

proches la rendent malheureuse et la perturbent.

Après plusieurs mois de psychothérapie, elle ne va pas mieux, mais n'ose pas arrêter car elle a peur de faire de la peine à son psy...

Le phénomène de « surexcitation empathique » est connu des personnels soignants ou des travailleurs sociaux. Confrontés à trop de souffrances, ils finissent par ressentir une « *fatigue de la compassion* (1) » qui devient contre-productive. Soit le professionnel « craque » émotionnellement, soit il se réfugie derrière un mur de froideur pour se protéger. Selon la définition la plus courante, l'empathie (de l'allemand « *Einfühlung* », « ressenti de l'intérieur ») consiste à comprendre les émotions que ressent autrui. Par exemple, un enfant de 18 mois qui voit un

faussement simple. Car cette définition recèle une ambiguïté. Comprendre la douleur d'autrui ne veut pas dire la partager. Je peux comprendre la tristesse d'un ami sans l'éprouver. Pour l'aider, il paraît plus efficace de prendre un peu de distance avec sa peine pour mieux communiquer avec lui. De même, le désir de vengeance conduit à éprouver du plaisir à voir souffrir son ennemi. Les psychopathes sadiques aiment voir souffrir (et donc comprennent les émotions d'autrui sans les partager). Ce n'est pas le cas de certains autistes indifférents – parce qu'ils ne la comprennent pas – à la souffrance d'autrui. La différence entre le fait de comprendre les émotions d'autrui et celui d'éprouver les mêmes émotions a conduit à distinguer l'« empathie cognitive »

conduire à plusieurs types de réactions : la contagion émotionnelle (fou rire ou tristesse communicative), la conduite d'assistance (consolation), le refoulement de ses propres émotions (mécanisme de défense) et l'indifférence. L'empathie, comme la compassion, est devenue en quelque sorte une notion importante en psychologie et en sciences humaines, étudiée sous toutes ses coutures. Des éthologues ont étudié sa présence, désormais bien établie, dans le monde des mammifères (2). Des chercheurs étudient son évolution au cours de l'évolution (les enfants réagissent-ils à la naissance aux pleurs d'autre ? Sont-ils ensuite indifférents ? Les comportements d'assistance apparaissent-ils vers l'âge