

Empathie et burnout



L'empathie est la faculté de se mettre à la place des autres et plus précisément de combiner une dimension émotionnelle, l'identification des émotions de l'autre et une dimension cognitive, la compréhension de ses états mentaux. Elle détermine la qualité de la relation interpersonnelle.

Le psychologue américain Carl Rogers écrit dans *a way of being* : « Être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du « comme si ».

Et sur ce dernier point il y a des divergences de points de vue sur le fait qu'il soit nécessaire ou non d'éprouver les émotions de l'autre.

S'il est heureux de partager les émotions positives comme la joie, la gratitude, la curiosité ou l'amour, il s'avère perturbant d'absorber les passions tristes des autres comme la haine, la peur, la colère, le mensonge ou la violence et sans doute encore plus de partager leurs souffrances.

Déstabilisant bien sûr les agressions dans l'environnement professionnel mais aussi troublants les messages répétitifs des médias sur les pénuries de çà et de çà, sur les virus untel et untel, sur les victimes d'attentats, sur les migrants, sur les catastrophes naturelles, sur les crises économiques et les conséquences de la guerre en Europe.

Pas de détresse pour la personne ayant un niveau d'empathie raisonné qui maintient le statut du « comme-si » en comprenant sans éprouver dans sa chair. Mais pour celui ou celle très empathique qui ne peut se protéger des agressions en prenant du recul comme se comportaient les stoïciens ou qui se croit elle-même la victime et souffre autant que l'autre, l'adversité le submerge. La fatigue compassionnelle l'inonde. Le burnout n'est pas loin.

Donc, si l'empathie est une disposition psychique nécessaire et même recommandée comme lubrifiant de la communication interpersonnelle, sa résonance émotionnelle doit être maîtrisée pour persévérer dans son être suivant la formule de Spinoza.

Le niveau d'empathie est analysé dans les profils RADHAR, comme le sont plus de 30 autres traits de personnalité. A chacun d'en tirer les conséquences. <https://radhar.fr>