



## CULTIVONS L'EMPATHIE

**Commentaires du Frère Benoît BILLOT**  
Bénédictin du Prieuré Saint-Benoît à Étiolles (Essonne)

*lors du Partage scriptural du dimanche 21 mai 2023  
sur le thème de l'empathie.*

Bonjour à chacune et chacun, au-delà des cultures, des kilomètres et des océans, et même encore au-delà de cette vie d'ici-bas, je vous souhaite un bon-jour ou un bon-soir ! Le thème qui nous a été concocté par les organisateurs, Jean François et Hisako (Merci à eux !) est celui de l'empathie.

L'empathie est un thème rayonnant ; rayonnant en un premier sens : toutes nos traditions spirituelles nous invitent à l'accueillir dans nos existences. Mais rayonnant aussi pour une seconde raison : l'empathie envoie ses rayons bienfaisants dans de nombreuses directions. En effet, même si l'empathie est à vivre prioritairement avec nos sœurs et frères humains, pour nous inviter à donner vie au lien viscéral qui nous relie à eux, elle a aussi à être un moyen profond de rencontre avec l'univers, le cosmos, la nature, et notre terre dont les maladies nous désolent et nous invitent à trouver les remèdes nécessaires. Ajoutons qu'il est devenu bien nécessaire d'avoir aussi une empathie active avec nous-mêmes, cette petite poussière d'univers que nous sommes, et que nous avons tant de mal à connaître et à aimer. Et que dire de l'empathie que nous sommes appelés à vivre avec la Sainte Origine, la Source de tout ce qui existe, et qui souffre de nos dérèglements, comme le disait si justement Ety Hillesum (1914-1943).

Mais au fait, qu'est-ce au juste que l'empathie ? Les sages nous apprennent qu'elle possède de multiples significations, résumées en général ainsi (je cite) : « Il est nécessaire de distinguer le concept d'empathie émotionnelle, qui désigne la capacité à ressentir les états affectifs d'autrui, du concept d'empathie cognitive, c'est-à-dire la capacité à comprendre les états mentaux d'autrui. » Et l'auteur pointe une sorte d'accomplissement de l'empathie, qu'il désigne comme mature et lumineuse. Il m'arrive fréquemment de vivre des moments d'empathie cognitive, particulièrement dans les rencontres interreligieuses, en écoutant attentivement l'expression de ce que pense l'autre ; et ceci, même si son monde intérieur, sa tradition spirituelle, sa religion sont très différents des miens. Je suis toujours surpris : comment se fait-il que je puisse comprendre ses propos et son système de pensée, et même les trouver si justes ?

Cependant, je vais me limiter à l'empathie émotionnelle qui me fait ressentir profondément la douleur, ou la joie, donc l'état émotionnel des personnes que je rencontre. C'est tout à fait le cas de Jésus, cité dans un passage de l'Évangile de Jean (11, 31-39). Jésus a trois amis chers : Marthe, Marie et Lazare, une petite fratrie ayant son logement à Béthanie, non loin de Jérusalem. Il passe souvent chez eux pour un moment de repos. Or, alors que Jésus et ses disciples se trouvaient dans un trou perdu de province, loin de Béthanie, Lazare est tombé malade gravement, puis est mort. Les deux sœurs avaient fait savoir à Jésus la maladie. Mais celui-ci avait tardé et est arrivé à Béthanie quatre jours après la mort et la mise au tombeau de son ami. Prévenue, Marthe l'accueille à l'entrée du village, puis va appeler sa sœur Marie. Le récit commence là :

<sup>31</sup> Les Juifs qui étaient à la maison avec Marie et la reconfortaient, la voyant se lever et sortir si vite, la suivirent ; ils pensaient qu'elle allait au tombeau pour y pleurer. <sup>32</sup> Marie arriva à l'endroit où se trouvait Jésus. Dès qu'elle le vit, elle se jeta à ses pieds et lui dit : « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort. » <sup>33</sup> Quand il vit qu'elle pleurait, et que les Juifs venus avec elle pleuraient aussi, Jésus, en son esprit, fut saisi d'émotion, il fut bouleversé, <sup>34</sup> et il demanda : « Où l'avez-vous déposé ? » Ils lui répondirent : « Seigneur, viens, et vois. » <sup>35</sup> Alors Jésus se mit à pleurer. <sup>36</sup> Les Juifs disaient : « Voyez comme il l'aimait ! » [...] <sup>38</sup> Jésus, repris par l'émotion, arriva au tombeau. C'était une grotte fermée par une pierre. <sup>39</sup> Jésus dit : « Enlevez la pierre ! »

Il est des personnes qui ont naturellement de l'empathie, et parfois même une sur-empathie. Le moindre bobo d'un autre les bouleverse, le moindre œil qui se mouille entraîne chez elles des fleuves de larmes. Ou, à l'inverse, la moindre joie exprimée les transporte au 7<sup>e</sup> ciel. Mais il existe aussi des personnes qui manquent cruellement d'empathie : elles assistent sans broncher aux désastres de la vie d'un proche. Et même s'en détournent, trouvant cela fort désagréable.

C'est pourquoi l'empathie a besoin d'être travaillée. Le plus simple pour cela est de s'initier à la grande culture de l'écoute : apprendre à écouter de façon juste. Dans ma tradition, je peux me référer aux premiers mots de la Règle monastique de saint Benoît : « Écoute, mon fils les instructions du Maître, et prête l'oreille de ton cœur... » Écoute, ce terme est la traduction du latin *Obsculta*, mot qui a donné naissance aussi à un autre mot bien français : Ausculte ! J'observe donc le médecin qui m'ausculte ; je devine sa concentration, son attention aux moindres petits bruits de ma respiration, image vivante de l'écoute. Dans cette douzaine de mots qui ouvrent la Règle, il s'agit bien sûr du disciple qui vient se mettre à l'école d'un grand de la vie spirituelle. Mais aussi de toutes celles et ceux qui cherchent à donner dans leur vie une juste place à l'écoute, et donc aussi à l'empathie. Pas simple aujourd'hui, où nombreux sont celles et ceux qui ont un besoin désespéré d'être écoutés et compris. Et rares sont les bons écoutants. Apprendre à écouter de façon juste, à écouter en profondeur, se faire tout proche, c'est rendre un grand service à notre monde.

Là où commence réellement l'empathie, c'est lorsque se fait sentir chez l'écoutant une vibration : ça bouge en lui, une sympathie apparaît, une émotion se développe. Cependant il sait rester en silence, à sa place. Il veille à ne pas donner de conseils superflus, il accepte de ne pas savoir ce qu'il faut dire ou faire. Cette

attitude est indispensable pour avoir une empathie juste. En acceptant ainsi de donner un peu de temps et de présence, l'écouter devient un peu plus humain. Il rend un service important à la personne qu'il écoute, et entre dans cette grande qualité humaine qu'est la fraternité. L'écouter se sent compris et rentre dans le monde des humains dont son malheur l'avait écarté. Par opposition, beaucoup sont incapables d'écouter, d'empathie, et cherchent à se débarrasser de quelqu'un qui désire parler. Ils donnent à la va-vite un conseil inopérant. Ou bien ils éludent les difficultés de l'autre, le rendant responsable de ses propres difficultés. C'est parfois vrai, mais cela enfonce un peu plus l'autre dans son malheur. Ou bien ils prétextent un emploi du temps surchargé, et parfois brutalisent leur interlocuteur. Ils manifestent ainsi une sorte de maladie de leur être, une perte du sens de la fraternité, dont ils sont d'ailleurs les premiers à souffrir... sans en avoir conscience.

L'empathie est donc une grande qualité, mais elle a besoin d'être régulée. Car avec elle, un risque est de se laisser noyer dans le malheur d'autrui. Je me souviens d'une personne que j'accompagnais au niveau spirituel, et qui était dévastée par des souvenirs d'enfance destructeurs. Nous en avons parlé en vérité, elle avait terriblement besoin de le faire, même si cela ranimait en elle ces souvenirs lointains et douloureux. Je l'écoutais du mieux que je pouvais. Or un jour, ce qu'elle disait me touchait tant et elle pleurait si fort que je me suis mis à pleurer moi aussi. Et pourtant je n'ai pas la larme facile ! Sur le coup, elle m'a beaucoup remercié pour mon attitude compréhensive, mais étonnamment, ce jour-là, elle a clos nos entretiens et n'est plus revenue. En y réfléchissant, j'ai compris mon erreur : en partageant son malheur de cette façon, j'avais perdu la distance entre elle et moi, indispensable pour un échange juste. Et je me suis rappelé que lorsque j'avais senti l'émotion monter en moi, j'avais connu une seconde d'hésitation : allais-je me laisser aller aux larmes ou non ? J'ai eu le tort de pencher vers le oui. Ce fut pour moi, par la suite, une prise de conscience importante : elle avait sa vie, et moi la mienne. Je n'avais pas à me laisser submerger par son histoire personnelle. Comme le sauveteur qui se jette à l'eau pour secourir quelqu'un qui se noie, et qui se noie à son tour.

L'empathie a donc besoin d'être travaillée. L'histoire de Jésus devant le tombeau de son ami est très instructive. Il a tardé à monter de la province jusqu'à Jérusalem, c'est là où se concentraient ses ennemis, très décidés à le supprimer et Lui se demandait si l'heure était venue de les affronter. Mais lorsqu'il arrive à Béthanie, il trouve beaucoup d'amis de Lazare et de ses sœurs, venus consoler Marthe et Marie. Emporté par leur chagrin et leurs pleurs, Jésus est bouleversé intérieurement et il pleure. À deux reprises. Mais il n'en reste pas là, réveillé par les paroles des personnes présentes « certains d'entre eux dirent : « Lui qui a ouvert les yeux de l'aveugle, ne pouvait-il pas empêcher Lazare de mourir ? » il va vers le tombeau et ordonne d'enlever la pierre qui le ferme. Il a eu deux moments d'émotion profonde et d'empathie, puis il s'est mis en marche et a fait ce qu'il sentait juste et possible. C'est là où il a réellement aimé Marthe et Marie, ainsi que le défunt, qui va revenir à la vie. Un amour plein d'empathie, généreux, actif et désintéressé, du type de l'empathie lumineuse. Un des aspects de ce qu'on nomme Agapè dans la tradition biblique.