

Anti, sym ou em... pathique ?

Par Caroline Rome le 17 janvier 2018



Olivier Hoeffel dans ses articles a largement traité des thèmes de bienveillance, d'attention, de compassion, d'altruisme, qui devraient faire partie de la vie et donc même du travail, ce qui me donne l'envie de rebondir sur celui de l'empathie, à ne pas confondre avec la sympathie et surtout pas avec celui de l'antipathie. Je ne veux pas dire qu'Olivier n'est pas sympa en n'ayant pas écrit d'article dessus, car il m'est très sympathique et que je n'ai aucune antipathie à son égard, surtout que dans ses écrits l'empathie transpire, évidente et sous-jacente.

La sympathie

Sympathie vient du grec syn qui veut dire « avec » et pathos pour « souffrance ».

Sa définition est un penchant naturel, spontané et chaleureux de quelqu'un vers une autre personne.

Quelqu'un qui nous est sympathique éveille en nous une forme de bienveillance sentimentale, et par exemple si j'aime les chats, ma collègue qui les aime va m'être très sympa par contagion émotionnelle. Si mon collègue a une allergie à cause des poils de chat et qu'il est sympa, je vais ressentir son mal être jusqu'à peut-être me gratter comme lui. Mais souffrir avec lui ne l'aidera pas plus que ça, si ce n'est qu'il appréciera peut-être que cela me touche.

Le risque est d'être pollué par une symbiose excessive qui ne laisse pas de place au recul nécessaire devant des situations difficiles à gérer. Offrir à un membre d'une équipe sa sympathie s'il est en difficulté ne sera pas très utile pour qu'il s'en sorte mieux. Éprouver le même état affectif qu'un ou une autre sans conserver la bonne distance entre soi et l'autre n'est pas constructif, mais peut faire du bien comme l'exemple du fou-rire contagieux quand la gaieté est partagée par plusieurs.

L'antipathie

Antipathie vient du grec ancien antipatheia, pour « qui est de sentiment contraire ».

Sa définition est une aversion, répugnance naturelle et non raisonnée pour quelqu'un, pour quelque chose.

Quelqu'un qui nous est antipathique nous inspire un sentiment désagréable en raison d'émotions éprouvées face à un comportement, et par exemple si ma collègue n'aime pas les chats alors que je les apprécie, elle va m'être antipathique par réaction. Et même si elle m'aide dans mon travail, si elle est compétente, c'est pour moi celle qui n'aime pas les chats et je vais la trouver odieuse.

Le risque est là encore, le manque de recul, la réaction épidermique qui va m'empêcher de l'apprécier à sa juste valeur et de mieux travailler ensemble, de passer à côté de ses qualités et de l'importance de coopérer pour une meilleure qualité de vie au travail.

Puis les chats ne sont pas admis dans l'entreprise : pendant le temps passé au bureau c'est donc sans importance qu'elle ne les aime pas, et en dehors du bureau chacun fait ce qu'il veut. Alors pourquoi s'irriter d'un problème qui est absent ? c'est une attitude pas sympa...

L'empathie

Empathie vient du grec *empathès* signifiant « affecté » et *pathos* pour « souffrance ».

Sa définition est la reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu.

Se mettre à la place de quelqu'un par empathie c'est être capable de se représenter l'état mental d'autrui sans y mettre de jugement. Par exemple si ma collègue n'aime pas les chats je vais essayer de comprendre son état d'esprit à ce sujet. Dans l'empathie il n'y a pas la contagion émotionnelle de la sympathie, et pas l'aversion par préjugé de l'antipathie. La personne empathique fait preuve de tolérance et n'hésite pas à se remettre en cause et revoir ses idées préconçues.

L'empathie est une capacité sociale précieuse basée sur la volonté d'être dans l'accueil, l'ouverture, la curiosité de la découverte de l'autre ou des autres, ce qui amène une communication constructive. Dans le contexte professionnel c'est une clé pour la qualité des relations et éviter ou régler les conflits et optimiser l'esprit de coopération qui permet d'avancer efficacement.

L'empathie est un levier de la Qualité de Vie au Travail.

L'antipasti

Antipasti est composé du préfixe *anti* et du mot *pasto*

Sa définition est hors-d'oeuvre composés de mets divers et variés composés de légumes, d'olives, charcuterie... servis avant les repas.

Cela n'a rien à voir avec la sympathie, l'antipathie et l'empathie, c'est juste que je m'égare et vous quitte pour en consommer car c'est bientôt l'heure du dîner, et que je compte m'empâter avec de sympathiques amis qui ne sont pas antipathiques et envers qui j'ai de l'empathie et je les vois affamés...