

Empathy in sports, exercise and the performing arts

Sevdalis & Raab (2013)

Résumé par C. Levacher, le 12.10.2019



Background théorique. Pour pouvoir s'engager corporellement dans un espace et un temps, il est nécessaire d'avoir acquis des habitudes de déplacement et une coordination des mouvements mais également de pouvoir prédire les événements ou actions d'autrui à venir ainsi que de reconnaître les intentions des autres et d'adapter sa propre action en fonction. Ces relations entre la performance et la perception d'autrui sont sous-tendues par des processus empathiques, qui permettent de comprendre, voire partager, les états affectifs ou cognitifs d'autres individus & provoquent des réponses somatiques, neuronales et autonomes adaptées à l'autre.

Etude. Cet article est une revue qui répertorie les recherches s'étant intéressées aux processus empathiques dans les milieux du sport et de la musique. Le plus souvent, ces études se basent sur des questionnaires et des auto-évaluations.

Résultats dans la littérature.

Cette revue de la littérature permet d'identifier plusieurs variables ayant une influence sur les processus empathiques :

- **Le sexe** : Dans le milieu du sport, les femmes sont plus empathiques par rapport aux hommes tandis que, dans le milieu musical, les processus privilégier différent selon le sexe (les hommes étant davantage dans l'analyse cognitive),
- **La pratique musicale en groupe** : ce type de pratique musicale participe, sur le long terme, au développement des compétences empathiques, notamment parce que la performance demande à partager du contenu émotionnel,
- L'intégration dans des contextes qui favorisent **les compétences pro-sociales** (résolution de conflit, apport d'aide, etc.).

L'empathie a elle-même des effets à plusieurs niveaux :

- **Cérébral & physiologique** : l'empathie est corrélée à une augmentation de la désynchronisation des rythmes alpha (aires 44/45) quand un musicien observe sa performance ainsi qu'à une baisse de la conductance de la peau quand une musique est triste & à une augmentation du rythme cardiaque quand une musique est joyeuse lorsque la personne est plus empathique.
- **Les relations perception-performance** : l'empathie facilite l'interprétation de la performance observée de l'ensemble de musiciens & augmente l'intensité d'un mouvement.
- **Le comportement pro-social** : les capacités empathiques sont corrélées avec la performance musicale, qui demande un certain partage émotionnel ; écouter des chanson à paroles pro-sociales favorise l'empathie interpersonnelle et les comportements d'aide.

Conclusion. L'empathie est favorisée dans les situations qui développent les sentiments de similarité & de familiarité entre les protagonistes. Les processus empathiques sont activés différemment, au niveau corporel, cérébral et émotionnel, selon la saillance des stimuli émotionnel, des expériences personnelles et des apprentissages.