

L'anatomie de l'empathie

L'empathie peut être décrite comme une interaction entre deux individus dans laquelle l'un se met mentalement à la place de l'autre afin de comprendre ce qu'il éprouve. L'empathie peut fort bien se passer de motifs altruistes. Comprendre en se mettant à la place d'autrui le chagrin qu'il éprouve n'implique pas qu'on le partage ou qu'on cherche à l'alléger: L'empathie peut certes nourrir la sympathie, mais cette dernière n'est pas une conséquence nécessaire de la première.

La recherche neuroscientifique et les techniques d'imagerie cérébrale fonctionnelle ont permis de montrer que l'empathie a trois composantes différentes:

- une réaction essentiellement involontaire qui nous pousse à partager les émotions et les sentiments exprimés par une autre personne; (plusieurs études ont mis en évidence que ce sont les mêmes zones de notre cerveau qui sont activées lorsque nous ressentons nous-mêmes une émotion et lorsque nous la percevons chez quelqu'un d'autre – ce qui explique que les sentiments sont contagieux: la perception d'une expression émotionnelle déclenche chez l'observateur l'imitation automatique de cette expression!)
- la capacité de voir les choses comme l'autre personne les voit, de se projeter soi-même dans son univers à elle, de simuler par la force de sa propre imagination ce qu'elle pense et ressent;
- la capacité de prendre conscience de ses propres émotions et sentiments et de les réguler – c'est à dire paradoxalement de préserver la distinction entre soi et autrui, entre ses propres sentiments et ceux de l'autre.

Source: Jean Decety and Philip L. Jackson, *A Social-Neuroscience Perspective on Empathy*, Current Directions in Psychological Science, Volume 15, Number 2 (2006)