



Cap sur l'école inclusive  
en Europe



## Fiche Ressource

### Empathie : Eléments pour une définition générale

#### Tronc du module /D

Contact : JL Lenoir.



#### 1 - Thématique abordée

La thématique abordée ici est « **Empathie : éléments pour une définition générale** ».

L'objet de cette fiche ressource sera de répondre à la question de la place particulière que les éléments de définition de l'empathie peuvent prendre dans le travail d'accompagnement éducatif et pédagogique d'apprenants présentant des Besoins Educatifs Particuliers. **Notamment concernant les compétences personnelles à mobiliser et les positionnements relationnels à adopter avec ces enfants.**

#### Définition générale

Le terme empathie renvoie étymologiquement au mot grec « *empathia* » qui signifie « affecté », « passionné ».

Son arrivée dans la langue anglaise remonte à 1909, date à laquelle le psychologue Edward Titchener (élève du psychologue allemand Wilhelm Wundt) repris le mot allemand « *Einführung* » (mot proche de « sympathie » - « *mitgeföhlung* » - mais s'en différenciant) et forma un néologisme : « *empathy* ». L'objectif de Titchener été ici d'offrir au psychologue le **moyen de penser un mode de relation qui ne repose pas sur la sympathie, impulsant un déplacement et un décalage par rapport à l'autre dans la relation d'accompagnement.**

Ce sera plus tard Carl Rogers, célèbre psychologue américain, qui mettra en évidence le caractère déterminant de la relation dans le processus thérapeutique et définira donc l'empathie comme une modalité relationnelle centrale dans le cadre d'accompagnement de patients.

Ainsi, l'empathie n'est pas uniquement à considérer comme une « sensibilité », un état d'ouverture à l'autre et de disponibilité affective, émotionnelle et cognitive. **L'empathie est aussi une méthode, un « outil » et un médian pour le professionnel pour accompagner au mieux l'autre.** Un médian qui en passe par le corporel et le psychique de l'un, pour se relier sur le corporel et le psychique de l'Autre.

Comme le soulignera Carl Rogers **l'empathie est ainsi à concevoir comme reposant sur des compétences relationnelles interpersonnelles s'appuyant sur des compétences intrapersonnelles** (Rogers, 1968).

Carl Rogers définira qu'« être empathique consiste à percevoir avec justesse le cadre de référence interne de son interlocuteur ainsi que les raisonnements et émotions qui en résultent. C'est-à-dire capter la souffrance ou le plaisir tels qu'ils sont vécus par l'interlocuteur, en percevoir les causes de la même façon que lui » (Rogers, 1968).

Il existe selon Rogers trois principes permettant au thérapeute de se tenir à la « bonne place » pour permettre à l'autre d'avancer dans son parcours thérapeutique :

- L'attitude empathique ;
- L'acceptation inconditionnelle de l'autre (ou non-jugement) ;
- Et l'authenticité (appelé aussi congruence – capacité à ressentir et exprimer authentiquement à l'autre ce que l'on ressent). La congruence est selon Rogers la condition relationnelle pour que l'autre puisse à son tour exprimer de façon authentique ce qu'il ressent.

Notons ici que l'empathie est à différencier à plusieurs niveaux. Il nous faut tout d'abord différencier : **d'une part l'empathie cognitive et, d'autre part, l'empathie affective et émotionnelle.** L'empathie cognitive concerne la capacité à se représenter l'état mental d'autrui (théorie de l'esprit) là où l'empathie affective et émotionnelle concerne la capacité à ressentir ce que l'autre ressent.

D'autre part, l'empathie se divise deux compétences distinctes : en terme **d'éprouvé** d'une part (c'est ce dont il s'agit lorsque l'on parle d'empathie cognitive, émotionnelle, etc...), et d'autre part en terme de **compétence communicationnelle** (ceci fera l'objet de la fiche ressource « empathie et communication bienveillante »).

### **La capacité empathique**

Selon Theresa Wiseman, infirmière et spécialiste de la relation de soin, l'empathie est une capacité qui s'ancre à différents niveaux de compétences. Il faut certes posséder la capacité à adopter le point de vue de l'autre, à reconnaître ses émotions et ses pensées, mais il faut aussi posséder l'aptitude à **communiquer à l'autre le fait que l'on est capable de reconnaître et de prendre en compte ses émotions et ses pensées.** Nous rejoignons ici la notion de congruence proposée par Carl Rogers.

C'est cet aspect des choses que les travaux du psychologue Marshall Rosenberg (élève de Carl Rogers) mettront en avant. Rosenberg, fondateur du modèle de communication nommé « communication non-violente (CNV), pour qui **l'empathie ne peut s'exprimer authentiquement et nourrir des relations humaines que si elle est communiquée à l'autre d'une façon bienveillante** (voir sur ce point la fiche ressource : « *Empathie et communication bienveillante* »). Rosenberg ajoutera que pour pouvoir être dans l'empathie chacun doit au préalable pouvoir se situer dans ce qu'il nomme l'« **auto-empathie** ». Se rapprochant de la notion de congruence chez Carl Rogers, Rosenberg proposera cette notion d'auto-empathie pour bien rappeler que si l'empathie est bien une **compétence relationnelle interpersonnelle, elle ne pourrait exister sans l'existence de compétences intrapersonnelles comme et la capacité à se mettre à l'écoute de soi (« auto-empathie ») ou encore la bienveillance.**

Comme il le soulignera : « *Lorsque nous exerçons une violence intérieure à notre propre égard, il est difficile d'éprouver une bienveillance véritable vis-à-vis des autres* » (Rosenberg, 1999).

## **2/ Contexte**

Nous sommes dans une classe (primaire ou collège) où un élève est en situation de handicap psychique. Des difficultés s'observent dans la dynamique du groupe classe où les différences clivent

et créent des incompréhensions. Ce qui peut créer des difficultés d'inclusion pour les enfants à BEP.

Ici, en s'appuyant sur les travaux sur l'empathie et sur **l'idée que la capacité d'auto-empathie est la condition pour que l'empathie puisse exister et s'exprimer**, l'enseignant peut faire le choix pédagogique de mettre en place un dispositif permettant de développer les capacités auto-empathiques des élèves.

Par exemple : les apprenants sont en groupe et regardent des petites scènes vidéos extraites de documentaires. La consigne est que, à tour de rôle, chacun exprime ce qu'il a ressenti ou ce qu'il a pensé lors de cette scène. L'enseignant permet à l'élève par ses questionnements : d'une part de s'interroger ou de mettre les choses en mots, et de **développer sa capacité à être à l'écoute de soi (capacité intrapersonnelle : auto-empathie) et de l'autre (capacité interpersonnelle : empathie).**

### **3/ Finalité**

Cette fiche est à rattacher au tronc D comme Définir du module. Il s'agit de définir ici ce dont il est question quand on parle de l'empathie comme compétence relationnelle. Cette définition permet de mobiliser les ressources pour enrichir : **les compétences intrapersonnelles et interpersonnelles à mobiliser et les positionnements relationnels à adopter avec ces enfants**

### **4/ Limites**

La limite à prendre en compte ici est que comme nous l'avons vu ces compétences relationnelles liées à l'auto-empathie et à l'empathie **ne peuvent venir fonder une relation qu'à la condition de s'inscrire dans des schémas de communication porteur.**

### **5/ Perspectives**

Pour dépasser cette limite l'enseignant (ou l'accompagnant) pourra s'appuyer sur l'approche dite de la « communication non-violente » (voir sur ce point la fiche ressource : « **empathie et communication bienveillante** »).