



# L'empathie, Serge Tisseron

(Collection Que sais-je ?)

publié le 17/12/2024

---

## L'empathie selon Serge Tisseron : Un regard critique

Serge Tisseron, psychanalyste reconnu, nous propose dans son ouvrage "L'Empathie" une réflexion approfondie sur cette notion, souvent galvaudée, mais pourtant essentielle dans nos relations sociales.

### Les enjeux de l'empathie

L'auteur nous invite à déconstruire les idées reçues sur l'empathie. Il souligne que :

- **L'empathie n'est pas une simple émotion** : Ce n'est pas seulement ressentir ce que l'autre ressent, mais aussi comprendre ses pensées et ses motivations.
- **L'empathie est un processus complexe** : Elle implique à la fois une identification à l'autre et une distanciation nécessaire pour ne pas se noyer dans ses émotions.
- **L'empathie est un outil social** : Elle est indispensable pour vivre en société, pour construire des relations solides et pour résoudre les conflits.

### Les limites de l'empathie

Tisseron met également en garde contre les dangers de l'empathie :

- **L'empathie peut être manipulée** : Elle peut être utilisée pour nous influencer, nous culpabiliser ou nous faire adopter des comportements qui ne sont pas les nôtres.
- **L'empathie peut être épuisante** : Se mettre à la place de l'autre de manière excessive peut conduire au burn-out.
- **L'empathie n'est pas une solution miracle** : Elle ne suffit pas à résoudre tous les problèmes relationnels.

### Les clés pour une empathie éclairée

Pour Tisseron, une empathie éclairée nécessite :

- **Une conscience de soi** : Il faut connaître ses propres émotions et ses propres limites pour pouvoir se mettre à la place de l'autre.
- **Une capacité à écouter** : Il faut être attentif aux mots, aux expressions non verbales et au contexte de l'autre.
- **Une réflexion critique** : Il faut être capable de remettre en question ses propres perceptions et de prendre du recul par rapport à une situation.

En résumé, Serge Tisseron nous invite à une réflexion nuancée sur l'empathie. Il nous montre qu'elle est un outil puissant, mais qu'il faut l'utiliser avec prudence et discernement. En comprenant les mécanismes de l'empathie et en étant conscient de ses limites, nous pouvons développer des relations plus authentiques et plus satisfaisantes.

