

DR JANE MCGREGOR
TIM MCGREGOR

**BEST-SELLER
INTERNATIONAL**

Quand un parent vous gâche la vie



Père, mère, sœur, frère, conjoint...
Gérer avec intelligence émotionnelle un proche difficile

L E D U C . S
E D I T I O N S

Quand un parent vous **gâche la vie**

On ne choisit pas sa famille ! Certains proches (parent, frère, sœur, cousin, belle-mère...) peuvent nous irriter voire nous gâcher carrément la vie. Ces personnalités difficiles ont différents visages qu'il faudra comprendre : elles peuvent manquer d'empathie et ne pas savoir communiquer sans blesser, elles peuvent être hyperémotives, narcissiques ou encore antisociales. Dans tous les cas, ces proches minent notre moral.

En vous aidant à développer votre intelligence émotionnelle, ce livre vous offre des conseils pratiques sur la façon de briser la dynamique d'une famille dysfonctionnelle, et d'interagir efficacement avec vos proches, de mieux les comprendre, mais aussi de fixer des limites et savoir quand il est nécessaire de rompre les liens de manière temporaire ou définitive.

Jane McGregor est écrivain et chargé de cours à l'université de Nottingham. Elle a un doctorat en santé publique. Tim McGregor est consultant pour des organismes de santé et psychologue praticien. Leur livre est un best-seller international.



Jane McGregor est rédactrice indépendante. Elle enseigne également à l'université de Nottingham. Elle a un doctorat en santé publique, obtenu à l'école d'hygiène et de médecine tropicale de Londres (London School of Hygiene and Tropical Medicine), et financé par le Wellcome Trust*. Auparavant, elle a travaillé pour le ministère anglais de la Santé et dans le secteur associatif.

Tim McGregor est consultant indépendant en gestion de la santé et de la protection sociale. Il est praticien de la santé mentale depuis de nombreuses années et a travaillé au ministère anglais de la Santé et dans le secteur associatif. Il travaille à l'écriture de son premier roman.

* Fondation de recherche médicale britannique.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Titre de l'édition originale : Coping with difficult families
First published in Great Britain in 2014 by Sheldon Press
Copyright © Dr Jane McGregor and Tim McGregor 2014
All rights reserved.

Traduit de l'anglais par Clémence Malaret.
Avec la collaboration de Fabienne Vaslet.

Maquette : PCA

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0166-2

JANE ET TIM MCGREGOR

Quand
un parent
vous gâche la vie

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

REMERCIEMENTS	9
INTRODUCTION	11
1. L'ÉCHELLE DE L'EMPATHIE	23
2. LES PERSONNALITÉS ANTISOCIALES	51
3. STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AUX PERSONNALITÉS ANTISOCIALES AU SEIN DE LA FAMILLE	77
4. LES PERSONNALITÉS DOTÉES D'UNE FAIBLE EMPATHIE	93
5. GÉRER LES RELATIONS AVEC LES PERSONNES FAIBLEMENT EMPATHIQUES	111
6. LES « INTERMÉDIAIRES » (PERSONNALITÉS AYANT UN NIVEAU MOYEN D'EMPATHIE)	123

7. RÉSOUDRE L'APATHIE	133
8. L'HYPER-EMPATHIE ET LES PROBLÈMES DES HYPERSENSIBLES	149
9. AIDER ET VALORISER LES HYPER-EMPATHIQUES	161
10. PRENEZ EN MAIN VOS CAPACITÉS ÉMOTIONNELLES	183
11. LE DERNIER MOT AUX FAMILLES	193
LIENS ET ADRESSES UTILES	199
BIBLIOGRAPHIE	201
LECTURES COMPLÉMENTAIRES	205
TABLE DES MATIÈRES	209

À Fin

Remerciements

Nous souhaitons remercier notre fils Fin pour sa tolérance à notre égard, nous qui sommes des parents parfois excentriques. Il a sûrement assez de matière pour écrire un livre entier sur les parents difficiles! Nous remercions également Fiona Marshall, acheteuse pour la maison d'édition Sheldon Press, ainsi que Rima Devereaux et Neil Whyte pour l'aide précieuse qu'ils nous ont apportée lors de la publication de ce livre.

Introduction

C'est le lot de toute famille de compter dans ses rangs des personnalités difficiles, voire carrément antisociales. Ce n'est d'ailleurs pas forcément néfaste. Nous sommes nombreux à avoir des membres de notre famille qui nous poussent à bout. Cela peut être l'excentrique de la famille – la tante Martha qui vit dans une ferme traditionnelle en Écosse, sans électricité ni eau courante, et qui n'échange jamais un mot poli avec le reste de la famille ; ou Peter, l'oncle radin, tellement pingre qu'il n'achète aux enfants qu'un petit paquet de bonbons quand il vient pour Noël et réussit toujours à éviter de sortir le moindre sou lors des sorties familiales ; ou l'ivrogne de la famille, Papi Jo, qui, si on le laisse faire, siphonnera un peu trop d'alcool au déjeuner dominical et se lancera dans une longue tirade sur sa vie et ses exploits. Beaucoup de familles ont aussi leur râleur de service, comme Martin, surnommé « Papi Grincheux », qui fera un esclandre si on lui manque d'égard dans un magasin ou s'il

est confronté à des personnes incompetentes. Quant aux barbants, les familles n'en manquent pas. Leur enthousiasme pour l'élevage de pigeons, le golf ou tout autre hobby va bien plus loin que ce que nous pouvons supporter.

Cela étant dit, notre ambition n'est pas de vous aider à vous entendre avec les personnalités maladroites de votre environnement familial. Certes, elles n'ont pas leur langue dans leur poche, et elles vous irritent sans doute, mais au bout du compte, elles sont inoffensives et font partie de l'histoire familiale – même s'il serait utile de faire preuve d'un peu plus de compréhension à leur égard. Les familles seraient même fades sans ces personnalités « piquantes », qui fournissent de quoi plaisanter au reste du clan. Ces personnes n'ont pas de réel impact sur votre vie, elles ne vous causent aucun tort. Ce que nous traitons dans ce livre, ce ne sont pas ces excentriques plus ou moins attachants, ou ces personnes aux défauts trop humains dont le cœur est, au fond, à la bonne place, mais les membres de la famille qui causent une vraie souffrance à long terme et affectent ou restreignent votre qualité de vie régulièrement et durablement : quelqu'un qui, consciemment ou pas, s'immisce dans votre liberté ou votre développement, et peut même se montrer froid, calculateur, malicieux et cruel ; quelqu'un qui semble vraiment n'avoir aucun sentiment pour les autres ; quelqu'un qui se place au premier plan en permanence, dont la grande histoire d'amour a toujours été lui-même, et qui ne semble pas trop concerné par ce qui se passe dans le reste du monde. Un tel individu ne fait pas semblant – il est convaincu d'être plus important que le reste du monde. Si difficile que cela puisse être à admettre, « moi d'abord » est bien sa devise.

Il peut s'agir d'un(e) époux/épouse ou d'un(e) conjoint(e) qui vous dénigre constamment et se soustrait à ses responsabilités familiales. Ou alors de la maladie, de la mort ou de questions

d'héritage qui ont affecté votre famille d'une manière si horrible que celle-ci semble s'écrouler sous le poids du problème. Les querelles sur l'héritage seront attisées par cette personne difficile, qui met toujours de l'huile sur le feu, alors que n'importe qui à la place serait heureux de régler le problème de manière harmonieuse. Peut-être avez-vous des parents exigeants, manipulateurs ou cruels, ou des frères et sœurs indifférents, qui ne communiquent jamais avec le reste de la famille. Ou encore un parent âgé, ou vos parents qui, bien qu'ils ne vous aient jamais bien traité, insistent à présent pour que vous emménagiez chez eux, parce qu'ils ne peuvent plus vivre de manière autonome.

Ce que nous abordons dans ce livre, ce sont les instabilités de long terme qui affectent vos relations avec certains membres de votre famille – les personnes qui ont *toujours* été « difficiles », quelle que soit la manière dont elles ont été traitées par la vie ou par les autres.

George était décédé récemment, à l'âge de quatre-vingts ans. Toute sa famille l'avait trouvé « difficile » à travers les générations. Depuis son enfance, il aimait jouer au clown pour attirer l'attention, mais s'il n'y parvenait pas, il renfermait une bonne dose de cruauté et de froideur. Sa mère, qui disait qu'il avait toujours été « spécial », se souvenait de lui comme d'un enfant jetant délibérément de la boue sur le linge propre en train de sécher, à une époque où la lessive se faisait à la main. Son frère cadet raconta qu'adolescent, George l'avait abandonné dans un grenier fermé pendant plusieurs heures. Dans sa vie d'adulte, ses clowneries se transformèrent en sarcasme et en remarques coupantes, souvent très blessantes, et il jubilait quand il appuyait là où cela faisait le plus mal. Il se maria quand même, mais sa femme souffrit de sa personnalité – en particulier de ses « petites blagues » comme elle les appelait, ainsi que de son absence de sociabilité.

Personne n'était invité – ou plutôt autorisé – à venir chez eux. Ses enfants aussi eurent à subir ses sautes d'humeur et son côté soupe au lait. Les repas tournaient souvent au vinaigre et il perdait facilement son calme avec des objets du quotidien, comme la tondeuse à gazon. Il s'était disputé avec son frère et sa sœur, donc il ne parlait plus à sa famille. Ses bizarreries s'accrochèrent avec l'âge, et après la mort prématurée de sa femme, il rompit tout contact avec le reste de sa famille, refusant même de rencontrer ses enfants devenus adultes ou de s'intéresser à ses petits-enfants. Deux ans avant sa mort, son fils fit une dernière tentative et vint lui rendre visite du Canada où il vivait alors. George refusa de le faire entrer et mourut sans avoir revu aucun membre de sa famille.

Barbara avait toujours trouvé sa sœur aînée compliquée. Bien qu'il n'y ait que dix-huit mois d'écart entre elles et qu'elles aient reçu strictement la même éducation – elles avaient été traitées presque comme des jumelles –, sa sœur Michaela était depuis toujours négative et d'humeur changeante. Elle ne semblait jamais vraiment trouver ce qu'elle cherchait. Comme elle était une étudiante brillante, on lui proposa de postuler à Oxbridge*, mais elle refusa, prétextant qu'elle ne voulait pas se retrouver coincée au milieu d'étudiants snobs. Elle enseigna pendant vingt ans et on l'encouragea à tenter un poste de directrice, mais elle refusa à nouveau, arguant qu'elle ne voulait pas d'un poste à responsabilités. Sa vie personnelle était difficile et solitaire. Elle fut fiancée pendant plusieurs mois mais, une fois sur le point de se marier, elle rompit, déclarant que son fiancé n'était pas le bon, puis resta célibataire. On ne savait jamais si elle allait assister aux réunions de famille ou si elle allait les gâcher en se disputant avec son père, avec lequel elle s'entendait encore moins bien qu'avec le reste de la famille. À quarante-cinq ans, elle toucha

* NdT : « Oxbridge » est la contraction de « Oxford » et « Cambridge », les deux universités les plus réputées du Royaume-Uni.

un petit héritage et quitta son travail pour se mettre à écrire des romans. Ces derniers étaient loin d'être des best-sellers, et Michaela devint très acariâtre sur ses accomplissements, mettant la faute sur le dos de ses parents pour tout ce qui lui était arrivé – ou pas arrivé – dans la vie. Barbara trouva cette attitude incompréhensible et injuste : après tout, elles avaient eu les mêmes parents et la même éducation, et elle, Barbara, était complètement différente, toujours occupée, amicale et heureuse, mariée, mère de deux enfants, et à la tête d'une entreprise de design, qu'elle avait créée en utilisant sa part d'héritage. Barbara sentait de plus en plus que Michaela était sur une voie qui ne mène nulle part. Ses relations avec le reste de la famille étaient devenues très tendues, et Barbara redoutait une réunion de famille qu'elle avait prévue pour fêter l'anniversaire de mariage de leurs parents. Michaela ne parlait à personne et ne répondait ni aux appels, ni aux SMS. Elle semblait n'avoir aucune considération pour le reste de la famille. Franchement, même s'ils étaient une famille très unie, Barbara avait le sentiment qu'elle serait soulagée si Michaela ne venait pas.

La mère de Laura était peintre. Elle avait connu un assez grand succès dans sa jeunesse, mais rien n'était jamais assez pour elle. Elle se mettait en scène comme une artiste injustement ignorée et incomprise ayant le monde entier contre elle. Dès la naissance de Laura, elle se montra excessivement exigeante et surprotectrice à l'égard de sa fille, jusqu'à l'abus – Laura n'eut jamais le droit de fermer la porte de sa chambre ou d'avoir une réelle vie privée, et elle devait se coucher tôt le soir, même en été, à une heure où les autres enfants avaient le droit de jouer dehors. Fille unique, on la poussa à se sentir responsable du bonheur de ses parents, une dynamique qui se poursuivit jusqu'à l'âge adulte et empira après la mort de son père, lorsqu'elle se retrouva seule responsable de sa mère. Laura ne voulait pas répéter le modèle de sa propre enfance,

au cours de laquelle sa grand-mère dominatrice et exigeante avait vécu avec eux, mais cela lui semblait inévitable et elle se sentit profondément démunie face aux menaces de sa mère de venir s'installer avec elle, son mari et leurs deux enfants. Le chantage affectif était une habitude pour la mère de Laura, et bien que cette dernière en eût conscience sur le plan intellectuel, sur le plan émotionnel il lui était presque impossible d'y résister. La mère de Laura la rendait de plus en plus responsable de son propre malheur et de son manque de succès, et elle n'hésitait pas à verser des larmes pour le lui faire remarquer. Enfin, Laura se mit en quatre pour organiser des expositions, faire de la promotion et créer des pages Web pour sa mère – mais rien ne pouvait la rendre heureuse.

Sandra était une personne ouvertement malveillante. Elle fit en sorte de faire mettre son frère Dermot en prison en l'accusant d'irrégularités dans l'affaire familiale. Dermot gérait pourtant le restaurant de manière compétente – même s'il faisait parfois appel à des travailleurs sans papiers. Cela n'empêchait pas Sandra de surgir deux à trois fois par semaine, d'exiger de voir les comptes et de faire des scènes publiques bruyantes, en hurlant, et même à une occasion en allant jusqu'à gifler Dermot. Bien sûr, ils finirent au tribunal, ce qui ne leur apporta rien, si ce n'est qu'ils perdirent beaucoup d'argent. Lorsque Mary, leur mère, mourut, Sandra prit immédiatement possession de son appartement. Il n'y avait pas de testament. On savait que Mary gardait d'importantes sommes d'argent liquide sur place, mais personne dans la famille n'avait jamais su combien. Sandra utilisa l'argent pour payer les obsèques de Mary ainsi que d'autres dépenses et proposa à Dermot et à ses deux autres frères et sœurs un arrangement informel, assorti d'une petite somme d'argent, au terme duquel ils renonçaient à toute réclamation ultérieure concernant le patrimoine de leur mère. Furieux, Dermot refusa cet accord et exigea que les biens de Mary soient

répartis d'une manière plus équitable. C'était il y a quatre ans, et depuis, il n'a plus eu aucun contact avec Sandra.

Simon était charmant, possédait un sens de l'humour espiègle et une certaine présence, et Sarah-Anne était heureuse de l'épouser. Elle pensait que sa vie allait s'épanouir comme elle l'avait toujours imaginé. Elle était impatiente de développer sa carrière et leur vie sociale conjointe. Elle fut donc quelque peu désarçonnée en constatant que c'est l'inverse qui arriva. Les amis de Simon disparurent tous après leur mariage et Simon se mit à prendre en grippe ses amis et sa famille à elle, si bien qu'ils voyaient de moins en moins de personnes. En outre, Simon n'hésitait pas à dénigrer le travail de Sarah-Anne dans le marketing, le qualifiant de trivial et indigne d'elle, tout en traitant ses collègues de superficiels. Sarah-Anne avait toujours aimé marcher, mais là encore Simon se mit à casser du sucre sur le groupe avec lequel elle marchait, le traitant de bande d'excentriques et de bons à rien. Ses critiques semblaient subtiles et raisonnables, si bien que Sarah-Anne ne se rendait pas compte qu'elle était de plus en plus isolée. Elle sympathisa avec d'autres mamans à la naissance de leur bébé, mais bientôt elle abandonna sa carrière – sans le soutien de son mari –, il était trop difficile de reprendre le travail et l'attitude de Simon l'empêchait de voir ses amis et sa famille. Après cinq ans de mariage, sa vie était loin d'avoir pris de l'ampleur. Au contraire, elle était plus étriquée que jamais.

Comment ces personnalités difficiles tirent-elles leur épingle du jeu ? Comment parviennent-elles à établir une dynamique si puissante et maléfique ? Comment ces rôles deviennent-ils si ancrés ? Comment ces tyrannies, sans être ouvertement abusives, limitent-elles la vie et les possibilités sociales de familles entières et se transmettent parfois de génération en génération ? Mais surtout : que peut-on faire contre cela ?

Vous vous demandez sûrement s'il est possible de changer des situations installées depuis longtemps, et qui semblent en quelque sorte irrémédiables. Vous estimez sans doute que tout est votre faute et que, si vous aviez fait plus d'efforts, tout se serait bien passé avec cette personne, ou au contraire que vous avez justement fait de votre mieux et que, si vous pouviez simplement changer cette personne difficile, les choses s'arrangeraient. Dans ce livre, nous faisons le point sur des situations courantes, où les problèmes risquent de surgir ou de s'aggraver s'ils ne sont pas traités. Notre ambition est de vous aider à faire face à des problèmes familiaux de longue date, comme ceux que nous venons de mentionner.

Ce livre montre comment survivre aux interactions, quotidiennes ou moins fréquentes, avec les personnalités difficiles qu'il peut y avoir dans nos familles. Il présente une série de stratégies permettant de gérer les personnes qui nous poussent à bout, et inclut des conseils concrets provenant de personnes qui ont surmonté avec succès des difficultés familiales. Basé sur la recherche la plus récente, il propose une nouvelle manière de prendre en compte les types de personnalité, avec un focus particulier sur l'empathie. Si vous avez le sentiment qu'un membre de votre famille est atteint d'un trouble de la personnalité, il est possible que vous ayez raison. Plusieurs études publiées au cours de la dernière décennie – y compris les travaux de recherche en cours menés par les auteurs de ce livre – font l'hypothèse que les membres de famille aux personnalités difficiles souffrent souvent d'un trouble de la personnalité non diagnostiqué, tel que le narcissisme ou un autre problème clinique, comme le syndrome d'Asperger.

L'EMPATHIE OU LE CIMENT DES FAMILLES

L'empathie est vitale pour les familles et la société. Elle agit comme un ciment social et constitue ce qu'il y a de bon dans l'espèce humaine. Sans empathie, il n'y aurait pas d'humanité, mais simplement un monde composé d'individus dispersés. Imaginons comment serait le monde si nous n'avions pas la moindre empathie.

L'empathie désigne la compréhension de la perspective d'un autre individu – il s'agit de se mettre à la place de quelqu'un et de ressentir ce qu'il ressent. Lorsque nous sommes en empathie, non seulement nous ressentons la souffrance de l'autre personne, mais nous sommes également incités à y répondre d'une manière socialement appropriée. En d'autres termes, l'empathie nous aide à prendre soin d'autrui. Lorsque nous sommes affligés par la souffrance de quelqu'un, cette affliction devient le germe de notre compassion. Dans les pages qui vont suivre, nous montrons que l'empathie et la compassion sont indispensables pour renforcer les relations de famille, et c'est pourquoi nous les plaçons au cœur de ce livre.

Selon toute probabilité, l'empathie se développe au moment du soin apporté par les parents à leur enfant. Les nourrissons sourient et pleurent afin de demander à leurs parents de les aider. Le premier type d'empathie vécu par la plupart des êtres humains est qualifié de contagion affective (capacité inconsciente d'imiter les émotions d'une autre personne). Il s'agit d'un caractère inné chez les humains. Elle s'observe par exemple lorsque les tout-petits rient et gargouillent de manière contagieuse avec d'autres enfants. L'empathie se développe à partir de ce modèle précoce, lorsqu'un enfant passe par les jalons normaux du développement.

Sans ce mécanisme de compréhension et de réponse aux besoins de notre progéniture, nous, les humains, ne pourrions pas survivre. L'empathie est vitale pour la survie du groupe (de la famille). Il faut prêter une grande attention aux activités et aux objectifs des autres pour pouvoir coopérer effectivement et s'épanouir en tant que groupe. La capacité d'empathie ne se révèle parfois que lorsqu'une situation tourne mal, ou lorsque l'on est jugé négativement par quelqu'un et que l'on se sent blessé. Dans ces circonstances, la réaction que l'on aura permettra à l'autre personne de prendre conscience du malentendu et des conséquences de ses actions. C'est la compréhension des sentiments de son entourage qui permet l'émergence d'un comportement coopératif.

Pourtant, l'empathie est fragile. Elle peut surgir lors d'événements au sein de la famille ou de la communauté, par exemple lorsque nous voyons un enfant dans la souffrance. Mais elle peut aussi facilement disparaître si la personne en souffrance se trouve être extérieure à la communauté ou qu'elle a été rejetée par elle. De plus, certaines personnes font preuve d'une impressionnante empathie lorsqu'il s'agit de s'occuper des autres mais elles se ferment aux émotions qui leur font peur, comme la colère ou la rage. Par conséquent, l'émergence de l'empathie dépend de la situation dans laquelle nous sommes et de la disposition que nous avons à ressentir certaines choses.

Les familles ne coopèrent pas toujours – parfois elles sont plutôt un lieu de compétition. Dans leur ouvrage *Super-cooperators* (en français, *Super-coopérateurs*)*, Martin Nowak et Roger Highfield montrent que « coopération et concurrence sont toujours étroitement enlacées ». Ce qu'ils veulent dire par là, c'est que dans la poursuite de nos objectifs personnels, nous sommes souvent incités à répondre à la gentillesse

* Sauf précision contraire, les ouvrages cités n'ont pas été traduits en français (NdE).

par la gentillesse, afin que les autres nous rendent service lorsque nous en aurons besoin.

La lutte pour survivre, que ce soit en refusant de donner de l'aide ou même en tentant de détruire quelqu'un d'autre, est seulement une expression de cette compétition. La compétition ne passe pas uniquement par le combat ou l'hostilité, elle se décline aussi dans les jeux, le sport, les concours et le statut social et professionnel. Et il y a une bonne raison à cela : suivre son propre intérêt et faire preuve d'une faible empathie permet d'agir de manière égoïste lorsque c'est notre intérêt, par exemple dans les situations où notre vie est en danger. Il est donc clair qu'il y a de la place à la fois pour l'égoïsme et l'empathie dans les familles et la vie de tous les jours. Nous pouvons choisir l'une ou l'autre de ces caractéristiques selon notre bon vouloir ou selon ce que les circonstances nous imposent. L'empathie renforce la cohésion sociale. Elle permet d'obtenir un soutien au sein d'un réseau social et d'une famille, sur lesquels on peut compter en cas de besoin d'aide et pour ne pas se retrouver tout seul. De plus, faire preuve d'un certain degré d'empathie permet d'éviter d'offenser ou de blesser quelqu'un par inadvertance. Avoir un certain niveau d'égoïsme est également important. Cela permet de ne pas voir ses besoins et désirs négligés en faveur de ceux des autres au sein du groupe. Il s'agit de trouver un juste équilibre. Ces questions – comment tirer davantage profit à la fois de l'empathie et de l'auto-compassion – seront traitées en détail dans la suite de ce livre.

L'échelle de l'empathie

Dans ce chapitre, nous allons voir qu'il existe une échelle de l'empathie, le long de laquelle les personnalités se répartissent. Nous allons montrer quels sont les comportements caractéristiques des personnalités difficiles et proposer des études de cas pour les types de personnalités les plus difficiles que vous serez susceptibles de rencontrer, depuis les plus figées, situées aux extrémités de l'échelle, jusqu'aux types de personnalités plus malléables, en son centre. Nous verrons pourquoi ce ne sont pas uniquement les personnes ayant trop peu d'empathie qui posent problème – des personnes ayant un niveau d'empathie moyen peuvent aussi se révéler difficiles à gérer, de même que les personnes situées tout en haut de l'échelle, ayant de l'empathie en abondance.

Le professeur de psychologie Simon Baron-Cohen est principalement connu pour avoir étudié la théorie de la

« cécité mentale » (qui désigne la difficulté à comprendre les pensées, les sentiments et les intentions d'autrui), considérée comme une notion clé dans les troubles autistiques. Dans son livre *Zero Degrees of Empathy* (en français, *Degré zéro de l'empathie*), Baron-Cohen explique qu'il existe un circuit d'empathie dans le cerveau, qui détermine la quantité d'empathie que nous possédons. Il propose également une échelle de l'empathie. Chacun d'entre nous est positionné sur cette échelle, à un certain niveau. On peut l'imaginer comme une jauge dotée de chiffres allant de 0 à 6 (cf. figure 1 ci-dessous). Les personnes cruelles et qui manquent d'empathie sont situées à une extrémité de la jauge (point 0), alors que les personnes qui font preuve d'une abondante empathie se trouvent à l'autre extrémité (point 6). La majorité d'entre nous est positionnée sur un point situé entre ces deux extrêmes.

L'échelle de l'empathie constitue le cœur de ce livre. Nous situons tout le monde le long de cette échelle – tous les types de personnalités de la famille – et nous l'utilisons comme une base pour débattre des traits de personnalités, depuis le point 0 jusqu'au point 6. Nous proposons aussi des manières d'avancer vers le haut de l'échelle, afin de simplifier et d'apporter davantage d'harmonie dans les relations de familles tendues. S'il est important d'améliorer notre empathie à l'égard des autres, il convient également de soigner son auto-compassion – une compétence que nous définirons, que l'on peut apprendre et développer – pour sauvegarder notre bien-être.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Quand un parent vous gâche la vie
Jane McGregor et Tim McGregor



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S