

PAS SI ÉGOÏSTE !

L'empathie arrive très tôt dans la vie. Au cours de l'évolution, c'est ce qui a assuré le succès de l'espèce humaine.

Par Joël Leblanc

La petite fille de quatre ans se trouve très drôle avec son casque d'astronaute. Jamais encore elle n'avait porté un chapeau si bizarre. Assise au milieu de la pièce, elle regarde des images sur un écran et répond aux questions d'une gentille dame. Elle n'a pas remarqué que son « chapeau » est relié par des fils à un ordinateur et que, sur un autre écran, la gentille dame observe son cerveau en action. Aucun doute : cette activité cérébrale est celle d'une personne qui manifeste de l'empathie.

« L'électroencéphalographie révèle que les mécanismes de l'empathie se mettent en place très tôt dans notre vie, explique Rosée Bruneau-Bhérier, étudiante au doctorat à l'École de psychologie de l'Université Laval. À trois ou quatre ans, on est déjà en mesure de se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre et de comprendre ce qu'il ressent. Grâce aux techniques d'imagerie fonctionnelle, on peut même voir l'activité profonde du cerveau. On constate alors que l'empathie se manifeste surtout dans la zone préfrontale médiane, juste au-dessus des yeux. Par exemple, en voyant la photo d'une main coincée dans une porte, cette zone s'active chez l'enfant – et chez l'adulte –, comme si c'était sa propre main qui avait mal. Le cerveau “simule” ce qui est observé chez l'autre. »

L'empathie, c'est la capacité que l'on a de se mettre à la place de l'autre et de comprendre les émotions qu'il éprouve. « Elle recèle trois composantes, explique Philip



La petite Émilie participe à une expérience à l'Université Laval. On cherche à sonder sa capacité d'empathie.

Jackson, directeur de recherche de Rosée Bruneau-Bhérier. D'abord, il y a la capacité d'avoir soi-même des émotions et d'en reconnaître chez les autres. Cette composante émotionnelle est inconsciente et incontrôlable; elle serait en place dès la nais-

sance. Vient ensuite la prise de perspective, c'est-à-dire la capacité de se mettre intentionnellement à la place de quelqu'un et de tenir compte du contexte pour imaginer comment il se sent. C'est la composante cognitive : elle se développe chez l'enfant

vers trois ou quatre ans. Finalement, il y a la régulation; on devient apte à saisir l'émotion de l'autre sans nécessairement l'adopter soi-même. On peut comprendre que l'autre soit triste sans être triste. »

Si cette capacité apparaît tôt dans notre vie d'humain, c'est que nous sommes des « animaux sociaux ». Pour vivre en groupe, nos lointains ancêtres ont eu à collaborer, et pour cela, rien de mieux que de savoir ce que l'autre ressent. Devant la douleur d'un congénère, par exemple, le réflexe normal – ou « animal » – devrait être de fuir le danger, mais l'humain aura plutôt tendance à rester pour aider son compagnon, puisqu'il comprend sa souffrance. L'évolution a favorisé les individus chez qui l'empathie se

L'empathie s'inscrit en réalité dans une capacité plus large d'attribuer à l'autre des états mentaux pour comprendre ou anticiper ses comportements; par exemple, la réflexion logique. On utilise ainsi ce qu'on appelle « une théorie de l'esprit ». « Les humains font ça tout le temps, poursuit Bernard Chapais. Dans une partie d'échecs, par exemple, on anticipe les coups de l'adversaire en réfléchissant comme lui. L'empathie est un cas particulier de la théorie de l'esprit, elle s'applique spécifiquement aux sentiments et aux émotions. »

L'apparition de cette aptitude chez l'humain est peut-être d'ailleurs un « effet secondaire » de la mise en place de cette théorie de l'esprit, estime Bernard Cha-

Comme les autres facultés cognitives, l'empathie prend d'abord toute la place, puis finit par trouver sa niche. « Chez le jeune enfant, note Rosée Bruneau-Bhérier, des études d'imagerie révèlent que les réponses cognitives semblent monopoliser un grand nombre de circuits cérébraux. Plus tard chez l'adulte, les réponses empathiques occupent des aires plus restreintes. Exactement comme lorsqu'on devient meilleur dans une tâche et que le cerveau y consacre moins de neurones. »

Il arrive cependant que le développement de cette caractéristique soit entravé. Les enfants autistes, tout comme les psychopathes, présentent des troubles d'empathie. « On ignore pourquoi exactement, dit Philip Jackson, mais les limites de leur

De vraies démonstrations d'empathie n'ont jamais été observées chez les autres primates, même chez nos plus proches cousins, les chimpanzés et les bonobos.

développait tôt dans l'enfance.

Mais cette aptitude serait apparue relativement tard au cours de l'évolution. Il y a quelques centaines de milliers d'années tout au plus. « Avec l'avènement du genre *Homo* et pas avant, précise Bernard Chapais, primatologue au département d'anthropologie de l'Université de Montréal. De vraies démonstrations d'empathie n'ont jamais été observées chez les autres primates, même chez nos plus proches cousins, les chimpanzés et les bonobos. Certains grands singes peuvent attribuer des états mentaux, comme l'agressivité, à des individus. Mais la capacité à se mettre à leur place et à imaginer ce qu'ils ressentent dans une situation donnée, c'est le propre de l'homme. » On a vu des babouins adultes traverser un plan d'eau pour aller manger et être totalement indifférents aux cris de détresse de leurs propres rejetons, trop petits pour les suivre.

Il semble que les grands primates non humains ne possèdent que la première composante de l'empathie (reconnaître les émotions d'autrui). Les deux autres ne se développent jamais. « Au niveau cognitif, ils restent comme de très jeunes enfants toute leur vie », confirme le primatologue.

« Tout comme la bipédie a libéré les mains, ce qui nous a permis de fabriquer des outils, il est possible que la capacité d'attribuer à l'autre des comportements mentaux ait accidentellement donné naissance à l'empathie, qui, à son tour, a contribué au succès de notre espèce. »

Tout comme les aptitudes à parler ou à marcher s'acquièrent graduellement durant les premiers mois de la vie, l'empathie s'installe peu à peu. « Son acquisition nécessite une gradation, la mise en place de certaines "compétences" », explique Sarah Lippé, chercheuse à la Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal. Le personnel qui œuvre dans les pouponnières le sait : dès la naissance, la capacité d'imitation est présente. Le premier bébé qui pleure entraîne les autres à sa suite. « À quatre mois, poursuit Sarah Lippé, le bébé réagit plus à un visage qui le regarde qu'à un visage qui regarde ailleurs. À sept mois, il fixera plus longtemps un visage qui évoque la peur, expression inhabituelle dans ce monde de sourires qui l'entoure normalement. Entre 15 et 18 mois, si l'enfant voit un adulte utiliser un objet pour poser un geste négatif, comme casser quelque chose, il sera peu enclin à utiliser cet objet à son tour. »

cerveau les empêchent de se mettre dans la peau de l'autre pour le comprendre et l'aider. Cela cause des problèmes d'interaction sociale chez les petits autistes, et un détachement émotionnel chez les psychopathes. »

D'autres situations peuvent altérer l'expression de cette capacité, par exemple le syndrome de dysfonctions non verbales. Dans les classes du primaire, on repère les enfants qui en souffrent à leurs difficultés d'apprentissage, notamment en mathématiques. En fait, ces bambins montrent une altération des interactions sociales. Il s'ensuit des difficultés dans la communication interpersonnelle et un manque de jugement social qui les rend impopulaires.

Une chose est sûre : l'empathie est humaine. Mais pour qu'elle éclore, il faut que l'enfant soit en contact avec les autres dès son plus jeune âge. Notre société individualiste, où les enfants uniques sont nombreux, engendrera-t-elle des adultes sans empathie ? Il y a peu de chances, estime Philip Jackson. « Dans les garderies, les petits apprennent très tôt à interagir avec leurs camarades. Les éducateurs sont là pour les aider à développer des relations interpersonnelles harmonieuses. »

Ils ne peuvent pas être si égoïstes, nos bambins... 🍌



Marin, 11 ans
Montréal

“ C’est plus facile d’être un enfant aujourd’hui, parce que tes parents t’écoutent plus et il y a de nouveaux jeux révolutionnaires pour plus s’amuser. ”