

Melaveh Malka : « L'empathie » (*nossé be'ol im 'haveró*)

Conférence du Rav Gronstein (06 novembre 2010 – מוצש"ק פרשת תולדות – 06 נובמבר 2010)

לע"נ יצחק בן שמעון הלוי ז"ל

Il y a en ce moment une recherche où de plus en plus de philosophes, de psychanalystes, de psychologues... plaident pour qu'il y ait plus d'altruisme dans nos sociétés. La concurrence économique crée une sorte de guerre dont les premières victimes sont les valeurs de compassion, de solidarité. L'écoute bienveillante est difficile à trouver. Ce que ces personnes recherchent, c'est une forme d'empathie.

L'empathie a un ennemi important : le désir d'emprise de chacun d'entre nous, et la jouissance que l'emprise apporte. Il y a également la peur d'être submergé par les émotions d'autrui, c'est perçu comme une menace. Il faut donc avoir confiance en soi pour accepter que l'autre nous éclaire sur nous-mêmes.

J'ai lu un article sur l'empathie paru dans Le Monde, écrit par un spécialiste des primates, Frans de Waal. Il expose que notre point de vue est erroné lorsque l'on présente la vie comme un combat. Lui considère que l'empathie est aussi ancienne que les mammifères. Elle repose sur les soins de la mère à ses petits, c'est son idée de base.

Je me suis demandé ce que la Torah avait à nous dire sur ces sujets-là.

Si l'on regarde la naissance du Klal Israël, Hashem dit à Moshé Rabbenou (au buisson ardent) :

ראה ראיתי את עמי אשר במצרים ואת צעקתם שמעתי מפני נגשיו כי ידעתי את מכאביו

« J'ai bel et bien vu la misère de mon peuple qui est en Egypte, et J'ai entendu leur cri devant leurs persécuteurs, car Je connais ses souffrances. »

Sur les mots כי ידעתי את מכאביו, Rashi commente :

כי שמתי לב להתבונן ולדעת את מכאוביו ולא העלמתי עיני ולא אאטום את אזני מצעקתם

« Car J'ai mis Mon cœur pour réfléchir et connaître sa souffrance, et Je n'ai pas détourné Mes yeux ni fermé Mes oreilles à leurs cris. »

La *guéoula* commence à ce moment-là. La libération d'Egypte et la constitution du Klal Israël commencent de cette manière-là. Hashem dit qu'Il a prêté attention à ce qui se passait, Il y a réfléchi pour connaître vraiment la souffrance.

De même, Moshé Rabbenou, prince d'Egypte, est sorti de son palais, il a été capable de voir des esclaves et de les considérer comme ses frères ! C'est totalement impensable pour un prince d'Egypte. Le verset dit : וירא בסבלותם, « il a vu leur souffrance », Rashi explique : נתן עיניו ולבו להיות מיצר עליהם, « Il a mis ses yeux et son cœur pour être angoissé à leur sujet ». Moshé va être l'envoyé par lequel la délivrance va advenir. Il est dit à son sujet la même chose que ce qui est dit d'Hashem pour indiquer le commencement de la *guéoula*. Il y a un travail qui doit être fait pour ressentir la souffrance de l'autre. Il ne suffit pas de voir. On ne peut pas penser que voir, c'est ressentir la souffrance de l'autre. Il faut une réflexion, להתבונן dit Rashi.

Aujourd'hui, on pourrait nuancer, avec ces fameux neurones miroirs qui font que quand vous voyez la chose, c'est comme si vous la faisiez. C'est la même aire du cerveau qui est en jeu. Malgré tout, il faut une réflexion pour faire quelque chose de ce que l'on a vu.

Pour nos 'Hakhamim, cette attitude s'appelle נושא בעול עם חברו / *nossé be'ol im 'havero*, porter le joug avec son prochain. Comme le dit le Midrash Rabba au tout début de parashat *Shemot*, Moshé a prêté son épaule pour aider les Bné Israël à porter leur charge, quand il est sorti pour les voir. Rav Yerou'ham Leibowitz, le *mashgui'ah* de Mir (le maître de Rav Wolbe) dit qu'il ne l'a pas fait juste pour les soulager, mais aussi pour ressentir leur douleur, pour ressentir la charge qu'ils devaient porter. Pour ressentir comme cette douleur circule dans le corps de l'autre, par où elle passe. Il s'agit de faire entrer en soi ce que l'autre ressent. Rav Yerouh'am dit que c'est cela le *ra'hamim*, la tendresse, qui a été le secret de la *guéoula*. C'était là le mérite de Moshé Rabbenou.

Si l'on veut regarder ce qui se passe de l'autre côté, quand il n'y a pas cette mida, cette qualité de *nossé be'ol im 'havero*, voyons dans les Pirké Avot. Nos Maîtres disent (chapitre 3, mishna 2) :

הוי מתפלל בשלומה של מלכות שאלמלא מוראה איש את ריעהו חיים בלעו

« Prie pour la paix du royaume, car s'il n'y avait pas la crainte de l'autorité du royaume, les gens s'avalleraient tous crus ».

Il n'est pas dit qu'ils se tueraient, mais qu'ils s'avalleraient, comme font les animaux sauvages.

La Guemara enseigne dans le traité *Baba Metsia* : רשעים דומים לחיות היער, « les *resha'im* ressemblent aux animaux de la forêt ». La caractéristique de ces animaux, c'est qu'ils sont insensibles à la souffrance de l'autre, c'est pourquoi ils déchirent leur proie alors qu'elle est encore vivante, sans être impressionnés par ses cris.

Un Midrash au début de *Shemot* enseigne qu'Hakadosh Baroukh Hou n'élève jamais un homme sans l'avoir testé. Curieusement, le test se fait sur une toute petite chose. Pour David comme pour Moshé, c'est par rapport au petit bétail, un agneau qui s'égare. A priori, l'examen devrait se faire sur quelque chose de grand. Pourquoi donc s'attache-t-on à une petite chose ? 'Haza! expliquent : pour être פרנס על הציבור, pour être dans une position où l'on dirige une collectivité, il faut être sensible à toute épreuve, à toute douleur de cette collectivité. Tout le monde est sensible à de grandes choses. Ce que l'on veut obtenir, dit Rav Yerou'ham, c'est la différence entre toucher la chair elle-même et la toucher à travers un tissu. L'examen qui portait sur la manière dont ils s'occupent des agneaux, c'est toucher le *ra'hamim* dans sa nudité. Toucher à la sensibilité, toucher à la tendresse. C'est pour cela que Moshé Rabbenou va diriger le Klal Israël au moment de la *guéoula*, et David Hamelekh devient le Mashia'h.

Hashem dit qu'Il a vu la souffrance des Bné Israël, Ramban commente : עלה ענינם למאור פניו, leur affaire est arrivée à l'éclat du visage divin. Jusque-là, les Bné Israël étaient dans le *hester panim*. Même dans cette rigueur, bien sûr, il y a du *ra'hamim*. Sinon, il serait impossible d'exister. Mais Hashem ne s'est pas occupé d'eux de cette manière-là. Il fallait qu'ils touchent le fond.

Comment est-ce que l'on acquiert cette qualité de *nossé be'ol im 'havero* ? J'ai trouvé dans un livre sur l'empathie d'Alain Berthoz les résultats d'une étude prouvant que dès les premières heures de la vie, les bébés régissent emphatiquement à la douleur des autres. Une étude a montré que des nouveau-nés de moins de deux jours pleurent significativement plus si on leur fait entendre des pleurs naturels que si on leur fait entendre des pleurs synthétisés. Il y a une détresse empathique, quasiment innée.

Pour lutter contre cela, contre cette contagion de la détresse, ces nouveau-nés font une distinction entre eux et les autres. Un enfant suçait son pouce d'une main et se tirait l'oreille de l'autre quand il était en situation de détresse ; à douze mois, lorsqu'il voyait une expression de tristesse sur le visage de son père, il suçait son pouce d'une main et tirait l'oreille de son père de l'autre. Donc il fait la différence en agissant sur lui-même et sur autrui.

Une fois que la distinction est faite entre soi-même et autrui, il peut lutter de deux manières : ou bien en se détournant d'autrui, ou bien en l'aidant pour supprimer sa détresse. Ce faisant, il transforme sa détresse empathique en une détresse sympathique, qui passerait de l'émotion à l'action.

D'après cet auteur, si l'enfant devient capable de se représenter la cause de la détresse et qu'il agit sur cette cause, il accède à la morale. Et lorsque la cause est permanente, qu'elle n'est pas individuelle mais sociale, il accède à la justice.

Donc il y a quelque chose en nous qui nous fait prendre conscience que dans l'autre, il y a une âme. Une âme comme la mienne.

Comment est-ce que l'empathie va donner un accès à l'âme de l'autre ? Il va falloir contourner le principe qui dit que ce qui est donné, ce sont les phénomènes, et pas les choses en elles-mêmes. Ou bien par imitation des gestes de l'autre, ces gestes qui déclenchent l'émotion correspondante. Et parce que cela va des gestes aux affects et non des affects aux gestes, je sais que les émotions que je ressens sont celles de l'autre. Ensuite il faut passer à l'étape suivante, concevoir que l'empathie est conscience des intentions de l'autre, et pas seulement conscience des émotions de l'autre. Et donc voir l'autre autrement que seulement sujet d'émotions.

Ce qui ressemble le plus à ce que l'on connaît, c'est un phénomène de résonance entre un objet ou un humain et mon âme. Bien sûr, il peut y avoir un effet pervers de cette empathie, c'est ce que l'on appelle le syndrome de Stockholm : la victime s'identifie à son bourreau.

Lorsque 'Hazel parlent de *nossé be'ol im 'haveró*, on pourrait croire que cela relève de l'amour des créatures. Mais la Torah le dit déjà par ailleurs : ואהבת לרעך כמוך, « tu aimeras ton prochain comme toi-même ». On n'a pas besoin de 'Hazel pour le répéter !

Ce que disent 'Hazel est différent : *nossé be'ol im 'haveró* signifie ressentir la souffrance de l'autre, sa charge. C'est une mida pour soi, cette qualité n'est pas incluse dans ואהבת לרעך כמוך. Peut-être est-ce l'inverse : comme le dit Rav Yerou'ham Leibowitz, pratiquement toutes les mitsvot de la Torah sont incluses dans ce *nossé be'ol im 'haveró*. Cette mida est le fondement de la Torah et des mitsvot.

ידעתי את מכאביו, « Je connais ses souffrances », dit Hashem (à propos du peuple asservi en Egypte). On ne sait pas très bien ce que cela veut dire pour Hashem. Rashi avait expliqué : J'y ai prêté attention, J'y ai mis Mon cœur. Si l'on n'avait pas un verset, on n'aurait jamais osé en parler de cette manière là ! Qu'est-ce que cela veut dire qu'Hashem y met Son cœur ?

Mais on a vu que Moshé Rabbenou fait la même chose, cela nous donne peut-être un mode d'acquisition. נתן עיניו avait dit Rashi, il faut voir de ses propres yeux. Voir par soi-même combien l'autre souffre, en faire l'expérience concrète (grâce à ces fameux neurones miroirs que l'on connaît aujourd'hui). Et puis il y a ונתן לבו, on doit y mettre son cœur. C'est-à-dire toutes ses forces. Moshé va mettre son épaule pour porter la charge avec ses frères, pas seulement pour aider, comme le dit Rav Yerou'ham, mais pour ressentir leur peine.

Nous lisons à la fin de parashat *Mishpatim* (lorsque Moshé Rabbenou bénéficie d'une vision au Sinaï) : ותחת רגליו כמעשה לבנת הספיר, « il y avait sous Ses pieds comme une brique en saphir ».

Rashi rapporte la Guemara *Sota* : cette brique-là était devant Hashem au moment où les Bné Israël étaient esclaves et fabriquaient des briques. Pour qu'Hashem se rappelle bien de l'angoisse des Bné Israël quand ils étaient dans cette situation !

On apprend de là que pour ressentir l'esclavage de l'autre dans les briques, il n'y a pas d'autre solution que de porter soi-même une brique. C'est le seul moyen de vivre la situation qui est la sienne. Avec ce que l'on sait aujourd'hui, il faut en tous cas aller y regarder avec ses propres yeux. A ce moment-là, il se passera la même chose dans mon cerveau que si je portais des briques.

Cette mida est donc le fondement de toutes les mitsvot *ben adam la'haveró*. Rav Yerou'ham pense que c'est vraisemblablement aussi le fondement des mitsvot *ben adam lamakom*, mais il n'en dit pas plus.

En fait, il y a deux sortes d'altruisme. L'altruisme social, qui n'est même pas obligatoirement conscient, bénéficie à une communauté et a un coût pour les individus. L'exemple standard, ce sont les abeilles. Il faut le distinguer d'un altruisme qui est conscient, associé aux libertés individuelles et à la responsabilité individuelle. C'est une attention délibérée qui est portée par un individu aux libertés individuelles de l'autre, avec l'intention délibérée de les défendre ou de les accroître. Ce n'est pas non plus la générosité, le *'hessed* (quelle que soit l'immense valeur morale de la générosité). Car cet altruisme conscient doit s'exercer aussi en direction de l'individu que je n'aime pas, tandis que la générosité peut fluctuer en fonction de mes pulsions. Et dans la générosité, il y a une asymétrie entre celui qui donne et celui qui reçoit, à la différence de l'altruisme décrit ici, qui est totalement neutre. Il n'y aucune attente d'une quelconque réciprocité ou non réciprocité, c'est une démarche autonome, un devoir que la raison impose, que l'individu s'impose à lui-même.

'Hagal associent la liberté (*'herout*) à ce qui est gravé (*'harout*) dans les tables qu'Hashem nous a données. Plus mes libertés sont abondantes, plus mon devoir d'altruisme est élevé. J'ai l'obligation d'évaluer mes libertés individuelles pour en déduire l'ampleur de mon devoir d'altruisme.

L'empathie consiste à se mettre à la place de l'autre, sans forcément éprouver ses émotions, par exemple quand on anticipe les réactions de quelqu'un. L'objet de cette empathie, c'est la compréhension, c'est un mode de connaissance. Et puis il y a la sympathie, c'est le contraire : éprouver les émotions de l'autre sans se mettre nécessairement à sa place. C'est une contagion des émotions, comme par exemple le fou rire. L'objet de la sympathie, c'est le bien être de l'autre. C'est un mode de rencontre avec l'autre. On peut donc avoir l'un sans l'autre.

Si l'on considère que ce qu'il y a sur les *lou'hot*, c'est mon devoir à l'égard des autres, alors dans l'optique de *'Hagal* (ne lis pas « gravé », *'harout*, mais « liberté », *'herout*), cela signifie que plus mes libertés sont abondantes, plus mon devoir d'altruisme est élevé. A l'inverse, si je vais loin dans la deuxième colonne des tables (ne pas tuer, ne pas voler... ces commandements fabriquent des obligations à l'égard de l'autre quasiment sans fin), cela va contribuer à renforcer mes libertés individuelles.

C'est parfois la peur pour soi qui vient inhiber un comportement altruiste. Je ferais bien des choses pour l'autre, mais j'ai peur que cela ne me retombe sur le nez.

Par empathie, autrui ne peut ressentir qu'une partie de ce que le sujet éprouve, bien sûr. Une possibilité serait d'inhiber ce que l'on ressent pour n'éprouver que ce que l'autre peut ressentir. De cette manière, on aura l'approbation de l'autre. Le sujet va ainsi ajuster ses émotions à l'approbation qu'il attend dans le regard de l'autre, l'approbation qui va être la réciproque de l'empathie. Et la société dans son ensemble sera d'autant plus viable que chacun se soucie plus des autres et moins de lui-même. C'est une remarque d'Adam Smith : non seulement il aime son prochain autant que lui-même, mais réciproquement chacun ne s'aime qu'autant qu'il aime son prochain (ou autant que ses prochains sont capables de l'aimer).

En fait, chaque sujet va devoir se juger lui-même à l'aune de sa propre conscience. Mais comment est-ce qu'il va se fabriquer une conscience ? C'est un problème difficile. Si l'on considère que l'on vit sous le regard des autres et que l'on se met à leur place, on va au bout d'un certain temps se fabriquer une idée d'un spectateur impartial que l'on pourrait intérioriser. C'est cela qui va constituer sa conscience. Cette conscience est un recours pour se libérer du jugement d'autrui, elle permet de distendre les mailles des regards croisés sur soi-même.

Dans la chaîne animale, l'empathie est également présente. Bergson a montré que les guêpes déposent leurs œufs dans d'autres insectes. Elles savent paralyser ces insectes sans les tuer, de telle sorte que les larves puissent se nourrir des insectes dans lesquelles elles se trouvent. La question qui se pose est de savoir comment les guêpes savent exactement où piquer pour détruire les centres nerveux sans tuer, ces centres nerveux qui sont différents d'une espèce de proie à l'autre. On ne peut pas dire qu'elles ont essayé, et comme cela n'a pas marché, elles ont corrigé. Bergson dit qu'il s'agit d'une sympathie qui renseigne la guêpe du dedans sur la vulnérabilité de sa proie.

L'empathie est donc à la base de la relation la plus fondamentale dans le vivant, la relation proie / prédateur. Sans empathie, le prédateur n'attraperait sa proie que de manière aléatoire. Et sans empathie, la proie n'échapperait au prédateur que de manière aléatoire. Seule l'empathie va permettre à l'un d'anticiper le comportement de l'autre, pour l'atteindre ou l'esquiver. Le grand mathématicien René Thom disait : « le chat est la souris ».

Qu'est-ce que la Torah dit là-dessus ? Comment est-ce que cette conscience va se constituer ? On a dit que cette conscience était un moyen de se libérer du jugement d'autrui. Qu'est-ce qui peut nous permettre une chose pareille ? Je crois qu'il n'y a pas d'autre possibilité que l'étude de la Torah. L'intériorisation de ce que l'on étudie permet de devenir autonome. Mais comment peut-on parler d'autonomie dans le cadre des 613 mitsvot ? C'est pourtant possible, parce que ces mitsvot ne me sont pas étrangères. Elles sont l'expression de ce que le Créateur a dévoilé à l'homme pour qu'il puisse faire le meilleur usage possible du monde. C'est donc complètement homogène au monde. Le monde a été créé d'après la Torah, les mitsvot sont une partie de la Torah. Donc les mitsvot ne me sont pas étrangères. Ce n'est pas quelque chose qui vient me limiter, qui vient m'empêcher de vivre. Cela va m'aider à fabriquer ma conscience, à juger mes actes, et donc me libérer du jugement d'autrui. Se juger d'après la Torah, c'est me juger d'après ma propre conscience. Ma conscience, c'est en fait ce qui se construit en moi lorsque j'intériorise mon étude de la Torah. Ce n'est pas si loin de ce que l'on a dit précédemment, quand on n'a pas la Torah à disposition, on peut dire c'est une approximation aussi proche que possible.

La Torah ne me donne pas directement la conscience, il va falloir la construire. Justement par le biais de l'étude. Au fur et à mesure que l'on vit, que l'on étudie, et que l'on intériorise ce que l'on a étudié.

Finalement, ce *nossé be'ol im 'havero*, qui est l'une des 48 façons d'acquérir la Torah, n'est pas totalement identique ni à l'empathie, ni à la sympathie. C'est plus proche de l'empathie, mais il s'agit tout de même d'une troisième notion.

Ce *nossé be'ol im 'havero* présuppose *'havero*. Qui est-ce, cet autre qui est mon prochain ? *'Havero* c'est l'autre qui a les mêmes expériences, le même vécu que moi. Ce ne sont pas obligatoirement les mêmes expériences personnelles, mais il y a une communauté de destin avec moi. Quelqu'un qui fait partie du Klal Israël, qui a vécu depuis la sortie d'Égypte jusqu'à maintenant cette expérience qui a fabriqué ce peuple tel qu'il est maintenant, et les membres de ce peuple (même s'ils l'ont rejoint plus tard, peu importe). C'est cela, *'havero*.

Il y a aussi d'autres gens qui n'ont pas toute cette expérience commune. Néanmoins, à l'égard de toute l'humanité, j'ai une conscience qui me vient de la Torah, qui me dit quel rapport je dois avoir avec celui qui n'a pas cette communauté de destin (tout en étant humain). Les Bné Israël sont à deux niveaux en même temps, ils ont des rapports avec les autres Bné Israël, et avec le monde extérieur. On aurait pu rêver que ces deux mondes collaborent. Peut-être était-ce le rêve de Yits'hak Avinou, qui pensait que Ya'akov et 'Essav pourraient faire avancer l'humanité. Visiblement cela ne s'est pas fait.

On est donc obligé de travailler sur deux plans distincts. On doit avoir le souci de ce qui se passe dans le royaume, comme on a vu dans les Pirké Avot : *הוי מתפלל בשלומה של מלכות*, « prie pour la paix du royaume ». On ne peut se soustraire à cette obligation. Cela nous concerne. Peut-être doit-on juste prier, mais c'est déjà un gros travail. Je dois au moins me sentir concerné, avoir une certaine empathie pour le royaume. Je ne peux prier pour des gens qui me sont totalement indifférents, il faut avoir un lien. Quand Avraham Avinou prie pour Sedom, il s'intéresse à Sedom. Il considère qu'il est obligé de s'y intéresser, même s'il n'en fait pas partie. Hashem dit d'ailleurs : puisque Avraham va devenir un grand peuple, Je ne peux pas ne pas lui dire ce que Je vais faire avec Sedom. Il est exclu d'être un grand peuple sans s'intéresser y compris aux habitants de Sedom, avec lesquels on n'a apparemment rien en commun. Il y a donc une empathie, il s'agit de se mettre à leur place. Essayer de comprendre, de connaître. Y compris dans des situations où l'on ne peut admettre ce qui se passe.

Gardons à l'esprit que *'Hazel* comparent ceux qui n'ont pas cette qualité de *nossé be'ol im 'havero* aux animaux sauvages, qui n'ont aucune sensibilité. C'est la négation de toute humanité, et donc à plus forte raison de toute la Torah.