

LA CONSTRUCTION DE L'EMPATHIE FACE AUX MUTATIONS SOCIALES CONTEMPORAINES: CONSCIENCE, EXPRESSION ET REGULATION EMOTIONNELLES

TAMO FOGUÉ Yannick¹, Ph.D., Chargé de Cours, yannicktam@yahoo.fr

MBOUA Célestin Pierre², Professeur, pierrecelestinmboua@yahoo.fr

NKELZOK KOMTSINDI Valère³, Professeur, nkelzok@yahoo.fr

¹ Département d'Education Spécialisée, Université de Yaoundé 1 (Cameroun)

² Département de Philosophie, Psychologie, Sociologie, Université de Dschang (Cameroun)

³ Département de Psychologie, Université de Douala (Cameroun)

Abstract

This article offers a theoretical contribution which is conceptual, integrative, and model-oriented in nature, in the form of a critical literature review on empathy. Grounded in a psychodynamic perspective and situated at the intersection of phenomenological, existentialist, and structuralist frameworks, it examines the prevailing humanistic challenges across several sub-Saharan African countries. These nations are currently grappling with sociopolitical shifts, marked by instability in countries such as Mali, Guinea, Burkina Faso, Chad, Sudan, Niger, the Congo, and Cameroon, as well as natural disasters, all of which undermine interpersonal and intergroup (as well as intragroup) interactions. The primary objective is to explain how it is constructed and how it can be reconceptualized, not merely as a personality trait, but as an essential emotion and a vital skill for maintaining civil harmony during times of crisis. The aim is to demonstrate how it functions within a framework of intersubjectivity, rooted in the dynamics of our connection to others, as a means of regulating the psychological and physiological distress (such as stress, anxiety, anguish, depression, trauma, panic, addictions, mania, paranoia, etc.) that arises in contexts of social tension. It is developed as an internal capacity for empathy, structured around three developmental emotional competencies: emotional awareness, which emerges in infancy and grows in complexity into adulthood with the acquisition of a "theory of mind"; emotional expression, understood as a logical mode of verbal and non-verbal socio-affective communication; and emotional regulation, defined as a set of intra- and inter-individual processes used to avoid, transform, minimize, or de-intensify emotion. In conclusion, he establishes that a failure of empathy, characterized by a lack of acceptance of others, impaired awareness, and maladaptive coping, lies at the heart of maladjustment. Conversely, emotional empathy serves a homeostatic and anxiolytic function, operating on individual, collective, and contextual levels. It acts as a cathartic catalyst rooted in sharing, reciprocity, and altruistic awareness—a necessary condition for sustaining social cohesion within an anxiety-inducing environment.

Keywords: *Empathy, social changes, emotion, consciousness, expression, regulation.*



Copyright: © The Author(s), 2026. Published by Faculty of Education, University of Buea. This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Resume

Cet article propose une contribution théorique de nature conceptuelle, intégrative et modélisatrice, sous forme de revue de la littérature critique sur l'empathie. S'inscrivant dans une perspective psychodynamique et à l'intersection des référentiels phénoménologiques, existentialistes et structuralistes, il jette un regard sur les problématiques humanistes ambiantes dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne en proie à des mutations sociopolitiques (instabilités au Mali, Guinée, Burkina Faso, Tchad, Soudan, Niger, Congo, Cameroun, etc.) et à des catastrophes naturelles qui dégradent les interactions interpersonnelles et inter/intra-groupes. L'objectif principal étant d'expliquer comment elle se construit et peut être reconceptualisée, non comme un simple trait de personnalité, mais comme une émotion essentielle et une compétence indispensable à la concorde civile en temps de crise. Il s'agit de montrer comment elle s'inscrit dans une logique d'intersubjectivité basée sur la dynamique du lien à l'autre pour réguler les souffrances psychologiques et physiologiques (stress, anxiété, angoisse, dépression, traumatisme, panique, addictions, manie, paranoïaque, etc.) observées en contexte de tension sociale. L'on la développe comme empathie en soi, articulée en trois compétences émotionnelles développementales : la conscience émotionnelle qui émerge dès le nourrisson et se complexifie jusqu'à l'âge adulte avec l'acquisition de la théorie de l'esprit ; l'expression émotionnelle appréhendée comme mode logique de communication socioaffective verbale et non verbale ; la régulation émotionnelle, définie comme ensemble de processus intra et interindividuels servant à éviter, transformer, minimiser ou désintensifier l'émotion. Il établit en conclusion que la panne d'empathie (non-acceptation d'autrui, conscience altérée, coping inadapté) est au cœur de la mésadaptation. A l'inverse, l'empathie émotionnelle remplit une fonction d'homéostasie et anxiolytique, à la fois individuelle, collective et contextuelle. Elle constitue un catalyseur cathartique fondé sur le partage, la réciprocité et la conscience altruiste, condition nécessaire au maintien du vivre-ensemble en contexte anxiogène.

Mots clés: *Empathie, mutations sociales, émotion, conscience, expression, régulation.*

Introduction

Le continent africain connaît de plus en plus d'évènements fortement anxiogènes et traumatogènes, sources de troubles du comportements tant individuels que collectifs. On note entre autres des instabilités politiques (Mali, Guinée, Burkina Faso, Tchad, Soudan, Niger, Gabon, ...), ainsi que des catastrophes naturelles (inondations, éboulements de terrains, ...), qui laissent la vie humaine dans une dynamique émotionnelle hypothétique, tendant à fragiliser les forces affectives/interactives des populations face aux dynamiques de transition sociales. Pour garder la concorde civile, le développement d'une empathie authentique semble davantage indispensable dans la régulation du lien à l'autre. Le but étant de modérer autant les émotions fondamentales subséquentes à ces évènements extérieurs, que les émotions dérivées fondées par la conscience erronée d'autrui, et les émotions tierces qui naissent de la conscience de plus en plus extrémiste du regard de l'autre (Baudrit, 2011). Ainsi, l'empathie donnera une tonalité agréable au vécu émotionnel et remplira une fonction homéostatique chez l'individu, que ses émotions soient positives ou négatives, de base ou secondaires. Sa fonction purement adaptative inclut de manière prototypique le décodage de la situation

émotionnelle, l'organisation d'une réponse immédiate et un ensemble de réponses aux niveaux physiologiques, expressifs, comportementaux et cognitifs (Philippot, 2007). Il est à préciser que contrairement à l'empathie proprement dite qui est une résonance compréhensive ponctuelle permettant de saisir l'état interne d'autrui tout en maintenant la distinction soi-autrui (Decety & Jackson, 2004), les compétences émotionnelles générales renvoient au modèle global de l'intelligence émotionnelle comme aptitude à percevoir, intégrer et gérer les émotions (Mayer & Salovey, 1997), dont les stratégies de régulation émotionnelle ne sont que les processus spécifiques par lesquels l'individu influence la nature et la trajectoire de ses émotions (Gross, 1998).

Au-delà de sa définition théorique, l'empathie se révèle une compétence d'adaptation psychosociale critique dans les contextes de crise africaines contemporaines. A titre illustratif, l'arrivée massive des déplacés internes du Nord-ouest et du Sud-ouest dans les autres régions du Cameroun a progressivement créé des tensions foncières entre familles hôtes et familles déplacées. Sans empathie, un propriétaire interprète le silence d'un père déplacé comme de la méfiance ou de l'ingratitude et le menace d'expulsion. Avec empathie, il prend alors le temps de reformuler son vécu et de co-construire des règles de cohabitation au lieu d'imposer. Cette posture empathique désamorce la tension communautaire et favorise l'adaptation psychosociale du déplacé qui se sent à nouveau reconnu comme sujet. En contexte de crise sécuritaire djihadiste dans la région du Centre-Nord au Burkina Faso, des familles Peules déplacées dans d'autres communautés d'accueil y sont souvent stigmatisées et associées le plus souvent à tort aux groupes armés. Sans empathie, cette stigmatisation conduit à un refus de scolarisation des enfants déplacés et à des conflits interpersonnels parfois enregistrés dans des points d'eau. L'empathie aiderait par exemple les femmes hôtes à comprendre que l'isolement des femmes déplacées n'est pas un rejet, mais une stratégie de protection face à la peur d'être accusées. Elle pourrait aider à organiser parfois des groupes de parole où chaque femme raconte non pas son ethnie, mais sa perte et son trajet de déplacement. Ici, l'écoute empathie transformerait la méfiance en une dynamique active, permettant une gestion collective des crises et une meilleure intégration des déplacés. Ainsi, dans les crises sécuritaires, elle permet de désamorcer les tensions entre déplacés internes et communautés hôtes en lisant le repli non comme de l'ingratitude mais comme un deuil.

Cette même fonction s'applique dans les catastrophes naturelles. Par exemple au Maroc, après le séisme du Haut Atlas en 2023 à Marrakech-Safi, des familles berbères refusant l'aide collective étaient souvent mal perçues. Or avec empathie, l'on aurait compris que ce refus exprimerait la honte et le deuil de leur maison ancestrale, puis préconiser une distribution porte-à-porte respectant leur dignité et désamorçant le conflit. De même, après les inondations de Derna la même année en Libye, la cohabitation forcée à Benghazi a généré des disputes récurrentes. Pourtant, l'empathie aurait permis aux familles hôtes de comprendre que l'irritabilité des déplacés était probablement liée au stress aigu et à la culpabilité d'avoir survécu, puis aurait transformé leurs conflits en soutien mutuel. Concrètement, dans ces contextes, cette fonction adaptative de l'empathie s'impose à quatre niveaux : dans la gestion des tensions communautaires, pour permettre de décoder la peur de l'autre derrière l'hostilité ; dans les situations de déplacements forcés, pour permettre aux familles hôtes des communautés d'accueil de comprendre le repli d'un déplacé comme l'expression d'une détresse profonde ; dans les conflits

interpersonnels quotidiens, pour transformer les répliques accusatoires en écoute reformulée ; et dans les difficultés d'adaptation psychosociale, pour soutenir la régulation des vécus d'anxiété, de dépression et de stress que l'on observe sur le terrain.

Dans l'analyse, plusieurs approches/perspectives sont articulées de façon cumulative et dialectique : la perspective psychodynamique qui fournit le socle explicatif des mécanismes intrapsychiques de la régulation émotionnelle ; les perspectives phénoménologique et existentialiste qui permettent de saisir le vécu subjectif et le sens donné à l'anxiété en contexte de mutation et de crise sociale ; la perspective structuraliste qui inscrit ce vécu dans un système de relations, de valeurs et de croyances collectives avec un signifiant culturel. Ces approches sont particulièrement adaptées car les mutations sociales provoquent à la fois une souffrance interne, une perte de sens existentiel et une rupture du lien collectif, trois dimensions que seule la combinaison de ces approches permet d'appréhender simultanément pour comprendre l'empathie comme régulateur global. Bref, l'on estime ici que l'empathie ne peut se réduire à un simple mécanisme psychologique : elle doit être saisie à la fois comme processus intrapsychique de défense (psychodynamique), comme vécu subjectif anxiogène à réguler (phénoménologique et existentialiste), et comme compétence relationnelle ancrée dans un système de valeurs collectives en crise (structuraliste). Pour comprendre cette dynamique, il convient d'abord de la redéfinir comme une compétence émotionnelle à part entière.

Dans cette revue de la littérature, il s'agit d'une empathie appréhendée comme une émotion essentielle à la survie en situations de transition sociopolitique ambiantes. Et l'on y met en évidence les compétences émotionnelles comme de l'empathie en soi, allant de la conscience émotionnelle à sa régulation, en passant par ses dimensions expressives.

1. Compétences émotionnelles : De l'empathie en soi

En raison de la diversité des phénomènes induisant des expériences émotionnelles, il semble peu évident de donner une définition claire et précise de l'émotion. Toutefois, en se situant dans une approche étymologique, l'on l'appréhende comme venant du latin "*e-movere*" qui signifie « mettre en mouvement » ou « qui sert à l'action » (Petiot & Pezet, 2009). Dans cette logique, l'émotion apparaît comme une réaction cognitive, physiologique et comportementale, relativement spontanée ou automatique du sujet face à une situation. C'est un ressenti psychique subjectif et spécifique, variable en intensité et en qualité, ayant trois composantes : l'expérience subjective ; l'expression communicative ; les modifications physiologiques. Cependant, l'empathie qui revêt trois principales formes notamment, la pensée, l'affect et l'action, s'inscrit dans une dynamique purement compréhensive et représentative des émotions d'autrui, donnant sens aux situations vécues par lui. C'est une résonance émotionnelle permettant d'éprouver en restant soi-même, l'exacte nuance des émotions qui animent son vis-à-vis (Tisseron, 2010). Il s'agit d'éviter de s'égarer dans son expérience tout en restant authentique à son égard et de l'écouter activement ou avec bienveillance sans s'engager de façon adhésive, au risque d'être submergé par ses émotions.

Par compétences émotionnelles, l'on peut entendre un ensemble de capacités liées à la prise de conscience, à l'expression et à la régulation des émotions en tenant compte du contexte socioculturel de l'individu. Ce faisant, l'on note que les compétences émotionnelles d'un individu peuvent se juger par leur propension à assurer une interaction sociale harmonieuse. Elle suppose que le caractère moral et éthique des valeurs influence les réponses émotionnelles pour favoriser l'intégrité personnelle de l'individu, mais aussi son altérité (Saarni, 2000). Cette compétence est également marquée par le discernement des émotions exprimées par chacun au sein des situations collectives. Et à ce niveau, on dégage une dimension empathique que Mikolajczak *et al.* (2009) appréhendent comme synonyme de l'intelligence émotionnelle, décrivant la manière dont nous identifions, exprimons, comprenons, régulons et utilisons nos émotions ainsi que celles des autres. Ce faisant, une bonne compétence émotionnelle s'inscrit dans une perspective vitaliste ou de survie, et est censée amener l'individu à adopter des comportements socialement acceptables sous peine d'être psychologiquement affecté.

En cas de désadaptation sociale, où des personnes seraient insuffisamment préparées ou surexposées à un contexte social particulier, ou encore incapables de comprendre l'autre dans son ressenti, l'on pourrait parler d'incompétence émotionnelle (Prins, 2006), ou tout simplement d'antipathie. Par contre l'on peut décrire plusieurs indicateurs clairs et précises d'une empathie synonyme de compétences émotionnelles indispensables à la survie individuelle et collective. Il s'agit de : avoir conscience de son état émotionnel ; savoir percevoir les émotions des autres via des signaux expressifs et situationnels ; savoir utiliser un vocabulaire des émotions à certains niveaux de maturation ; être conscient qu'un état émotionnel interne ne correspond pas obligatoirement à une expression externe pour soi comme pour les autres ; être capable de surmonter les émotions néfastes et douloureuses en utilisant des stratégies de régulation survivantes ; comprendre que la structure et la nature des relations avec autrui et avec l'environnement sont en partie déterminées à la fois par l'importance des émotions immédiates ou l'authenticité expressive et par le niveau de réciprocité et de symétrie des relations ; savoir gérer ses propres émotions. Ceci repose essentiellement sur le partage mutuel ou réciproque des émotions authentiques (Baudrit, 2011). Ceci capacite à l'expression de l'empathie, la sympathie et la compassion à l'égard des émotions vécues par les autres, ainsi que la régulation des siennes pour une coexistence harmonieuse. Il est à préciser que contrairement à la sympathie qui consiste à ressentir avec autrui au risque de la contagion émotionnelle (Favre *et al.*, 2005), et à la compassion qui y ajoute la volonté active de le soulager, l'empathie est la capacité à comprendre et ressentir l'exacte nuance de ses émotions tout en restant soi-même (Pacherie, 2004), constituant ainsi le mécanisme central de l'intelligence émotionnelle qui en est le modèle global de compétences adaptatives (Mikolajczack *et al.*, 2009). Cette compétence ne s'acquiert cependant pas spontanément, elle s'enracine dans un développement ontogénétique progressif de la conscience émotionnelle.

2. De la conscience à l'empathie émotionnelle

La conscience émotionnelle fait référence au fait d'être en mesure de décrire ses émotions et celles d'autrui. Fréquemment considérée comme la pierre angulaire de la

régulation émotionnelle pour soi-même, elle permet l'introspection et la régulation des états affectifs (Frijda, 2006). Elle apparaît également comme la principale base d'étayage que l'on peut développer envers les émotions d'autrui. Ainsi, il semble que l'acquisition et l'adoption d'une attitude empathique vis-à-vis d'un tiers sont tributaires du degré d'élaboration de cette conscience émotionnelle. Cependant, des recherches montrent qu'un attachement "Secure" à une figure socio-affective joue un rôle important dans son développement (Lane & Schwartz, 1987). En effet, pour identifier correctement ses ressentis internes et celles des autres, il faudrait pouvoir différencier les états d'excitations nommés "*arousal*" (Mikolajczak & Desseilles, 2012), les interpréter et les étiqueter. Ceci est autant nécessaire pour soi envers soi-même qu'en vers l'altérité, et développe chez tout individu une empathie émotionnelle qui s'installe et se consolide au fil de ses propres expériences socio-affectives.

A la naissance, les enfants ont très peu de capacité discriminatoire envers leurs propres états d'excitations, ainsi que des autres. C'est un stade d'indifférenciation émotionnelle basée sur une empathie très rudimentaire qui se caractérise par une froideur dans l'expression des émotions, où l'on note une conscience inter et intra-personnelle très limitée. La succion réflexe et la capacité à détourner le regard sont leurs principales compétences empathiques et ne sont efficaces que si l'intensité de leurs sensations intéroceptives est limitée. Les manifestations comportementales associées aux différentes émotions sont peu différenciées. Et l'enfant commence à développer des compétences d'impulsivité-émotionnelles précoces, que l'on peut assimiler à des expressions et la régulation intra/interpersonnelle de base (Wallon, 2002).

A trois (3) mois, la prédictibilité et la différenciation des réponses apportées par les imagos parentaux aux besoins spécifiques de l'enfant, lui procurent un cadre à partir duquel il apprend à différencier ses expériences émotionnelles et les réponses empathiques. Ses émotions inconscientes deviennent peu à peu conscientes et entre trois (3) et vingt-quatre (24) mois, l'on peut observer les premiers signes d'empathie émotionnelle de l'enfant vis-à-vis de sa mère (Chebou *et al.*, 2024). Ici, avec l'installation des prémisses de la théorie de l'esprit et de la référenciations sociale, l'enfant commence à symboliser les affects d'autrui, à partir des représentations qu'il se fait des signaux et réponses émotionnelles de sa mère. Au fil du développement de l'individu, sa capacité d'empathie émotionnelle évolue en complexité jusqu'à l'âge adulte (Tamo Fogué *et al.*, 2020). Ceci met en évidence les universaux de ce développement qui découlent d'un processus de maturation commun à tous les êtres humains. Ce qui favorise des acquisitions de compétences nécessaires à une conscience émotionnelle négatrice d'empathie durant l'ontogenèse. Car dans un processus d'interaction avec le donneur de soin, l'enfant découvre la différenciation de l'expression des émotions, la prise de conscience des réactions émotionnelles et l'enrichissement du répertoire de stratégies régulatrices.

Chez les enfants de deux (2) à six (6) ans environ, se développe une conscience émotionnelle inter et intra-personnelle très élevée. Puis au fur et à mesure qu'ils élargissent leurs affiliations, ils coordonnent leurs émotions avec des contraintes sociales. Leur capacité d'empathie se consolide à travers la prise en compte de l'autre dans les expressions et régulations émotionnelles. Ici, la contagion émotionnelle devient presque

volontaire, à travers une sorte d'adhésion récurrente aux ressentis des pairs, et des figures socio-affectives (parents/éducateurs). Ils utilisent l'empathie comme moyen de régulation inter/intra-personnelle, mais elle semble encore guidée par le co-régulateur (Nkelzok Komtsindi & Tamo Fogué, 2024). Toutefois, ils deviennent aptes à disposer pleinement d'une théorie de l'esprit et d'une bonne compréhension d'autrui.

Dès l'âge de six (6) ou huit (8) ans, l'individu connaît une autre transition développementale dans l'empathie émotionnelle, basée sur la miniaturisation des signes émotionnels et la discrimination consciente entre la composante expressive et la composante intéroceptive de l'émotion. Le sujet acquiert une compréhension aboutie des émotions en termes de causes, de fonctions, d'expression et de régulation. Ce qui est la base d'une conscience émotionnelle et d'une empathie régulatrice typiques à l'adolescence et à l'âge adulte. Le sujet apprend à créer un univers mental dans lequel il va exprimer ses émotions en les dissimulant de l'extérieur (Amana & Tamo Fogué, 2024). Ainsi, l'intensité et le mode d'expression se modifient au fur et à mesure qu'il grandit. Cependant, il prend conscience que les signes émotionnels externes sont utiles dans l'interaction sociale pour déclencher une régulation interpersonnelle, focaliser l'attention du partenaire d'interaction sur soi et déclencher une certaine catharsis chez l'autre (Tamo Fogué & Konfo Tcholong, 2025). Et durant toute la vie de l'individu, ceci inscrit l'empathie dans sa conscience émotionnelle, comme une variable indissociable à l'expression, la compréhension et la régulation des ressentis quotidiens de soi-même et d'autrui. Une fois consciente, cette émotion ne prend sens que si elle peut être communiquée à autrui à travers l'expression.

3. Empathie comme mode logique d'expression émotionnelle

L'expression émotionnelle se rapporte à l'ensemble des signaux verbaux et non verbaux émis par une personne lorsqu'elle éprouve une émotion particulière. Elle régit les relations que tout être humain entretient avec son environnement tant social que matériel et écosystémique. Ces signaux ont une fonction de communication socio-émotionnelle dans le sens où autrui peut identifier ses émotions et ainsi, adapter son comportement en fonction de celles-ci (Debry, 2015). Elle s'inscrit dans une dynamique empathique d'autorégulation et d'autoconservation, qui anime les réactions spontanées tant physiologiques que cognitives et comportementales de l'humain vis-à-vis des autres êtres. Cette empathie quotidienne de toute personne vis-à-vis de son semblable, des événements agréables ou non et des objets englobe des composantes verbales et non-verbales telles que : les expressions faciales, les mimiques, les gestes, les postures, les mouvements corporels, la distance, l'intonation de la voix, le débit de paroles, les pauses et silences (Mikolajczak *et al.*, 2009).

En s'appuyant sur cette analyse des différentes composantes du processus émotionnel, Pacherie (2004) associe chaque degré d'empathie à une compréhension du type, de l'objet et des buts des émotions interhumaines. Dans cette logique, l'empathie apparaît comme une disposition émotionnelle délibérée/actif ou spontanée/réactif qui donne accès non seulement au moi subjectif d'autrui, mais également au monde animal, matériel et végétal environnant, ainsi qu'à nous-mêmes (Ferjoux & Dupont, 2020). L'empathie s'inscrit dans la dynamique de la régulation émotionnelle et favorise la survie individuelle et collective aux situations diverses. En effet, à partir d'une étude sur des

adolescents violents, Favre *et al.* (2005) considèrent l'empathie comme plus ou moins préventive des conduites violentes. Car le schéma psychosocial et cognitif de la violence a une certaine valence d'anxiété, d'accès dépressifs, de rigidité émotionnelle et d'alexithymie.

Cette capacité de se représenter les intentions et ressentir l'exacte nuance des émotions qui animent autrui apparaît généralement comme un anxiolytique dans toute situation d'inconfort individuel ou collectif. Ainsi, l'empathie intègre une dimension contagieuse qui semble purement émotionnelle, lorsque les processus de régulation assurent efficacement le maintien de l'organisme individuel et suscitent un vécu collectif partiellement ou totalement identique. Rabatel (2013) parle d'une empathie émotionnelle qui va de l'énoncé d'émotions aux discours d'émotions, engageant et exprimant la compréhension plus ou moins manifeste d'autrui, en se présentant soi-même comme catalyseur et levier cathartique. Ici, l'empathie s'appuie sur des valeurs humanistes que l'on intègre au cours de son développement pour donner aux compétences communicationnelles du sujet un rôle cognitif, affectif, d'action altruiste et de survivance émotionnelle.

Cette empathie émotionnelle commence dès l'âge du nourrisson, où l'individu est capable d'exprimer certaines émotions telles que l'intérêt, le dégoût, la tristesse, la colère ou la joie. Ces émotions basiques semblent donc être la première source de motivation pour le nourrisson d'entrer en interaction avec son environnement (Philippot, 2011). C'est en cherchant à éviter l'inconfort que l'enfant utilise l'expression de ses émotions comme moyen pour se faire comprendre par son entourage. Ainsi, les expressions faciales deviennent un dispositif social important, permettant de manifester son empathie ou d'en recevoir. Ekman et Friesen (1971) ont identifié six (6) caractéristiques des expressions faciales considérées comme « universelles » pour plusieurs émotions de base, en l'occurrence la joie, la colère, le dégoût, la tristesse, la peur et la surprise. Elles sont entre autres, les mouvements des yeux et sourcils, de la bouche et le regard, qui fournissent de précieux indices pour reconnaître et identifier l'émotion exprimée d'autrui. Ce faisant, l'empathie devient une facilitatrice à la mise en œuvre d'une théorie de l'esprit et de la référenciation sociale chez l'individu. A travers cette dimension altéro-centrée du langage corporel, elle favorise la mentalisation du vécu émotionnel d'autrui et suscite des sentiments analogues pouvant lui servir d'étayage ou de soutien.

De la même manière, les enfants apprennent à interpréter les indices non-verbaux à travers le couplage entre l'expression affective d'autrui et le comportement qui est émis (Lane & Schwartz, 1987). Lorsque ces modèles sont non-congruents ou que les réponses sont inconsistantes, le cadre servant à l'interprétation des réponses émotionnelles ne peut pas se mettre efficacement en place. Après l'identification des états émotionnels, l'enfant apprend à exprimer ses émotions sans craintes et à moduler ou réguler les expériences internes à travers les réponses empathiques des figures socio-affectives qui l'entourent. Ces émotions dites d'empathie s'opèrent par simulation mentale des situations inductrices d'émotions vécues par l'autre, par déduction des émotions ressenties, par expression des émotions analogues afin de rendre perceptible son empathie (Poggi, 2004). Ceci permet à l'individu de se développer en améliorant ses interactions tant avec d'autres humains qu'avec d'autres êtres de son environnement. Car

dans la plupart des relations interpersonnelles, l'imitation des expressions faciales, vocales, gestuelles d'autrui donne à l'émotion ressenti et exprimées une fonction purement empathique. Or, exprimer l'émotion ne suffit pas ; encore faut-il savoir la moduler, ce qui fait de l'empathie un véritable processus de régulation.

4. L'empathie dans la régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle peut être appréhendée comme un ensemble de mécanismes mis sur pied par l'individu pour gérer ses émotions tant positives que négatives, ainsi que celles d'autrui. Elle sous-tend des stratégies émises par l'individu pour modifier le cours et l'expression d'expériences émotionnelles (Dennis, 2007). En effet, réguler efficacement ses émotions et celles des autres, est une empathie régissant les mécanismes de défense de l'individu face aux situations ou événements agréables ou désagréables, et induisant une réaction cognitive, physiologique et comportementale relativement spontanée, comme stratégies d'aménagement pour soi ou autrui. Elle correspond aux processus par lesquels l'individu influence les émotions qui l'animent et comment il les exprime en fonction de son entourage (Gross, 2002).

Les émotions sont régulées pour les adapter aux demandes de la vie individuelle/collective et incluent un ensemble de processus qui servent à les éviter, les déplacer, les transformer, les minimiser, les inhiber ou les intensifier. Eisenberg et Spinrad (2004, P. 338) décrivent la régulation liée aux émotions comme « *les processus d'initiation, d'évitement, d'inhibition, de maintien ou de modulation de l'occurrence des états de sensations internes, des processus physiologiques et buts liés à l'émotion, des processus attentionnels, des états motivationnels et/ou des comportements liés à l'émotion dans le but d'accomplir une adaptation sociale...* ». Ainsi, la régulation émotionnelle est un large ensemble de processus et de stratégies empathiques variés. En effet, la dysrégulation émotionnelle y est présentée comme une faiblesse de flexibilité, une labilité de l'humeur et des affects négatifs mal régulés, alors que la régulation émotionnelle fait état de l'expression appropriée des émotions en fonction des situations, de l'empathie et de la conscience de soi/autrui (Shields & Cicchetti, 1997).

Cependant, Brun et Mellier (2004) distingue trois types de régulation émotionnelle : la régulation intra-personnelle correspondant à la vigilance, à la régulation du stress et au recours à ses propres représentations émotionnelles ; la régulation interindividuelle en situation fictive, qui repose sur la reconnaissance des expressions faciales, l'évocation, l'identification des états mentaux et la compréhension de termes émotionnels d'autrui, elle reflète la connaissance, l'écoute et la compréhension authentique des autres ; la régulation interpersonnelle en situation d'interaction, qui concerne le langage émotionnel, l'attention partagée, l'empathie et la recherche de référence sociale sur le visage d'autrui. À travers ces processus, l'empathie est conçue comme source de régulation des états internes et comme pourvoyeuse de signaux émotionnels utiles à autrui dans l'interaction sociale (Giarrizzo & Delobbe, 2026).

Dans cette logique, la régulation émotionnelle implique des processus cognitifs intra-individuels, conscients et inconscients, utiles pour ajuster les expressions émotionnelles verbales et non verbales face aux événements ; et des processus interindividuels jouant un rôle dans le développement des compétences socio-

adaptatives des sujets (Baurain & Nader-Grosbois, 2011). Les composantes régulièrement distinguées dans ce pan de l'empathie émotionnelle sont les suivantes : les expressions émotionnelles ; l'adaptation de l'intensité de l'émotion ; l'ajustement des émotions en fonction du type d'interactions ; le tempérament ; la compréhension et l'adaptation émotionnelles aux interactions avec l'autre familial ou non.

Du point de vue développemental, on peut noter que lors des interactions sociales précoces avec l'entourage, le bébé exprime ses émotions de base sous forme de signaux se différenciant peu à peu et de plus en plus reconnaissables par ses proches (Lewis & Sullivan (1996). Au cours des deux premières années, les jeunes enfants apprennent à répondre aux émotions des autres et à moduler leurs émotions au sein des interactions. À partir de deux ans, ils expriment verbalement leurs ressentis et manifestent des émotions sociales comme l'empathie. Entre 3 et 6 ans, l'enfant devient capable de modifier l'intensité de son expression émotionnelle en fonction de la situation, conformément à des règles sociales, pour éviter de heurter la sensibilité d'autrui ou pour protéger sa propre vulnérabilité. En cas de frustration ou de déception, il apprend à dissimuler son ressenti par le sourire. En fonction des contextes interactifs, la régulation émotionnelle des enfants d'âge préscolaire peut varier. Dans les jeux coopératifs avec des pairs, les enfants échangent en étant émotionnellement plus expressifs, en exprimant plus leur joie et en s'engageant à l'égard du partenaire (Lémogne, 2015). En fin de période préscolaire, lors de ressentis d'émotions négatives, l'enfant parvient à se reconforter lui-même, à s'auto-distraire, à inhiber des comportements émotionnels peu appropriés socialement, à différer une attente, ou à négocier sur les bases émotionnelles d'autrui.

Dès l'âge scolaire, la régulation émotionnelle se présente comme un indicateur de compétences empathiques et peut revêtir trois dimensions : les stratégies de régulation, les capacités de coping cognitif et les difficultés de régulation. Cependant, elle tient compte des types d'émotion que l'on semble plus apte à développer dans ses propres situations ou face aux expériences d'autrui. Cette compétence empathique régit le fonctionnement émotionnel tant des adolescents que des adultes. Ainsi, on distingue des stratégies de régulation par réévaluation, qui apparaissent comme une disposition empathique à faire exprès de penser à quelque chose différente lorsqu'on veut ressentir et partager plus d'émotion positives ou moins d'émotions négatives (Amana & Tamo Fogué, 2024). En effet, il s'agit de gérer toute situation stressante pour autrui et par analogie pour soi-même, non seulement en s'arrangeant à y penser de manière à ce que cela aide à se calmer, mais en changeant la façon de voir la situation dans laquelle l'on ou autrui se trouve, afin de mieux contrôler/réguler les émotions qu'elle induit. Par contre, la stratégie de régulation émotionnelle par suppression s'exprime par des tendances élevées à cacher ses émotions pour soi-même, ou le refus total d'empathie face aux émotions d'autrui.

Par ailleurs, le coping cognitif intègre l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui-même ou autrui et l'événement perçu comme menaçant, pour maîtriser, tolérer, ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être psychologique, de sorte que la représentation du stress se modifie (Piquemal-Vieu, 2001). Il est appréhendé sous deux angles : soit comme moyens personnels d'ajustements plus ou moins efficaces à une situation désagréable ; soit comme stratégies de personnalisation mises en place

par l'individu pour dépasser les situations émotionnelles (Tamo Fogué, *et al.*, 2025). Il nécessite la mise en œuvre de stratégies afin de maintenir son adaptation psychosociale (stratégies de coping), de défendre et d'affirmer son identité (stratégies identitaires), de se positionner socialement (stratégies de positionnement social), et de construire ou de relancer un projet de soi (stratégies de projet). Il peut être adaptatif ou socialement perçu comme positif, basé sur le support social, la focalisation cognitive et active, le contrôle (émotionnel, cognitif) et la planification. Il peut parfois être non adaptatif ou socialement perçu comme négatif, basé sur le retrait, le refus, l'addictivité, la dénégation, la focalisation émotionnelle, l'alexithymie et l'antipathie totale. C'est à la lumière de cette triple articulation (conscience, expression et régulation) que se révèle l'enjeu vital de l'empathie en contexte de mutation sociale.

Conclusion

En sommes, que l'émotion soit positive ou négative, la non-acceptation des réponses émotionnelles d'autrui et l'accès limité aux stratégies de régulation traduisent une panne d'empathie émotionnelle. Au-delà d'une revue de la littérature, la contribution principale de cette analyse est de construire l'empathie non comme une simple vertu morale, mais comme une émotion essentielle et un mode logique de l'expression émotionnelle. Elle est positionnée comme le pivot d'un continuum développemental allant de la conscience émotionnelle (identifier ses états et ceux d'autrui), à l'expression émotionnelle (communiquer de façon congruente), jusqu'à la régulation émotionnelle (transformer, inhiber, ou réorienter l'émotion). Inscrite dans une logique d'intersubjectivité (phénoménologique et structuraliste), l'empathie devient ainsi le mécanisme qui permet d'éviter, déplacer ou désintensifier les souffrances individuelles et collectives observées en contexte de mutations sociales. Il s'agit donc de l'empathie en soi, vue dans une perspective à la fois individualiste, collectiviste et contextuel où les compétences émotionnelles se situent à l'intérieur d'un système de valeurs et de croyances, et ne prennent sens que dans les situations d'interaction où elles se manifestent. Elles sont nettement associées aux relations interindividuelles centrées sur le partage et la réciprocité émotionnelle régit par la nécessité d'une conscience altruiste indispensable à la concorde civile en temps de crise ou de mutations sociales, économiques et politiques anxiogènes.

Du point de vue pratique, cette conceptualisation implique une ouverture à des pistes d'intervention concrètes en Afrique subsaharienne. En ce qui concerne l'éducation émotionnelle, l'apprentissage de la distinction entre empathie, sympathie et compassion nécessite d'être intégré dans les curricula scolaires et universitaires. Il ne s'agit plus simplement d'apprendre à être gentil, mais à développer une conscience émotionnelle qui permet de percevoir l'émotion d'autrui sans s'y confondre, comme dans les illustrations du Maroc et de la Libye où le refus d'aide n'est pas une ingratitude mais l'expression d'un deuil. Pour l'accompagnement des déplacés internes, des survivants de catastrophes, ou des crises sanitaires, le soutien psychosocial doit prioriser la validation empathique avant l'aide matérielle. Comprendre que le repli ou l'irritabilité est une stratégie de protection et non un rejet, est le préalable à toute régulation adaptative. Pour la promotion de la cohésion sociale, l'on doit noter que face aux instabilités politiques qui conflictualisent les interactions, l'empathie est un outil de prévention. Former les leaders et médiateurs

communautaires ainsi que les personnels de santé à la régulation interpersonnelle (écoute active et bienveillante, reformulation, référence sociale) permet de transformer les tensions communautaires et les conflits interpersonnels en cohabitation négociée. Ainsi, l'empathie n'est pas un luxe en temps de crise, elle est une compétence de survie psychologique et collective, indispensable à l'homéostasie individuelle et sociale.

Références bibliographiques

- Amana, E. & Tamo Fogué, Y. (2024). Choc culturel et développement socio-affectif chez l'adolescent migrant : la régulation émotionnelle des réfugiés et déplacés internes de l'Est-Cameroun en période covidique. In E. Amana (Eds), *Le développement socio-affectif en context de crise* (Pp.68 – 88). L'Harmatan.
- Baudrit, A. (2011). Le développement des compétences émotionnelles à l'école : une façon de favoriser les relations d'aide entre élèves ? *Recherches & éducations*, 4, 95 – 108.
- Baurain, C. & Nader-Grosbois, N. (2011). Élaboration et validation d'un dispositif méthodologique pour l'observation de la régulation socio-émotionnelle chez l'enfant. *Enfance*, 2011, 02, 179 – 211.
- Brun, P., & Mellier, D. (2004). Régulation émotionnelle et retard mental : étude chez l'enfant trisomique 21. *Handicap-Revue des Sciences Humaines et Sociales*, 101-102, 19-31
- Christelle Chebou, C., Tamo Fogué, Y., & Nguimfack, L. (2024). Régulation psychoaffective et qualité des liens d'attachement entre une mère et son enfant présentant des Troubles du Spectre Autistique (TSA) : Une étude clinique. In E. Amana (Eds), *Le développement socio-affectif en context de crise* (Pp. 52 - 67). L'Harmatan.
- Debry, P. (2015). *Vulnérabilité de la régulation émotionnelle et comportementale et chez des enfants d'âge préscolaire tout venants et présentant des troubles du développement*. Mémoire de Master en sciences psychologiques à finalité spécialisée. Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (PSP). Université Catholique de Louvain.
- Dennis, T.A. (2007). Interaction between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation Emotion*, 31, 200-207.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 334–339.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124.
- Favre, D., Joly, J., Reynaud, C., & Salvador, L. L. (2005). Empathie, contagion émotionnelle et coupure par rapport aux émotions. *Enfance*, 57(4), 363-382.
- Ferjoux, C. & Dupont, E. R. (2020). Journalisme immersif et empathie : l'émotion comme connaissance immédiate du réel. *Revue de communication sociale et publique* 28(28), 73-99.
- Frijda, N. H. (2006). *The Laws of Emotion* (1 edition.). Mahwah, N.J: Psychology Press.
- Giarrizzo, A. & Delobbe, N. (2026). Évaluer les réactions émotionnelles comme indicateurs affectifs et prédicteurs de l'apprentissage et du transfert : Une étude empirique en formation des adultes. Évaluer. *Journal international de recherche en éducation et formation*, 12(2), 53-81.

- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143.
- Lémogne, C. (2015). Séance dédiée aux émotions : empathie et médecine. *Bull. Acad. Natle Med.*, 199(2-3), 241-252.
- Mikolajczak, M., & Desseilles, M. (2012). *Traité de régulation des émotions*. De Boeck.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2009). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- Nkelzok Komtsindi, V. & Tamo Fogué, Y. (2024). La construction de l'empathie de l'enfance à l'adolescence : enjeux psychosociaux et identitaires. In F. Amabiamina, A. J. Tonyè & G. Bouelet (Eds.). *Les expériences du moi en Afrique et dans la diaspora afrodescendante : entre hybridation et transformations. Mélange offert au Professeur émérite Rémy Sylvestre Bouelet Ivaha Mbembe*. Editions Pygmies.
- Pacherie, E. (2004). L'empathie et ses degrés. In A. Berthoz & G. Jorland, *L'empathie* (pp. 149-181). Editions Odile Jacob.
- Petiot, M. & Pezet, C. (2009). *Outil d'évaluation de la reconnaissance des expressions faciales émotionnelles*. Mémoire en vue de l'obtention du Diplôme d'Etat de Psychomotricien. Institut de Formation en Psychomotricité. Faculté de Médecine Toulouse Rangueil. Université Paul Sabatier.
- Philippot, P. (2011). Chapitre 5. La régulation émotionnelle. *PSYÉmotion, Intervention, Santé*, 115–156.
- Piquemal-Vieu, L. (2001). Le coping une ressource à identifier dans le soin infirmier. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 84 – 98.
- Poggi, I. (2004). Emotion from mind to mind. In A. Paiva, R. Aylett & S. Marsella (Eds.), *Proceedings of International joint Conference on Autonomous Agents and Multi-Agent Systems (AAMAS), Workshop on Empathic Agent*. USA.
- Prins, A. (2006). *Emotional intelligence and leadership in corporate management: A fortigenic perspective*. Thesis of Philosophy, University of the Free State, Bloemfontein, South Africa.
- Rabatel, A. (2013). Modes de sémiotisation et fonctions argumentatives des émotions : Ecrire les émotions en mode empathique, 35.
- Saarni C., (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. Parker (Eds.), In *The handbook of emotional intelligence* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Tamo Fogué, Y. & Konfo Tcholong C. I. (2025). Enjeux identitaires et entraves au maternage efficient chez des mères adolescentes. *Cahiers Ivoiriennes de Psychologie*, 20, 5-23.
- Tamo Fogué, Y., Edzougou Afanda, H. B., & Mbei Lissouck, E. G. (2025). Construction des mécanismes auto-adaptatifs et développement des compétences cognitives chez des adolescents déficients visuels scolarisés au CISPAM de Bafoussam. *Revue Hybrides, arts, lettres et sciences de l'homme (RALSH)*, T. 5, Num. Spécial 002, 242-257.
- Tamo Fogué, Y., Tcheundjio, R., Amana, E., Nguimfack, L., Nkelzok Komtsindi, V., & Tsala Tsala, J. P. (2020). L'âge et le sexe dans l'adaptation socio-émotionnelle des adolescents déplacés internes : La construction des tâches développementales et

des stratégies identitaires. *International Multilingual Journal of Science And Technology (IMJST)*, 5(10), 1802-1810.

Tisseron, S. (2010). *L'empathie au cœur du jeu social*. Albin Michel.

Wallon, H. (2002). *L'évolution psychologique de l'enfant*. Armand Colin (1 ère éd. 1941).