



Haut dans la montagne,
les fleurs offrent leurs plus belles couleurs,
même si personne ne les voit.

En observant cette beauté spontanée,
qui n'a pas recherché l'effet qu'elle produit,
l'homme s'interroge...

1- L'EMPATHIE, UNE FACULTE NATURELLE

Qu'est-ce que l'empathie ? Certains y voient ce qu'il y a de plus beau dans la relation et parlent volontiers de compassion. D'autres y voient une faiblesse par sensiblerie et parlent alors de pitié. Tout cela existe dans le paysage complexe des sentiments et des émotions humaines.

L'approche de Frans de Waal (*L'âge de l'empathie*, récemment paru en français aux éditions LLL), me semble particulièrement éclairante, car elle prend racine dans le monde animal et montre une fois de plus que la coupure franche entre l'espèce humaine et les autres, héritée des religions judéo-chrétiennes, n'a pas d'autre fondement que son affirmation dogmatique.

L'empathie est la capacité à partager l'espace intérieur de l'autre et à ressentir ce qu'il ressent. Elle permet notamment la *contagion émotionnelle* : nous pouvons être gagné par l'émotion de l'autre. Elle est à la source des comportements secourables qui se manifestent de manière instinctive. Lorsqu'un individu est en souffrance ou en danger, d'autres sont spontanément attirés à lui et vont lui apporter, une aide ou au moins un réconfort.

L'ACP (Approche Centrée sur la Personne) de Carl Rogers est fondée sur un mode empathique de relation, dans lequel on se sent écouté, entendu, non jugé, ce qui met en confiance et permet d'être soi-même. Nous sommes loin à la fois de la relation médicale fondée sur le pouvoir de celui qui sait et de la relation froide du psychanalyste qui cherche à être un miroir neutre !

Pendant longtemps, les spécialistes du comportement ont considéré l'empathie comme une fonction cognitive et donc spécifiquement humaine. Elle serait une capacité acquise, liée à des expériences ou une éducation, et destinée à nous apporter des avantages.

Frans de Waal qui observe depuis longtemps les comportements animaux des mammifères et a réalisé une étude bibliographique exemplaire de la question est sans équivoque à ce sujet : l'empathie n'est pas une spécificité humaine et elle est une capacité spontanée, instinctive. De nombreux comportements de réconfort et d'entraide qui ont été observés chez les singes, éléphants, dauphins, corbeaux, et même les rats. Parmi les exemples marquants : un chimpanzé qui recueille un oiseau en difficulté et monte au sommet d'un arbre pour qu'il puisse s'envoler, une éléphante qui devient la guide d'une autre aveugle, et bien d'autres...

L'empathie n'est pas une faculté cognitive. Elle n'est pas pensée, elle se manifeste spontanément. Avec un double mécanisme qui permet à la fois le reflet mental pour ressentir l'autre en soi-même et une dissociation pour être conscient qu'il ne s'agit pas de soi et donc, permettre d'agir. Les neurones miroirs découverts chez le singe, induisent des mécanismes nerveux répondant à ce qui est perçu de la même manière que si la même chose est réellement vécue. Ils sont un support évident de cette faculté.

Les observations montrent que l'empathie se manifeste plus facilement avec les semblables, donc avec les individus de la même espèce et plus encore avec les proches, mais elle franchit aussi la barrière d'espèce comme le montre l'histoire du singe et de l'oiseau citée précédemment, et bien d'autres exemples. En fait elle se fonde sur un sentiment d'identité commune, celui d'appartenir à une même communauté. Une communauté ressentie comme plus ou moins large par chacun.

Si bien souvent on trouve des comportements contraires, ce n'est pas que la capacité d'empathie est absente, c'est que le contexte ne permet pas son expression ou qu'un autre comportement passe en premier. Les expériences chez les singes capucins ont montré trois contextes qui développent l'attitude égoïste : le fait d'avoir affaire à un inconnu, le fait d'être coupé du contact sensoriel avec l'autre, le fait de créer un manque d'équité qui éveille le sentiment d'injustice.

Cela peut interroger sur ce qui passe actuellement dans nos sociétés. Nous avons évolué vers une organisation dans laquelle l'effacement des communautés locales nous place régulièrement au milieu d'inconnus. De nombreux échanges à distance sont dépourvus de contact sensoriel. Les inégalités sont de plus en flagrantes. Ce contexte favorise le repli sur soi et la défense de ses intérêts personnels. Or, il semble bien que nous soyons faits pour vivre en communauté, que les contacts sensoriels avec les autres soient pour nous une nécessité et que le besoin d'équité soit inscrit au fond de nous. Le constat de souffrance psychique évoqué dans une lettre précédente est une conséquence déjà visible de cette évolution.

Enfin, cette approche de l'empathie révèle les conséquences dramatiques d'un choix effectué par l'humanité occidentale au XIX^e siècle. Dans la suite de la théorie de l'évolution par mutation/sélection, Herbert Spencer posait les fondements du darwinisme social qui postule la loi de survie du plus apte comme moteur des sociétés. Ajouté à cela le capitalisme qui prône la course à la richesse personnelle, et le processus de mondialisation, nous voilà sur des bases qui tissent une toile dans laquelle la capacité empathique naturelle ne trouve plus ses conditions d'expression.

On sait aujourd'hui qu'il y a deux mécanismes dans l'évolution. La compétition et la coopération. Le premier met en avant l'individualisme (le gène égoïste !) et le second l'empathie. Le premier crée des richesses mais ne rend pas heureux. Le second semble une voie bien plus avantageuse. Il faudrait cependant une révolution mondiale pour que l'idéologie dominante se remette en cause, et une révolution ne se décide pas ! Elle survient quand le modèle en cours n'est plus adapté à ce qui a évolué. La seule manière de faire avancer les choses me semble de recréer localement des contextes de vie collective dans laquelle l'empathie naturelle retrouve un espace favorable. Il s'agit tout simplement de vivre et de montrer que la vie sous le mode de la coopération est plus profitable que sous celui de la compétition.

2. ACTUALITE

Quelques faits de sociétés, et l'écho d'une publication qui apporte un peu de fraîcheur...

► Le capitalisme a-t-il un avenir ?

Suites aux crises financières et plus particulièrement la dernière, le débat sur le bien fondé du système économique en place est désormais sur la place publique. Le projet de moraliser le capitalisme est la voie soft qui semble la plus indolore et la plus facile, mais c'est comme donner un calmant à un chien enragé. L'effet immédiat est réel, mais la vraie nature reviendra tôt ou tard.

La raison pour laquelle le capitalisme ne peut être remis en cause est en rapport avec ce qui a été évoqué précédemment à propos de l'empathie. Le système économique libéral actuel est directement enraciné dans la croyance fondamentale qui sous-tend les valeurs de nos sociétés : le fait que l'évolution bénéfique qui a fait émerger l'humain et son génie est le fruit de la compétition et de la survie du plus fort.

En voyant l'évolution de la vie comme le résultat d'une coopération, au moins autant qu'une compétition, les choses pourraient enfin changer. Le scientisme du XX^e siècle, comme le judéo-christiannisme qu'il a combattu et vaincu, repose sur la force de son dogme qui n'est jamais vraiment cité et de ce fait, est considéré comme définitivement acquis. La vraie révolution commence probablement par la libération des croyances.

► Peut-on vivre sans manger ?

Le yogi Prahlad Jani, placé en observation dans un hôpital indien affirme n'avoir rien mangé ni bu depuis 70 ans. Les médias s'interrogent : miracle ou supercherie ?

Cette observation n'est pas nouvelle. L'Australienne Jasmuheen, bien connue de certains milieux, témoigne de cela depuis des années, et il est régulièrement fait écho de cas similaires qui sont vite oubliés, sans que le phénomène soit clairement constaté et étudié.

Il est probable qu'il y ait parfois de l'imposture ou de l'exagération. L'extraordinaire a toujours motivé certains humains qui aiment bien soit le faire croire pour se mettre en valeur, soit le rechercher pour nourrir un manque. Cependant, le fait que toutes ces "affaires" disparaissent de l'actualité sans explications devrait interpeller. S'il y avait une vraie supercherie, les médias ne manqueraient pas de la rapporter.

Pour regarder en face un tel phénomène, il faudrait ne pas avoir peur des remises en cause que cela peut générer dans la connaissance admise. Et notre humanité n'en est pas encore là !

► Les effets bénéfiques d'un cadre naturel ne sont pas qu'une vue de l'esprit

Dans un article faisant la synthèse de plusieurs publications, M. Volkovitch rappelle diverses expériences qui montrent que l'immersion dans cadre naturel éclaircit les idées, diminue le stress et même rend plus intelligent !

Un cadre reconstitué comme un écran diffusant un paysage n'a pas les mêmes effets qu'un cadre réel, mais plus d'effet qu'en son absence. Face aux effets nocifs de l'environnement urbain (où manquent les règnes végétaux et animaux), est né le concept d'*écothérapie*, proposant d'apporter plus de nature dans l'environnement pour plus de bien-être et une meilleure santé psychique (donc globale).

C'est l'occasion de nous demander si nous nous offrons suffisamment de temps auprès de ce qui nous fait tant de bien. En avoir conscience est une chose, le faire en est une autre !

Réf : Article de Mariane Volkovitch : *Pourquoi la nature nous fait du bien*
Sur le site Le Cercle Psy (abonnement d'essai d'un mois gratuit)

3. NOUVEAUTES DE MAI SUR SANTE-VIVANTE.FR

Article sur le blog *Accès par lien direct*

► Les mystères du silicium

Le plus mystérieux des minéraux de l'organisme, au centre d'une saga dans laquelle les humains sont fidèles à ce qu'ils sont trop souvent, soucieux d'eux-mêmes et de leurs profits plutôt que du collectif.

Dossiers synthétiques

► Le Silicium *Accès par lien direct*

Un dossier complet qui fait le point sur les connaissances, les mythes et les observations instructives sur cet élément ignoré de la médecine et plébiscité par les thérapies alternatives.

► La Fibromyalgie *Accès par lien direct*

Un texte proposé par Luc Bodin qui fait le point sur le syndrome fibromyalgique et les axes thérapeutiques prenant en compte les causes de la maladie pour envisager sa guérison.

4. UN PEU DE LEGERETE...

Confusion des temps !



Rédaction et mise en page : Jacques B. Boislève

Abonnement à la lettre d'info : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=subscribe>

Désabonnement : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=unsubscribe>