

L'empathie

L'empathie est un sujet polémique pour les personnes autistes. La plupart des professionnel·les sont d'avis que nous manquons d'empathie. Mais beaucoup de personnes autistes soutiennent qu'elles en ont en réalité *en excès*, d'autres disent que c'est plutôt qu'elles expriment l'empathie différemment, et d'autres encore s'accordent tout de même pour reconnaître qu'elles ont moins d'empathie que les personnes neurotypiques.

Mais qu'est-ce qu'on entend par empathie, de toutes façons ?

Honnêtement, je ne pense pas être en mesure de répondre à cette question (on dirait que je commence beaucoup de mes posts comme ça...). Selon le dictionnaire Google, l'empathie est :

La capacité à comprendre et partager les émotions d'autrui.¹

Mais la définition est en réalité beaucoup plus large que ça. La signification du mot « empathie » varie tellement en fonction du contexte, qu'il est devenu presque inutilisable.

Voici seulement quelques-uns des usages du mot « empathie » que j'ai pu relever :

- l'absorption involontaire des émotions d'autrui
- l'identification des émotions d'autrui
- le souci d'autrui
- l'envie d'aider autrui
- la compréhension des raisons qui causent les émotions d'autrui
- le choix de partager les émotions d'autrui

... et de nombreux autres usages. Comment pourrions-nous donc possiblement établir si les personnes autistes ont plus ou moins d'empathie, ou une empathie différente, alors que personne ne semble réussir à se mettre d'accord sur ce qu'est vraiment l'empathie ?

Je vais donc isoler certains éléments et en parler séparément, pour essayer d'éviter d'avoir à employer un mot à la définition si vague.

Absorber les émotions d'autrui

Ça, c'est quelque chose que je ressens, sans aucun doute, et je connais beaucoup de personnes autistes qui le décrivent aussi. Quand je suis entouré·e d'autres personnes, je capte involontairement leurs émotions fortes. Ce n'est pas à la manière de « l'empathie

¹ La définition donnée directement par le dictionnaire de Google en français est : « Capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent. », ce qui n'est pas exactement la même chose.

neurotypique », qui amène à penser « cette personne semble triste et je me soucie d'elle donc je suis triste pour elle ». C'est plutôt quelque chose comme : « Pourquoi suis-je soudainement triste ? Quelque chose de mauvais m'est-il arrivé ? Ah, oui, je suppose que quelqu'un près de moi doit être triste. *expression de confusion* »

Je suppose que certaines personnes pourraient trouver difficile d'imaginer être capable d'absorber les émotions des autres sans pour autant reconnaître ou comprendre ces émotions. Mais ça m'arrive fréquemment. Et je n'ai pas non plus de « jauge de puissance » de quelque sorte. Si quelqu'un·e a juste une légère émotion négative, je me sens tout autant stressé·e que si iel a une forte émotion négative. Ce qui peut être vraiment perturbant, c'est de me rendre compte que j'ai pris l'émotion négative de quelqu'un·e, puis son humeur s'améliore soudainement (parce qu'iel ne se sentait pas si mal que ça à la base) – mais je reste encore envahi·e par cette émotion négative, sans raison.

C'est pour ça que je peux rapidement me mettre sur la défensive quand d'autres personnes autour de moi deviennent très émotives. Je ne suis pas sur la défensive dans le sens que j'essaie d'éviter la critique, mais dans le sens que j'essaie de me protéger d'un danger réel. Quand quelqu'un·e est contrarié·e, ma réponse automatique n'est pas « essaye de lui remonter le moral », mais « éloigne-toi de cette émotion négative ».

Reconnaître les émotions d'autrui

Ça arrive souvent au même moment, ou après, ce que j'ai décrit dans la section précédente. Je peux reconnaître assez instinctivement si quelqu'un·e se sent en gros plutôt mal ou bien. C'est d'identifier les subtilités qui demande davantage d'efforts conscients. Je n'arrive pas vraiment à faire la différence entre « en colère » et « triste » s'il n'y a pas d'indices contextuels (par ex., un membre de la famille vient de mourir : c'est plus probablement de la tristesse). J'obtiens de bons scores à ces tests de lecture des yeux parce qu'ils présentent des expressions faciales très exagérées (et généralement non réalistes). Je sais qu'un visage mécontent est différent d'un visage triste. Mais la plupart du temps, quand quelqu'un·e est en colère ou triste, iel ne fait pas grand-chose avec son visage (ou du moins pas grand-chose que je puisse voir !).

Je suppose donc que j'ai parfois, en effet, des difficultés à reconnaître les émotions d'autrui. J'ai recours au contexte et au raisonnement pour les identifier, sans ça je peux

rester coincé. Ça signifie que je pose beaucoup de questions comme « Es-tu en colère ? » ou « Pourquoi es-tu stressé-e ? ». Ma réaction par défaut au manque de compréhension de quelque chose est d'essayer d'obtenir suffisamment d'informations pour le comprendre. Mais apparemment, certaines personnes trouvent ça agaçant.

Comprendre les émotions d'autrui

Ça, ça vient avec l'identification des émotions. J'utilise le contexte pour conclure à ce que ressent autrui, parce que le contexte m'indique *pourquoi* iel ressent quelque chose. Du coup, si je ne sais pas de quelle émotion il s'agit, je ne vais probablement pas comprendre non plus pourquoi iel la ressent. C'est là un autre domaine où je pose beaucoup de questions pour compenser : « Pourquoi es-tu embêté-e par ça ? », « Pourquoi est-ce que c'est un problème ? », « Est-ce que c'est une mauvaise chose ? ». Mais à nouveau : ça agace parfois les gens.

Réagir aux émotions d'autrui

À cause de ma position de défense émotionnelle susmentionnée, il est probable que je veuille éviter autrui si iel est en proie aux émotions. Je sais que quand je suis contrarié-e ou en colère à propos de quelque chose, généralement je ne veux pas que qui que ce soit fasse quoique ce soit. Être contrarié-e est quelque chose d'interne, il faut juste que j'attende que ça passe pour que le cours des choses puisse reprendre normalement. Une fois que l'émotion s'est calmée, il est alors possible de remédier logiquement au problème sous-jacent (s'il y en a un).

Si je réussis à surmonter mon irrésistible envie de fuir la personne en proie à une émotion forte, alors ma réponse à l'émotion est d'aller directement à l'étape de la remédiation logique. Trouver exactement ce qui cloche pour trouver un moyen d'y remédier. Régler le problème rendra la personne heureuse (ce qui est positif, si je me soucie de la personne, puisque je souhaite qu'elle soit heureuse), et supprimera l'émotion négative menaçante qui m'agresse. Qu'a-t-on à perdre à essayer ?

Je pense cependant qu'un grand nombre de personnes est en désaccord avec ce point aussi. Je crois que certaines personnes trouvent que l'émotion est en soi une expérience importante, et pas seulement un désagrément. J'ai vraiment du mal à le comprendre, plus particulièrement pourquoi est-ce que l'émotion serait une importante expérience sociale. Qu'est-ce qu'on est censé-e faire quand quelqu'un-e est contrarié-e, si iel ne veut pas que l'on remédie au problème ? Qu'y a-t-il d'autre à faire ? Ça me semble vraiment étrange,

comme être assis à côté de quelqu'un·e qui est aux toilettes – tu ne peux pas être d'une grande aide dans cette situation.

La théorie de l'esprit

En conclusion, je dirais que mon expérience de l'empathie est simplement *différente* de celle des neurotypiques. Je ne dirais pas que j'en ai davantage, ni moins, parce que ça ne m'apparaît pas comme une quantité mesurable.

Je pense que plus ou moins *tout le monde* croit à la base que tou·te·s les autres pensent de la même manière qu'elleux. On débute tou·te·s dans la vie en ne comprenant même pas le concept d' « autrui » comme être distinct ; c'est donc normal que cet apprentissage se fasse petit à petit. Et le point de départ logique est de commencer à apprendre à partir de ses propres expériences.

La plupart des personnes neurotypiques se rendront compte que la plupart des personnes autour d'elles pensent de la même manière. Elles grandissent donc en se disant que « supposer que les autres pensent comme moi » est un assez bon principe pour comprendre les autres. À l'inverse, je suis câblé·e différemment de la plupart des personnes que je rencontre. J'ai donc passé ma vie à apprendre que « supposer que les autres pensent comme moi » n'est pas un principe très fiable.

J'ai acquis des moyens de compensation (comme poser tout le temps un tas de questions), mais ils ne sont pas parfaits (apparemment les gens différents de moi ne sont pas particulièrement fans de questions incessantes !).

Je ne pense pas que les personnes autistes manquent d'empathie. Je pense que nous avons un autre type d'empathie – un type autistique. Il est peut-être temps que les personnes neurotypiques se mettent à essayer d'apprendre notre type d'empathie, au lieu d'insister pour qu'on apprenne le leur.