ? Pour Serge Tisseron, le principal ennemi de l'empathie est le «*désir d'emprise qui habite chacun d'entre nous*» et «*la jouissance qu'il assure*» avec son corollaire, «*la peur de se retrouver débordés et manipulés par les émotions d'autrui. S'ouvrir aux autres est souvent perçu comme une menace émotionnelle*», explique le psychologue.

L'empathie suppose donc une certaine confiance en soi et dans le monde pour renoncer à contrôler notre semblable et accepter qu'il puisse nous éclairer sur nous-mêmes. Une disposition d'esprit probablement difficile à développer dans la

«S'ouvrir aux autres est souvent perçu comme une menace émotionnelle.»

Serge Tisseron, psychologue



Un membre du mouvement Free Hugs étreint une passante à Seattle.

sphère professionnelle. A l'heure où l'on survalorise l'esprit de compétition, on comprend que la chose n'est pas facile.

Mais si l'espèce humaine devait sa survie autant à l'entraide qu'à la loi du plus fort ? «Notre société insiste de plus en plus sur l'idéologie du chacun pour soi», explique Frans de Waal, spécialiste des primates et professeur de psychologie à Atlanta, aux Etats-Unis. *La nature est dépeinte comme un combat pour la vie et la société est supposée la copier.*

En valorisant la compétition au détriment de l'empathie, nos sociétés auraient donc fait fausse route. «Toute la problématique de la souffrance au travail repose sur le refus d'aborder la dimension émotionnelle, soit parce qu'elle fait peur, soit parce qu'on la dénie», explique Patrick Légeron, psychiatre et directeur gé-

néral du cabinet Stimulus, spécialiste du stress au travail et des risques psychosociaux. «Il faut former les managers à construire des émotions positives et à bien gérer les émotions négatives, c'est-à-dire aider la personne à les dépasser, ce qui suppose de les accepter et de les comprendre.»

Médecin, Pascale Molho forme à la communication non violente des couples mais aussi des dirigeants ou des salariés dans le domaine social. «Les gens pensent qu'avec l'empathie, ils vont perdre leur point de vue. Ils se sentent menacés dans l'affirmation d'eux-mêmes. Mais ça n'est pas une position de faiblesse, estime-t-elle. Voir le monde du côté de l'autre, comprendre ses besoins, permet de désamorcer l'agressivité et suppose d'être clair sur ses propres objectifs.» Bref, on aurait tout à y gagner en terme de relation humaine. Au travail comme dans la vie privée. •

Martine Laronche

Soyons gentils !



Des Singapouriens devant le logo du Mouvement de la gentillesse.

Saluons l'initiative : le 13 novembre se tiendra la Journée mondiale de la gentillesse. De quoi réhabiliter une qualité qui se fait de plus en plus rare et qui est le plus souvent dénigrée. Médiatisée en France depuis l'an dernier par le mensuel *Psychologies*, l'idée de cette journée mondiale a germé loin de nos latitudes, au Japon.

Au début des années 1960, l'université de Tokyo est le théâtre de violences, les mouvements étudiants se heurtent aux

policiers et un jeune est tué dans les affrontements. Pour enrayer cette spirale, le président de l'université, le docteur Seiji Kaya, lance le Small Kindness Movement, littéralement «le mouvement de la petite gentillesse» : si chacun faisait preuve de petites attentions au jour le jour, postule son promoteur, la gentillesse finirait pas se répandre dans le campus et au-delà. La ténacité paie. L'opération prend de l'ampleur et, le 13 novembre 1998 est lancé, à Tokyo, le Mouvement mondial de la gentillesse avec sa journée annuelle.

Au départ, sept pays participent à l'aventure (l'Australie, le Japon, le Canada, la Thaïlande, Singapour, le Royaume-Uni, les Etats-Unis). On en compte désormais dix-neuf, dont la France. Avec des implications plus ou moins fortes. Singapour est probablement le pays le plus concerné. Le Mouvement de la gentillesse y est financé directement par le gouvernement. Des actions sont organisées tout au long de l'année dans les écoles et connaissent leur aboutissement à l'occasion de la journée mondiale. Au Canada, l'association King Act a lancé l'opération Coin-Spiracy (la spi-

rale de la pièce) : chaque jeune qui reçoit une pièce doit faire une bonne action envers lui-même, un proche ou un étranger. Ensuite, il donne la pièce à un camarade qui fait de même.

En France, la Journée de la gentillesse a été introduite, en 2006, par Thierry Koehrlen et son épouse, qui avaient vécu six ans en Californie. «Aux Etats-Unis, l'éducation des valeurs de base fait partie des programmes en classe, explique-t-il. Je n'ai pas retrouvé cet esprit en France et j'ai cherché un moyen de le transmettre en adhérant au World Kindness Movement (le Mouvement mondial de la gentillesse).» En 2009, ce directeur général d'une PME informatique a été contacté par le mensuel *Psychologies* pour donner un écho médiatique à cette journée et la faire connaître.

«Il y a quelques années, l'opinion publique n'était pas très sensible aux valeurs altruistes. Mais aujourd'hui, nous avons atteint les limites du système capitaliste et du chacun pour soi et le terrain est propice», constate-t-il. •

M. La

Wordkindness.org.sg
Lajourneedelagentillesse.com

«Nous avons atteint les limites du chacun pour soi.»

Thierry Koehrlen, promoteur de la Journée de la gentillesse