

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

BIEN VIVRE SON HYPEREMPATHIE



**Apprivoisez votre empathie
et faites-en un trésor**

LEDUC ↗
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Quelle est la différence entre empathie et hyperempathie ? Comment maîtriser une empathie qui « déborde » ? Comment apprivoiser vos émotions pour en faire une force dans votre relation aux autres ? Coach spécialiste en intelligence émotionnelle, Xavier Cornette de Saint Cyr vous aide à mieux vivre ce don au quotidien.

Grâce à ce guide pratique :

- **Découvrez** les caractéristiques de l'hyperempathie, cette faculté qui permet de ressentir le monde de façon sensible.
- **Apprenez à apprivoiser vos émotions** pour en faire vos alliées et identifiez vos besoins.
- **Démasquez les relations toxiques** pour mieux vous en protéger et vous entourer des bonnes personnes.
- **Suivez les nombreux conseils pratiques** tirés de situations quotidiennes pour valoriser votre hyperempathie et en faire une richesse intérieure.

**VALORISEZ VOTRE EMPATHIE
ET NE SOYEZ PLUS VICTIME
DE VOS ÉMOTIONS !**

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en intelligence relationnelle, psychopraticien et auteur. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il est l'auteur de *La loi d'attraction* et *Apprivoisez sereinement vos émotions*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-2490-6



6,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

Du même auteur, aux éditions Leduc
La Sagesse toltèque au travail, 2020
La Loi d'attraction, 2021
Je transmets la sagesse toltèque à mes enfants, 2021
Apprivoisez sereinement vos émotions, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Muriel Villebrun
Maquette : Laurie Baum
Correction : Nathalie Billaut
Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 – Paris, France
ISBN : 979-10-285-2490-6
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

**BIEN VIVRE
SON
HYPEREMPATHIE**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1 : LE MONDE DE L'HYPEREMPATHIQUE	11
1. L'EMPATHIE ET SES FRONTIÈRES	13
2. LES LIMITES DE L'EMPATHIE	27
3. QUAND LA SENSIBILITÉ DEVIENT TROP FORTE	39
PARTIE 2 : UNE EMPATHIE SURDÉVELOPPÉE À MÉNAGER	63
1. UN CADEAU EMPOISONNÉ ?	65
2. ÊTRE UNE ÉPONGE OU SE DESSÉCHER ?	81
3. LA PROIE DES MANIPULATEURS	89

PARTIE 3 : TRANSFORMER UNE DIFFICULTÉ EN QUALITÉ	105
1. SE PROTÉGER ET AMÉLIORER SON ENVIRONNEMENT ÉMOTIONNEL	107
2. DÉCOUVRIR SES QUALITÉS	127
3. DÉVELOPPER D'AUTRES MODES DE COMMUNICATION	153
CONCLUSION	179
L'AUTEUR	185
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

L'hyperempathie n'est pas une pathologie honteuse ni une maladie coupable et inavouable. C'est un état d'être, une façon de se comporter au monde, une manière d'appréhender l'environnement. Elle pose souvent des difficultés à ceux qui la vivent mais elle offre aussi d'indéniables avantages et c'est ce que nous allons explorer.

Lorsque j'anime des formations sur l'empathie et demande aux participants ce qu'ils en attendent, j'ai quasiment toujours deux types de réponse. La première provient des personnes qui cherchent des trucs et astuces pour que tout se passe mieux avec les autres. Mais être empathique ne consiste pas à énoncer une phrase type qui prouverait votre capacité d'écoute, ou à imiter une posture de compassion. C'est un peu plus complexe et subtil !

La seconde réponse est celle qui nous intéresse : « Je suis une éponge à émotions », « Je n'arrive pas à mettre de distance, je suis vite submergé. » La problématique est tout autre : ces personnes-là ont l'impression d'être victimes de leur empathie. Leur réceptivité est trop vive, trop forte, trop rapide, ce qui se passe les touche trop. Elles sont émues ou même catastrophées car le malheur d'autrui est devenu leur propre malheur. Cela arrive en écoutant les confidences d'un proche ou d'un collègue, en regardant un journal à la télé ou en lisant un livre, en découvrant comment des animaux sont maltraités, en voyant des drames à l'autre bout de la planète ou en réalisant combien cette dernière est régulièrement esquinée. Ces personnes en sont affectées, parfois durement, et elles s'en veulent. Cet envahissement émotionnel les déstabilise. Quand je leur propose d'apprendre à définir la frontière séparant l'empathie de l'hyperempathie, elles approuvent aussitôt et attendent que des clés leur soient livrées.

Certaines personnes m'évoquent aussi leur sensibilité, leur émotivité, avec ou sans « hyper » comme préfixe. Elles voient dans leur sensibilité une source de problèmes dans le monde professionnel, dans la sphère personnelle, dans le couple, la famille, avec les amis, même avec les

inconnus... bref, avec quasiment tout le monde ! Elles ne supportent plus qu'on leur dise « Tu es trop sensible », « Tu prends trop les choses à cœur ». Ça ne résout rien, bien au contraire. C'est comme si on vous reprochait d'être ce que vous êtes. Et pourtant, dans certains univers où le cynisme froid est considéré comme du réalisme, les hyperempathiques se sentent en décalage, ne comprennent pas comment s'adapter, en souffrent et, par réflexe, risquent de se replier dans leur bulle. Nous allons démêler tout cela et y mettre bon ordre.

Pour bien saisir de quoi il s'agit, nous déterminerons d'abord ce qu'est l'empathie, ses avantages, ses limites, sa manière de s'exprimer, etc. Nous verrons juste après la problématique et la complexité de l'hypersensibilité. Certes, ce n'est pas un ouvrage sur l'hypersensibilité et toutes ses composantes n'y seront donc pas abordées, mais il est tout de même nécessaire d'en comprendre les grandes lignes. En effet, l'idée-force de ce livre est la suivante : on peut être hypersensible sans être empathique, mais on est *toujours* hypersensible lorsqu'on est hyperempathique.

Cela posé, le chapitre 2 abordera les difficultés que rencontrent les hyperempathiques dans

leurs relations avec leur entourage. Comment se manifestent-elles ? Quelles sont les stratégies souvent inopérantes qu'ils mettent parfois en place pour les surmonter ?

Enfin, dans le chapitre 3, nous examinerons d'une part les moyens dont l'hyperempathique dispose pour se protéger, et d'autre part, les avantages qu'il peut tirer de son état, de manière à cesser de se polariser sur ses seules difficultés. Nous verrons ensuite la manière de se comporter avec lui et la façon dont ce dernier peut réorienter sa communication. Nous terminerons par quelques pistes permettant de se centrer sur son propre bonheur afin de découvrir que l'on peut tout à fait être hyperempathique et heureux à la fois.

Ne sera pas abordé le thème de l'hyperempathie chez les jeunes, enfants et adolescents, car ce sujet mérite de nombreux développements trop longs à insérer ici, qui pourront faire l'objet d'un ouvrage ultérieur. Concentrons-nous donc sur l'adulte hyperempathique, que vous êtes ou que vous côtoyez, et voyons ensemble ses difficultés et souffrances, mais n'oublions surtout pas ses forces et atouts qui sont réels et particulièrement intéressants.

1

LE MONDE DE L'HYPEREMPATHIQUE

Le monde de l'hyperempathique laisse un peu perplexe. Pour bien le comprendre, il faut d'abord dessiner le paysage où il se meut. Définissons donc l'empathie pour comprendre ce que cette notion recouvre, notamment dans ses dimensions cognitives et émotionnelles, et pour découvrir quelles sont ses limites. Abordons ensuite les grandes composantes de l'hypersensibilité puisque l'hyperempathique est aussi un hypersensible.

Chapitre 1

L'empathie et ses frontières

LES DEUX DIMENSIONS DE L'EMPATHIE

Sympathie et compassion

Quelle est votre définition de l'empathie ? Régulièrement, à cette question, il est répondu que c'est la capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent ou bien la capacité à se mettre à la place de l'autre pour comprendre son mode de fonctionnement, ses pensées et ses émotions. Problème : on n'est pas à la place de l'autre car on n'est pas l'autre ! Il a son vécu, ses propres pensées, sa manière d'analyser, de comprendre, de ressentir, d'exprimer et tout cela nous est inconnu. En revanche, on peut faire comme si on était à sa place. Le « comme si », ce n'est pas

jouer sur les mots, c'est une distinction subtile et importante sur laquelle nous reviendrons.

Avant tout, distinguons l'empathie de cousins proches avec lesquels elle est parfois confondue, notamment la sympathie et la compassion.

Le mot « sympathie » vient du grec *sumpatheia* et peut se traduire par « communauté de sentiments » : faculté de partager les émotions et sentiments d'autrui. Il n'y a pas de filtres car on partage avec autrui ce qui le rend heureux ou malheureux. Très souvent réservée à nos proches, la sympathie est le fait de se réjouir avec eux de leurs succès, tout comme de s'attrister de leurs infortunes. On peut cependant éprouver de la sympathie pour quelqu'un que l'on ne connaît pas personnellement mais dont on apprécie un trait de caractère.

La compassion, c'est littéralement « souffrir avec ». On partagerait la souffrance d'autrui comme si c'était la nôtre. Vue sous cet angle, elle présente l'inconvénient de nous affliger sans pour autant consoler celui qui souffre. Elle pourrait s'apparenter à une sorte de pitié ou de sympathie dans la souffrance. Le bouddhisme, qui en fait un point central de sa doctrine,

en donne une approche différente avec deux dimensions. L'une passive : je suis touché par la souffrance d'autrui. Elle est suivie d'une dimension active : que puis-je faire pour diminuer sa souffrance ? Le Dalaï-Lama l'exprime ainsi : « La compassion, c'est se sentir concerné par le sort des autres. » Je ne manifeste donc aucune indifférence, tout au contraire, et j'éprouve alors le besoin de l'aider. Le Dalaï-Lama poursuit : « La vraie compassion ne dépend pas de l'attitude d'autrui. » Elle dépend du fait que je me sens concerné par ce qu'il vit. Quelque chose en moi est touché.

Empathie et compassion sont donc très proches car elles ont en commun une attitude de bienveillance. Elles se distinguent en ce que la compassion est plus centrée sur les difficultés ressenties ou vécues par autrui. L'empathie, quant à elle, s'intéresse également à ce qu'autrui pense et à ce qu'il ressent dans toute la gamme de ses émotions. Elle balaye donc un spectre beaucoup plus large.

Abordons tout de suite et brièvement le sujet des émotions puisqu'il en sera question plus d'une fois dans la suite du livre. Fondamentalement, une émotion est une réaction à un évènement

extérieur ou à une pensée. Elle se manifeste aussitôt, de manière plus ou moins intense, aussi bien dans le corps que dans l'esprit. En fait, le véritable déclencheur de l'émotion n'est pas l'évènement lui-même mais l'interprétation que nous en donnons. Par exemple, quand un inconnu nous traite d'un nom d'oiseau, ça peut nous faire éclater de rire si nous trouvons cela stupide. Le même mot prononcé dans un autre cadre avec quelqu'un qui nous est proche peut nous attrister en nous blessant ou susciter notre colère si nous trouvons cela injuste. Il y a donc un phénomène déclencheur aussitôt suivi d'une interprétation.

Globalement, nous avons affaire à nos émotions dites primaires, c'est-à-dire la joie, la peur, la colère et la tristesse, puis toutes les émotions intermédiaires, qui interfèrent autant en intensité qu'en nature. Certains ajoutent la surprise et le dégoût, voire le mépris. Restons-en aux quatre de base qui sont des réactions émotionnelles spontanées vis-à-vis d'une situation. Quant aux émotions intermédiaires, elles sont une réponse émotionnelle à une émotion primaire, donc une émotion sur ce que l'on ressent. Par exemple, quelque chose vous a blessé. Vous vous sentez triste mais en même

temps, vous ressentez que cette tristesse n'a pas lieu d'être et vous vous en voulez de la ressentir. Du coup, c'est une colère qui va apparaître, dirigée contre la situation en question ou contre vous-même. Cette colère est une réaction secondaire, puisqu'il s'agit d'une réaction à votre tristesse.

Enfin, il est question d'intensité. Entre la colère et la crise de fureur, vous pouvez connaître l'agacement, l'énervement, l'exaspération, l'agressivité, la rage, etc. De même, pour la peur, vous pouvez ressentir l'inquiétude, l'appréhension, l'anxiété, l'affolement, l'angoisse, la panique, etc. Et ainsi de suite pour les deux autres émotions primaires.

Ce très rapide aperçu des émotions* va nous servir pour mieux appréhender ce qui suit. Comprenons l'empathie comme la faculté de percevoir le point de vue de l'autre et ses émotions, grâce à ses mots mais également au-delà de ses mots (en particulier toute l'étendue du non verbal : expressions du visage, gestes, mimiques et postures, ton de la voix, etc.).

* Pour un exposé plus détaillé, voir Xavier Cornette de Saint Cyr, *Apprivoisez sereinement vos émotions*, Leduc éditions, janvier 2022.

Empathies cognitive et émotionnelle

L'empathie se compose de deux dimensions qui interagissent : l'une cognitive et l'autre émotionnelle.

L'empathie cognitive est la capacité à comprendre les intentions d'autrui, sa manière de voir, de penser. Une illustration fameuse en donne un bon aperçu : un chiffre est dessiné au sol. Pour le personnage de gauche, c'est un 6 mais celui de droite affirme que c'est un 9. Le chiffre dessiné est le même mais il est perçu différemment selon l'endroit où l'on se trouve. Chacun croit détenir la vérité et ne comprend pas l'autre. Ce n'est qu'en questionnant cet autre qu'il devient possible de saisir ce qu'il pense, ce qu'il perçoit, ce qu'il croit comme vérité. Il s'agit de s'intéresser à lui plutôt que de rester sur une position de type « J'ai raison, donc tu as tort ».

Nous comprenons qu'au même moment, une même situation peut être vue, entendue, comprise de plusieurs manières différentes et que chacune a sa part de vérité. Il suffit de remplacer ce chiffre par toute autre situation de notre vie quotidienne : la compréhension de tel évènement social, le comportement d'un

membre de notre famille, l'attitude d'un collaborateur, etc.

Imaginons un comportement que nous n'apprécions pas. Tant que nous restons sur la position dogmatique « J'ai raison, l'autre a tort », nous ne pouvons que créer une opposition et un conflit tout en générant une émotion proche de la colère. En revanche, si nous prenons le temps de questionner pour comprendre, nous pouvons découvrir que notre interlocuteur a agi différemment de ce que nous aurions fait pour une raison souvent tout à fait valable : il n'avait pas les mêmes informations que nous, il était dans un contexte que nous ne connaissons pas, il était en proie à une émotion particulière, c'est sa manière de faire habituelle, etc.

L'empathie cognitive, c'est accepter de laisser un instant de côté notre propre conception de la réalité pour saisir celle de l'autre. L'objectif n'est pas d'être d'accord avec lui mais de comprendre pourquoi il a agi de telle manière, pourquoi il pense telle chose. Peut-être finalement a-t-il raison et nous tort, ou bien nous détenons tous deux une partie de la « vérité » et avons donc tous deux partiellement tort... ou raison.

Quant à **l'empathie émotionnelle**, ce n'est pas ressentir la même chose que notre interlocuteur mais comprendre ce qu'il ressent. Est-il dans la peur, et si oui, est-ce juste une vague inquiétude ou quelque chose de plus anxieux ? Éprouve-t-il de la tristesse, et si oui, est-ce plutôt du vague à l'âme, de l'abattement, du désespoir, une douleur profonde ? Sans porter le moindre jugement, nous essayons de comprendre quelle est l'émotion qui l'habite, avec quelle intensité, et d'accepter qu'il en soit ainsi pour lui, tout simplement parce que nous ne télécommandons pas une émotion : elle nous arrive dessus sans que nous l'ayons désirée. Posons-nous la question : s'il nous arrivait la même chose, que ressentirions-nous ?

L'empathie émotionnelle, c'est en quelque sorte une façon de se synchroniser avec l'autre pour comprendre ses émotions et ce qu'il ressent afin de pouvoir se mettre sur la même longueur d'onde. C'est le « comme si » : nous ne sommes pas l'autre mais nous cherchons à saisir son ressenti.

FAIRE « COMME SI »

L'empathie, c'est d'abord se rendre compte que, contrairement à ce que nous imaginons habituellement, les autres tout autour de nous ne pensent pas, ne ressentent pas et n'agissent pas comme nous pensons, ressentons et agissons nous-mêmes. Nous avons tous nos individualités, nos propres manières d'appréhender et de ressentir une situation, nos propres croyances et visions sur le monde et des parcours de vie différents. Il ne s'agit pas d'approuver et d'accepter des comportements qui parfois ne sont pas dans le respect d'autrui, mais de faire d'abord un effort pour les comprendre. L'empathie, c'est bien un mouvement vers l'autre. C'est donc aussi et avant tout s'intéresser à l'autre. S'y intéresser *réellement*. Et s'y intéresser *sincèrement*. Ces deux adverbes, parfois difficiles à appliquer, sont néanmoins indispensables.

Ce qui est à comprendre, ce n'est pas *pourquoi* cette personne ressent la situation de telle manière mais *comment* elle la ressent, pour saisir au mieux l'émotion en jeu et son intensité. On sera ensuite plus à même de juger s'il est opportun de creuser le *pourquoi*.

N'étant pas cet autre, nous allons le questionner pour comprendre ce qu'il voit, ce qu'il pense, ce qu'il ressent. Le « comme si » va nous aider à taire notre jugement négatif et à nous dire : « Si cela m'arrivait, qu'est-ce que je ressentirais ? Comment aimerais-je que l'on agisse avec moi ? » Si nous reprochons – même gentiment ! – à une personne de ressentir ce qu'elle ressent, nous lui reprochons son émotion. C'est pourquoi, s'interroger sur soi-même en pareille situation donne un autre éclairage : est-ce que nous aimerions qu'on nous reproche ce que nous ressentons ? Comment réagirions-nous ?

Nous voyons que s'intéresser à l'autre réellement et sincèrement, c'est aussi et surtout le respecter. De cette manière, nous lui offrons une sécurité qui est déterminante pour établir un lien de confiance.

MESURER L'EMPATHIE

Pour le professeur de psychologie britannique Simon Baron-Cohen, il existe un circuit d'empathie dans le cerveau qui détermine la quantité d'empathie que nous possédons. Il propose une échelle allant de 0 (personne dénuée d'empathie

et pour laquelle blesser autrui ne signifie rien) à 6 (personne pour qui l'expression de l'empathie est quasiment irrépressible). La plupart d'entre nous sont positionnés sur cette échelle entre ces deux extrêmes. Il y a des gradations entre être attentif à ce que ressent autrui, se sentir plus ou moins concerné et se sentir impliqué, partiellement ou totalement.

Il existe un peu plus d'une vingtaine d'échelles mesurant l'empathie, certaines portant sur une population en général, d'autres évaluant des publics spécifiques (adolescents, personnel soignant, personnes atteintes du syndrome d'Asperger...), d'autres enfin se centrant sur sa dimension cognitive ou émotionnelle. Certaines sont autoévaluatives et d'autres se présentent sous forme de grilles d'observation. Ces dernières ont été créées par des chercheurs avec des items concernant la personne elle-même et l'objet envers lequel se manifeste son empathie. De multiples tests existent, s'inspirant ou non de toutes ces échelles. Tout cela témoigne de la difficulté à conceptualiser et à rendre opérationnel le processus d'empathie – sans compter les différences culturelles d'un pays à l'autre.

À partir de ces travaux et recherches, un quotient d'empathie (QE) a été élaboré pour mesurer le niveau d'empathie d'une personne. Toutefois, comme pour le quotient intellectuel ou le quotient émotionnel, il existe des variations d'une personne à l'autre et une même personne peut ressentir de l'empathie différemment pour un objet et pour un autre.

Ce que l'on peut retenir, c'est qu'une personne avec un faible QE indique qu'elle a de la difficulté (voire, dans certains cas, une incapacité totale) à éprouver de l'empathie pour quelqu'un d'autre, tandis qu'un QE très élevé est le signe d'une hypersensibilité émotionnelle qui provoque chez la personne testée des réactions bien plus intenses que la moyenne des gens à une même situation émotionnelle.

DE MULTIPLES VARIATIONS

Notre niveau d'empathie peut varier selon l'affinité que nous avons avec une autre personne (proche ou ami intime). En outre, l'objet de l'empathie lui-même peut différer selon les individus. Il ne s'agit pas nécessairement d'un être humain. Ainsi, on peut éprouver de l'empathie

pour un animal, de compagnie ou pas, et des personnes ressentent parfois plus d'empathie pour leur animal domestique que pour une autre personne. Cela peut aussi concerner le monde végétal : ressentir la souffrance d'un arbre que l'on abat ou d'une forêt qui part en flammes. L'empathie peut également se déclencher pour des objets inanimés, mais là aussi, le niveau varie selon la familiarité éprouvée pour l'objet en question : par exemple, un enfant manifesterait son attachement à tel jouet spécifique, ou un adulte pourrait être en empathie avec un robot ayant une apparence humaine.

L'empathie n'est donc pas exclusive à une interaction humaine et lorsqu'on la détermine comme la faculté de se mettre à la place de l'autre, il faudrait définir ce que l'on entend par cet « autre ». En règle générale, on se réfère à une autre personne et nous allons l'envisager sous cet angle, bien que l'hyperempathie puisse élargir son champ d'action.

Représentant emblématique de la psychologie humaniste nord-américaine, Carl Rogers s'était fait le chantre de l'empathie et il précisait : « Être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément

que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du "comme si". » On s'identifie à autrui mais sans se confondre avec lui. Toute la difficulté – ou toute la subtilité de l'empathie – est de trouver le juste milieu entre le « trop-loin » qui peut engendrer de l'insensibilité et le « trop-proche » où on se laisse envahir. Le risque de l'hyperempathique, c'est d'entrer dans une fusion qui amène de la confusion. Le juste milieu, c'est entrer en résonance avec l'autre.

* Carl Rogers, *A Way of Being*, Mariner Books (new edition), 1995.