

## L'exercice d'empathie

Marie Hélène Poitras

---

Number 110, Fall 2006

Compassion

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/14201ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Éditions Triptyque

ISSN

0225-1582 (print)

1920-9363 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this article

Poitras, M. H. (2006). L'exercice d'empathie. *Moebius*, (110), 17–24.

## MARIE HÉLÈNE POITRAS

### *L'exercice d'empathie*

C'était une vilaine tour à bureaux de laquelle quelqu'un s'était déjà défenestré avec raison pour crever empalé du cul sur un lampadaire. Intérieur damnant déterminé par des demi-murs recouverts de tapis industriel, préséance donnée au bourgogne et à une espèce de jaune miteux. Pour avoir un bureau fermé, il fallait soit coucher soit lécher ; l'intimité se marchande. Après cinq ans assise sur la même chaise, je n'avais toujours pas compris comment ces gens-là procédaient. Il y avait des déjeuners et des nuits entières passées avec les bonnes personnes, des cocktails et des invitations dans des loges, des courriels ambigus et des lunchs payés, des gens qui parlaient fort, avec des voix survoltées d'annonceurs de radio, et qui se déplaçaient très vite dans l'espace comme s'il manquait quelque chose à leur bonheur, il y avait des *jokes* pas drôles mais des employés bien domptés qui avaient appris à les rire quand même, des demi-soûleries chaque deux jours et des conversations semi-privées dans le fumoir.

Je stagnais ; j'avais cessé de grimper les échelons. Il devait y avoir quelque chose dans le mauvais café que la machine pissait jour après jour dans ma tasse sale et cernée. L'après-midi, vers seize heures, pour combler un manque, j'avalais des barres de chocolat *fouèrèuses* et des chips déguisées en craquelins santé. Il n'y avait rien de bon pour la santé dans cette machine et encore moins dans cet édifice grangrené. Un jour, le mal viendrait par elle.

Et ce jour-là était arrivé. Quand l'alarme se mit à sonner, je souhaitai très fort que ce ne soit pas qu'un exercice, je

me pris à rêver d'un brasier indomptable et de ravages impressionnants du genre effondrement de la bâtisse, dégâts majeurs, perte totale. J'imaginai des flammes vertes dévorer les dossiers dans des pigeonniers, des flammèches embraser les disques durs des cadres dans lesquels sommeillaient des plans de restructuration qui impliquaient nécessairement des mises à pied, je souhaitai que le feu agisse en juge incorruptible et vienne légiférer une bonne fois pour toutes. J'étais naïve, on m'avait déjà reproché ma puérité.

Je cherchais un sens au feu naissant.

Jour après jour, chaque matin dans le métro, je pensais ceci : il me faut parvenir à aimer les gens qui m'entourent. Il faudrait que je puisse éprouver de l'empathie, même pour ceux qui cherchent à entrer dans le wagon pendant que d'autres en sortent, que j'arrive à aimer l'adolescent qui donne des coups avec son sac à dos chaque fois qu'il se retourne dans le wagon bondé en faisant comme si de rien n'était. Ne pas en vouloir à cet homme qui sent déjà la sueur à huit heures du matin et qui ne s'est pas brossé les dents. Chérir ceux qui s'entassent. Les aimer les uns les autres. Oui, faire l'exercice de l'empathie à partir de huit heures du matin, souffrir avec mes semblables, ressentir avec eux, faire preuve d'humanité. Partager les maux d'autrui. Me prendre pour Jésus-Christ. M'inspirer de l'*Agneau mystique* du polyptyque des frères Van Eyck. Être douce et dégagée, laisser les sentiments du monde et son chaos me passer au travers. Aimer mes collègues comme j'aime ma mère. Tout pardonner.

La question qui s'élevait était celle-ci : comment mettre en action la volonté d'empathie ? Quand commencer et surtout, avoir le droit à l'échec et au recommencement dans l'exercice ardu de la commisération ? Le plus difficile n'était pas de partager les maux et les souffrances des plus mal pris, mais de réussir à aimer ceux qui, avec le temps, en étaient venus à me regarder de haut, à une forme de mépris du seul fait qu'ils étaient montés en grade. C'est là que l'exercice de compassion prenait tout son sens et que l'ampleur du défi apparaissait.

Dans le métro, chaque matin, j'en venais à me prendre pour une sainte ; je n'avais rien de mieux à faire.

Le grand patron se désintéressait de notre département. Après avoir constaté sa non-rentabilité en comparaison avec les autres, il avait « fait le ménage », surchargé les derniers résistants et doté l'équipe de chefs sans âme qui avaient fait les bonnes affaires au bon moment, qui guettaient des chaises dans l'ombre depuis qu'ils avaient eu l'âge d'imaginer ce qu'ils « voulaient faire dans la vie ». Notre département était frappé d'une malédiction, car nos sous-chefs, désormais, étaient des anciens *nerds* qui se faisaient molester dans les cours de récré et ils étaient bel et bien les *suckers* pressentis, montaient à coups de petites crosses, frétilaient à l'idée de manger leur part de pouvoir, fantasmaient leur règne, parasitaient des empires qui n'étaient pas les leurs et démoralisaient les équipes en place. Ils étaient gris et désolants, n'accéderaient pas au bonheur, stagneraient toute une vie durant laquelle ils seraient condamnés à louvoyer dans les limbes en faisant payer les autres, tout autour, pour la disparition du sacré dans leur vie. Nous les avons trouvés moins inoffensifs le jour où ils nous avaient annoncé, avec leurs petits yeux renfoncés et une sorte de détachement qu'on ne leur connaissait pas encore, que nous ne récolterions pas l'augmentation promise. Que d'autres empocheraient. Mais pas nous. Que c'était comme ça. Faire preuve d'empathie vis-à-vis de quelqu'un qui ne semblait rien éprouver, jamais, et consacrait ses temps libres aux petits gadgets électroniques qui lui permettraient de gagner du temps et de pouvoir être joint partout en tout temps était un défi de taille.

En le regardant feuilleter mon dossier, écorner les pages de mon évaluation annuelle avec son stylo mâchouillé du cap, je me répétais intérieurement cette litanie : aimer mon semblable. Devenir ce mouton laineux monté sur un autel sacré et le chérir du regard comme si je pouvais quelque chose pour lui. Me hisser au-dessus de lui mais ne pas le regarder de haut. Ne pas le juger, absorber sa souffrance et faire j'sais pas quoi avec. Devenir l'Agneau mystique. Apaiser les êtres humains. Aider ceux qui se sont égarés en chemin. Le faire même avec les plus sinistres, pour ceux qui ne seraient jamais reconnaissants. C'était *vraiment* difficile. Peut-être que je n'y arriverais pas.

Notre équipe était devenue lasse et amorphe avec le temps, principalement à cause du manque de reconnaissance de la valeur de notre travail, ce qui fait que nous avons mis du temps avant de réagir à l'alarme. Le feu était donc né de l'explosion de la machine à sucreries dans la cafétéria. Une tablette de chocolat Oh Henry à saveur d'érable avait été propulsée jusque dans le corridor et ça avait quelque chose de vain. Ces barres de chocolat aux arômes détournés existaient pour nous, pour tous les travailleurs surmenés qui, le soir, après deux ou trois cocktails *cheaps* absorbés dans un 5 à 7, trop fourbus, s'écrasaient devant la télé et s'endormaient tôt, avec un mal d'yeux terrible en lien avec les écrans qu'ils ne quittaient plus du regard. Soit ils étaient seuls, soit ils fréquentaient une personne qu'ils ne jugeaient pas assez bien pour eux en attendant n'importe quoi, alléluia. La Kit Kat au chocolat blanc, l'Aéro au caramel ou la Oh Henry à l'érable existaient pour eux – et pour moi. Ces douceurs incarnaient la fantaisie dans une vie morne. Elles étaient le détail qui nous extirpait de notre torpeur cinq minutes par jour.

J'avais observé le petit chef cocher les cases « Esprit d'équipe : Amélioration souhaitée » en me disant que le règne individualiste avait donné un puissant coup de machette dans le dos de l'empathie. La compassion s'était volatilisée, même vis-à-vis de soi, comme toutes ces valeurs désuètes qui s'évanouissent tranquillement. Nous nous étions déshumanisés. Et nous foncions vers l'avenir, le poing dans les airs, en feignant la victoire.

À la réception, les trois équipes s'étaient massées, tout près de l'escalier de secours. Nous, les non-productifs ni même rentables, étions arrivés les derniers comme toujours, en traînant de la patte. La dernière, c'était moi en fait. Car j'avais erré dans les bureaux de mes collègues à la recherche d'objets susceptibles de m'aider à mieux me les figurer pour mon exercice d'empathie. Isabelle cachait des produits de beauté dans un panier, dont plusieurs crèmes anti-capitons. Michel avait suspendu quelques photos de ses deux enfants, et du coup ça l'avait rendu plus humain à mes yeux. Dans l'armoire où il rangeait les dossiers, Jean entreposait aussi quelques bouteilles de fort ; je pris une lampée de brandy. Dans le bureau de Mélanie, c'était

comme si un ouragan ou un cambrioleur était passé avant moi : il y avait des piles de papier défaites, un ordre original perdu à jamais, la manifestation concrète, dans l'espace, de son débordement. Quant à notre secrétaire, elle avait apporté un petit toutou. Je trouvais infiniment triste qu'une femme de quarante-trois ans, seule, sans amoureux ni enfant, ait trimbalé un petit toutou au bureau pour se tenir compagnie. Dans son tiroir, il y avait plusieurs plats Tupperware empilés les uns dans les autres en ordre de grandeur et un sac Ziploc qui renfermait un beau concombre transgénique bien propre. Dans le tiroir du bas, entre un paquet d'enveloppes et une boîte de tampons, de la bouffe pour ses deux poissons rouges rangés sur l'étagère. Je constatai qu'elle les avait laissés là et pris le bocal avec moi. Ce qui m'avait le plus étonnée dans cette fouille avait été de constater que ceux qui semblaient le mieux s'en tirer, que ceux qui semblaient au-dessus de leurs affaires, étaient ceux qui avaient les bureaux les moins envahis par des objets personnels, et qui donnaient l'impression qu'ils allaient peut-être, un jour, dans un avenir pas si lointain, quitter cette tour à bureaux, qu'ils n'étaient ici qu'en transit. Ceux-là laissaient les étagères vides autour d'eux, semblaient même cultiver ce vide, ce qui les rendait encore plus légers. Quant à mon propre bureau, que je considérais autrement maintenant que j'avais étudié ceux des autres, je constatai qu'il était resté figé dans le temps. Je m'étais installée dans l'enthousiasme à mes débuts et plus rien n'avait changé depuis.

Au quotidien, je ne voyais plus les images collées au mur, je ne leur portais plus aucune attention, pas plus qu'à cette vieille pile de revues spécialisées qui prenait beaucoup trop de place et à laquelle je n'avais pas touché depuis deux bonnes années. Il n'y avait rien de zen ici. Rien de réjouissant. Rien de prometteur. Rien d'encourageant. Rien à signaler. Bref, c'était un bureau comme tous les autres.

En m'acheminant vers l'escalier, j'entendis la perruche oubliée dans la salle d'attente. Je pris sa cage d'une main. Avec le bocal de poissons dans l'autre, ça devenait un peu encombrant. Je ne comprenais pas que les humains se fichent autant des animaux qui les sauvaient, au quotidien, de leur solitude. Et inversement, je ne comprenais pas les

humains qui en étaient venus à aimer les animaux davantage que les autres humains, encore moins s'ils avaient eu l'intention de les laisser mourir sur place pendant le feu. Je n'arrivais plus à comprendre mes pairs mais eux semblaient partager le même langage, inventer une langue ensemble. Je n'avais pas l'esprit d'équipe. Quand le grand boss me vit arriver avec cet oiseau qui piaillait et le bocal de poissons rouges, il leva sur moi des yeux empreints de mépris. J'avais déjà remarqué par le passé que c'était devenu sa façon de regarder le monde autour de lui. « Ces animaux ne m'appartiennent pas, quelqu'un les a oubliés » dis-je, empirant mon cas. Personne ne proposa de m'aider. Les autres employés avaient choisi de transporter quelques ordinateurs portatifs, des dossiers, des appareils électroniques. Je remarquai qu'un nouvel employé plein de bonne volonté traînait sous son bras une copie d'une toile de Monet. Je le toisai avec mépris ; j'avais échoué au test d'empathie. Pendant ce temps, quelque part en Flandre, dans une petite église à Gand, depuis plus d'un demi-siècle, la toile des frères Van Eyck présentait le Christ réincarné venu dans la peau d'un mouton qui, lui, excellait à poser sur ses semblables un regard bienveillant sans jamais faillir à la tâche.

Une fois hors de la tour à bureaux, nous nous étions massés derrière les banderoles « Danger ». On voyait le feu se répandre à une vitesse folle et les pompiers qui, malgré leur nombre et leurs cinq camions, ne maîtrisaient pas la situation. J'offris la cage d'oiseau à un squeegee qui semblait aimer les animaux étant donné qu'il se déplaçait en compagnie d'un rat blanc et d'un chiot, et vidai le bocal de poissons dans une bouche d'égout en me disant qu'il y aurait là-dedans toute la nourriture qu'il leur fallait. Je n'avais jamais possédé d'animaux et jusqu'ici, être responsable de la vie de trois êtres vivants pendant quinze minutes m'avait semblé représenter l'étape la plus exigeante de mon exercice d'empathie. Pouvait-on étendre cet exercice jusqu'au règne animal? Nous prétendions aimer ceux qui affichaient des coloris vifs en les condamnant à vivre dans de tout petits espaces. Nous mettions les autres, les moins beaux, dans notre bouche, sous nos dents et acti-

vions nos mâchoires. Nous mangions des ailes de poulet en regardant la perruche prise dans sa cage.

Et son chant pimentait le silence tout autour lorsque la radio était éteinte.

Jusqu'à l'aube, je regardai l'édifice flamber, ses fenêtres éclater, ses bases s'effondrer et les pompiers qui s'infiltraient partout depuis l'apparition des flammèches et les premières mesures de l'alarme. Le ciel s'était obscurci, on entendait encore des crépitements et de rares passants s'exclamer. Tout avait été détruit, même la brique avait fendu. Rien n'avait été réchappé, mais personne n'était mort.

— Ton oiseau s'est sauvé dans le feu !

C'était le squeegee qui marchait vers moi. Il était quatre heures du matin.

— Quoi ! ?

— Le bas de la cage a lâché ; l'oiseau a fui. Remarque, je le comprends, ça devait être plate en sacrement d'être pogné dans c'te petite cage-là à ' journée longue.

— C'était pas à moi.

— Han ?

— La perruche ne m'appartenait pas.

— Ah, O.K. En tout cas en ce moment elle n'appartient plus à personne parce qu'on l'a vue, moé pis mon chum, s'envoler drette dans le nuage de boucane. Un petit ramassis de plumes vertes foncer direct dans le feu. Un petit poulet cuit à l'heure qu'il est. Bon, tu m'amènes-tu prendre un café asteure ?

On était seuls au Café Lune, je flattais la tête du rat blanc du bout de l'index pendant que le squeegee me racontait que la queue d'un lézard repousse s'il la perd mais pas celle d'un rat par contre. Je venais ici chaque jour à dix heures quinze acheter un *latte*. L'édifice s'était complètement affaissé et cela créait une ouverture dans l'espace, la lumière violette d'une nuit fuyante entrait, et le trou laissé par l'anéantissement de la bâtisse transformait la perspective. Et là, à ce moment précis, pendant qu'il enchaînait en racontant qu'un chat, si tu lui plies la queue sur le dos, il en crève, ça va le paralyser, je lui demandai s'il pensait que l'empathie avait quelque chose à voir avec la morale ou avec une éthique quelconque.

— Han ? *Man*, qu'est-ce tu me racontes là ?

— Quand tu quêtes, qui se penche vers toi, qui dépose de la monnaie dans ton verre en carton ?

— Dans le quartier icitte en tout cas, j'en ramasse plus depuis que j'ai un chien. Le monde veulent pas qu'y meure de faim. Y a un bonhomme, l'aut' jour, qui a dit : « Ça a-tu du bon sens, faire vivre ça à un pauvre animal. »

— Esti d'cave.

— Mets-en. Bon ben bonne nuit, là, m'en vas *crasher* sur le banc une couple d'heures, tu m'as épuisé avec tes questions à mille piasses.

Il me fit un clin d'œil en sortant et un petit sourire baveux. Son chien l'attendait dehors et je le vis lui offrir une moitié de biscotti ramassée sur une table. Pendant toute notre conversation, j'avais jonglé avec l'idée de l'inviter à dormir chez moi ; je n'arrivais pas à me décider.

Se rapprocher des humains et même des petits animaux impliquait une charge de responsabilité que je n'arrivais pas à assumer. Lamentablement, coup sur coup, j'avais échoué au test d'empathie, à celui d'esprit d'équipe, et causé la mort d'une perruche et probablement celle de deux poissons rouges. Il était temps que j'aille me coucher. Dehors, ça puait le feu mouillé.