

L'EMPATHIE

ses bienfaits, ses limites, ce qu'en dit le yoga

Voici un petit résumé du thème de la Matinée du 20 janvier dernier au dojo. Il a suscité beaucoup de réactions chez les participants. Les jeux de rôle et la méditation s'y sont ajoutés.

Empathie, voici un mot qui a le vent en poupe. Pourquoi s'en plaindrait-on ? Face à la violence, à l'esprit de révolte, aux manifestations de l'égoïsme ambiant, ce terme a une étymologie rassurante, du grec ancien *empathia* qui signifie *entrer dans l'émotion d'autrui*.

Ses bienfaits. Le désir de soulager son semblable existe bel et bien dans la conscience humaine. Il ne demande qu'à être réveillé et la possibilité d'un regain se fait remarquer sur les écrans, lorsqu'on voit les habitants d'une région éprouvée par les conditions climatiques, se mettre en quatre pour soutenir leurs voisins à la rue. L'entraide mérite d'être mise en valeur dans le caractère, dès la petite enfance. L'Éducation Nationale a lancé récemment, sur le modèle danois, des leçons d'empathie en classe de maternelle et primaire. De telles initiatives ont pour but d'encourager l'altruisme. Ils doivent cependant s'accompagner d'une mise en garde.

Ses limites L'empathie est spontanée ; elle se fonde sur une ouverture du cœur qui se trouvera bien d'être tempérée par l'intellect. Autrui qu'on veut aider n'est pas un alter ego. Se laisser entraîner par l'instinct d'identification, mène à se perdre de vue soi-même. On risque d'être débordé par les tourments qui sont le lot de l'autre. L'aventure est arrivée à Gloria C. psychothérapeute. Elle a pris beaucoup de patients sous son aile. Sa vie privée en souffre. Elle vient de prendre conscience qu'elle a mis trop d'empathie dans son métier et qu'il lui faut « raison garder ».

L'empathie sous le regard du yoga.

La sagesse rend hommage à l'empathie comme étant une expression généreuse du respect pour nos semblables, un comportement bienvenu qui évoque le Bhakti Yoga, le yoga de l'amour inconditionnel envers tout ce qui vit. On n'honorera jamais assez cet amour immense qu'on nomme *prem* en sanskrit. Prem reconnaît le divin dans chaque être. Du fond de son dharma, l'aidant a sans doute un lien avec la personne aidée. Alors peuvent jaillir des ressources insoupçonnées. La bienveillance associée à l'écoute a souvent ce pouvoir.

Micheline Flak