

## Littérature de fiction et empathie

### L'empathie : une capacité naturelle qui crée du lien entre les gens

Dans le Petit Robert, l'empathie est définie comme la « faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent ».

La capacité d'empathie est **naturelle**. Le jeune enfant va chercher à consoler un autre enfant qui pleure ; il peut également se mettre à pleurer dans une forme de « contagion émotionnelle » qui est révélatrice d'une perméabilité, d'une réceptivité à l'égard d'autrui.



L'empathie permet de faire société car elle est la condition de la **fraternité**, de la solidarité ; c'est la **sollicitude** pour l'autre, pas seulement l'intérêt, qui amène au rapprochement entre les individualités.

Le **psychologue Carl ROGERS** (1902 -1987) a développé la conception d'empathie. Il la définit comme la capacité de reconnaître la validité de l'expérience de l'autre sans jugement de valeur (c'est bien, c'est mal).

Carl Rogers souligne que, pour être capable d'empathie pour l'autre, il faut d'abord en être capable **pour soi-même** en s'accueillant dans les émotions difficiles (la peur, la colère, le ressentiment...), dans les pensées désagréables, dans les moments où l'on n'est pas fier de soi. C'est une source d'épanouissement : « je pense qu'on verra bien maintenant pourquoi des adjectifs comme : heureux, satisfait, content, agréable, ne me semblent pas convenir tout à fait à une description générale du processus que j'ai appelé la vie pleine, même si la personne en question éprouvait chacun de ces sentiments à des moments appropriés. Mais les adjectifs qui semblent plus généralement convenir sont : enrichissant, passionnant, qui en vaut la peine, stimulant, significatif »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Carl ROGERS, « Qu'est-ce qu'une 'vie pleine' ? Le plein développement de la personne. Point de vue personnel d'un thérapeute », *Le Développement de la personne*, Dunod, Paris, 1968, page 149.

Cette capacité suppose d'être conscient :

- que l'on est une personne **distincte** de l'autre ; on peut se sentir proche de l'autre tout en sachant qu'on en est différent, qu'on n'est pas lui - ou elle.
- que l'on a un **cadre de référence** différent de l'autre ; on n'a pas la même culture, la même histoire, la même façon de voir les choses mais ce n'est pas un obstacle à la compréhension de l'autre.

La capacité d'empathie se manifeste dans

- la **capacité d'écouter** l'autre, de lui laisser un espace d'expression avec une curiosité positive à l'égard de son point de vue, de sa vision des choses et du monde
- la **capacité de reformuler** ce que dit l'autre, de dire soi-même ce qu'on a compris de la position de l'autre.

Des travaux de psychosociologie ont montré l'apport de l'écoute empathique dans les réussites relationnelles, y compris en contexte professionnel. Didier ANZIEU et Jacques-Yves MARTIN écrivent que : « le principe idéal de la compréhension, par exemple au cours d'une discussion, serait que chacun ne dise ce qu'il a à dire qu'après avoir réexposé les idées et retrouvé les sentiments de son interlocuteur avec une exactitude suffisante (Carl Rogers). Un auditeur compréhensif provoque, chez celui qui se sent écouté et compris, une diminution de la volonté de durcir sa position<sup>2</sup> ».

---

<sup>2</sup> Didier ANZIEU et Jacques-Yves MARTIN, *La Dynamique des groupes restreints*, PUF, Paris, 1968, page 200.

## La littérature de fiction comme catalyseur de la capacité d'empathie

Le psychologue Raymond MAR et ses collègues ont découvert que plus on lit de la fiction, plus on développe sa capacité d'empathie<sup>3</sup>.

Des études ont montré que la lecture de fiction nous permet, plus largement, de développer des compétences psychosociales, c'est-à-dire la capacité d'interagir de façon efficace avec les autres. Elle augmente notre capacité au dialogue, au débat contradictoire, à la reconnaissance et à l'acceptation de la différence.

Comment expliquer le développement de notre capacité d'empathie grâce à la fiction ?

Les neurobiologistes ont mis en évidence d'une part, le rôle des neurones miroirs dans la compréhension de l'autre grâce processus d'« échoïisation » et, d'autre part, une sorte de « simulation » qui nous permet de faire l'expérience de ce que vit autrui<sup>4</sup>. Ainsi Véronique LARRIVÉ écrit-elle : « Pour comprendre les états mentaux des personnages de fiction, il semble que le lecteur procède comme avec les humains qui l'entourent : il se projette dans leur position spatiotemporelle et simule leur situation ».

J'ajouterai que le caractère fictif, imaginaire, l'éloignement dans le temps et l'espace contribuent paradoxalement à notre capacité de nous rapprocher d'autrui. Tout se passe comme si nos capacités émotionnelles s'activaient en contexte étranger et donc moins familier.

Victor HUGO s'est servi de la fiction pour défendre certaines causes :

- *Les Misérables* (1862) a pu rendre dignes de compassion les classes populaires notamment grâce au personnage de Fantine.
- *Notre-Dame de Paris* (1832) a contribué à la restauration de la cathédrale. L'empathie du lecteur pour les personnages qui évoluent dans le monument, Esméralda et Quasimodo, s'est étendue au bâtiment lui-même.

---

<sup>3</sup> « La littérature, source d'empathie et de cohésion sociale », Le Point Culture, article publié le 29 décembre 2017 sur Internet.

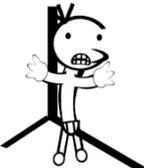
<sup>4</sup> Véronique LARRIVÉ, de l'Université Toulouse Jean-Jaurès, présente ces recherches dans son article « Empathie fictionnelle et écriture en 'je' fictif » de la Revue *Repères*, publié sur Internet le 04/09/15.

La grande richesse de la fiction, c'est de nous faire découvrir des êtres auxquels nous pouvons nous identifier et dont nous accompagnons la vie émotionnelle tout au long du récit.

Nous acquérons alors des connaissances sur les émotions et nous élargissons notre « palette émotionnelle » personnelle.

Le concept d'alphabétisation émotionnelle développé par Claude STEINER<sup>5</sup> repose sur l'identification des émotions et des besoins reliés.

Voici un tableau de synthèse pour ce qui concerne les émotions fondamentales :

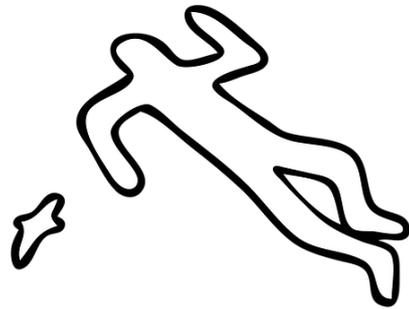
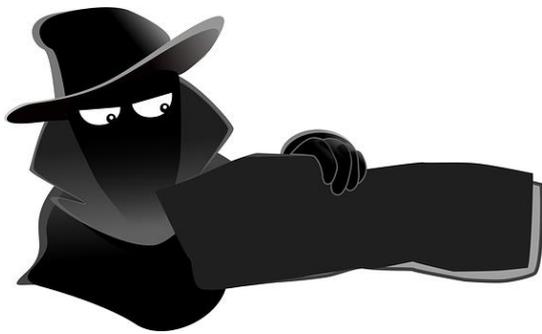
L'émotion	L'événement déclencheur	Le besoin relié
 <p><b>Peur</b></p>	Un danger	Mettre en place des protections
 <p><b>Colère</b></p>	Une intrusion sur mon territoire, physique ou psychologique	Faire valoir mes droits, ma dignité
 <p><b>Tristesse</b></p>	Une perte	Recevoir du soutien, du réconfort
 <p><b>Joie</b></p>	Une réussite	Exprimer l'énergie du succès

<sup>5</sup> Claude STEINER, *L'ABC des émotions, Un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle*, InterEditions, Paris, 2011.

C'est ainsi que la littérature de fiction nous permet de développer notre **intelligence émotionnelle**<sup>6</sup>. Il s'agit à la fois :

- de notre capacité à identifier nos propres émotions et à les gérer de façon adéquate.
- de notre capacité à comprendre l'émotion de notre interlocuteur et à en tenir compte pour une relation positive

De mon point de vue, la richesse de la fiction, c'est aussi de nous montrer, en action, les aspects sombres de la personnalité humaine, y compris ceux que nous reconnaissons, plus ou moins, dans notre propre personnalité.



C'est ainsi que les coupables, dans *L'Affaire Saint-Fiacre*, de Georges SIMENON, ont trahi leur protectrice en la volant et en abusant de sa confiance.

Toujours chez Georges SIMENON, le récit *Maigret tend un piège* aboutit à identifier comme l'assassin de plusieurs femmes un homme qui a été surprotégé par des femmes et refusé par la femme qui l'attirait le plus.

Dans le journal *Libération* (samedi et dimanche 30 janvier 2021), j'apprends que Dolores REDONDO vient de publier *La Face nord du cœur*. L'héroïne, Amaia Salazar, en formation de profileuse au FBI, est sollicitée concernant une affaire effroyable : la recherche d'un tueur en série qui s'attaque à des familles entières. La romancière, dans l'interview menée par Alexandra SCHWARTZBROD, explique qu'elle « aime écrire sur les capacités humaines à faire le mal ».

Le roman policier présente, entre autres intérêts, celui de dévoiler non seulement le mobile du crime, par exemple l'appât du gain, mais aussi ses implications psychologiques obscures. Le plaisir de l'enquête tient en grande partie à ce dévoilement.

---

<sup>6</sup> Daniel GOLEMAN, *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu, Paris, 2014.

## Pistes bibliographiques

### Psychologie

- **ROGERS** Carl, *Le Développement de la personne*, Dunod, Paris, 1968
- **STEINER** Claude, *L'ABC des émotions, Un guide pour développer force personnelle et intelligence émotionnelle*, InterEditions, Paris, 2011

### Œuvres

- **DEFOE** Daniel, *Moll Flanders*, Gallimard, Paris, 1979
- **DIDEROT** Denis, *La Religieuse*, Garnier, Paris, 1962
- **JAMES** Henry, *Ce que savait Maisie*, Collection 10/18, Robert Laffont, Paris, 1947
- **McCULLERS** Carson, *Le Cœur est un chasseur solitaire*, Collection La Cosmopolite, Stock, Paris, 2007
- **REDONDO** Dolorès, *La face nord du cœur*, Série Noire, Gallimard, Paris, 2021
- **SIMENON** Georges
  - *L'affaire Saint Fiacre*, Paris, 1932
  - *Les Fiançailles de Monsieur Hire*, Paris, 1933
  - *Maigret tend un piège*, Paris, 1955