

Pour citer cet article :

Zimring, F. (2001 ; traduction de C. Haudiquet et J.C. Terrien, 2025). La compréhension empathique fait grandir la personne. Dans *Bibliothèque numérique d'ACP-France* : www.acpfrance.fr

Original en anglais (2001) : Empathic understanding grows the person. In S. Haugh & T. Merry (Eds.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice. Vol. 2: Empathy* (p. 86-98). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.

La compréhension empathique fait grandir la personne

Fred Zimring

Résumé :

Un nouveau cadre conceptuel est proposé pour répondre aux questions suivantes :

- 1) Pourquoi le changement psychothérapeutique se produit-il, et pourquoi l'empathie a-t-elle l'effet qu'on lui connaît ?*
- 2) Vers quoi doit-on diriger nos réponses empathiques ?*

Le cadre conceptuel que nous utilisons habituellement pour comprendre la psychothérapie ne nous permet pas de comprendre les effets de l'empathie¹. Nous savons que la réponse empathique contribue au succès de différents types de psychothérapie (Bozarth, Zimring et Tausch, sous presse) : il est donc paradoxal que nous comprenions si peu l'empathie et que nous en sachions si peu sur son fonctionnement et sur les raisons pour lesquelles elle a un effet bénéfique qui est reconnu. Selon la conception traditionnelle, l'empathie ne recherche pas les causes cachées de la détresse bien qu'elle mette l'accent sur les effets bénéfiques d'une plus grande prise de conscience. En effet, la compréhension empathique a un effet bénéfique même si le thérapeute ne va pas au-delà de ce qui est présent dans la conscience du client. De plus, le modèle traditionnel n'indique pas sur quoi doit porter la compréhension empathique ("la cible de l'empathie"), et par conséquent, il ne nous aide pas à savoir sur quoi nous devons porter notre attention dans le discours du client, et ce à quoi nous devons répondre.

Traditionnellement, quand on essaie d'enseigner à quelqu'un à répondre avec empathie [un étudiant par exemple, ndt], on ne fait que des recommandations très générales, comme : « Réagis en fonction du cadre de référence interne du client » ou « Fais comme tu as vu faire dans les démonstrations d'un expert », sans lui indiquer réellement sur quel aspect il vaudrait mieux réagir. Sur ces questions concernant l'empathie, nous n'avons pas de réponses parce que le cadre conceptuel traditionnel que nous utilisons habituellement suppose que nos souffrances viennent d'un manque de conscience de ce qui se passe [l'incongruence, ndt]. En nous basant sur cette conception, la plupart d'entre nous pensent que c'est la conscientisation de ce que l'on évite qui nous fera nous sentir mieux. Je propose de remplacer cette explication traditionnelle

¹ Cette question (pourquoi l'empathie fonctionne ?) a occupé Fred Zimring durant de nombreuses années durant sa carrière de professeur à l'Université de Chicago depuis les années 90. Avant d'aller plus loin, et pour une meilleure compréhension du présent texte, nous recommandons au lecteur de lire d'abord son article de 1995 intitulé : *Une nouvelle explication au sujet des effets bénéfiques de la psychothérapie centrée sur le client : un nouveau paradigme*. A lire sur la bibliothèque numérique d'ACP-France : www.acpfrance.fr (ndt).

par un nouveau paradigme ; celui-ci offre une explication différente des causes de la détresse, et de pourquoi la compréhension empathique peut la soulager. J'espère que ce nouveau modèle permettra de préciser ce sur quoi les réponses empathiques doivent porter, autrement dit quelles sont les cibles de l'empathie.

I. Introduction

II. Le modèle conceptuel traditionnel

- A. Éléments du modèle traditionnel : pourquoi le changement est censé se produire
- B. Les cibles de l'empathie selon le modèle traditionnel

III. Le nouveau modèle conceptuel proposé

- A. Éléments de cette nouvelle conception
- B. Le self
- C. Les états intérieurs interagissants : le "Moi" et le "Je"
- D. Cibles de la compréhension empathique dans le modèle proposé ici
- E. Pourquoi la compréhension empathique entraîne un changement chez le client

IV. Les questions du point de vue du nouveau modèle

- A. Question 1 : Pourquoi la compréhension empathique entraîne-t-elle un changement ?
- B. Question 2 : À quoi doit-on répondre dans une réponse empathique ?

V. Conclusion

II. Le modèle conceptuel traditionnel

A. Éléments du modèle traditionnel : pourquoi le changement est censé se produire

Pour Freud, au début du siècle, les pulsions étaient centrales. Ainsi, le Ça, siège des pulsions, était considéré comme la force motrice, la source d'énergie. Le Moi (ou Ego) était vu comme ayant peu de pouvoir en lui-même, ne disposant que de l'énergie venant du Ça. Dans la formulation freudienne, le Moi n'était pas considéré comme prenant des décisions indépendamment du Ça, mais plutôt comme faisant tampon entre les pulsions et le monde extérieur. Une hypothèse fondamentale chez Freud, qui est devenue la pierre angulaire de l'explication psychologique classique, est celle du déterminisme psychique. C'est l'idée selon laquelle notre comportement et notre expérience sont causés par l'interaction entre des forces internes et des forces externes. Pour Freud, ces forces psychiquement déterminantes sont situées, pour la plupart, hors de notre conscience. On considère qu'il est donc nécessaire, afin de modifier un déterminant psychique particulier, d'amener celui-ci à la conscience. Cependant, l'existence du déterminisme psychique a été contestée depuis, voire parfois démentie.

Le modèle proposé dans cet article ne repose pas sur l'existence de ce déterminisme ; il ne part pas non plus du principe que nos sentiments ou que notre expérience et nos actions sont le fruit de forces internes inconscientes. Au milieu du XXème siècle, Rogers (1951) considérait que le Moi possédait son propre pouvoir, les pulsions étant bien moins importantes que dans la conception freudienne. Toutefois, Rogers, tout comme Freud, croyait au déterminisme psychique. Pour lui, il existe en nous des significations, des sentiments et des vécus non conscientisés, mais qui influencent notre vie émotionnelle et notre comportement. Pour que la personne "vive sa vie pleinement", Rogers pensait qu'il fallait se reconnecter à notre flux intérieur expérientiel des sentiments et des significations personnelles.

B. Les cibles de l'empathie selon le modèle traditionnel

Les hypothèses de la conception traditionnelle sur l'importance des éléments internes telles que les sentiments et leur symbolisation induisent une manière spécifique d'être dans une compréhension empathique qui nous conduit à écouter certains contenus en particulier. La description des cibles de l'empathie par Greenberg et Elliott (1997) vient d'ailleurs de cette conception traditionnelle lorsqu'ils disent : « *Trois cibles majeures de l'empathie ont été définies: (a) Les sentiments, car ils mettent l'accent sur l'expérience émotionnelle ; (b) l'image de soi, car cela focalise sur la manière dont les personnes se perçoivent et s'évaluent ; (c) les éléments dynamiques et leurs interactions, car cela met l'accent sur les motivations, les défenses sous-jacentes, les désirs et les peurs. »*

Ces trois cibles, à savoir les sentiments, le concept de soi et les éléments dynamiques, sont supposés être des éléments présents intérieurement chez la personne, même si celle-ci n'en a pas conscience.

Le cadre conceptuel proposé ici diffère en ce sens que le self (ou la personne) est considéré comme central, bien plus que les pensées, les sentiments ou les représentations. De plus, ni les actes, ni les comportements, ni la vie émotionnelle ne sont considérés comme déterminés par le psychisme. Ce que nous faisons et ce que nous ressentons n'est pas vu comme une conséquence d'éléments internes telles que les pulsions, les interprétations personnelles ou les sentiments. Notre hypothèse concernant l'absence de « cause interne » semble d'ailleurs être prédominante en anthropologie. De fait, lorsque j'ai demandé à un anthropologue d'intervenir auprès d'étudiants de premier cycle dans un cours sur la personnalité, il a dit que les anthropologues ne croyaient plus en la personnalité. En cela, il voulait dire qu'ils ne croyaient plus que le comportement soit causé par des entités internes. Ce que les anthropologues pensent de l'origine des actions humaines sera décrit ci-dessous.

III. Le nouveau modèle conceptuel proposé

A. Éléments constitutifs de cette nouvelle conception

1. Ce qu'est la personne.

La définition de la personne diffère selon les deux conceptions. Dans la perspective traditionnelle, la personne est vue comme la combinaison de différents types de contenus internes tels que les anticipations, les pensées, les sentiments, les cognitions, etc. Dans le nouveau cadre conceptuel proposé ici, c'est le self qui est central.

2. La personne fait partie d'un système.

Le modèle traditionnel et le nouveau cadre proposé diffèrent dans leur conception au sujet de l'état « séparé » de l'individu. Le cadre traditionnel a adopté l'idée, apparemment indiscutable, que nous existons en tant qu'individus séparés. Le nouveau cadre proposé présente une vision résolument différente, et qui semble contre-intuitive. Il affirme que la personne n'est pas un objet ou une entité séparée, mais qu'elle fait partie d'un système interagissant (Bateson, 1972). Ainsi, lorsque je suis assis et en train d'écrire ceci, j'interagis avec la structure des sujets abordés dans cet article. De même, en pensant à ce que je ferai ce soir, j'interagis mentalement avec plusieurs possibilités. Toute cette activité mentale interagit avec des aspects du système auquel je fais partie à un instant donné.

3. Nous sommes en permanence engagés dans des interactions.

Bruner (1990) considérait la personne comme étant impliquée en permanence dans des interactions affectant le système auquel elle appartient. Dans ces interactions, les actes de la personne sont influencés par le système dans lequel ils se produisent. La nature de ces interactions est éclairée par Shweder (1991) :

« La vie de la psyché est la vie de personnes intentionnelles qui répondent et dirigent leurs actions en fonction de leurs représentations et de leurs objets mentaux, et qui font l'expérience d'une transformation en participant à un monde intentionnel et en évolution, qui est lui-même le produit des représentations mentales qui le composent. »

Plusieurs points de cette citation méritent d'être relevés. L'un d'eux est que c'est la « personne » qui dirige ses actes. Autrement dit, les actions ne résultent pas des sentiments ou d'autres contenus internes. Un autre point est que nous sommes engagés dans une série d'interactions réciproques avec nos représentations mentales. Ces interactions sont guidées par nos intentions. Parler — par exemple une interaction entre un locuteur et un écoutant — est l'une des interactions les plus importantes et les plus fréquentes. Wittgenstein (1961) voyait les mots comme ayant une efficacité en raison de ce qu'ils faisaient, de leurs effets dans les interactions.

4. Objets mentaux et représentations.

Shweder (1991) considère que nous interagissons à partir de nos représentations mentales. Il existe, bien sûr, différents types de représentations internes. Lorsque les représentations mentales concernent le monde objectif, on imagine des circonstances et des interactions au sein du monde objectif. Par exemple, il y a un instant, je pensais à un restaurant où je vais ce soir. Ma représentation mentale de ce restaurant, quelque chose qui existe dans le monde, est la représentation de quelque chose d'objectif. De même, en pensant aux personnes que je vais y rencontrer, et en imaginant la dernière fois où j'y étais, j'interagis avec mes représentations du monde objectif. Par ailleurs, mes représentations peuvent concerner des éléments plus subjectifs et expérientiels. Ainsi, les représentations que l'on peut rencontrer peuvent être celles des sentiments et des réflexions personnelles. Autrement dit, je peux examiner les représentations des sentiments que j'éprouve à l'idée de me rendre au restaurant et de mes sentiments concernant les interactions que j'anticipe.

5. La cause de nos actions.

Comme déjà mentionné, nous remettons en question le déterminisme psychique qui, selon la tradition psychologique, constitue la cause du comportement. Dans le nouveau paradigme proposé ici, ce que l'individu fait ou dit n'est pas déterminé par un état intérieur ou par une intention, mais fait partie intégrante de l'interaction dans laquelle nous sommes impliqués².

Voici un exemple d'interaction qui détermine mes pensées : je vais souvent déjeuner avec un ami avec qui je partage de nombreux intérêts sur le plan intellectuel. Bien que je me sente proche de cet homme, et qu'il soit un être humain aimable et attentionné, je ne parle pas de mes sentiments avec lui. En effet, lorsque je suis avec lui, je ne parviens pas penser à mes sentiments de manière claire. Ce n'est pas parce que je pense qu'il désapprouverait que j'évoque mes sentiments, c'est tout simplement que quand je suis avec lui, je n'y pense pas. Si vous observiez mon comportement, vous pourriez penser que je suis sur la défensive ou méfiant.

² Nous touchons ici au cœur de l'approche relationnelle : la manière dont se déploie le self est intimement liée à l'interaction entre deux personnes, autrement dit à la relation qu'ils entretiennent (ndt).

Selon le cadre proposé dans cet article, mon incapacité à symboliser mes sentiments et à en parler lorsque je suis avec cette personne, a d'autres raisons. Parler nécessite une interaction avec un auditeur, autrement dit, ce dont je parle est déterminé par ce qui se passe dans l'interaction. Ainsi, lorsqu'un jour, j'ai essayé de parler à cet ami de ce que je ressentais, sa réponse a porté sur les faits concernant la cause possible de mes sentiments ou sur les raisons pour lesquelles je les ai ressentis, mais non pas sur la qualité expérientielle de ce que j'avais partagé. Notre interaction a donc porté sur les aspects objectifs de ce que j'avais dit. Au fur et à mesure que cette interaction s'est répété, mon propos est devenu de moins en moins expérientiel. Après une ou deux interactions de cette sorte, je me suis retrouvé incapable de penser à mes sentiments en sa présence. Et maintenant, je ne peux même plus conceptualiser mes sentiments, même intérieurement, lorsque je suis avec lui.

En résumé, les éléments importants du cadre conceptuel proposé sont :

- a. L'action résulte du self plutôt que du contenu interne.
- b. L'action résulte de l'implication du self dans l'activité interactionnelle.
- c. L'action se produit avec intentionnalité ou finalité.
- d. Nous sommes constamment impliqués dans nos représentations mentales et nous y réagissons, c'est-à-dire que nous réagissons à notre monde tel que nous le symbolisons afin de réaliser nos intentions.

B. Le self

Cet accent mis sur le self en tant que système incluant des interactions diffère des approches habituelles de la théorie du self (ou théorie du moi). Selon Baumeister (1999), il y a trois racines à l'identité personnelle. La première est l'expérience de la conscience réflexive. Être allongé dans son lit la nuit en pensant à son avenir, ou se demander si l'on ferait la même chose après avoir entendu parler d'un acte héroïque, sont des expériences de conscience réflexive. Une autre racine de l'identité personnelle consiste en des expériences interpersonnelles, comme le sentiment chaleureux que l'on ressent lorsqu'un ami nous fait un compliment ou lorsqu'on assiste à la cérémonie de remise de diplôme de son enfant. La troisième racine concerne la prise de décision et le déclenchement de l'action. Il s'agit du self faisant usage de ses capacités exécutives, du self en tant qu'acteur. Les trois racines de l'identité personnelle selon Baumeister, qui résument la théorie traditionnelle du self, supposent que la personne est distincte de ses activités, telles que penser ou interagir avec les autres, ou mobiliser ses fonctions exécutives. Le self expérimente et pense. Dans le nouveau paradigme proposé ici, le concept d'un self interactionnel est différent en ce qu'il considère le self et ses symbolisations comme faisant partie d'un système d'interactions.

Les fonctions exécutives du self ne sont pas considérées comme une entité distincte de la personne, mais comme une manifestation du self qui agit avec des intentions et réagit à des représentations mentales, mettant ainsi en œuvre un fonctionnement spécifique. De même, le concept de self interactionnel interne ne renvoie pas simplement à des expériences interpersonnelles, mais plutôt aux expériences interpersonnelles qui résultent d'une interaction intentionnelle avec le monde ou avec les autres selon nos représentations et leurs actions.

C. Les états interactionnels internes : “Moi” et “Je”

Nous devons maintenant faire référence à deux états interactionnels internes : “Moi” et “Je”. Dans le premier de ces états internes (Moi), nos représentations mentales concernent le monde objectif. Lorsque nous sommes dans cet état, nos interactions portent sur le monde

objectif. C'est l'état interne du "Moi". Dans l'autre état (Je), nos préoccupations et nos représentations portent sur le monde subjectif. C'est l'état interne du "Je" (Mead, 1934). Dans cet état, nos interactions ont trait à des représentations subjectives.

Nous interagissons avec des représentations internes telles que les sentiments et les réflexions personnelles. La thèse fondamentale de cet article est que le passage d'un état interne à un autre modifie les émotions et que la compréhension empathique est efficace parce qu'elle modifie nos états internes. Les caractéristiques des deux états interactionnels internes sont les suivantes :

Se vivre, soit comme sujet, soit comme objet.

Lorsque nous sommes dans l'état interne du "Moi" nous nous voyons comme un objet. Dans l'énoncé « Il m'est arrivé quelque chose », le locuteur se vit comme un objet dans ce qui s'est passé. Dans l'état interne du "Je" le self en tant que sujet s'exprime dans l'énoncé « J'ai fait X ». Ici, l'individu se vit comme un acteur, celui qui prend l'initiative.

Différents types de représentations mentales selon les différents états internes.

Les états internes du "Moi" et du "Je" impliquent des représentations différentes de soi et du monde. Lorsque nous sommes dans l'état interne du "Moi", nous réagissons à nos représentations sur le monde objectif et extérieur. Par exemple, si en vous réveillant ce matin, vous avez pensé à ce que vous deviez faire aujourd'hui, vous étiez dans votre état interne "Moi". En revanche, si vous avez pensé à la manière dont vous vous sentiez à ce moment-là, peut-être en ressentant un surplus d'énergie par rapport à d'autres jours, vous étiez dans un état interne "Je".

Différentes perceptions de soi selon les différents états internes.

Bien sûr, nous sommes plus que nos intentions. À tout moment, nous avons des objets mentaux en nous et des représentations variées, telles que des sentiments, des perceptions, des anticipations et des communications avec nous-même. Nos représentations de nous-mêmes sont importantes. Lorsque je suis dans des interactions mentales avec mes représentations du monde objectif, je suis conscient, non seulement de mes représentations des circonstances et de ce que les autres ont fait, mais je suis aussi conscient de certains aspects de moi-même dans l'interaction. Ainsi, au moment où j'écris ceci, je réfléchis à ce que devrait être le point suivant, et je suis également conscient d'un état général de fatigue et de léger découragement. Bien que la fatigue et le découragement puissent être considérés comme des sentiments existant en tant qu'objets ou des états mentaux séparés, en réalité, c'est comme cela que je me sens être à cet instant, et c'est la perception de moi-même à ce moment précis. Ma représentation mentale n'est pas celle de la fatigue, mais celle d'être une personne fatiguée. Prenons un autre exemple : si quelqu'un me reproche quelque chose et que j'essaie de justifier mon action, ma perception de moi pourrait être celle d'une personne injustement accusée.

La perception de nous-mêmes à un moment donné peut influencer sur les objets mentaux et les représentations que nous rencontrons l'instant d'après. Ainsi, dans l'exemple ci-dessus, si ma perception de moi est celle d'une personne fatiguée et découragée, il est probable que je vais me mettre à penser à ma condition physique, et les représentations mentales que je rencontrerai seront celles d'états physiques. Dans le deuxième exemple, si ma perception de moi est celle d'une personne injustement accusée, mes objets mentaux incluront probablement les choses que je veux dire à mon accusateur. Notez la différence de perception de moi-même dans les deux exemples. Dans le premier cas, elle est liée à mon état physique. Dans l'autre, elle vient d'une interaction avec autrui. Cela ressemble aux différences notées plus haut entre les

différentes sortes d'intentions et de représentations. En d'autres termes, les objets mentaux et les représentations que nous rencontrons, ainsi que nos intentions, peuvent varier selon qu'ils sont concernés par le monde objectif (et peut-être orientés par lui) ou qu'ils sont orientés par nos propres valeurs et nos buts [le monde subjectif, ndt]. De la même manière, la perception de nous-même peut varier : notre perception de nous-même peut être centré sur soi, comme dans le premier exemple, ou sur le monde, comme dans le second exemple.

Différences de fonctionnement entre les deux états internes.

Les modes de fonctionnement selon les deux états internes sont résumés dans le tableau suivant :

Comparaison entre les modalités de fonctionnement selon le mode “Moi” et le mode “Je” ³

Moi

Je

- | | |
|--|--|
| (1) Le self (ou moi) est défini socialement. | (1) Le self est défini subjectivement. |
| (2) Comportement guidé par des normes sociales introjectées. | (2) Les buts sont issus de mes propres valeurs. |
| (3) Morale définie par la société. | (3) Morale fondée sur des valeurs personnelles. |
| (4) Projets personnels déterminés par la société. | (4) Projets personnels venant de soi. |
| (5) Les problèmes sont résolus en conformité avec les normes sociales. | (5) Solutions créatrices et nouvelles. |
| (6) Dépositaire des croyances et des attentes de la société. | (6) Intègre des éléments issus de la connaissance de soi. |
| (7) Offre un point de vue social en accord avec les valeurs, attitudes et interactions sociales intériorisées. | (7) Réagit de manière créative au mode “moi”. ⁴ |
| (8) Le self réagit passivement ou bien en réaction. | (8) Proactif. |
| (9) Préoccupé soit par le passé, soit par l’avenir. | (9) Vit dans le moment présent. |
| (10) Se concentre sur l’autre. | (10) Se concentre sur soi. |
| (11) Vit à travers des postures. | (11) Agit à partir de ses valeurs personnelles. |
| (12) Les sentiments négatifs et l’anxiété viennent du jugement des autres. | (12) L’anxiété apparaît quand les objectifs personnels ne sont pas atteints. |

À tout instant, nous pouvons être dans l’un ou l’autre des deux états. Si je suis préoccupé par le paiement de mes impôts, et que l’on me parle d’une banque où je peux emprunter de l’argent à un taux bas, je vais continuer à interagir avec des représentations du monde objectif, me visualisant peut-être en train d’aller à la banque. En revanche, si l’on me dit quelque chose comme « Cela semble être une situation déprimante », cela pourrait me pousser à consulter les représentations d’aspects subjectifs de moi, par exemple ce que je ressens par rapport à la

³ Ces deux modes de fonctionnement correspondent aux deux notions que Zimring a introduites quelques années auparavant, celles de “monde intérieur objectif” (mode “Moi”) et de “monde intérieur subjectif” (mode “Je”). Voir Zimring (1995) dans la bibliothèque numérique d’ACP-France. Nous pouvons remarquer que les caractéristiques du mode “Je” sont similaires à celles de la “Personne fonctionnant pleinement” décrites par Rogers (*Le développement de la personne*, chap. 10). (Ndt).

⁴ Cette mention fait penser à la notion “d’ajustement créatif” de la Gestalt-thérapie (ndt).

situation. En plus de l'état interne dans lequel une personne se trouve à un moment donné, les gens diffèrent par la quantité d'états internes "Je" et "Moi" qu'ils ont à leur disposition. Certaines personnes ont peu d'état interne "Je", et elles passent beaucoup de temps à répondre aux exigences du monde.

Quand j'ai commencé à faire de la thérapie, j'avais un patient qui parlait toujours de ce qu'il faisait, mais jamais de ce qu'il ressentait. Quand je lui ai demandé ce qu'il éprouvait à propos d'une des activités qu'il faisait, il m'a répondu qu'il était content de l'argent que cette activité lui rapportait. Il n'était pas capable de me dire quoi que ce soit sur ses sentiments. Il n'était pas sur la défensive ; il n'avait simplement pas développé un monde d'expériences et de buts connus de lui ; il n'avait pas développé un état interne "Je". Le but de la thérapie fut donc de l'aider à développer cet état interne "Je".

Lorsqu'il y a dichotomie entre les états internes "Moi" et "Je" on a tendance à considérer que l'un est meilleur que l'autre. Mais c'est une erreur. Un état interne ne peut pas exister sans l'autre. C'est comme un navire : sans les machines et l'équipage (Moi), le capitaine (Je) ne peut rien faire. D'un autre côté, sans le capitaine, le navire est sans direction, il navigue au gré des forces extérieures, et il a des difficultés à faire face aux circonstances qui se présentent et à s'y ajuster.

Les sentiments sont différents selon l'état interactionnel interne dans lequel je me trouve.

Dans l'état interne "Je", lorsque l'on est conscient de ses buts et que l'on se sent suffisamment légitime dans le monde pour tenter de les accomplir, on peut éprouver un sentiment de contrôle et de maîtrise. Dans l'état interne "Moi" nous pouvons faire l'expérience de sentiments négatifs tels que la perte, la culpabilité et le jugement. Cela se produit parce que, dans cet état, nous nous percevons comme des objets parmi d'autres objets du monde, nous nous jugeons selon les normes du monde, et nous nous sentons contraints de faire ce que le monde attend de nous. Cela nous rend vulnérables au jugement des autres (ce que nous expérimentons fréquemment), et nous pouvons nous sentir impuissants face aux attentes d'autrui, ce qui engendre culpabilité et un sentiment général d'impuissance.

D. Les cibles de l'intervention empathique dans le nouveau modèle conceptuel proposé ici

1. Les cibles traditionnelles

Comme mentionné plus haut, Greenberg et Elliott (1997) décrivent les cibles de l'empathie selon le modèle traditionnel. Ils identifient trois cibles majeures de l'empathie :

1. Les sentiments, ce qui met l'accent sur l'expérience émotionnelle ;
2. L'image de soi, ce qui focalise l'intervention sur la manière dont les personnes se perçoivent elles-mêmes et s'évaluent ;
3. Les éléments dynamiques et leurs connexions entre eux, ce qui met l'accent sur les motivations de la personne, éventuellement sur les défenses sous-jacentes, les désirs et les peurs.

Ces trois aspects sur lesquels peut porter l'empathie (les sentiments, l'image de soi, les éléments dynamiques), sont censés être des contenus intérieurs présents chez la personne, même s'ils ne sont pas conscientisés.

2. Les cibles de l'intervention empathique dans le nouveau modèle proposé ici.

- a - Une des cibles est le sentiment de soi du client et ses réactions envers lui-même.
- b- Une autre concerne les intentions du client au sein de ses interactions.
- c- Une troisième cible concerne la nature des représentations qui forment le contexte dans lequel ces interactions intentionnelles ont lieu.

a. Comprendre le sentiment d'être soi qu'expérimente le client ainsi que ses réactions envers lui-même

Ces réactions nous donnent un indice sur la manière du client de voir les choses. Ainsi, une phrase comme : « *Je n'ai pas aimé le fait qu'elle ait fait ça* » devrait nous alerter sur le fait que l'interaction significative pour le locuteur n'est pas tant ce qu'elle a fait, que le rejet de son action.

b. Comprendre les intentions et les interactions du locuteur

Les interactions et les intentions sont fonction d'objectifs. Si nous comprenons l'objectif, nous comprenons l'interaction. Par exemple, supposons que quelqu'un dise : « *Les choses sont assez tendues en ce moment. Mes enfants viennent juste de commencer l'école et je démarre un nouveau travail, donc je ne peux pas être à la maison avec eux, et je ne me sens pas bien avec ça. Ils doivent aller chez ma mère, mais elle est très versatile dans sa manière de s'occuper d'eux.* » À quel élément allez-vous répondre ? Quelle est l'intention de la cliente en vous disant cela ? Sur le moment, vous ne le savez pas, car son objectif n'est pas apparent. Peut-être que son objectif est d'essayer de changer la situation avec sa mère, ou peut-être est-ce d'explorer ses sentiments par rapport à cette charge. En réalité, il s'est avéré que ce n'était ni l'un ni l'autre. Elle a continué ainsi : « *Ce n'est plus aussi grave qu'avant. Je peux entrevoir l'origine d'une partie de ces turbulences.* » À partir de cette remarque, il est clair que la cliente est engagée dans une tentative de comprendre son self changeant face à ces contextes situationnels stressants. Son intention est donc de comprendre ce self en changement. C'est donc à cela que vous devez répondre. Elle a ensuite expliqué qu'elle était désormais mieux capable de gérer ces situations tumultueuses ; puis elle a parlé de ce qui l'avait amenée à être capable de le faire.

Le moyen le plus simple de comprendre l'objectif du client (et la direction dans laquelle il s'oriente) est d'écouter l'ordre dans lequel sont évoqués les thèmes et les relations qui existent entre ces éléments. Dans l'exemple précédent, lorsque la femme, vous a dit que la situation était tendue, vous avez peut-être émis l'hypothèse — très prudente — que son objectif était de rendre la situation moins tendue. Vous auriez pu maintenir cette hypothèse durant toute la durée de son propos. Mais ensuite, elle a parlé du comportement de sa mère envers les enfants, et vous avez peut-être changé d'hypothèse et pensé qu'elle voulait, soit essayer de comprendre ce qu'elle pouvait faire par rapport à sa mère, soit essayer de comprendre ses sentiments vis-à-vis de sa mère. Puis, quand elle a commencé à parler de la compréhension des racines de son tumulte intérieur, votre hypothèse — toujours concernant son intention — a encore changé, et vous avez peut-être perçu sa tentative, à un niveau profond, de comprendre un aspect d'elle-même. Cette dernière hypothèse a été confirmée par la suite, lorsqu'elle a évoqué des changements dans sa capacité à tolérer ces situations stressantes et la compréhension des raisons de ces changements.

Comprendre l'intention sous-jacente dans la séquence des énoncés (dans cet exemple, le fait qu'elle essayait de comprendre quelque chose à propos d'elle-même) permet d'entrevoir l'objectif du client, et parfois d'anticiper ce qu'il va dire. Dans la perspective proposée ici, la réponse de compréhension empathique consiste à essayer de comprendre cet objectif [ou l'intention, ndt]. Ainsi, dans cet exemple, vos réponses visant à vérifier votre compréhension

empathique pourraient être une intervention telle que : « Vous commencez à comprendre pourquoi vous vous sentez moins perturbée. »

Le but premier de l'écoute empathique n'est pas de comprendre les sentiments comme ceux de la femme de notre exemple à propos de sa mère. Il est possible que vous ayez raison et que la cliente est effectivement agacée par sa mère, mais comme celle-ci ne met pas l'accent sur cet agacement, il ne serait pas empathique de vous focaliser sur ce point. Dans ce qu'apporte le client, ce qu'il faut essayer de comprendre, et ce sur quoi il faut se concentrer, c'est la direction dans laquelle le locuteur évolue : son intention quand il évoque quelque chose, et l'objectif qu'il cherche à atteindre.

Dans notre exemple, la cliente évoluait vers l'exploration de changements (positifs) en elle-même. Comprendre l'intention du client et l'interaction qu'il engage est nécessaire, même lorsqu'une émotion est exprimée de manière explicite. Par exemple, si quelqu'un dit : « *Ah, je me sens vraiment mal aujourd'hui* », le questionnement (toujours selon notre perspective) doit porter sur la nature de l'interaction que cette personne souhaite engager et sur ses objectifs. Si la phrase suivante est : « *J'ai horreur de penser au travail. J'ai juste envie de m'allonger sous un arbre et de lire un livre* », cela peut révéler une préoccupation liée à l'obligation de travailler. Dans ce cas, votre réponse pourrait être : « *Vous n'avez vraiment pas envie de travailler* », et par conséquent, votre réponse ne porte pas sur la qualité expérientielle du sentiment de « mal-être », mais elle ouvre plutôt la porte à ce que la personne parle de ses sentiments vis à vis du travail.

Dans une autre situation, si la personne dit : « *Ah, je me sens vraiment mal aujourd'hui* », puis ajoute : « *Je me sens vraiment à plat* », l'objectif de cette personne est manifestement de comprendre comment elle se sent, et vous devrez alors essayer de comprendre que son intention — l'effort qu'elle déploie — est de comprendre son ressenti. En tant qu'écouter, vous allez être attentif à sa démarche, à son intention, et vous allez chercher à comprendre la nature du sentiment qu'il essaie d'exprimer. Si un autre client dit : « *Qu'il aille au diable ! Je continue de faire des choses pour lui alors qu'hier encore, j'ai fait ça pour lui, et il ne l'a même pas remarqué* », vous n'allez pas directement répondre à ce qu'il ressent, mais plutôt à sa perception de la négligence de son ami. Autrement dit, vous ne répondez pas à ce que la personne peut ressentir et vivre, mais plutôt à son intention : à ce qu'elle essaie de vous transmettre au sujet de ce qui lui arrive.

c. Comprendre la nature des représentations du client

Il est également nécessaire de comprendre la nature de la représentation que le client se fait de son monde. Par exemple, si un client parle des difficultés qu'il rencontre avec l'administration fiscale, et qu'il décrit les lettres qu'il a écrites, les personnes avec qui il a parlé, et ce qu'il leur a dit, votre compréhension empathique doit être guidée par le fait qu'il est en train d'interagir avec des représentations du monde objectif. Si vous tentez de répondre à un aspect subjectif non présent dans l'instant, c'est-à-dire si vous faites des suppositions sur ce qu'il pourrait ressentir dans cette situation, vous parleriez alors d'un monde différent de celui dans lequel il se trouve actuellement. Son incapacité à parler de ses sentiments à ce moment-là est due au type de monde dans lequel il se trouve, au fait qu'il ne rencontre à ce moment-là que des représentations de circonstances objectives. Elle n'est pas due à une « attitude défensive » ou à une répression.

E. Pourquoi la compréhension empathique entraîne un changement chez le client

Nous pouvons désormais commencer à percevoir pourquoi, selon notre perspective, la compréhension empathique entraîne un changement et aboutit à une diminution des sentiments négatifs chez le client. Cette nouvelle explication présuppose que le changement se produit, non pas en découvrant des sentiments sous-jacents, mais parce qu'il y a déplacement entre deux états interactionnels internes. Autrement dit, un changement positif se produit lorsque nous passons de l'état interne "Moi" (avec des sentiments fondés sur nos interactions avec le monde objectif), à un état interne "Je". C'est la compréhension empathique qui provoque ce changement parce qu'elle facilite le passage d'un état interactionnel à un autre. Changer d'état interne modifie notre expérience. Pourquoi ce passage d'un état à un autre se produit-il lorsque le client est compris de manière empathique ? Pourquoi le fait de répondre aux intentions d'une personne dans ses interactions et ses implications relationnelles, et en fonction de la nature de ses représentations, augmente-t-il l'état interne "Je" ?

Une partie de la réponse repose sur la compréhension de la base culturelle de l'état interne. Les croyances de la culture occidentale dont nous sommes imprégnés jouent un rôle important dans le développement des états internes "Je" et "Moi". Notre culture n'accorde pas la même importance aux mondes objectif et subjectif ; elle considère le monde objectif comme important, puissant et réel, et le monde subjectif comme insignifiant et sans importance ; elle considère nos sentiments et nos expériences comme non pertinents pour le « vrai » travail du monde. Nos sentiments et nos expériences doivent être pris en charge et éliminés en privé par des activités telles que des interactions avec des amis, afin de ne pas interférer avec notre travail. Si cela s'avère inefficace, alors il faut suivre une psychothérapie pour éliminer toute interférence avec le travail soi-disant « réel » et important du monde. De cet accent particulier mis par notre culture, il résulte que l'état interne "Moi" se développe davantage que le "Je". En raison de cette valorisation culturelle de ce qui est objectif, nous en venons à croire que notre expérience subjective est moins importante que ce qui se passe dans le monde « extérieur ». Cette croyance dans l'insignifiance du subjectif nous amène à ignorer notre fonctionnement intérieur, et à nous sentir coupables si, au lieu de chercher à être efficace dans le monde objectif, nous prêtons attention aux aspects subjectifs de notre vie.

Dans notre perspective, l'objectif des réponses empathiques est de valider l'intention du client et la valeur de sa vision du monde. Autrement dit, en répondant à l'intention de la personne plutôt qu'à ce qui « aurait dû » être fait dans la situation, on valide son cadre de référence interne en lui accordant du crédit, plutôt qu'en validant un cadre externe ou objectif. La conséquence de cette validation est que l'état interne "Je" (alors activé) est validé et se développe. Un exemple de l'effet de cette validation s'est produit avec un client qui, au début de la thérapie, avait des hallucinations constantes et entendait des voix, et ce, depuis de nombreuses années. Lors de notre première rencontre, je ne lui ai pas demandé de parler de lui, mais je lui ai plutôt demandé ce qu'il voulait savoir sur moi et j'ai répondu à ses questions ; celles-ci portaient sur le fait de savoir comment mes enfants fonctionnaient dans le monde. La thérapie a consisté à essayer de comprendre son monde en comprenant les interactions dans lesquelles il était engagé. Cela impliquait de comprendre ses intentions et ses représentations mentales. Ces dernières portaient souvent sur un oncle décédé en train de lui parler, ainsi que sur ses efforts pour se défendre contre cet oncle défunt. J'ai toujours accepté ces représentations et ses intentions, et j'ai continuellement vérifié ma compréhension en reformulant ce que je pensais qu'il disait. Il ne parlait que rarement de ses sentiments, et il n'a jamais eu de prise de conscience sur les raisons pour lesquelles certains événements s'étaient produits dans sa vie ou sur l'origine de ses hallucinations et des voix qu'il entendait. En quelques séances, les

hallucinations sont devenues beaucoup moins fréquentes, et celles qui survenaient lui semblaient moins réelles. Les voix ont persisté plus longtemps. Au bout de quarante séances, à raison d'environ trois rencontres toutes les deux semaines, les hallucinations avaient disparu et les voix avaient diminué à la fois en intensité et en fréquence.

Étant donné que nous avons passé très peu de temps à évoquer des contenus subjectifs, qu'il n'a eu aucune prise de conscience ni aucune compréhension de ce qui pouvait causer ses problèmes, pourquoi a-t-il changé ? Pour plusieurs raisons : il a changé parce qu'il avait été écouté de manière empathique. Ce type d'écoute a eu un effet profond. Écouter avec empathie et répondre à son monde, à ses intentions et à ses représentations comme étant valides et importantes, a validé et confirmé la valeur de ses observations et de sa vision du monde, une vision qui lui était propre. Cela a peut-être été particulièrement important dans son cas car, en tant que personne étiquetée comme psychotique pendant de nombreuses années, on lui répétait sans cesse que ce qu'il observait, disait et pensait, n'était pas valide, que ce n'était pas « réel », et que l'interlocuteur en savait plus que lui sur son propre monde. Avec nos séances, il en est venu à faire confiance à son propre cadre de référence interne. Son état interne "Je" s'est développé grâce à la validation de son cadre interne apportée par mes réponses. Je pense qu'il a commencé à se percevoir davantage comme une personne, comme quelqu'un qui a des observations valides et précieuses à faire sur lui-même et sur sa vie. Une fois cela établi, il était plus enclin à reconnaître ses sentiments et ses besoins comme venant de lui-même, plutôt que comme provenant de l'extérieur sous forme d'hallucinations ou de voix.

Parfois, vers la fin d'une thérapie, un client éprouve des sentiments qui semblent résoudre le problème l'ayant amené en thérapie. Cela semble confirmer la perspective traditionnelle à savoir que la prise de conscience de sentiments inconnus résout nos problèmes. Considérons une femme qui a été victime d'abus sexuels durant son enfance et qui, vers la fin de sa thérapie, exprime de la colère d'avoir été abusée. Supposons également que sa vie change de manière significative après avoir passé quelques séances à exprimer cette colère. Du point de vue de l'ancien cadre traditionnel, il semble qu'elle ait enfin mis au jour la colère qui causait ses problèmes.

Dans la nouvelle perspective que nous proposons, cette colère survient *maintenant* parce que son cadre de référence interne a été validé par la compréhension empathique de son thérapeute, et par conséquent son état interne "Je" s'est renforcé. Possédant un état "Je" plus fort, elle ressent désormais qu'elle a des droits, parmi lesquels celui de ne pas être abusée ou de ne pas l'avoir été. Lorsqu'elle se remémore les abus, elle ressent maintenant qu'elle avait le droit de ne pas les subir, et elle ressent donc de la colère. Sa vie change, non pas parce qu'elle a pris conscience de sa colère, mais parce qu'elle est dans un état interne différent.⁵

Il y a contraste entre les deux types de compréhension empathique issus des deux modèles. Au début de la thérapie avec cette femme abusée, il y avait peu de prise pour une compréhension empathique « traditionnelle » : peu de sentiments étaient exprimés et peu d'expériences étaient décrites. Mais, selon le nouveau paradigme proposé ici, la situation est différente : dès le début de la thérapie, cette femme a parlé de ce qu'elle essayait d'accomplir dans différents domaines de sa vie, ce qui a permis de répondre à ses intentions et à la nature de son monde de manière empathique.

⁵ Autrement dit, cette cliente a changé, non pas parce qu'une colère enfouie (réprimée ou refoulée) a pu être conscientisée, mais parce que le renforcement de son état interne "Je" a permis la naissance de la colère. Dans ce cas, la colère n'existait pas auparavant, même de manière refoulée, mais elle peut advenir maintenant. (Ndt)

IV. Les questions selon le point de vue du modèle proposé

Question 1 : Pourquoi la compréhension empathique entraîne-t-elle un changement ?

La compréhension empathique permet en même temps le passage de l'état interne "Moi" à l'état "Je", et le développement du "Je". Ce passage du "Moi" au "Je" résulte de la validation du cadre de référence interne de la personne. En répondant empathiquement comme nous l'avons vu dans notre nouvelle perspective (une empathie ciblée vers les intentions et les interactions), nous répondons à des aspects uniques de la personne, à ses parts les plus personnelles. En répondant à cela, et en vérifiant auprès de la personne si nos réponses sont justes, et en supposant que ces aspects uniques de la personne représentent des vérités importantes, nous manifestons notre croyance en la validité de ses intentions et de son monde intérieur. Lorsque cela se produit, et tandis que les individus commencent à croire en la validité de leurs intentions et de leur monde intérieur, à croire en leur cadre de référence interne, alors ils commencent à réagir à partir de ce cadre de référence interne plutôt qu'à partir d'un cadre externe. Lorsque nous nous percevons comme un "Je", un sujet plutôt que comme un objet, alors notre expérience se transforme.

Question 2 : à quoi doit-on répondre lorsque l'on fait une intervention empathique ?

En répondant aux intentions, aux interactions et à la nature du monde du client, nous aidons les personnes à construire leur état interne "Je", nous les aidons à acquérir une base leur permettant de vivre selon leurs propres objectifs. Si nous répondons comme le prescrit l'ancien modèle, c'est-à-dire si nous répondons uniquement aux sentiments et à ses symbolisations, nous n'avons aucun moyen de répondre à ceux qui ont le plus besoin de thérapie : les personnes dont les états internes "Je" sont peu développés, les personnes qui ne parlent pas de leurs sentiments ni de leurs réflexions personnelles, ou qui n'y ont pas accès, les personnes qui ne s'expriment pas à partir de leur cadre de référence interne.

V. Résumé et conclusion

Dans le modèle traditionnel, est centrale l'hypothèse selon laquelle nos problèmes trouvent leurs causes dans ce qui est caché en nous. Cela diffère du paradigme que nous proposons ici, et qui affirme que les sentiments négatifs, tout comme les sentiments positifs, surviennent en fonction de l'état interne dans lequel nous nous trouvons à un moment donné, et que le changement psychothérapeutique se produit lorsque notre état interne change. L'empathie ne nous aide pas à découvrir une vérité intérieure cachée. L'empathie a un effet bénéfique parce qu'elle nous fait changer d'un état interne à un autre.⁶

Le modèle traditionnel, par ses postulats sur la nature insaisissable des sentiments et des perceptions inconnues et ignorées, fait de nous des esclaves de ces sentiments et de ces perceptions. Lorsque nous adoptons le postulat du modèle traditionnel, nous devenons esclaves de ces sentiments car nous considérons que ce sont ces sentiments ignorés et ces expériences internes qui gouvernent notre vie. Nous devenons impuissants face à nous-mêmes, car ces sentiments inconnus et invisibles sont devenus nos maîtres.

⁶ Il nous semble que Zimring fait ici un plaidoyer contre le déterministe psychique. Nous ne sommes pas des êtres entièrement constitués et figés, pour lesquels la thérapie serait juste d'aller regarder ce qu'il y a au fond et qu'on ne voyait pas. Au contraire, nous sommes des êtres mouvants en perpétuelle transformation, et la thérapie permet de faciliter et de fluidifier ce mouvement (ndt).

Le paradigme proposé ici affirme que nous devrions nous concentrer sur nos interactions et sur les intentions de ces interactions, toutes choses qui ne nous sont pas cachées mais qui font partie de notre vie quotidienne. En nous concentrant sur nos intentions et nos interactions, nous validons notre cadre de référence interne et nous accédons à la maîtrise de notre vie, ce que Carl Rogers jugeait si bénéfique.

RÉFÉRENCES

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Ballantine.
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Taylor and Francis.
- Bozarth, J. D., Zimring, F., & Tausch, R. (in press). *Client centered therapy: Evolution of a revolution*. In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Handbook of Research and Practice in Humanistic Psychotherapies*. American Psychological Association.
- Bruner, I. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Greenberg, L. S. & Elliott, R. (1997). *Varieties of Empathetic Responding*. In Greenberg L. S. & Bohart A. C. (Eds.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. American Psychological Association.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Rogers C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
- Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology*. Harvard University Press.
- Wittgenstein, L. (1961). *Tractatus logico-philosophicus*. Humanities Press.
- Zimring, F. (1995). Une nouvelle explication au sujet des effets bénéfiques de la psychothérapie centrée sur le client : un nouveau paradigme. (Trad. J.C. Terrien et C. Haudiquet, 2025). In *Bibliothèque numérique d'ACP-France* : www.acpfrance.fr