

Billet du mois

Quand je vois un enfant que je ne connais pas...

Quand je vois un enfant que je ne connais pas demeurer seul et triste, dans la cour de l'École, au sein d'un groupe qui joue et qui rit...

Catégories possibles de réponses :

C : contagion émotionnelle ;

D : coupure et blocage émotif ;

E : empathie : compréhension et reproduction volontaire et adaptée des émotions d'autrui... "Résonnance affective normale... ?"

Conséquences de l'observation :

– Cela me rend terriblement triste : C

– Je préfère détourner le regard et orienter ailleurs mes pensées : D

– Je me demande pourquoi cet enfant reste seul : E

Quand un enfant me confie un secret qui traduit ses souffrances :

– Je suis rapidement submergé d'émotions : C

– J'évite de reprendre contact avec lui : D

– J'ai l'impression de lui transmettre une écoute bienfaisante : E

L'annonce d'une très mauvaise nouvelle :

– M'est strictement impossible : C

– Ne me pose pas de problèmes : D

– M'est vraiment difficile : E

(Extraits du *Questionnaire d'évaluation de l'Empathie adapté du test CEC* (Favre et al ; 2008))

Répondre à telles interrogations permet d'évaluer globalement nos capacités empathiques.

Écouter, comprendre et imaginer "reconnecter les déconnectés"... Rêve empathique !

Maîtriser nos fragilités face à des émotions de tristesse ou de culpabilité, perçues comme trop intenses. Prévention de la contagion... Sans excès....

Apprécier notre aptitude à ressentir des émotions sincères face à la détresse d'autrui et y réagir de façon adaptée, ni trop détachée, ni trop impliquée. À bonne distance.

Quand je vois un enfant que je ne connais pas demeurer seul et triste dans la cour de l'École, au sein d'un groupe qui joue et qui rit, je ne peux m'empêcher de l'observer un moment...

Avec tristesse...

Mais pas très loin...

...De l'autre côté de la grille.



A. BOURRILLON
Hôpital Robert Debré, PARIS.