

L'empathie en psychothérapie

**Mécanisme vital? Oui
Prétention du thérapeute?
Bien trop souvent
Suffisante à elle seule? Non**

John M. Shlien

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

John Shlien fut un proche collaborateur et ami de Carl Rogers. Docteur en psychologie de l'université de Chicago, il dirigea pendant un certain temps le Chicago Counseling Center à la suite de Rogers avant d'être nommé professeur de Psychologie du counselling et des Sciences de l'éducation à l'université de Harvard. À l'exception d'un recueil collectif qu'il co-dirigea avec Ronald Levant, Shlien ne publia aucun livre. Cependant, d'un esprit percutant et de vaste culture, il écrivit de très nombreux articles de grande portée pour la pensée rogéienne. À la fin de sa carrière, John Shlien se retira en Californie où il décéda en 2002. Un ouvrage posthume réunissant seize de ses articles fut publié en 2003¹.

¹ Shlien, J. (2003). *To Lead an Honorable Life*, Ross-on-Wye. PCCS Books.

Résumé

Dans cet article, John Shlien brosse d'abord un tableau de l'histoire du terme empathie et dégage les divers champs auxquels il a été attribué au fil des années. Il fait ensuite ressortir la signification particulière que ce mot revêt dans le domaine spécifique de la psychothérapie rogérienne, où compréhension et empathie deviennent indissociables, et met en évidence le rôle du «comme si», concept qui différencie Rogers de Buber. L'auteur nous fait ensuite partager l'expérience singulière qu'il fit avec un client et présente une explication de la manière dont l'empathie opère.

Cet article est émaillé de diverses comparaisons avec de nombreux psychologues de la fin du dix-neuvième siècle et du vingtième siècle. Il met en exergue le sens profond de la compréhension empathique rogérienne et nous invite à penser avec lui que même si «elle n'est pas en soi une condition de la thérapie, l'empathie en est probablement une pré-condition»².

Mots-clés: empathie, compréhension empathique, histoire de la psychothérapie.

En anglais, le terme «empathy» est un nom abstrait, d'origine et d'influence germanique particulières. Du fait de cette abstraction il circule bien des définitions de l'empathie. En tant que qualité personnelle, celle-ci est grandement répandue suivant la perception que l'on en a. Tout individu qui fait l'expérience de l'empathie a le droit de proposer une définition. La mienne est simple. L'«empathie» est une des diverses formes essentielles de l'intelligence, une forme expérientielle de telle importance pour l'adaptation que la survie physique et sociale en dépend. Il s'agit d'une aptitude normale, naturelle, banale, presque constante, presque inévitable. Sa nature ne détermine pas son utilisation. En soi, elle n'est pas une «condition» de la thérapie mais elle en est probablement une pré-condition.

L'empathie rend capable. Elle peut être nécessaire mais elle n'est certainement pas suffisante. Et puisqu'elle n'est pas chose rare, bien qu'elle puisse servir à parer notre vanité professionnelle, elle ne peut être prise pour

² N.d.t: La traduction de cet article a été faite à la demande expresse de l'auteur. Elle parut dans *Mouvance rogérienne*, 1998, n° spécial, pp. 32-71. Quelques remaniements de style ont été apportés à la présentation et de nombreuses notes ont été ajoutées.

chasse gardée de la pratique de la profession. Ceux qui, comme Kohut³, pensent que c'est un «marqueur du champ» doivent alors considérer la majorité des êtres humains comme des ouvriers de ce champ. Bienvenue à ceux d'entre nous qui estiment que les principes de la psychothérapie ne sont que l'affinement des meilleures d'entre les relations humaines ordinaires. Et ceux pour qui, à l'instar de Rogers, l'empathie est garante de gentillesse, de bienveillance ou de réciprocité, devraient pouvoir aussi l'envisager comme instrument de cruauté. Le sadique, et plus particulièrement le sadomasochiste, fait un usage intense de l'empathie, mais avec la sympathie en moins. Le sadique connaît votre peine et s'en régale. Le chasseur qui pointe son fusil sur sa cible volante, s'élançe avec l'oiseau pour le tuer. Empathie et sympathie ne vont pas toujours de pair⁴.

En fait, l'empathie peut être une arme de guerre, un avantage dans toutes les formes de compétition, et de coopération. Au football américain, le quarterback⁵ lance la balle à un autre joueur qui court vers le but. Malgré les apparences, il ne reste pas simplement sur place. Une partie de lui-même, une partie de son intelligence court avec celui qui va recevoir la balle. Il «s'étire» empathiquement et peut ainsi calculer la trajectoire qu'il va utiliser pour lancer la balle avec succès. Le champion de tennis sait à l'avance où va atterrir une balle bien frappée. Il sent la tension des cordes de la raquette, le son et la compression de la balle ainsi que la mauvaise position de son partenaire. En résumé, l'empathie peut être utilisée pour aider comme pour nuire et ne communique pas automatiquement son champ d'activité ni son intention. Elle peut n'avoir aucune intention qui lui soit propre, si ce n'est celle de fonctionner comme tout organe vital.

La manière dont fut inventé ce nom est l'une des sources de la confusion. Ce terme a été forgé dans un système linguistique qui permet la combinaison de plusieurs mots en une seule et nouvelle entité. Par exemple on a le terme «feeling» (sentiment) puis «feeling of or with» (sentiment de ou avec) etc. Dans le cas de «empathy» il y a «feeling in or feeling into» (sentiment dans ou dedans). En allemand, ces mots n'en font plus qu'un seul. Si le style de cette langue est connu pour les plaisanteries qu'il génère,

³ N.d.t.: Kohut, Heinz (1913-1981), psychanalyste autrichien, réfugié aux États-Unis. Il introduisit le terme «empathie» en psychanalyse.

⁴ Sur l'autoroute, vous avez sûrement rencontré un autre conducteur qui sait exactement ce que vous voulez faire: changer de file, le dépasser, tourner, etc. et qui adroitement vous empêche de le faire. C'est l'empathie sans la sympathie.

⁵ N.d.t.: *Joueur qui donne le signal du jeu et mène l'offensive de son équipe.* In Webster Seventh New Collegiate Dictionary. Trad. Françoise Ducroux-Biass.

il n'en est pas moins vrai qu'il a aussi un effet réel sur la manière de penser. Quand «in-feeling» devint une seule combinaison pour donner «Einführung», écrit avec une majuscule comme tout nom allemand, ce fut instantanément un mot nouveau comme s'il s'agissait d'une idée nouvelle. L'emballage est au concept ce que le média est au message. Mais «empathy», traduction anglaise du nom Einführung, de forme verbale active, est au départ inerte et devra se frayer un chemin (vers le haut ou vers le bas) pour atteindre la forme active «empathize»⁶.

Nous tenons pour acquis que l'empathie est une capacité humaine universelle. Les Français n'en manquent sans doute pas, ni en tant que nation ni en tant que culture. Mais, comme dans bien des cultures, la langue ne connaît pas ce mot, pas plus que ne le connaissait l'allemand avant le mot composé Einführung, ni l'anglais avant l'introduction de la traduction «empathy». Après les première et deuxième guerres mondiales, et étant donné l'antipathie culturelle pour tout ce qui n'est pas français, l'allemand en particulier, les traducteurs français ont peiné sur le mot: «une pénétration sympathique» (en Suisse francophone)⁷ ou encore «affection»! La solution actuelle consiste tout simplement à écrire le mot «empathie» et à lui donner pour sens ce que les Anglais entendent par là. Pendant longtemps les Italiens ont utilisé le terme «simpatico» d'une manière générale comme nous utilisons maintenant le terme «empathy», et il se pourrait bien que des climats et des cultures plus expressifs n'aient pas éprouvé le besoin d'inventer un mot pour représenter leur sensibilité, comme le firent les tribus allemandes teutoniques ou britanniques anglo-saxonnes avec leurs manières plus brusques ou plus formelles.

Le langage influence la pensée et la pensée influence l'action, (parfois l'influence va en sens inverse). Mais quand un mot est traduit à partir de son contexte originel, dans lequel il pouvait avoir quelque spécificité, il perd cette spécificité et devient encore plus abstrait. De quand date et comment nous est parvenue cette version? Cela s'est passé aux environs de 1910 lorsqu'E. B. Titchener⁸, qui vivait aux États-Unis, traduisit «Einführung» par «empathy». Bien qu'il fût anglais, il avait été l'élève de Wundt⁹ à Leipzig (le nom de Wundt revient constamment dans la culture qui nous a donné

⁶ N.d.t.: littéralement *empathiser*.

⁷ Signification donnée par un dictionnaire électronique américain.

⁸ N.d.t.: Titchener, Edward (1867-1927). Philosophe et psychologue expérimental anglo-américain. Élève de Wundt en Allemagne. Professeur à l'université Cornell aux États-Unis.

⁹ N.d.t.: Wundt, Wilhelm (1832-1920). Physiologiste et philosophe allemand. Il créa le premier laboratoire européen de psychologie expérimentale.

Einfühlung, marquant ainsi l'influence fondamentale du personnage). Ce fut Wundt qui, en tant que sujet de psychologie, le définit comme «expérience immédiate», alors que Titchener passa la plus grande partie de sa vie à faire des recherches sur l'«introspection»; expérience immédiate, introspection: deux notions de grande importance dans l'avancement chaotique de la psychologie clinique. La psychologie de Titchener fut parfois appelée «psychologie existentielle»!

Au commencement on a joué avec le mot empathie. Titchener considérait qu'il faisait faire de l'exercice «aux muscles de son esprit» (quelque peu alambiquée, sa métaphore!). Einfühlung n'était pas tant associé à la douleur qu'à l'agréable, voire au plaisir. Le suffixe «pathie» dans empathie y introduisit un sens différent de par sa connexion avec le grec «pathos»: maladie, souffrance, «souffrir avec». C'est ainsi que sonnait joliment «clinique» le terme prit ses distances avec le mot «sym-pathie» et l'idée qu'il sous-tend, et qu'il offrit aux psychologues un mode de fonctionnement qui diffère tant soit peu de la sympathie ordinaire des gens ordinaires. Puis, au fur et à mesure que le terme «empathie» se répandit dans la culture populaire il devint adjectif – «empathique» (comme dans compréhension empathique) pour finalement donner le verbe «to empathize» (empathiser). Le credo cartésien «je pense donc je suis», qui subit tant de transformations dans les sphères de la psychologie et du théâtre («je parle donc je sens, je rêve, je ris, donc...») se métamorphosa en une grossière méprise psychologique: «j'empathise, donc je suis thérapeutique». Erreur, oh combien regrettable! Un nom s'est changé en verbe et une attitude en technique. Comment? Par extraction et mécanisation des procédures.

Il serait peut-être utile de prendre un autre exemple, tiré du sport, lui aussi, simple divertissement sans aucune connotation psychologique. Il s'agit de quelque chose d'actif, donc de visible, ce que n'est pas l'empathie intellectuelle. Un archer voyage avec son arc. Son voyage commence avant que la flèche ne s'envole, alors qu'il évalue la distance, la trajectoire, sa propre force. Dès l'instant de la détente l'archer se trouve dans l'espace entre la flèche et la cible. L'empathie est à l'œuvre pendant tout le processus du tir à l'arc.

Il existe bien des machines qui calculent les facteurs de vitesse, de force, de distance, de vent. Il y en a même qui opèrent la mise à feu. Il ne s'agit pas d'empathie mais tout simplement d'une performance qui repose sur l'expérience et la connaissance tirées de l'empathie, tout comme le thermomètre repose sur la subjective réponse humaine aux degrés de froid et de chaud. Ce n'est qu'une performance dérivée, sans capacité de mise

au point, d'invention, ni même de distinction entre la véritable et la fausse performance.

Lorsque l'attitude se fait technique, l'empathie devient un produit de marketing pour la psychologie, un élément du vocabulaire de loisir et une sorte d'Art de la performance pour les thérapeutes. On a « extrait les procédures ». Ceux qui se croient bien pourvus de sensibilité empathique s'en vantent, alors que ceux qui pensent en être dépourvus se considèrent comme atteints d'un « syndrome de carence » auquel une formation en sensibilité pourra remédier. De nos jours la psychothérapie prend des allures théâtrales ; des films professionnels, des causeries télévisées et du cinéma à sensation font croire, à tort, que le plus sensationnel est le plus efficace. L'« empathie » est maintenant populaire et, quand elle est vulgarisée, elle devient une forme de soutien de douteuse sincérité. Dans une sitcom, un adolescent, père putatif, dit à sa petite amie qui a peur de l'avortement : « j'empathise vraiment avec ça » ; à la télévision le Président dit aux chômeurs : « je sens votre peine » ; au cours du procès télévisé d'un meurtrier, un professeur de droit de l'Université de Columbia conseille à la cour « d'essayer d'empathiser davantage avec les victimes ». Qu'a-t-il en tête ? L'empathie avec les morts ? Pourquoi pas ? (On devrait y réfléchir.) Ou bien s'égare-t-il simplement en pensant que c'est la même chose que la sympathie ?

À l'heure actuelle thérapeutes et autres parlent beaucoup moins de leur capacité de bien comprendre autrui. Par contre ils réalisent des exploits d'empathie. Prenez, par exemple, Paul Goodman¹⁰, brillant écrivain, théoricien, sponsor du Living Theater, et l'un des auteurs du livre intitulé « Gestalt Therapy » (Perls, Hefferline & Goodman, 1951)¹¹. Parlant de situations, en thérapie, où il est question de jalousie, Goodman écrit : « j'empathise complètement, je peux prévoir la phrase qui va suivre ». (Stoehr, 1994, p. 200). Et il s'agit là d'un des exemples les plus anodins de « l'empathie comme art de la performance ». Il faut d'ailleurs noter que Goodman mérite qu'on lui prête sérieusement attention car c'est l'une des personnes les plus intelligentes et les plus lucides qu'il soit dans le domaine, même s'il n'en est pas un représentant conventionnel. Il n'est en fait ni moins conventionnel, ni moins théâtral que son collègue Fritz Perls, dont les idées devinrent des

¹⁰ N.d.t. : Goodman, Paul (1911-1972), écrivain américain, féru de philosophie et de sociologie, fut l'un des co-fondateurs de la Gestalt-thérapie.

¹¹ N.d.t. : Perls, Fritz (1893-1970), neuropsychiatre et psychanalyste allemand, émigré aux États-Unis, fut co-fondateur de la Gestalt-thérapie. Il est connu dans le monde roquérien en tant que deuxième intervenant dans le célèbre cas « Gloria ».

Hefferline fut Professeur de psychologie à l'université de Columbia et patient de Perls.

conventions, à l'exception de sa théorie originale et moins connue de la «Dental Agression»¹² (Stoehr, 1994). À ce propos, et ce n'est pas un hasard, Perls a étudié la mise en scène avec Berthold Brecht à Berlin, lorsque Brecht écrivit dans l'Opéra de Quatre Sous : «Qu'est-ce qui maintient l'homme en vie? C'est qu'il se nourrit des autres» (Brecht, 1934). Ce qui ne signifie pas que le penchant théâtral soit réservé aux milieux de la Gestalt¹³. Lorsque, vers la fin des années cinquante, Carl Rogers fut devenu assez célèbre pour être interviewé par le «Time Magazine», le journaliste lui demanda quelle serait à ses yeux la rubrique qui conviendrait le mieux à son article. Après avoir considéré divers choix possibles – l'art, la littérature, les affaires, la médecine – Rogers répondit, semi-plaisantant : «Pourquoi pas le théâtre?»

Il est vrai que le grand drame est souvent présent en psychothérapie. Trop souvent il est exploité sous forme de divertissement. Ce n'est toutefois pas une excuse pour les thérapeutes qui se vantent d'être «empathiques», ou «congruents». Ils abusent de leur performance autoproclamée. Mais puisqu'il s'agit de leur état intrinsèque, nous n'avons qu'à accepter leurs dires. En outre, même s'il est vrai que l'empathie est présente à un degré élevé, elle ne suffit pas. L'empathie n'est pas une théorie thérapeutique, ni même l'une des conditions avancées par les rogoriens. Elle ne nécessite pas un «contact entre deux personnes dont l'une est en état d'anxiété». Point n'est besoin de deux personnes ; l'empathie se pratique en jouant au cerf-volant. De ce fait, alors que l'empathie est un facteur important, voire essentiel, au service de la compréhension, elle n'est pas, en soi, la conséquence escomptée de la compréhension.

L'empathie n'est pas non plus difficile à réaliser. Elle vient. Le problème est de savoir comment l'utiliser sagement et bien. À mon avis, l'empathie a été surestimée, insuffisamment étudiée, conçue avec enthousiasme mais sans précaution. En bref, à l'instar du St-Graal, elle a été considérée comme une «connaissance reçue». Elle peut être au contraire une échappatoire, un «costume thérapeutique», un acte lourdement teinté d'orgueil et de vanité. Elle a été prise à la fois comme moyen et comme fin ; en thérapie, elle est devenue un substitut facile de l'intention vraie et du vrai travail, à savoir la sympathie et la compréhension.

¹² N.d.t. : *L'agression dentaire*.

¹³ Il ne s'agit pas d'une simple conjecture. Dans le livre de Taylor Stoehr (1994), Lore Perls affirme explicitement que «le premier amour de Fritz Perls était le théâtre». Il est évident qu'il ne l'a jamais quitté mais qu'il a transféré cet intérêt dans sa pratique de la psychothérapie. Dans ce même livre on trouve un certain nombre de commentaires sur les exercices d'agression du type : «Vous auriez dû le voir en train de manger vivants ses patients pour comprendre tout ce que recouvrait l'expression agression dentaire».

La sympathie, «feeling for» (sentiment pour) est une sorte d'engagement. Ce n'est pas le cas de l'empathie. L'heure est peut-être venue d'appeler la sympathie «une manière d'être mal appréciée»? Pour moi, elle fonctionne à un niveau de développement moral plus élevé que l'empathie. En fait, l'empathie pourrait n'avoir pas davantage de statut moral que le système circulatoire. La compréhension est un effort de l'ordre de la volition et un service, ce que n'est pas l'empathie. Quand il y a compréhension empathique c'est la compréhension qui favorise la guérison à partir de l'intérieur (l'intérieur étant la seule source possible). La tâche difficile est de comprendre. L'empathie seule, sans la sympathie et plus encore sans la compréhension, peut être dangereuse.

Il est primordial de donner à l'empathie l'importance qu'elle mérite, mais il est également important de veiller à ce que, par le biais d'une substitution inconsiderée, elle ne sape, voire n'oblitére, les valeurs positives de la sympathie et de la compréhension. L'effet dépasse de loin le domaine de la pratique de la psychothérapie. De nos jours c'est une société tout entière qui est touchée et qui perd lentement le vocabulaire et la conscience de la compassion. Dans la mesure où ces concepts et ces pratiques créent cette perte, ils sont coresponsables de la maladie qu'ils prétendent soigner.

Innocence tous azimuts: l'histoire prend les couloirs de service

Plus ou moins par accident, simple coïncidence de temps et d'intérêt, j'ai eu le privilège d'être observateur-participant, une espèce de témoin en stand-by, du développement de la théorie de l'empathie tel qu'il eut lieu à l'Université de Chicago, après la deuxième guerre mondiale. Par un concours de circonstances unique cette université fut un lieu de voisinage étonnant. George H. Mead¹⁴, ancien élève de Wilhelm Dilthey¹⁵ en Allemagne, avait abandonné dans ce pays sa tradition d'«interaction sociale»; il y avait aussi Blumer et d'autres – qui firent publier à titre posthume la collection des conférences de Mead sous le titre *Mind, Self and Society* (Mead, 1934). La Division des Sciences Sociales était un lieu plein de ferment intellectuel et interdisciplinaire. Bruno Bettelheim¹⁶, qui habitait

¹⁴ N.d.t.: Mead, George Herbert (1863-1931) fut professeur de psychologie sociale à Chicago. Il est notamment l'auteur de: *L'esprit, le soi et la société*. Paris, PUF, 2006.

¹⁵ N.d.t.: Dilthey, Wilhelm (1833-1911), historien, philosophe, psychologue et sociologue allemand.

¹⁶ N.d.t.: Bettelheim, Bruno (1903-1990), psychanalyste autrichien. Exilé aux États-Unis, il dirigea l'École d'Orthogénie de l'Université de Chicago.

à quelques pas de là, s'était localement fait un nom en tant que maître de l'antipathie, laquelle antipathie, en fait, servit à définir l'empathie en démontrant son contraire. Heinz Kohut venait juste d'arriver d'Autriche et habitait le bloc voisin (il lui fallut quand même plusieurs années avant de publier ses pensées sur l'empathie). Il n'avait pas été directement élève de Freud, mais il l'avait vu une fois à la gare de Vienne quand, contraint et forcé, Freud partait pour Londres afin de mettre en sécurité sa précieuse fille Anna et une partie de sa bibliothèque – dont certains écrits de Théodor Lipps¹⁷. En outre, quelques années plus tard, Martin Buber¹⁸ fut chargé de cours à Rockefeller Chapel¹⁹. L'université réunissait donc plusieurs célébrités qui prenaient généralement grand soin de s'éviter et qui transmettaient leur influence par l'intermédiaire de leurs étudiants. Je fus l'un d'entre eux.

Carl Rogers, qui faisait déjà figure de sommité, était à l'orée de l'une de ses périodes les plus productives. Il avait une vive intelligence, un grand talent pour reconnaître et assembler idées et résultats de recherche. Sa théorie et sa pratique, plutôt novatrices en psychothérapie, lui assuraient une telle notoriété que toute idée nouvelle qu'il soutenait était reçue avec beaucoup d'attention. Ainsi que le dit l'historienne et artiste Ewa Kuryluk²⁰: «Parfois l'histoire hiberne, parfois elle court comme une gazelle». C'était le temps de la gazelle.

J'avais comme intérêt principal l'anthropologie culturelle et plus particulièrement la «sociologie de la connaissance». Rogers et son école de pensée – qui me laissait sceptique – offraient de séduisantes opportunités. À cette époque, il compilait et rédigeait son livre intitulé *Client-Centered Therapy*²¹ (Rogers, 1951) dont l'exposé théorique était capital et la position philosophique puissante. Je suivis certains de ses cours et séminaires qui me donnèrent l'occasion de le rencontrer souvent de manière informelle. Son honnêteté, son franc-parler, sa réserve gagnèrent mon respect au point que j'aurais eu l'impression de le trahir en analysant ce matériau d'un point de vue sociologique, laissant ainsi de côté la substance la plus importante de son travail.

¹⁷ N.d.t. : Lipps, Theodor (1851-1914), philosophe allemand. Il développa sa théorie de l'empathie pour expliquer les illusions d'optique.

¹⁸ N.d.t. : Buber, Martin (1878-1965), né en Autriche, mort à Jérusalem. Philosophe et écrivain, il est l'auteur de l'ouvrage bien connu : *Je et Tu*. Paris. Aubier-Montaigne, 1992.

¹⁹ N.d. t. : Centre spirituel de l'université de Chicago.

²⁰ N.d.t. : Ewa Kuryluk, née le 5 mai 1946 à Cracovie, est historienne, peintre, photographe et poète. Elle a écrit plusieurs essais sur l'histoire de l'art.

²¹ N.d.t. : *La Thérapie Centrée sur le Client*, ouvrage non traduit en français.

Du coup, mon intérêt se recentra sur de vieilles questions, à savoir: comment comprenons-nous une autre personne, qu'en savons-nous, comment le savons-nous? Lors de notre rencontre suivante, je tendis à Rogers un livre qui avait pour titre *La philosophie du «comme-si»*²² (Vaihinger²³, 1924). Il s'agit d'une théorie de la connaissance et également du traitement des idées en tant que fictions que nous devons imaginer comme étant réelles pour en découvrir la signification. Il me semblait qu'il y avait quelque chose d'intéressant dans cette théorie que Rogers pourrait mieux saisir que moi. Au cours de cette même rencontre, je mentionnai également une autre de mes lectures sur les idées d'un psychologue du nom de Theodor Lipps, qui m'avait frappé par leur drôlerie. En guise d'illustration, l'auteur dont le nom m'échappe, avait pris pour exemple des hommes qui déambulaient dans les rues de Vienne avec des cannes ou des parapluies roulés. Pourquoi des cannes? Pour remplacer la queue que les hommes avaient perdue dans leur évolution depuis la période simiesque, sorte d'étirement d'eux-mêmes dont ils avaient besoin pour ressentir leur environnement. Nous avons ri et trouvé drôle que l'auteur ait éprouvé le besoin de relier les sciences sociales au très respecté establishment scientifique qu'est le darwinisme. Toutefois, dans cette discussion, deux questions sérieuses étaient apparues. D'abord, l'idée de l'étirement de soi que l'on trouvait à la fois chez Vaihinger et chez Lipps. Ensuite, le mot «empathie» utilisé par Lipps. Ce mot a attiré notre attention tel un aimant, autant qu'il le fait de nos jours dans le domaine de la psychologie. Il nous semblait que c'était un mot que nous connaissions ou reconnaissons vaguement, ou que nous nous préparions à entendre.

Il était dans l'air, mais nouveau pour moi, et pour Rogers aussi, je crois. Nous en avons parlé et nous avons parlé également de la «couvade» et du bâillement, etc. Dans *Social Psychology* (psychologie sociale, Allport, 1923/1937), nous avons tous les deux vu des photographies montrant des spectateurs qui levaient la jambe et s'étiraient en même temps que le perchiste essayait de passer la barre au-dessus de leur tête. Nous connaissons donc l'empathie comme «idéomotrice» ou imitation compatissante, ou quelque chose de ce genre. Nous connaissions également le travail sur l'introspection. Mais nous n'avions jamais entendu parler de l'invention du terme «empathie», et encore moins de la description qu'il en donnait. Cela nous aurait intrigués.

²² N.d.t.: La Philosophie du comme si, *Philosophia Scientiae*, cahier spécial 8. Paris, Kimé, 2008. En anglais: *The philosophy of the «AS-IF»*.

²³ N.d.t.: Vaihinger, Hans (1852-1933). Philosophe allemand, spécialiste de Kant.

De la manière égocentrique qui est la mienne, j'ai pris à cœur l'idée des « étirements » et je me suis souvenu de mes expériences de conduite automobile lors de ma période de délinquance juvénile. Avec des camarades nous conduisions nos voitures dans des endroits étroits en faisant tout juste « cliquer » leurs ailes contre les murs, les arbres ou d'autres ailes. Comment peut-on faire cela ? En étirant son corps, tout soi-même, dans le corps même de sa voiture. Vous vous déployez dans toutes ses dimensions, dans ses roues, ses ailes et encore dans le moteur. Une éraflure sur votre voiture, c'est une éraflure sur vous. En fait, vous êtes devenu tellement sensible à la vitesse du moteur et à la transmission que vous sentez le moment de synchronisation entre les deux et que vous pouvez changer de vitesse en silence, sans même toucher à l'embrayage. J'ai expliqué cela à Rogers. Il a été intéressé mais dubitatif. Conducteur plus attentif et plus méthodique que lui, cela se voit rarement, et les concepts et les gens l'intéressaient davantage.

Lors de notre rencontre suivante, ce fut au tour de Rogers d'être excité. Bien qu'ayant déjà son chapeau sur la tête, prêt à partir, il me fit entrer dans son bureau, me tendit le livre de Vaihinger sans commentaire, et me dit : « Vous vous rappelez ce dont nous parlons, l'autre jour ? Il faut que vous lisiez *Je et Tu* de Martin Buber. En avez-vous entendu parler ? » Puis il me montra la porte, ce qui m'épargna de lui avouer mon ignorance. Le livre avait été sorti de la Bibliothèque Divinity par Russell Becker, ami intime de Rogers et époux de sa fidèle secrétaire. En fait, ce n'était pas le bon livre. L'ouvrage pertinent était *Man to Man*²⁴ (Buber, 1933). Trois paragraphes de cette œuvre furent distribués au personnel du Centre de Counselling quelques semaines plus tard (et seront reproduits ci-dessous pour mettre en évidence ce qui signe la différence entre Rogers et Buber). Mais il y manquait la déclaration que Buber faisait à la page suivante, un rejet méprisant de l'empathie. Parlant de son idée de « l'inclusivité » (inclusiveness) qui se rapporte à la relation entre les êtres humains ainsi qu'entre l'homme et Dieu (voir le récent livre de Karen Armstrong : *L'histoire de Dieu*²⁵), Buber écrit :

Il serait faux d'identifier ce qui est dit ici au mot familier mais pas très significatif d'« empathie ». Au mieux, empathie veut dire glisser avec ses sentiments dans la structure dynamique d'un objet, d'un pilier, d'un cristal, d'une branche d'arbre, ou même d'un animal ou d'un homme et, pour ainsi dire, le décalquer de l'intérieur (Buber, 1933).

²⁴ N.d.t. : *D'Homme à Homme*. Ouvrage non traduit en français.

²⁵ N.d.t. : *L'Histoire de Dieu*. Paris. Seuil, 1997 (traduction J.-B. Medina). Titre anglais : *The history of God* (1993).

Je n'ai lu ces lignes que quelques années plus tard. Ce fut également le cas de Rogers. Buber était loin devant nous, plus près de l'usage originel du mot empathie, sans avoir eu besoin, comme les psychologues, de donner à ce terme une apparence « clinique ».

L'empathie devint plus régulièrement le sujet de nos rencontres. Pendant cette période, Rogers était occupé à finir son livre. En outre, il était absorbé par un cas clinique difficile. Quant à mon travail, il consistait à rassembler idées et matériaux pour nos discussions. Vers la fin de 1948, Rogers reçut de son auteur, Gardner Murphy, un livre de 1000 pages sur la personnalité²⁶. Il me passa ce volume extraordinaire. Cet ouvrage contenait quantité d'informations sur l'empathie et la sympathie et faisait remarquer qu'il était « difficile de séparer » ces deux notions (Murphy, 1947). Cette remarque ne plut pas à Rogers qui avait des doutes profonds quant à la sympathie. Il pensait en particulier que cette notion sentait l'apitoiement et le dédain, deux attitudes à ses yeux répréhensibles ou pour le moins irrespectueuses. Il craignait également qu'un excès de sympathie n'induisse chez le thérapeute une attitude d'« indulgence ». Mais, par-dessus tout, il voulait éviter toute tendance à la pitié qui, pour lui, n'était pas de la gentillesse mais quelque chose de l'ordre du mépris. Il me disait qu'il était encore sous le choc de son voyage en Chine. Il y était allé, jeune homme, avec un groupe de missionnaires et avait vu des humains traités comme des animaux, des bêtes de somme, des humains tels des prisonniers rampants. Il en avait été malade de rage au point « d'avoir regretté de ne pas avoir de fusil ».

À cette époque, je suivais le cours du professeur Blumer sur les idées de G. H. Mead. Pour moi, il s'agissait d'une grande théorie aux retombées importantes qui épousait l'idée de « prendre le rôle de l'autre ». Or Rogers détestait particulièrement la notion de rôle. Bien que Mead ne cessât d'utiliser le terme « sympathie » et jamais empathie, je pensais et pense encore que très tôt, grâce à de fines et merveilleuses observations, il commença à décrire un processus empathique dans chacune de ses phases ; il décrivit l'apprentissage du langage et les règles du jeu, des coutumes sociales ; bref, l'être humain dans sa totalité.

J'apportais, en outre, des matériaux que je retirais d'un autre séminaire que dirigeait le grand bio-psychologue Heinrich Klüver²⁷. Comme Mead, il avait fait ses études en Allemagne d'où il était natif. Il connaissait Wundt,

²⁶ N.d.t. : Murphy, G. *Personality*. Ouvrage non traduit en français.

²⁷ N.d.t. : Klüver, Heinrich (1897-1979), physio-psychologue allemand naturalisé américain. Il est notamment connu pour ses expérimentations par ingestion de mescaline.

Wertheimer, Koffka²⁸ et bien d'autres encore, et même Lipps. C'était un homme d'extrêmes raffinement et modestie. En fait, il était très timide, comme Kohut, comme Rogers. Pour ces hommes, les relations intimes et chaleureuses étaient un effort mais aussi un délice. Le cours avait lieu dans le laboratoire de biologie animale de Klüver, où il étudiait la phénoménologie de la perception et travaillait principalement avec des singes pour localiser les sites neurologiques et les mécanismes de la perception. Parfois il faisait des expériences sur lui-même et il lui arrivait de nous en raconter (Klüver, 1966). Une après-midi, à la Nouvelle-Orléans, il avait pris une drogue appelée mescaline, puis il était allé se promener. Levant les yeux pour regarder un balcon en fer forgé, il s'était senti devenir fer forgé lui-même. «J'en avais pris la forme. J'étais ce fer forgé.»

Nous, les cinq étudiants, étions ébahis. C'était en 1949. Nous n'avions jamais entendu parler de substances «psychédéliques». Mais était-ce de l'empathie, cela aussi? Je leur ai relaté, comme à Rogers par la suite, un incident datant de mon enfance. J'avais environ neuf ou dix ans quand je devins une feuille. Étendu sur l'herbe, je lisais *Le Magicien d'Oz* lorsque, levant les yeux, j'aperçus une feuille en forme de bateau qui, détachée d'une haute branche, flottait doucement vers le sol. Et, tandis qu'elle se balançait et virevoltait dans l'air, j'étais moi-même devenu cette feuille. J'ai compris pourquoi, en raison de ma forme et de mon poids, je devais tomber dans un mouvement de balancement. Ce fut une expérience de l'ordre de la physique et du concept; grâce à elle j'avais appris physique et logique. Lorsque la feuille atterrit, j'en devins séparé, tout à la fois heureux et satisfait. Cela ne m'avait pas semblé extraordinaire. N'avons-nous pas tous fait cela? (Je pense que oui.)

Rogers n'a pas aimé cette histoire. Il admirait Klüver, mais il se peut bien qu'il n'ait pas approuvé l'usage de la drogue. Je suis certain qu'à cette époque-là il n'aimait pas l'idée d'hallucinations autoprovocées. (Trente ans plus tard, peut-être que oui.) Il avait deux clients qui avaient des hallucinations. J'ai hérité, par la suite, de l'un d'entre eux, du «facile». Quant à l'autre, je ne savais rien du stress terrifiant qu'il lui imposait. (Ce qui ne sera pas sans quelque relation avec les réserves qu'il fit au sujet de l'empathie – le «comme-si» – ni avec ce qui le différencie de Buber.)

Et pendant ce temps, dans un autre secteur de l'université, l'empathie était un sujet d'étude tout à fait ordinaire et faisait l'objet de discussions

²⁸ N.d.t. : Wertheimer, Max (1880-1943) et Koffka, Kurt (1886-1941). Tous deux psychologues allemands, co-fondateurs avec Wolfgang Köhler de la psychologie de la forme (gestalt).

parmi les étudiants (dont ma femme) en histoire de l'art. L'une des lectures imposées avait pour titre *Abstraction and Empathy*²⁹ (Worringer, 1908/1948), qui fut publié pour la première fois un an avant que Titchener n'introduisit le terme aux États-Unis. Concept et langage y étaient explicites et bien adaptés au sujet; il y était même question d'empathie «négative» aussi bien que d'empathie positive. Mais parce qu'il s'agissait d'art, matière tenue par la plupart pour «inanimée», l'idée d'empathie ne traversa pas le «Quadrilatère», à savoir les quelques cinq cents mètres qui séparaient les deux départements. Si seulement nous avions su! Dans la préface de son livre, Worringer décrit la chance qu'il a eue de rencontrer Georg Simmel³⁰ dans un musée de Berlin, où ils s'entretenaient tous les deux de l'empathie. Georg Simmel! Mon héros! Vénéré comme le Leonardo de la sociologie, il fut traduit pour la première fois en anglais par Albion Small, l'un des fondateurs du Département de Sociologie de l'Université de Chicago. Si l'Art et la Science avaient échangé leurs idées, notre travail en psychologie eut, depuis longtemps, bénéficié de cet éclairage. En effet, Lauren Wispé, dans son superbe chapitre sur l'histoire de l'empathie (Wispé, 1994³¹), ne date-t-il pas de 1873 le travail de Vischerin, encore une fois dans le domaine de l'esthétique?

Tout ceci était de peu d'importance, semble-t-il, pour Rogers. Une chose est sûre, c'est qu'il n'avait que peu d'intérêt pour l'histoire, les origines ou pour les sciences sociales en général. Ce qui l'intéressait c'était la psychologie individuelle, les significations contemporaines dont il essayait d'élaborer certaines. Par ailleurs il était dans un état de tension personnelle intense. Je ne faisais pas encore partie des «initiés». Je ne savais pas trop ce qui se passait. Je ne l'ai su que quelques années plus tard. Et c'est plus tard encore que j'en ai vraiment saisi l'importance, lorsque la situation fut relatée dans la biographie de Rogers écrite par Kirschenbaum³² sous le titre *On Becoming Carl Rogers*³³ (Kirschenbaum, 1979). (Toutefois, j'en savais suffisamment pour éviter d'être interviewé par Kirschenbaum, dans mon souci de ne pas aborder ou de taire ce que, à ma grande surprise, Rogers avait

²⁹ N.d.t.: *L'abstraction et l'empathie*. Ouvrage non traduit en français.

³⁰ N.d.t.: Simmel, Georg (1858-1918). Philosophe et sociologue allemand. Privat-docent, ses théories ont fait référence à l'École de Chicago.

³¹ N.d.t.: Wispé, L. (1994). *The psychology of sympathy*. En français: *La psychologie de la sympathie*. Ouvrage non traduit.

³² N.d.t.: Kirschenbaum, Howard, professeur émérite de Counselling et de développement humain à la Warner School, Université de Rochester, USA. Il est le biographe de Carl Rogers.

³³ N.d.t.: *En devenant Carl Rogers*. Ouvrage non traduit.

lui-même choisi de révéler dans ce livre.) Dans cet ouvrage on apprend que pendant une certaine période, quelque part entre 1949 et 1951, Rogers eut peur de devenir fou, de devoir «être enfermé et de commencer à halluciner» (peut-être y aurait-il un lien avec sa réaction négative face à Klüver). En plein désespoir, il «s'enfuit» en voyage avec sa femme pendant plus de deux mois (Kirschenbaum, 1979). Dans l'un de ces passages, Rogers mentionne son travail avec une cliente avec laquelle il s'était «senti piégé» (c'est bien vrai). Il dit notamment :

Beaucoup de ses perceptions intimes (insights) étaient plus saines que les miennes et ceci détruisit la confiance que j'avais en moi-même. J'en étais arrivé au point où je ne pouvais plus séparer mon «self» du sien. J'avais littéralement perdu tout sens de mes propres frontières. L'un de ses rêves résume au mieux la situation : un chat me déchirait les tripes avec ses griffes, mais ne désirait pas le faire (Kirschenbaum, 1979).

Lorsque peu après 1980, je lus ces pages, ce fut un choc pour moi. J'avais été mis au courant du cas par des collègues plus âgés. Par ailleurs, j'avais rencontré cette femme et, qui plus est, quand j'y pensais c'était toujours comme à la «femme-chat». Nous nous étions rencontrés dans le hall alors qu'elle sortait du bureau de Rogers. Elle me dit qu'elle «devait revenir voir Carl deux heures plus tard» et elle m'invita à déjeuner. Elle me paraissait à la fois geignarde et autoritaire. Je n'ai pas aimé son visage. Elle avait dû être belle par le passé mais, dans la quarantaine, sa figure plate et symétrique, ses yeux bridés bleus foncés, lui donnaient un air à la fois séducteur et menaçant. J'ai trouvé une excuse pour esquiver le déjeuner. Mais elle me suivit au premier étage, dans la salle des recherches. Là, elle commença à me parler d'une recherche qu'elle venait de terminer. Elle était très astucieuse. Il s'agissait d'une grande étude d'apprentissage dans des conditions de pratique réelle comparées à celles d'une pratique imaginaire. J'ai pensé que cette femme devait être une collègue de Carl, d'une autre université (canadienne, peut-être) et, à des fins de citation, je me fis une note concernant son travail. De toute évidence elle était en quête d'amitié, et en même temps elle se montrait bizarrement possessive vis-à-vis du Centre de Counselling, critiquant l'arrangement des bureaux, la saleté des rideaux, etc. Cela me déplut au point que, parlant plus tard avec Carl de sa recherche dans le but d'obtenir son adresse universitaire, je mentionnai sa possessivité et dis : «Qui diable pense-t-elle qu'elle est?» Il eut l'air blessé. Je n'oublierai jamais ses yeux. Il secoua la tête, essaya la tasse de sa fameuse thermos, la revissa,

et calmement me dit de revenir lui parler la semaine suivante. Quelques jours plus tard, il était parti. Quelle ne fut pas ma gaffe!

«Qui pensait-elle qu'elle était?» Si vous voulez vous en faire une idée, vous pouvez consulter le chapitre de la biographie de Rogers (Kirschenbaum, 1979) qui s'y rapporte. Lorsque j'écris ces lignes, après quarante-cinq ans, j'éprouve beaucoup plus de compréhension sympathique pour cette femme intelligente qui essayait de se faire une place dans le monde, de se faire reconnaître, de nouer des relations dans un lieu étranger, alors qu'il s'agissait peut-être bien de l'une de ses dernières visites et que, probablement, elle avait la sensation d'avoir perdu la bataille. Peut-être ressentait-elle autant de désespoir et d'anxiété que son thérapeute.

Quel lien existe-t-il entre ce qui précède et les idées de Rogers sur l'empathie? C'est dans *Client-Centered Therapy* qu'apparaît la première formulation de Rogers sur l'empathie. Dans ce livre, il décrit l'acte qui consiste à assumer «le cadre de référence du client» et il appelle cet acte «compréhension empathique» (Rogers, 1951). Il ne s'agit pas de l'empathie en soi, mais d'un type de compréhension particulier, distinct des autres types de compréhension provenant de cadres externes, tels que les interrogatoires à des fins diagnostiques ou de jugement, ou suscités par la méfiance. De plus, le thérapeute doit «*communiquer quelque chose de cette compréhension empathique au client*» (souligné par moi). Vient ensuite la citation par Rogers du passage d'une formulation de Raskin³⁴, inédite à l'époque, mais désormais et à juste titre célèbre, concernant une sorte de compréhension qui caractérise «l'attitude non-directive». Le terme «empathie» n'y figure pas, il est vrai, mais la description annonce le concept actuel.

Raskin conclut en ces termes :

Parce qu'il [le thérapeute] est autre que le client, et non le client, sa compréhension n'est pas spontanée mais elle doit être acquise, et ce au moyen d'une attention aux sentiments de l'autre, active, continue et intense à l'extrême, à l'exclusion de tout autre type d'attention.

Il est important de remarquer qu'une telle compréhension est un acte d'attention, un effort, et pas du tout la sorte de compréhension spontanée, immédiate, instantanée que beaucoup associent au mot «empathie». Et à cette formulation de Raskin, Rogers ajoute cette qualification des plus intéressantes :

³⁴ N.d.t.: Raskin, Nat (1920-2010) Étudiant de Rogers puis collaborateur et ami. Avec l'expression «attitude non-directive», il introduisit le concept de la non-directivité en psychologie.

Cet *experiencing*³⁵ avec le client [...] ne s'entend pas en termes d'identification émotionnelle [...] mais plutôt d'identification empathique dans laquelle le thérapeute perçoit les haines, les espoirs, les peurs du client à travers un processus empathique d'immersion, sans que lui-même, en tant que thérapeute, ne soit en train de faire l'expérience de ces haines, de ces espoirs et de ces peurs. (Rogers, 1951, p. 29.)

Il est évident que le terme empathique est encore un modificatif, adjectif ou adverbe, et non le nom empathie dont la forme est supposée être active. Cependant la différence entre «émotionnel» et «empathique» n'est pas plus claire maintenant qu'auparavant. Mais ce qui est clair c'est que Rogers établit une distance entre les expériences et les sentiments du client et les siens. Plus tard, vers 1956, après avoir rédigé la condition «comme-si», il abandonnera toute idée d'identification (Rogers, in Koch, 1959). Je ne puis situer exactement le moment où surgirent ses pensées par rapport aux révisions qu'il fit dans ses écrits de la notion de distance mais il est sûr qu'elles survinrent à la suite de son expérience avec la cliente qui l'avait tellement troublé, alors que son identité avait été si menacée.

Pour en revenir à Buber, voici les trois paragraphes qui ont tant impressionné Rogers aux environs des années 1949-1950 :

Un homme roue de coups un autre homme qui reste parfaitement immobile. Supposons alors que celui qui l'a frappé reçoive soudain, dans son âme, le coup qu'il a lui-même frappé; ce même coup, il le reçoit pendant que celui qui est immobile est toujours immobile. L'espace d'un instant, il fait l'expérience de l'autre côté de la situation. La réalité s'impose à lui. Que va-t-il faire? Ou bien il fera taire la voix de son âme, ou bien son impulsion sera renversée.

Un homme caresse une femme qui se laisse caresser. Supposons qu'il sente le contact de deux côtés, avec la paume de la main et aussi avec la peau de la femme. La double nature du geste, comme un geste qui survient entre deux personnes, fait frissonner son cœur du plus profond des plaisirs et le met en émoi. S'il laisse parler son cœur, il n'aura – non pas à renoncer au plaisir – mais à aimer.

³⁵ N.d.t.: *experiencing* signifie être en train de faire une expérience intime. Le terme n'a pas d'équivalent sémantique en français. *Lorsque, dans une relation thérapeutique, un individu fait l'expérience complète et sans réticence de la prise de conscience d'un sentiment jusqu'ici refoulé, non seulement il perçoit un changement psychologique mais, un nouvel état de compréhension (insight) s'étant formé, il ressent également un changement physiologique.* In Tudor, K. & Merry, T. (2006). *Dictionary of Person-Centred Psychology*. Ross-on-Wye. PCCS Books.

Je n'ai pas la moindre intention de dire que l'homme qui a fait une telle expérience devrait dorénavant ressentir cette sensation bilatérale dans chacune de ses rencontres ; cela détruirait peut-être son instinct. Mais cette expérience extrême lui rend l'autre personne présente à tout moment. Il y a eu transfusion, à la suite de laquelle toute élaboration de sa subjectivité, même minimale, ne lui sera plus possible, voire tolérable³⁶ (Buber, 1933, p. 196).

On a déjà fait référence au thème de l'«inclusivité» chez Buber, en lien avec la relation empathique. En 1957, Buber et Rogers se rencontrèrent. Une nouvelle publication relatant cette entrevue est sous presse (Anderson, R. & Cissna, K.). Ce fut Rogers qui ouvrit la conversation en posant à Buber la question suivante : «Comment avez-vous pu vivre aussi intensément et arriver à un tel degré de compréhension [...] sans être psychothérapeute ?» (rires.) C'était vraiment une question gratuite, bien inutilement posée par Rogers, ancien étudiant de la Divinity School, qui savait et appréciait le fait que bien des êtres humains «sans formation» possèdent une extrême sensibilité, au théologien Buber, qui savait cela et l'appréciait également. Buber lui a expliqué qu'en fait il avait fait trois trimestres de psychiatrie, à Leipzig, d'abord, où il y avait des étudiants de Wundt (Wundt, à nouveau), puis à Berlin avec Mandel et à Zürich avec Bleuler. Son intention n'était pas de devenir thérapeute :

C'était juste parce que j'avais une certaine inclination à rencontrer les gens. Et autant que possible, et si possible, de changer quelque chose en l'autre, mais aussi d'être changé par l'autre. À aucun moment je n'ai résisté à cela, opposé quelque résistance à cela. En tant que jeune homme, déjà, je sentais que je n'avais pas le droit de changer quelqu'un d'autre si je n'étais pas ouvert à l'idée d'être changé par lui, autant qu'il est possible de l'être. [...] Je ne peux pas lui dire : non ! Je ne joue pas à ça. Vous êtes fou.

Buber continua avec la description d'un certain nombre d'expériences qui relataient ses souffrances pour l'un de ses amis tué pendant la guerre,

³⁶ J'ai l'espoir que le lecteur ne se contentera pas d'une simple lecture des mots de Buber mais qu'il essaiera de les imaginer, d'y réfléchir, de les visualiser, peut-être de s'en souvenir. Ils expriment une grande profondeur de pensée à différents niveaux. Rogers désirait s'approcher davantage de cette position, mais quelque chose l'en empêcha, dans ses premiers écrits tout au moins. Il faut également noter que le deuxième paragraphe de Buber a trait, en grande partie, à la sexualité. Il est étrange que les psychologues qui s'occupent tant du sexe et de l'empathie aient si peu à dire sur ce qui les relie.

«imaginant le réel», le sentant; ce n'était pas seulement une manière optique d'imaginer, mais «c'était bien avec mon corps». La description qu'il fit ensuite d'«un tragique incident» au cours duquel un jeune homme vint lui demander conseil, est très explicite et très significatif de cette comparaison. Buber était préoccupé, il lui a parlé, mais il ne l'a pas vraiment «rencontré». Le jeune homme s'en est allé et se suicida.

Pour Buber, il n'y a pas de «comme-si». Il n'en veut pas. Cela exclurait la possibilité du «Je et Tu». Buber désire être changé par l'autre. C'est le choix de «l'inclusivité». Ses tragédies, son chagrin, sa culpabilité, ses peurs, ses haines, ses espoirs, ne sont pas les mêmes que ceux de Rogers. Ainsi, pour l'un d'entre eux, Rogers, il est essentiel de préserver les barrières; pour l'autre, Buber, de les dissoudre. Et voici comment ces deux êtres qui comptent parmi les plus grands humanistes de notre temps ont épousé des théories différentes de la compréhension empathique. À défaut d'autre chose, nous pouvons au moins en conclure que toute théorie de la personnalité est autobiographique. Les variations sur un thème proviennent des différences dans l'expérience personnelle. Tout est personnel.

De surcroît, ne connaissant pas l'expérience particulière de l'autre avec ses tragédies, ses espoirs, ses craintes, ils ne pouvaient aisément saisir les fondements ou le sens de leurs théories respectives relatives au soi-en-relation même si, finalement, ils auraient pu avoir (et ils en avaient) plus de similitudes théoriques que ne le laissent apparaître leurs écrits et ces dialogues.

La question du «comme-si» n'a été évoquée qu'à titre d'illustration des différences dans la signification. Pour Rogers, il s'agit d'un mécanisme de protection du soi. Pour Buber, c'est une interférence dans l'échange transformateur entre individus. Pour Vaihinger, il représente un instrument d'apprentissage et de contrôle de la connaissance. Le problème du «comme-si» n'est pas primordial, il est seulement secondaire, peut-être même une distraction. Ces trois interprétations différentes du même phénomène peuvent être considérées comme des «projections». Mais comme dans le cas de toute projection, il reste toujours et encore la question: «Où est l'écran?» Dans ce cas, l'écran, ce doit être la substance de l'empathie. C'est peut-être mystérieux, mais ce n'est pas un mystère. C'est encore inconnu, mais pas inconnaissable. L'histoire nous enseigne que ce n'est pas le phénomène qui se rétrécit sous l'effet d'une attention soutenue. C'est nous-mêmes.

En fin de compte, il est important de noter que lorsque Rogers se tourna, dans les années 1970, vers les grands groupes centrés sur la personne,

et qu'il ne ressentit plus autant de responsabilité personnelle envers le client individuel, ni le besoin d'un tel détachement, il a été si ému que parfois, selon ses propres termes, il lui arriva de «pleurer des seaux de larmes». Non pas des larmes «comme-si», mais, j'en suis sûr, des larmes bien réelles. Et avec Rogers et Buber, nous avons vu que la réaction à l'échec ou à la déception par rapport à soi détermine une théorie qui par la suite a influencé les professions, voire le monde dans son ensemble. Heureusement, ceci ne s'applique qu'à la question secondaire du «comme-si» et non à la théorie générale de l'empathie. Malheureusement, une telle théorie générale n'existe pas.

Un cas d'empathie réverbératrice

Bien que l'empathie fonctionne comme un système plus ou moins actif, partout dans la vie quotidienne, les cliniciens en recherchent des manifestations particulières dans les «cas cliniques», comme si elles étaient exceptionnelles. Voici un peu d'un tel matériau. Pourquoi ce cas particulier? Parce qu'il a été publié et cité comme un exemple «exquis» d'empathie, enregistré de bout en bout ou presque, théâtral au point d'en obscurcir les défauts; et aussi parce qu'il contient une théorie particulière de la désintégration psychologique dans l'état psychotique (Shlien, 1961). Lorsque Rogers le relut pour la deuxième fois, après son expérience du «Projet Schizophrénie» dans le Wisconsin, il appela cette théorie «un travail de génie». Dont acte. En fait, cette théorie fut directement tirée des travaux d'un génie confirmé, Jean-Paul Sartre, sur le mensonge, l'aveuglement et la perte de soi qui en résulte (Sartre, 1956).

Pendant des mois de thérapie éprouvante, j'ai appris beaucoup de choses qui ressortent de l'expérience de l'empathie, telle, par exemple, l'odeur de la peur. Cette odeur est âcre, intense et commune aux patients soumis aux électrochocs. Attachés et impuissants, beaucoup s'attendent à mourir, à perdre conscience et à ne jamais la retrouver. C'est ce que ressentait ce patient. Il croyait que c'était moi qui avais ordonné le traitement (alors que je l'avais formellement interdit, il fut prescrit par un médecin du service pour atténuer les crises de violence) et en retour, Mike, le patient-client, voulait me tuer. Je ne pouvais l'en blâmer.

Par manque de place, je ne pourrai faire, ici, un long exposé de la situation. Mike avait été homme-grenouille dans la marine. Très fort physiquement, menuisier de son état, il était généralement de bonne humeur. Facilement tenté par des fugues idiotes, il avait déjà fait deux séjours dans

d'autres hôpitaux avant que ses parents, sur la promesse qu'il ne «s'agissait que d'une visite de routine», ne le fissent interner dans l'affreux hôpital public où j'étais consultant. Il entendait ses pensées lui parvenir de la télévision. Son esprit était transparent; il faisait l'objet d'une expérience du FBI; il était furieux, il pleurait, il implorait, il niait, il était sournois et dangereux. Souvent, pendant les entretiens, des gardes stationnaient devant la porte de mon bureau, sur ordre du directeur de l'hôpital (également mon client). Mike et moi avons passé ensemble des moments d'enfer, lui dans son propre enfer, moi dans le mien, celui de mes propres peurs, et les deux enfers s'entremêlaient. Finalement arriva un moment où sa vie lui devint beaucoup plus compréhensible et où il put tellement mieux se contrôler qu'il obtint la permission de sortir. Nous avons ainsi pu nous rencontrer sur la pelouse, seuls et en toute sécurité.

À un certain point, au cours du dernier de ces entretiens, Mike commença à pleurer doucement, en disant: «On parle d'amour et d'affection. Je sais ce que ça veut dire. La seule bonne chose que j'aie jamais eue (ses fiançailles), on me l'a prise, on me l'a brisée». Il se moucha, laissa tomber son mouchoir et, en le ramassant, jeta un œil sur moi. Il vit des larmes dans mes yeux. Il me tendit le mouchoir puis retira son geste, car il savait qu'il venait de se moucher et pouvait sentir qu'il était mouillé dans sa main. Nous savions ça tous les deux et, l'un comme l'autre, nous savions que l'autre savait. Tous les deux nous avons compris la sensation et le sens du mouchoir, de sa moiteur et de sa texture, la sympathie de l'offre et l'embarras du retrait; nous nous étions mutuellement reconnus et chacun avait manifesté à l'autre le sens qu'il attribuait à l'interaction. Ce ne sont pas les larmes, mais la parfaite prise de conscience de l'expérience duelle qui restaure la conscience de soi (et pas un mot ne fut prononcé pendant cet épisode). (Shlien, 1961, p. 316.)

Lorsque nous nous rencontrâmes sur la pelouse pour la dernière fois, Mike dit: «Doc, hier, je suis allé à l'église et j'ai fait une prière pour que ça n'arrive plus jamais. Et j'ai dit une petite prière pour vous aussi, pour que vous puissiez toujours m'aider et que vous alliez toujours bien vous-même.» Bien sûr, j'ai été touché, comme il l'était lui-même, mais je n'ai pas fait qu'exprimer notre appréciation mutuelle. Je dis: «Il semblerait que vous essayez de dire au revoir, Mike, et de partir avec le sentiment que c'est o.k. pour vous comme pour moi.» Sans cela, il n'y aurait eu que de l'empathie, mais pas de compréhension empathique. «Oui», me dit-il, et il m'expliqua qu'il lui fallait absolument partir d'ici. Il ajouta qu'il ne pourrait pas venir me voir à l'université car, là où il habite, «il faut être complètement

fou pour aller voir un psychiatre». Il sortit de l'hôpital avant que je ne puisse le revoir.

L'empathie significative, dans ce qui précède, c'est l'*Empathie relationnelle, interactive*. Tout le reste, le cerf-volant, le fait de tendre la corde, de rendre son sens à l'art, c'est simplement la base. Ce que vous voyez dans cet épisode sur la pelouse de l'hôpital c'est une suite de «réverbérations» sans parole, complexes, réciproques, mutuelles. Même s'il n'est pas nécessaire que cela se passe sans parole, c'est sans parole et ça se passe à une vitesse qui dépasse notre capacité de parler. Je connais sa sincérité, sa peur, son espoir désespéré; je sais qu'il reconnaît le souci que j'ai de son bien-être, et je sais qu'il se soucie du mien. Il y a quelque chose plein de grâce dans son geste avec le mouchoir visqueux, et il y a aussi quelque chose de disgracieux, de pas «élégant» du tout. Il y a cette sorte d'ambivalence qui caractérise la plus grande partie de la vie. Il sait que j'ai vu son offre, que je voulais et que je ne voulais pas l'accepter, et pourquoi; et que je comprenais, qu'il comprenait, que nous comprenions; le tout *dans une suite* de «conséquences rebondissantes entre nous», pour l'un comme pour l'autre et pour tous les deux à la fois.

Qu'est-ce que cela signifie pour nous? Publiquement, cela signifie une confirmation; intérieurement, une autoaffirmation. Ces «réverbérations», en régressions (ou progressions) infinies, indiquent à Mike qu'il peut connaître, qu'il connaît vraiment, qu'il peut être connu, compris, et qu'il peut faire de même. Pour Mike, connaître signifie santé mentale, ni plus ni moins. Pour moi, tandis que le «motif de croissance» est une idée merveilleuse et pleine d'entrain, cela suggère que c'est plus élémentaire; que l'animal vit pour croître; mais que la personne, construite sur un schéma relationnel, vit pour connaître. La connaissance confirme l'être, l'existence, l'humanité et, pour le dément, elle confirme la restauration de la santé mentale. Mais connaître implique un minimum de confirmation.

Dans l'empathie silencieuse, non seulement les rebonds de ces réverbérations occupent-ils une grande partie de notre état de conscience, mais encore nous mettent-ils secrètement dans l'embarras et, pour conserver les compréhensions instables et non confirmées qu'ils sécrètent, absorbent-ils une grande quantité de notre énergie. C'est presque comme vivre avec des demi-vérités. Il est difficile d'utiliser ces signaux non confirmés, invisibles et sans parole. Et qui plus est, l'organe de l'empathie ne nous est pas tellement familier, ni palpable, ni même distinct. Il englobe tout l'ensemble corps-esprit et il est souvent sans parole. Cela ne veut pas dire irréfléchi, bien au contraire! L'empathie, il est vrai, est plus dans la sensation que dans

la perception, et cela signifie seulement qu'elle exige un effort de traitement cognitif supplémentaire de la part des humains qui désirent se pencher sur leur expérience pour la comprendre, plutôt que simplement la faire.

L'empathie opère sur des données telles que l'odeur, la vue, le son; l'odeur de la peur, la vue des larmes, du rougissement, du bâillement; le son des cadences et du ton de la voix, des soupirs, des hurlements. Plus qu'à l'échelon lexical, elle opère à des niveaux qu'on pourrait considérer comme primitifs tels le cellulaire, le glandulaire, l'olfactif, le chimique, l'électromagnétique, l'autonome, le postural, le gestuel, le musico-rythmique. Si cela vous paraît tiré par les cheveux, vous n'avez qu'à regarder la pupille de l'œil. Pendant longtemps, elle fut bien moins l'objet d'observation que la transpiration ou le flair des narines. Et pourtant, dans la psychologie populaire, on disait que les marchands de pierres précieuses surveillaient les pupilles des acheteurs pour y déceler le signe d'un intérêt particulier. En psychologie universitaire la pupille est bien connue, en particulier pour son phénomène de contraction à la lumière; si facilement conditionnée, elle était en fait l'expérience préférée des laboratoires. Il n'y a que quelques décennies qu'Eckard Hess (Hess, 1975) et ses collègues démontrèrent de manière évidente et indubitable ce que les marchands de pierres précieuses avaient remarqué avec perspicacité. La pupille se dilate à la vue de ce qui est intéressant, attractif, aimable comme, par exemple, lorsqu'une mère voit un petit enfant, ou quand un homme voit une belle femme. Dans ce dernier cas, et c'est encore plus significatif, si les pupilles de la femme sont dilatées, elle n'en paraîtra que plus douce, plus belle, et les pupilles de l'homme se dilateront encore davantage en signe de réponse. À moins d'être un observateur bien entraîné, personne ne semble prendre conscience de cela. C'est juste comme ça. C'est involontaire. C'est une routine quoique rarement reconnue comme exemple de la théorie de l'empathie. De même que certains individus peuvent ressentir, même contrôler leur pression sanguine, leur rythme cardiaque, leur ovulation, il y a des gens qui peuvent ressentir et contrôler leurs réactions pupillaires. Mais pour la plupart, cela reste subliminal. L'origine des interactions de la pupille est tellement méconnue que certains imaginent qu'il s'agit d'«intuition» – explication aussi paresseuse qu'erronée. L'information est claire et directe: le fait existe, il peut être reproduit, il est facilement visible (surtout dans des yeux bleus).

Les idées sur l'«intuition» sont confuses et trompeuses comme le sont d'autres leurre comme les mythes et les métaphores. Ils sont spécialement dommageables pour nos capacités les moins évidentes, telle l'empathie. On dit d'une personne sincère qu'elle «parle avec son cœur»; d'une autre,

sentimentale, qu'elle « décide avec son cœur ». Dans la réalité, les cœurs ne parlent pas. En réponse à quelque expérience ils informent par des serments, des battements rapides, etc. Le cœur d'un de mes amis avait été remplacé par une pompe. Pourtant, jusqu'à sa mort, cet ami a continué de parler avec les mêmes valeurs, les mêmes convictions et la même sincérité qu'auparavant. Où était-il donc son cœur ? Parti, depuis belle lurette, dans les poubelles de l'hôpital. Mais il ne s'agissait que de son cœur de chair et de sang, non de son cœur « réel ». Peut-être parlait-il avec sa pompe ? Aussi peu vraisemblable que peu poétique. Il existe un « organe psychologique » que nous appelons « cœur ». Il a la *mémoire* de l'expérience du cœur, une autonomie fonctionnelle ; c'est l'équivalent fonctionnel de l'organe de chair et de sang. C'est dans ce sens que l'empathie est un organe, de même qu'une forme d'intelligence. Il s'agit, en fait, d'un organe relié à l'intelligence, un organe-agence de l'intelligence, c'est-à-dire qui recueille l'information. Pourquoi un tel schéma ? Peut-être s'agit-il de cette « recherche de l'expérience » qui fait partie du thérapeute, ou de tout autre humain, comme certaines autres espèces ou modèles artificiels, dits phototropiques, « recherchent la chaleur ». L'empathie est comme un système de guidage. Il vous conduit à l'aéroport, mais une fois sur place, à vous de décider de ce que vous devez faire.

En dépit de l'évidence qui nous est fournie par des phénomènes tel celui de la pupille, les doutes demeurent nombreux quant à ces « ingrédients », ces modalités subtiles. Electromagnétiques ? Cela semble impossible. Et pourtant ils altèrent nos cellules, la chimie de notre corps. Prenez un poste à galène, à modulation de fréquence ; vous êtes l'antenne. Il y aura de minuscules changements dans l'amplitude de votre corps. La galène va changer les dimensions. Il se pourrait que vous entendiez de la musique (ou des voix) avec des écouteurs à basse fréquence. Changez de position, modifiez la température de votre corps et la réception changera. D'autres effets comparables sont encore à découvrir ou à expliquer (comme dans le cas de la pupille). Et tandis que certains seront de fausses pistes, trop éphémères pour en permettre l'étude, des modalités encore cachées vont émerger. Quelques subtiles qu'elles soient, elles sont plus substantielles que certaines des notions qui régissent le monde physique dans lequel nous avons placé une confiance considérable. L'électron est seulement une théorie. Mais il fonctionne si bien, c'est-à-dire qu'il nous explique tant de choses (pas tout quand même), qu'il apparaît comme réel.

L'empathie, toutefois, n'est pas tellement une théorie ; elle explique peu de choses ; elle ne nous apprend rien des « mécanismes ». Mais pour bien

des gens c'est une réalité expérientielle. Elle est généralement considérée comme un fait établi. Ce «fait» a été découvert et nommé il y a si peu de temps qu'il semble nouveau et à la mode. Pourtant, sans doute aucun, il est primitif et tout à fait ancien. Des bandes d'oiseaux tout entières le font, les abeilles le font, et les docteurs fraîchement diplômés de l'université le font³⁷. Quand ce sont des animaux domestiques qui le font, les humains disent qu'ils sont «futés». Quand ce sont les humains, ils considèrent ça comme très élémentaire, comme «venant du cœur», une sorte de réaction tripale, une planche de salut qui lave les psychologues du soupçon d'hyper-intellectualisme.

Il est attrayant de souscrire à l'idée de la «sagesse du corps». Mais c'est une vision unilatérale et malheureuse. L'empathie ne doit pas être une négation du cerveau. Les «expériences de pensée» d'Einstein relatent le lancement dans l'espace d'un objet imaginaire, accompagné par le génie (comme l'archer accompagne la flèche) et qui, à son retour sur terre, laisse apparaître une nouvelle compréhension du temps et de l'espace.

Cet exercice d'empathie restaure-t-il la suprématie du cerveau sur le corps? Bizarrement, il ne favorise ni l'un ni l'autre car maintenant nous le savons, ils ne font qu'un. Il est du domaine public, de nos jours, qu'une partie du tube neural, qui se forme chez le nouveau-né, se rétrécit dans la cavité inférieure pour créer le «système nerveux entérique» (Blakeslee, 1986). Le cerveau n'est pas seulement enchâssé dans le crâne. Une partie, reliée par le nerf vague, se trouve aussi dans le tissu abdominal. Des études biologiques montrent que les mêmes neurones et les mêmes transmetteurs existent des deux côtés, tous les deux formés par la crête neurale. Lorsque la théorie de l'empathie sera pleinement développée, elle concourra à la restauration de l'idée de la «personne entière», idée qui pendant trop longtemps a été engloutie sous des disputes corps-esprit fort mal éclairées.

³⁷ N.d.t. : dans une note personnelle, John Shlien renvoie à la chanson de Cole Porter «Let's do it, Let's fall in love», chantée par Louis Armstrong: «*Les oiseaux le font, les abeilles le font, les vers à soie dans les arbres le font. Faisons-le aussi, Faisons l'amour.*»

Références

- Allport, F. (1937). *Social Psychology*, Boston. Houghton Mifflin.
- Anderson, R. & Cissna, K. N. (1997). *The Martin Buber-Carl Rogers dialogue: A new transcript with commentary*. Albany. State University of New York Press.
- Armstrong, K. (1993). *A History of God*. New York. Ballentine Books.
- Blakeslee, S. (1996). Complex and hidden brain in the gut makes cramps, butterflies, and valium. *The New York Times*, p. B5, BLO.
- Brecht, B. & Weill, K. (1934). *Ballad of Mack the Knife*. On *Three Penny Opera*. New York. Columbia Masterwork.
- Buber, M. (1933). *Between Man and Man*. London. Kegan Paul.
- Goodman, G. (1988). *The Talk Book*. New York. Rodale Press.
- Hess, E. H. (1975). *The Tell-Tale Eye*. New York. Van Nostrand Reinhold.
- Kirschenbaum, H. (1979). *On Becoming Carl Rogers*. New York. Dell Publishin Co.
- Kirshenbaum, H. & Henderson, V. (1989). *The Carl Rogers Dialogues*. Boston. Houghton Mifflin.
- Klüver, H. (1966). *Mescal and Mechanisms of Hallucinations*. Chicago. University of Chicago Press.
- Koch, S. (1959). *Psychology: A Study o af Science*, vol. III. New York. Mcgraw Hill.
- Mead, G. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago. University of Chicago Press.
- Murphy, G. (1947). *Personality: A Biosocial Approach*. New York. Harper and Bros.
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy*. New York. Julian Press.
- Rogers, C. (1942). *Counseling and Psychotherapy*. Boston. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston. Houghton Mifflin.
- Sartre, J P. (1956). *Self Deception and Falsehood*. In W. Kauffrnan (Ed.) *Existensialism from Dostoevsky to Sartre*. New York. Meridian Books.
- Shlien, J. (1961). *A Client-Centered Approach to Schizophrenia: First Approximation*. In A. Burton, *The Psychotherapy of the Psychoses*. New York. Basic Book.
- Stoehr, T. (1994). *Here, Now, Next: The Origins of Gestalt Therapy*. San Francisco. Jossey Bass.
- Vaihinger, R. (1924). *The Philosophy of The "As-If"*. London. Routledge Kegan Paul.
- Wispe, L. (1994). *History of the Concept of Empathy*. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds), *Empathy and its Development*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Worringer, W. (1948). *Abstraction and Empathy*. New York. Intemational University Press.