

L'empathie chez les personnes autistes

L'empathie se réfère aux réactions d'un individu en réponse à ce qu'il observe de l'expérience d'autrui. Même si il y a des constances la façon d'exprimer une émotion est personnelle à chacun, en fonction du contexte une personne réagira de façon différentes

L'empathie cognitive

Concerne les jugements attributionnels de l'observateur face aux comportements de la personne qu'il observe ainsi que l'estimation correcte des pensées, des sentiments, et des caractéristiques de la personne observée (M. H. Davis, 1994).

L'empathie émotionnelle :

L'empathie émotionnelle, quant à elle, concerne les réactions émotionnelles d'un observateur en réponse à ce qu'il observe de l'expérience d'autrui (M. H. Davis, 1994).

Les autistes ne manquent pas d'empathie émotionnelle bien au contraire par contre certains déficits en matière d'empathie cognitive sont plus qu'évident.

Tout d'abord décortiquons ensemble comment l'on procède lors d'un échange ou la fonction empathie doit être en action

Reconnaître ses propres émotions n'est déjà pas simple, pendant l'enfance les autistes verbaux reconnaissent en général les émotions basiques telles que la joie, la colère et la tristesse.

En grandissant il reste difficile d'identifier en nous les émotions les plus subtils, parfois encore certains ont du mal à être connecté à leurs émotions, et les confondent. La colère contre la tristesse etc...

Alors pour être en empathie avec une personne, prenons bien en considération que si il nous est difficile d'**identifier** clairement nos émotions cela va être bien plus difficile de les reconnaître chez un autre.

Il faut tout d'abord **reconnaître** l'émotion sur le visage de la personne hors tous les autistes ne regardent pas les visages et si ils le font ils scrutent une partie du visage et non pas la globalité. Il est évident que dans ces cas là c'est impossible pour eux de voir les mimiques correspondant à une émotion.

En dehors de cela certaines émotions sont plus difficilement détectable pour un autiste, il est plus évident de reconnaître les émotions qui ont des manifestations appuyés tels que les larmes, les cris de joie ou les cris de colère. Encore faut-il distinguer les larmes de colères, tristesse, joie ainsi que les cris de joie de peur et de colère, tout devient vite complexe.

Si ce n'est pas clair en face de moi, si c'est ambiguë, je vais avoir du mal à les percevoir mais si quelqu'un hurle, pleure ou rit je saurai voir son émotion mais je ne pense pas arriver à lui répondre de manière adéquate.

Colette

Les aspergers ou les autistes de haut niveau peuvent apprendre seul à cerner chez eux puis chez l'autre à distinguer les émotions, les autistes classiques peuvent apprendre avec l'aide d'outils spécialisés tel que

pictogrammes, groupes d'intégrations sociales etc...

Normalement l'empathie est plutôt intuitive, moi, j'ai du l'apprendre. En étant adulte, je réussis nettement mieux à être empathique que lors de mon enfance ou de mon adolescence.

Isabel.

Mais malgré ces apprentissages, sur le terrain cela devient plus vite complexe, puisqu'on est facilement envahie par tout ce qui se passe autour de nous ; bruits, odeurs, émotions. Nous essayons de filtrer mécaniquement toutes nos perceptions et si en plus il faut décoder à ne plus en finir nous ne pouvons pas et nous délaissions obligatoirement un ou plusieurs des aspects ici cités.

De plus comme nous analysons, nous avons tendance à le faire de manière différée une fois au calme mais sur l'instant présent nous avons beaucoup de mal à comprendre l'émotion qui habite un être si celui-ci ne le dit pas explicitement.

Par ailleurs il nous arrive de faire parler une personne ou de l'aider alors qu'on perçoit trop fort ses émotions juste pour pouvoir ne plus souffrir de cela

Cette réaction se caractérise avant tout par le souci égoïste de celui qui l'éprouve de réduire la souffrance qui naît en lui par contagion émotionnelle. Paradoxalement, elle a été principalement étudiée en tant que possible source de comportements altruistes dans ces situations où alléger les souffrances de l'autre est le moyen le plus direct pour réduire son propre malaise (Batson, O'Quin, Fultz, Vanderplus, & Isen, 1983 ; Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987 ; Cialdini, Schaller, Houlihan, Arps, Fultz, & Beaman, 1987 ; Eisenberg, Fabes, Miller, Fultz, Mathy, Shell, & Reno, 1989).

Au niveau émotionnel nous pouvons bien entendu être touché par la tristesse ou la douleur d'une autre personne, nous pouvons aussi être heureux pour une personne, dans la plupart des cas il nous faut avoir un lien avec cette personne ou nous identifier à celle-ci, pourtant il nous sera difficile d'y répondre de façon dite adaptée, pour nous le plus adapté lorsqu'on nous parle de soucis est d'aider à verbaliser ou à régler les problèmes dans les faits, cela ne nous vient pas à l'esprit au premier abord en tout cas de prendre la personne dans nos bras pour la consoler ou lui dire des mots tendre juste pour l'apaiser, puisqu'il y a un problème réglons-le ainsi la tristesse ou la colère ou autre s'en iront. Nous sommes très souvent pragmatique.

je compatis si un ami a des soucis, je vais essayer de l'aider en lui parlant (par écrit ce sera facile) mais en face à face je suis maladroite. J'avais une personne en face de moi une fois avec les larmes aux yeux je n'ai pu que lui faire une tape sur l'épaule. Je ne peux pas donner plus d'une manière on va dire plus particulière... J'ai aussi parfois de la colère contre une personne qui pleure face à moi
Cynthia

J'ai toujours des difficultés avec les émotions d'autrui, cela m'affecte dans le sens où j'y pense mais je ne sais toujours pas comment je dois réagir malgré mes 5 années de fac de psycho totalement inutiles pour moi... en fait je crois que j'ai fait des études pour trouver des réponses que je n'ai absolument pas trouvées... Je suis toujours aussi maladroite (voire nulle) avec les émotions d'autrui et c'est aussi pour cette raison qu'il ne faut jamais que je sois psy...

Je n'aime pas que les gens me parlent de leurs soucis de santé car je ne sais pas quoi leur dire, à part leur donner des noms de spécialistes ou des solutions (médicales ou paramédicales) pour aller mieux. Toujours autant de mal voire plus car on attend encore plus de moi adulte que jadis! Mon pire souvenir a été au lycée, ma meilleure amie est arrivée en retard, effondrée, en larmes en cours de mathématique, et je ne savais pas quoi faire car nous étions en cours et je lui ai juste dit "ça ne va pas?" mais complètement perdue par rapport à son mal-être, je lui ai dit qu'il fallait qu'elle sorte de la classe, qu'elle aille à l'infirmerie et les autres m'ont toutes insultées après le cours en me disant que je n'étais pas une amie que j'étais incapable d'aider les gens...j'en ai beaucoup souffert car elle comptait beaucoup pour moi cette amie là (qui ne m'en a pas voulu d'ailleurs fort heureusement)

Stéphanie

Certains d'entre nous ont la faculté sensorielle de capter les émotions d'autrui, cela ne veut pas dire que nous savons pourquoi telle émotion est là ni comment aider. Nous sentons cette émotion de façon très profonde, chez certains d'entre nous le ressenti est tellement intense que nous nous sentons envahis, nous sommes hypersensibles et pour ne pas perdre pied nous fuons, dans le meilleur des cas, sinon nous bloquons tout par protection de manière incontrôlée nous ne nous voyons pas faire, cela se fait automatiquement de façon non consciente, nous devenons insensible.

Plus précisément il existe plusieurs cas de figure :

- L'autiste va ressentir de façon très intense l'émotion ou les émotions de la ou des personnes qui l'entoure mais il lui sera difficile de pouvoir faire la distinction entre ces propres émotions et celles des autres, c'est comme si il n'y avait plus de contour délimité en matière d'émotion. L'éponge émotionnelle dans ce cas là absorbe tout et il est déjà assez complexe de gérer ses propres émotions mais face à des émotions non reconnues et dont nous ne savons si elles nous appartiennent ou pas cela mène au débordement émotionnel qui se manifestent par des cris, des pleurs, des balancements ou autres.
- L'autiste ne ressent absolument rien et ne voit rien, il continue son activité ou même de dialoguer de ce qu'il l'intéresse sans se rendre compte de quoi que ce soit, il est complètement coupé de ses émotions sans doute par protection automatique du cerveau.

Je régissais à retardement et j'étais donc très loin de mes émotions réelles, j'attendais, j'observais, je paniquais à l'intérieur et mon cerveau devenait purement intellectuel de façon à ne pas m'effondrer.

Adélaïde

Petit article scientifique récent concernant l'empathie

<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Psycho/Les-personnes-autistes-peuvent-avoir-de-l-empathie>