Notos

N° 6 | 2022
Formes de l’empathie: arts et langages

Entraînement de l’attention et l’empathie chez les étudiants en interprétariat : retour d’expérience

Juan ADROHER

Édition électronique :
URL :
https://notos.numerev.com/articles/revue-6/772-entrainement-de-l-attention-et-l-empathie-chez-les-etudiants-en-interpretariat-retour-d-experience
DOI : numerev_1990
Date de publication : 08/06/2022

Cette publication est sous licence **CC BY-NC-ND** (Attribution - No commercial - No derivatives).

Pour **citer cette publication** : ADROHER, J. (2022) Entraînement de l’attention et l’empathie chez les étudiants en interprétariat : retour d’expérience. *Notos*, (6). https://doi.org/10.34745/numerev_1990

Il est certain que la présence du stress dans l'interprétation, en raison de sa forte charge cognitive et émotionnelle, peut souvent être nuisible à la fois pour l’interprète et pour la bonne exécution de son travail. Une préparation des étudiants interprètes dès le début de leur formation semble être un besoin croissant reconnu par les experts. Cet article vise à établir des ponts entre la théorie et la pratique dans la formation en interprétation, et plus particulièrement dans l’interprétation au sein des services publiques, en proposant un entraînement attentionnel basé sur la pleine conscience, et son intégration dans les cours d'interprétation afin de fournir aux étudiants différents types d'outils pour faire face à ce stress, tout en découvrant les facteurs qui tendent à les déclencher. La pleine conscience peut être un outil polyvalent pour développer des habiletés interpersonnelles et intrapersonnelles, deux éléments très importants dans le métier d'interprète, notamment si on conçoit ce métier comme médiateur linguistique et culturel.

It is a fact that the presence of stress in interpreting, due to its high cognitive and emotional load, can often be detrimental both to the interpreter and to the proper performance of his work. Preparing student interpreters from the beginning of their training seems to be a growing need recognized by experts. This article aims to bridge the gap between theory and practice in interpreting training, and more specifically in community interpreting, by proposing mindfulness-based training and its integration into interpreting courses in order to provide students with different types of tools to cope with this stress, while discovering the factors that tend to trigger it. Mindfulness can be a versatile tool for developing interpersonal and intrapersonal skills, both of which are very important in the interpreting profession, especially if one conceives of this profession as a linguistic and cultural mediator.

Mots-clés :
Pleine conscience, Empathie, Interprétation, Empathy, Interprétation communautaire, Éducation holistique, Interpreting training, Community interpreting, Mindfulness, Holistic education

---

Entraînement de l’attention et l’empathie chez les étudiants en interprétariat : retour d’expérience

Juan Adroher[1]

Introduction

Selon un rapport de l’Université du Sussex (2001) en Angleterre : « une personne sur quatre souffre d'un grave problème de stress et, dans les villes, on estime que 50 % des gens ont un problème de santé mentale de ce type » (Caldera, Pulido et Martínez, 2007, p. 78)[2]. Dans un pays comme les États-Unis, 70 % des visites chez le médecin concernent des problèmes liés au stress et un quart des médicaments vendus dans ce pays, sont des antidépresseurs ou d'autres médicaments affectant le système nerveux central.

Le stress est généralement un phénomène complexe, en particulier dans l’environnement professionnel et éducatif, dans lequel les variables du lieu de travail et de l’organisation entrent en jeu, mais aussi les attentes de l’individu et sa capacité à faire face à des situations complexes. Les conséquences d’un niveau de stress élevé peuvent varier entre : « des états dépressifs, de l'anxiété, de l’irritabilité, de la diminution de l'estime de soi, de l'insomnie, à l'asthme, l’hypertension, les ulcères, etc. » (Caldera, Pulido et Martínez, 2007, p. 78). Le stress prolongé ou chronique peut également avoir un impact négatif sur la santé (physique et mentale) et sur le rendement professionnel.

Selon García Ros, ces conclusions concordent dans une large mesure avec celles mises en évidence dans des études antérieures en milieu scolaire :

> le stress scolaire est un phénomène répandu parmi les étudiants qui viennent d’arriver à l'université, puisque 82% des participants à l'étude (199 étudiants) ont déclaré avoir subi “beaucoup” de stress dans une ou plusieurs des situations évoquées, alors que tous ont déclaré avoir subi “assez” de stress dans au moins une d’entre elles (…) Les situations dans lesquelles les niveaux de stress les plus élevés se manifestent sont le “manque de temps pour se consacrer aux activités scolaires” , “l’exposition du travail en classe”, la “surcharge scolaire” et “l’achèvement des examens”. (García Ros, 2012, p. 150)

Détecter et mesurer le stress est complexe, étant donné que chaque individu

réagit et vit différemment avec le stress perçu. Il n'existe pas de remède universel au stress. Depuis des années, différentes branches de la médecine l'observent et l'étudient afin de pouvoir proposer des solutions qui visent à maintenir une vie saine et apaisée favorisant une bonne santé personnelle et à moins souffrir des conséquences du stress.

Stress en interprétariat : charge cognitive et charge émotionnelle

L'une des premières définitions du stress a été donnée par l'endocrinologue canadien Hans Selye, qui l'a défini comme « la réponse non spécifique de l'organisme à chaque demande qui lui est faite » (1976, p. 692). Lorsqu'il développe son modèle du syndrome général d'adaptation, il estime que :

> lorsque le stress apparaît, l'organisme est incapable de s'adapter à l'environnement, car les réponses requises sont trop intenses ou prolongées et les demandes dépassent sa résistance et/ou son adaptation […]. Ce système de réponse est dysfonctionnel et entraîne une détérioration de la santé physique et psychologique de l'individu. (*ibid*., p. 693)

En accord avec cette définition et porté au domaine de l'interprétation, Gile déclare dans son modèle d'efforts en interprétation, que si la capacité de traitement disponible de l'interprète (la demande) dépasse sa capacité à coordonner un ou plusieurs efforts (l'adaptation), des échecs d'interprétation se produiront. C'est-à-dire que « la capacité de l'interprète à coordonner les efforts doit toujours être supérieure à la capacité de traitement disponible de l'interprète pour bien fonctionner » (Gile, 1995, p. 99-100).

L'AIIC a mené une étude approfondie sur la charge de travail des interprètes pour savoir dans quelle mesure l'interprétation de conférence est stressante et affecte la santé et le bien-être des interprètes ainsi que leur performance. Cette macro-étude a impliqué plus de 300 interprètes professionnels de différentes nationalités et a pris en compte différents paramètres : 1. *Physiologique* (mesure de la pression artérielle, du rythme cardiaque, du cortisol dans le sang, la salive et l'urine) 2. *Psychologique* (perception de la profession d'interprète, indicateurs de stress) 3. *Physique* (conditions de la cabine, niveaux de CO2, température, visibilité, etc.) 4. *La performance* (et sa corrélation avec les trois précédentes) (AIIC, 2002, p. 3).

Cette étude, dont il faut souligner la rigueur empirique, conclut que le stress subit par l'interprète est comparable à celui des officiers supérieurs de l'armée israélienne. D'après les critères de l'étude : « l'interprétation de

conférence est une profession très stressante qui mène à l'épuisement » (AIIC, 2002, p. 122).

Le stress s'accompagne généralement d'une série de signes perceptibles qui se manifestent également à plusieurs niveaux : niveau physiologique et moteur, niveau cognitif et niveau affectif.

Au niveau physiologique ou moteur, les signes les plus visibles sont : fatigue, tension, oppression thoracique, maux de tête ou de dos, vertiges, etc., qui peuvent s'accompagner de troubles du comportement tels qu'un comportement antisocial, une incapacité à se reposer ou se lever le lendemain pour aller travailler, une altération de l'appétit, la consommation d'alcool, de tranquillisants, tabac, le repli sur soi, etc. Les signes les plus perceptibles au niveau cognitif sont : la confusion, le manque de concentration, l'hypervigilance (attention exagérée), la recherche de la responsabilité, les pensées intrusives (involontaires) ou récurrentes (revenant sans cesse), l'abandon, etc. et au niveau affectif, des signes tels que : la tristesse, l'anxiété, l'agitation, l'irritabilité, la peur, le choc, l'impuissance, la frustration, le doute, etc.

Face à ce constat, l'AIIC a appelé la communauté scientifique à chercher des solutions pour gérer des solutions possibles pour gérer le stress et améliorer la qualité de vie des interprètes (AIIC, 2002).

À ce jour, peu d'études ont été réalisées proposant de réelles solutions pour gérer le stress chez les interprètes professionnels, même si les conséquences physiques et psychologiques subis par les interprètes de conférence sont connus. Même au sein des grandes écoles d'interprétation (ISIT, ITI, SSLMIT), la place accordée aux séminaires sur la gestion du stress, le coaching, la pleine conscience ou des techniques de relaxations proposées reste limitée et reléguée en dehors des créneaux habituels des cours.

Interprétariat communautaire

Il est reconnu par la plupart des professionnels du domaine de la traduction et de l'interprétation exerçant dans les services publics (plus connu sous le terme « d'interprétation communautaire », en anglais « *Community Interpreting* ») et par des études empiriques que les tâches requises de la personne qui agit comme médiateur linguistique dans les services publics (hôpitaux, commissariats de police, bureaux étrangers, etc.) vont généralement au-delà du simple transfert d'informations. Une définition donnée par Valero-Garcés serait que :

> l’interprète communautaire est souvent appelé à être un “catalyseur”, un consultant culturel, ce qui signifie qu’il doit expliquer les habitudes, les valeurs ou les croyances culturelles aux professionnels et aux usagers pour lesquels il sert de liaison. Il doit également agir dans des situations critiques et traiter des questions complexes (demandes d'asile, des situations de torture, de misère, de solitude, etc.) fréquemment et sans préparation préalable. (Valero- Garcés, 2006, p. 142)

Dans un contexte où l’interprète est souvent et littéralement « le seul à comprendre l’usager » celui-ci peut établir une relation émotionnellement intense avec son interlocuteur, puisque ce dernier, « non seulement comprend sa langue, connaît le pays d’origine et le pays d'accueil et ses pratiques, mais peut également venir de son pays ou de sa région, appartenir à son groupe ethnique ou avoir certaines caractéristiques communes (âge, sexe, expérience, etc.) » (*ibid*., 2006, p. 144-145). Le soutien de l’interprète est souvent crucial pour les établissements relevant du service public, mais aussi pour l’usager qui peut se sentir en insécurité et se montrer excessivement prudent face aux agents et à l’interprète. Ce dernier n’ayant pas de connaissances professionnelles sur la manière de gérer ces situations, doit utiliser son sens de l’empathie pour créer une relation de confiance mutuelle entre les trois parties, ce qui est une condition préalable à un service efficace. Cette charge émotionnelle complexe de l'interprète peut rendre difficile le maintien de codes professionnels de neutralité, comme l’illustrent Jan Cambridge (2002) et Leticia Santamaría. Tous les deux préviennent que le manque de neutralité est plus important chez les médiateurs communautaires bilingues (ou « interprètes naturels »), c'est-à-dire sans formation académique ou professionnelle en interprétation communautaire (un travailleur social bilingue, par exemple), par rapport aux interprètes communautaires professionnels qui ont reçu une formation académique (Santamaría, 2015, p. 242). Mais d’un autre côté, Santamaría souligne également que « de plus en plus d’experts suggèrent que l’impartialité et la neutralité sont des objectifs utopiques et irréalisables et plaident pour un rôle plus inclusif et participatif » (*ibid*., p. 243) de la part des interprètes communautaires. Ses études visent à trouver des convergences entre le profil standard des interprètes professionnels et celui des interprètes naturels qui donnent la priorité aux compétences socioculturelles et comprend la médiation comme le moyen le plus efficace de parvenir à une communication ou « trialogue » réussie, contribuant ainsi à une vision plus large de la pratique quotidienne, car « l’un des principaux défis auxquels sont confrontés les enseignants dans le contexte de l’intégration de l’éthique dans le programme d’études est l’écart persistant

entre la théorie et la pratique dans la formation » (*ibid*., 2017, p. 261).

Pour atteindre cet équilibre, « il convient d'encourager une approche fondée sur l'empathie et la capacité critique dans la formation des étudiants, en plus de fixer des normes réalistes dans une perspective multidimensionnelle de la réalité et des besoins des services sociaux » (Santamaría, 2015, p. 261).

Cela signifie, d'une part, que l'interprète qui travaille dans un service public est tenu de maîtriser les mêmes compétences de base que les interprètes qui exercent dans d'autres domaines (de conférences, d'affaires, de liaison – pour des réunions internationales) sachant que souvent le niveau de précision requis dans les services publiques peut être plus haut et spécialisé (comme dans le domaine sanitaire et juridique). D'autre part, ils doivent intégrer certaines compétences spécifiques directement liées à la connaissance d'outils de médiation, du contexte social, politique, culturel et religieux du groupe auquel appartient l'usager.

Si l'on tient compte de ces études, il revient que la majeure partie des usagers qui font appel à ces services, sont :

> - Des usagers en situation difficile avec lesquels l'interprète peut partager certaines caractéristiques (comme certaines expériences de vie, appartenance à un groupe ethnique, etc.).
>
> - Des usagers qui ont subi des violences, des tortures ou la perte de proches (comme c'est le cas de nombreux demandeurs d'asile).
>
> - Des usagers qui sont dans un état psychologique et émotionnel très dégradé et dont les conversations ont tendance à avoir un contenu essentiellement négatif.
>
> - Des usagers qui sont dans l'impossibilité d'obtenir une aide directe de l'interprète ; alors même qu'ils nécessiteraient une participation active de sa part (langues minoritaires, femmes, lié à la clandestinité, etc.). (Valero-Garcés, 2006, p. 146)

Il n'est donc pas difficile de voir que ces personnes qui servent de lien entre deux langues et deux cultures doivent avoir un degré élevé de stabilité émotionnelle pour mener à bien cette tâche de médiation.

Plusieurs études se sont intéressées à l'impact psychologique et émotionnel que la médiation linguistique peut avoir sur le travail des interprètes, ses conséquences, les ressources qui existent pour y faire face et les recommandations que les interprètes et traducteurs eux-mêmes donnent pour une formation et une pratique adéquate.

Les traducteurs et les interprètes des services publics sont souvent confrontés à des situations qui peuvent avoir un fort impact émotionnel et psychologique sur eux. L'acceptation de cette réalité n'a cependant pas conduit à prendre la question au sérieux et il existe encore peu d'études disponibles à ce sujet comme le souligne Valero-Garcés, entre autres. Dans une première étude empirique, Valero-Garcés (2001) a indiqué que 75% des ONG contactées (n=84) se sont montrées sensibles à la question du soutien psychologique, mais que seulement 10% ont utilisé les moyens de créer des structures pour répondre à ce besoin. Dans une deuxième étude menée à l'EMSI (School of Mediators for Immigration) avec l'Université d'Alcalá, Valero-Garcés a révélé que plus de 80% des interprètes interrogés avaient connu un changement d'humeur et de comportement dans le cadre de leur travail, alors que moins de 25% des organisations avaient mis en place un mécanisme de soutien. Les chercheurs Loutan, Farinelli et Pampallona (1999) ont souligné que très peu d'attention est accordée à l'impact émotionnel sur les interprètes travaillant dans des services publics traitant principalement la douleur, de la mort ou de la perte. Baistow (2000), dans son étude empirique sur l'impact émotionnel et psychologique de l'interprétariat communautaire dans six pays de l'Union européenne, a constaté que seuls 10% des interprètes avaient suivi une formation à la gestion du stress. Bien que ces données ne soit pas très encourageantes, toutes ces études ont indiqué qu'il y a une plus grande sensibilisation à la question afin d'améliorer cette situation.

Dans ces circonstances, les praticiens, les chercheurs et les enseignants en interprétariat communautaire s'accordent généralement pour dire qu'une formation spécifique est nécessaire pour mener à bien toutes ces tâches dans une grande variété de situations et de contextes. Cette formation devrait comprendre des mesures de prévention et de suivi. En ce qui concerne la formation initiale, selon Valero-Garcés, elle devrait s'attacher davantage à fournir des informations sur :

- les questions qui peuvent présenter des aspects émotionnellement difficiles (par exemple, le signalement de mauvaises nouvelles, la description de la torture, le traitement des usagers violents, etc.)

- une formation psychologique de base concernant les concepts centraux (stress, anxiété, transfert, troubles du comportement, etc.)

- la reconnaissance (sensibilisation) des facteurs potentiellement stressants.

- la reconnaissance des manifestations (symptômes) et des stratégies pour faire

face à un éventuel impact psychologique lié à l'exercice de leur activité professionnelle.

- une formation aux stratégies d'adaptation telles que l'empathie ou l'estime de soi, nécessaires pour pouvoir continuer à développer leur travail dans des contextes aussi divers. [3] (Valero-Garcés, 2006, p. 143)

La méditation de pleine conscience aurait-elle sa place dans la pratique de l'interprète ?

Le mot *mindfulness* est la traduction anglaise du mot *sati*, en pali (langue indienne) qui fait référence à un enseignement bouddhiste (2500 avant J.-C.) et signifie à la fois attention pure, réception et présence du cœur. Les deux personnes qui ont popularisé cette pratique introspective en Occident dans les années soixante-dix, sont le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh et le Dr Jon Kabat-Zinn dans le domaine de la médecine comportementale[4], la dissociant de toute pratique ou croyance religieuse. La *mindfulness* ou pleine conscience[5] pourrait être définis comme « la prise de conscience qui résulte de l'attention portée au moment présent et sans jugement » (Jon Kabat-Zinn, 1998, p. 4) bien qu'elle ait été définie et traduite de multiples façons en fonction de l'intérêt et de la vision de chacun (Parra Delgado et *al*., 2012).

La définition que nous considérons la plus complète et susceptible de nous aider dans la réalisation de nos objectifs est celle proposée par Bishop :

> Un processus de régulation attentionnelle afin d'apporter une qualité de conscience non-élaboratrice à l'expérience actuelle et de se rapporter à sa propre expérience avec une orientation de curiosité, d'ouverture et d'acceptation. La pleine conscience est également comprise comme un processus d'accroissement de la conscience de la nature de son esprit et d'adoption d'une perspective de décentralisation des pensées et des sentiments afin qu'ils puissent être vécus en termes de subjectivité (plutôt que de les valider nécessairement) et de nature transitoire (plutôt que permanente). [6] (Bishop, 2004, p 233)

Grâce aux neurosciences et à la neuro-imagerie, les innombrables avantages que présente la pratique de la pleine conscience pour le cerveau ont été démontrés non seulement dans le domaine de la santé, mais aussi dans le monde des affaires, dans l'éducation et chez toute personne qui la pratique régulièrement.

Des études menées par les neuroscientifiques comme Davidson (2014-2019) ou Lazar (2018-2019) ont observé un rétrécissement de l'amygdale cérébrale

(soit l'organe chargé de déclencher les alarmes face au danger) lors de la méditation. Cela signifie que l'activation des réactions à la peur et au stress est réduite (Kral et *al*., 2018, Lazar, 2018).

Ces études ont également permis de découvrir que chez les personnes pratiquant régulièrement la pleine conscience, le cortex préfrontal[7] s'élargissait. Celui-ci devient plus grand et plus efficace (Lazar 2018, Greenberg et *al*., 2019). Les chercheurs ont également découvert une augmentation de la densité de l'hippocampe et de la matière grise dans le cerveau, qui sont des régions cérébrales clés pour l'apprentissage, la mémoire et l'agilité mentale (Korponay et *al*., 2017). Ces découvertes, parmi d'autres, ont conduit à la création du terme « neuroplasticité » pour le cerveau humain, et il apparaît de plus en plus évident que nous pouvons modifier certains troubles de la personnalité qui nous nuisent et créer de nouvelles habitudes émotionnelles et mentales (Ricard et *al*., 2015; Lazar, 2018).

En 2004, Lutz et son équipe ont étudié l'activité électroencéphalographique de sujets expérimentaux à qui l'on a demandé de générer en eux un état de compassion pure, définissant cette attitude comme une volonté et une disponibilité sans restriction de se mettre à la place des autres et d'aider tous les êtres vivants. La conclusion la plus importante à laquelle sont parvenus les auteurs de cette étude est que les processus attentionnels et affectifs sont des compétences qui peuvent être acquises et développées par la pratique régulière.

C'est pour toutes ces raisons que nous avons décidé de mener une étude exploratoire auprès d'étudiants en interprétariat et de proposer un programme de pleine conscience adapté aux cours d'interprétariat afin d'observer les bénéfices que ces approches pourraient apporter à la formation des futures interprètes, notamment dans la gestion du stress et de l'anxiété générés par la pratique de l'interprétation en elle-même et la prise de parole en public, comme l'explique très clairement Jimenez et Pinazo :

> Il est évident que l'interprétation de conférence est une activité très stressante, notamment parce qu'elle implique l'exécution d'une série d'opérations cognitives et psychomotrices complexes en public ou du moins devant un auditoire. Au cours du processus de formation à l'interprétation, le niveau élevé de stress ressenti par les étudiants lorsqu'ils doivent s'exprimer (interpréter) en public peut devenir l'un des principaux obstacles dans les premiers temps. (…) L'anxiété apparaît très tôt au cours des premières étapes de la formation, même lorsque les apprenants ne doivent "que" faire des présentations monolingues devant leurs pairs et leur

> enseignant dans la langue A ou B. Ces niveaux d'anxiété ne diminuent pas facilement lorsque les présentations monolingues se transforment en performances consécutives réelles impliquant des processus cognitifs complexes de transfert linguistique et culturel. Le point culminant est atteint le jour du dernier examen d'interprétation consécutive, au cours duquel on tente de simuler une situation réelle à l'université. Il y a des étudiants qui ne supportent pas le stress et quittent l'examen quelques instants avant de le passer. Parfois, ils présentent même des symptômes physiques (larmes aux yeux, difficultés respiratoires, nausées, etc.). De nombreux professeurs d'interprétation ont l'impression de devoir devenir des psychothérapeutes *ad hoc* pendant les heures de permanences, en essayant de dissiper les craintes des étudiants à l'égard de l'interprétation, même après les séances de cours habituelles.[8] (Jimenez et Pinazo, 2001, p. 2)

Étude pilote

En 2019, nous avons mené une étude pilote auprès d'un échantillon de 20 élèves de troisième année d'interprétation français-espagnol. Onze étudiants constituaient le groupe expérimental (11 femmes) et neuf étudiants constituaient le groupe témoin (7 femmes et 2 hommes) avec une moyenne d'âge de 22 ans. L'étude a été menée sur une période de quatre mois (février-mai 2019) et sur un total de quinze cours en présentiel. Les deux groupes ont été constitués à partir de l'inscription administrative, ce qui a permis de randomiser le choix des étudiants, évitant ainsi tout déséquilibre de niveau ou de motivation. Aucun des étudiants ne connaissait auparavant la pratique de la pleine conscience.

Méthodologie

Notre hypothèse de départ consistait à observer si la pratique régulière de la pleine conscience chez les interprètes en formation pouvait réduire leur stress en cours d'interprétation et pourrait donc améliorer la performance interprétative. Pour cela nous avons utilisé comme matériel et guide de la pleine conscience une adaptation du programme MBSR (*Mindfulness Based on Stress reduction*) et MBCT (*Mindfulness Based on Cognitive Therapy*) de Segal, Williams et Teasdale (2015). Notre programme s'étale sur quinze semaines de cours et se divise en deux parties. Durant les sept premières semaines, les cours commençaient par une vingtaine de minutes de pratique guidée de pleine conscience en espagnol et un bref échange sur l'expérience vécue par chacun des participants afin de se familiariser avec les différentes techniques en les mettant en relation avec les compétences d'interprétation. Les huit semaines suivantes étaient consacrées au programme

d’entrainement attentionnel, en fournissant aux étudiants une pratique guidée sur Moodle[9] (entre huit et quinze minutes de durée), afin qu’ils puissent pratiquer quotidiennement. Ils devaient remplir à la fin de chaque pratique une fiche d’auto-observation à partir de leurs propres expériences et la remettre à l’enseignant à la fin de la semaine.

À la fin du semestre, un questionnaire technique a été distribué aux participants pour évaluer le programme appliqué et connaître plus en détail leurs opinions et suggestions. Les résultats que nous avons obtenus, même s’il s’agissait d’un petit échantillon, étaient très encourageants (pour plus d’informations, voir Adroher, 2022).

Bien que notre hypothèse de départ et la raison de l’étude ne se visait pas à mesurer et à observer directement l’empathie, le programme de huit semaines proposait néanmoins deux séances liées à l’empathie et à la compassion, adaptées aux besoins dans la formation en lien avec les besoins professionnels en interprétation, comme nous l’avons vu précédemment.

Nous comprenons l’empathie à partir de la définition donnée par le dictionnaire Larousse comme la « faculté intuitive de se mettre à la place d’autrui, de percevoir ce qu’il ressent » et celle de Goleman qui en fait un des éléments fondamentaux de l’intelligence interpersonnelle (Goleman, 1998). En effet la relation entre l’empathie et la pleine conscience est très ancienne. L’une des méditations bouddhistes classiques est la méditation *metta*, mot pali qui se pourrait se traduire par « amour » et qui, avec la compassion, la joie et l’équanimité, fait partie des quatre états d’esprit « incommensurables ». En d’autres termes, à travers la pleine conscience, nous développons l’empathie, la compréhension, l’amour, la compassion, envers nous-mêmes et autrui.

Pour mieux faire comprendre aux étudiants ce qu’est l’empathie et savoir la différencier de ce qu’elle n’est pas, toujours guidés par la réalité de l’interprétation professionnelle, nous nous sommes servi des schémas suivants de Farmery (2014, p. 40 - 45) :

Empathie	**Sympathie**
Représentation de l’émotion	Partage/contagion de l’émotion
Distinction entre soi et l’autre	Identification à l’autre

Pas (de nécessité) de lien affectif	Établissement d'un lien affectif
Réaction à l'émotion par le comportement	Réaction à l'émotion par l'émotion

« Vraie » empathie	**« Fausse » empathie**
Attitude centrée sur l'autre	Attitude égocentrée
Aucune nécessité de lien affectif	Présence ou recherche d'un lien/ affectif/affection
« Compréhension » de l'émotion	Partage de l'émotion
Représentation/imagination de l'émotion	Projection
Absence de risque « fusionnel »	Risque de « fusionnel »

Fig.1. Différence entre empathie/sympathie et "vraie" empathie/"fausse" empathie selon Farmery (2014, p. 40 - 45)

Discussion

Tout au long de la période de quatre mois, nous avons pu observer une attitude positive et participative des étudiants dans les cours d'interprétation, tant dans l'exécution des exercices d'interprétation que dans la manière dont ils se comportent les uns par rapport aux autres. Nous avons remarqué que le fait de prendre quelques minutes au début de chaque cours pour que les étudiants puissent faire de courts exercices guidés d'étirements du corps, de respiration et d'attention, les aidait à se concentrer et à prendre conscience d'être en cours d'interprétation démontrant une attitude plus active et participative que le groupe contrôle. Nous avons également observé que dans le groupe expérimental, une atmosphère plus détendue et amicale a été générée parmi les étudiants, ainsi qu'un « sentiment de groupe » qui a favorisé les échanges et le développement des cours. Nous avons également constaté une plus grande assiduité en cours du groupe expérimental par rapport au groupe de contrôle. En général, ces dynamiques attentionnelles ont été très bien accueillies par les étudiants et intégrées dans les cours d'interprétation, devenant ainsi naturelles, comme le signale aussi Johnson dans une étude similaire auprès des étudiants

d’interprétation du Middlebury Institute of International Studies en 2016 : « l’une des surprises de la présente étude a été le rôle central que l'empathie et l’auto-compassion semble jouer dans les effets d’autorégulation que les participants ont expérimentés » (Johnson, 2016, p. 182).

À partir des questionnaires d’auto-évaluation que nous avons distribués à la fin du cours, nous avons pu observer certaines remarques récurrentes parmi les étudiants du groupe expérimental sur la pratique de la pleine conscience appliquée à l’interprétation et la gestion du stress (Adroher, 2022) mais nous voulons souligner davantage dans cette discussion les commentaires issus de leurs propres expériences personnelles pendant la pratique de l’empathie et la bienveillance :

- « Il est très utile de contrôler les nerfs et d’essayer de créer une situation aussi agréable que possible dans les cours comme en cabine ».

- « […] c’est très utile aussi pour soutenir notre camarade de cabine pendant qu’il interprète. On est plus attentif et à l’écoute de ses besoins et problématiques qui peuvent surgir ».

- « Grâce à ces ateliers, j’ai surmonté une dépression dont je souffrais depuis un certain temps, car ils m’ont aidé à me concentrer sur ma vie et sur ce qui est vraiment important ».

- « Depuis que j’ai découvert la pleine conscience dans ces ateliers, je l’utilise pour tous les aspects de ma vie : je pratique avant les examens, dans ma vie personnelle, je m’entraîne tous les jours à me débarrasser des pensées négatives et à me concentrer sur ce que je fais à ce moment-là ».

- « Cela a amélioré mes relations familiales et mes relations en général. Je ne réagis plus aussi mal qu’avant et je ne prends plus les choses aussi “personnellement”. Il est bon de respirer avant de répondre quand on n’aime pas quelque chose ».

- « Je viens de me disputer avec un être cher et la séance de cette semaine m’a aidée à lui pardonner et à passer à autre chose sans trop y penser ».

- « J’ai profité de cette pratique pour pardonner certaines erreurs passées et régler quelques comptes avec moi-même. Cela m’a apporté beaucoup de paix ».

- « Il est rassurant de savoir que tout le monde souffre. Lorsque nous avons des problèmes, nous pensons que nous sommes les seuls à vivre une période difficile, mais ce n’est pas le cas. Il suffit d’y réfléchir et cela me permet de mettre les choses en perspective ».

- « Je suis conscient de la chance que j'ai d'être ici, d'être en bonne santé, etc. La gentillesse et l'absence de jugement sont réconfortantes, tant envers moi qu'envers les autres ».

- « Ce que je trouve le plus difficile, c'est de m'aimer moi-même ».

Ces observations témoignent une conscience intra-personnelle et interpersonnelle de la part des étudiants qui leur permettraient d'avoir une image plus précise d'eux-mêmes, de surveiller leurs sentiments afin de savoir comment agir et quelles décisions prendre par rapport à leurs besoins émotionnels et ceux d'autrui.

Limites de l'étude et voies futures

Nous sommes conscients qu'il s'agit d'un petit échantillon car, lorsque l'étude a été menée, une grande partie des étudiants avaient décidé de participer au programme de mobilité Erasmus pour effectuer un séjour à l'étranger. Cette même raison nous a probablement permis d'avoir des conditions idéales pour le bon déroulement de ce programme, car dans un groupe plus nombreux, il aurait sans doute été plus difficile pour les étudiants de s'ouvrir et de partager leurs émotions.

En outre, l'irrégularité ou le peu de temps consacré à la pratique de la pleine conscience limiterait les bénéfices de cette pratique comme le soulignent aussi Jimenez et Pinazo (2013), Johnson (2016) ou Adroher (2022).

Nous ne devons pas non plus ignorer certaines variables étranges telles qu'un faible niveau de langue, le manque d'intérêt pour devenir interprète professionnel ou pour la pratique de la pleine conscience.

Nous sommes également conscients que notre point de départ n'était pas principalement axé sur la mesure et de l'empathie et ses effets sur l'interprète, bien que nous connaissions son importance dans l'interprétation professionnelle et que nous ayons adapté cette compétence à l'interprétation dans la formation. C'est pour cette raison que nous aimerions élargir l'échantillon de participants à de futures promotions en prenant davantage en compte l'observation de l'empathie.

Conclusions

Après cette expérience, il semblerait que la pratique de la pleine conscience dans les cours d'interprétation pourrait avoir un grand potentiel dans la formation. Ces différentes approches pourraient améliorer non seulement la

performance des étudiants en les aidant à mieux savoir gérer leur stress et leurs émotions mais également l'environnement des cours et la qualité des relations entre les étudiants, tout en ciblant les besoins dans les différentes réalités de l'interprétation professionnelle comme le signalent les chercheurs mentionnés au début de cet article.

On peut supposer que la régularité et la motivation dans la pratique de la pleine conscience sont la clé pour obtenir des résultats positifs.

Au cours cette expérimentation nous avons aussi réalisé que la plupart des étudiants doivent faire face à certaines adversités qui génèrent déjà beaucoup d'anxiété et de stress au quotidien. Tout cela s'ajoute à la charge cognitive élevée et au stress inhérent à l'interprétation. En tant qu'enseignants, nous aimerons fournir aux étudiants tous les outils et stratégies possibles pour leur permettre d'apprendre et de développer leurs compétences en tant que futurs professionnels et êtres humains. Nous pensons que la pleine conscience pourrait être adaptée aux cours d'interprétation et aux compétences que les futurs interprètes doivent acquérir pour effectuer leur travail dans de bonnes conditions personnelles, gérer au mieux leur stress et surmonter leurs craintes. En ce sens, nous croyons en une approche holistique de la formation des interprètes qui chercherait à éveiller leur capacités à utiliser les émotions de manière proactive, qu'il s'agisse des siennes ou de celles des autres, comme un outil permettant d'améliorer le raisonnement et la prise de décision, ainsi qu'à favoriser la curiosité et l'entraide.

BIBLIOGRAPHIE

Adroher Juan, 2022, « La gestión del estrés en intérpretes de conferencias a través de la práctica de Mindfulness: un estudio exploratorio con intérpretes en formación », in Adelina Gómez González-Jover, Raquel Martínez Motos [editors], *Traducción e interpretación en entornos institucionales / Translation and interpreting in institutional settings*, Oxford, New York, Peter Lang, p. 215-234

AIIC Research Commitee, 2002, from https://aiic.org/document/468/aiicwebzine_febmar2002_7_aiic_interpreter_wo

Baistow Karen, 1999, « The Emotional and Psychological Impact of

Community Interpreting », London, Babelea 2000, dans Valero-Garcés Carmen, 2006, « El impacto psicológico y emocional en los intérpretes y traductores de los servicios públicos: Un factor a tener en cuenta », *Quaderns, Revista de traducción*, n°13, p. 141-154.

Bishop Scott et al., 2004, « Mindfulness: A Proposed Operational Definition », *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 11, nº3, p. 230â□□241.

Caldera Juan Francisco et *al.*, 2007, « Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos », *Revista de Educación y Desarrollo*, nº 7, p. 77-82.

Famery Sarah, 2014, *Le pouvoir de l'empathie : Comment obtenir le meilleur et éviter le pire?*, Paris, Editions Eyrolles.

García-Ros Rafael et al., 2012, « Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad », *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), p. 143-154.

Gile Daniel, 1995, *Regards sur la recherche en traduction de conférence*, Lille, Presses Universitaires de Lille.

Goleman Daniel, 2018, *Inteligencia emocional*, Editorial Kairós, Barcelona.

Greenberg Jonathan et al., 2019, « Reduced interference in working memory following mindfulness training is associated with increases in hippocampal volume », *Brain Imaging and Behavior*, 13 (2), p. 366-376.

Jiménez Ivars Amparo, Pinazo Calatayud Daniel, 2001, « I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study », *The Interpreters' Newsletter*, n° 11, p. 105-118.

Johnson Julie, 2016, *Effect of Mindfulness Training on Interpretation Exam Performance in Graduate Students in Interpreting*, Gleeson Library, Geschke Center, Doctoral Dissertations. [En ligne] : URL: https://repository.usfca.edu/diss/305

Kabat-Zinn Jon, 1994, *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kral Tammi et *al.*, 2018, « Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional

stimuli », *Neuroimage*, n°181, p. 301-313.

Korponay Cole et *al.*, 2017, « Neurobiological correlates of impulsivity in healthy adults: Lower prefrontal gray matter volume and spontaneous eye-blink rate but greater resting-state functional connectivity in basal ganglia-thalamo-cortical circuitry », *Neuroimage*, nº157, 288-296.

Lazar Sara, 2018, *Meditation and the brain*, Conférence plénière 5ème congrès sur la pleine conscience, Saragosse, 20-23 juin 2018. [En ligne] : URL: https://sw-ke.facebook.com/groups/223328301208985/permalink/880664848808657/

Loutan Louis et al., 1999, « Medical interpreters have feelings too », *Soz Präventivmed*, 44, p. 280–282. [En ligne] : URL: https://doi.org/10.1007/BF01358977

Lutz Antoine et *al.*, 2004, « Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol.101, nº46. [En ligne] : URL : https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101

Mackintosh Jennifer, 2002, « The AIIC Workload Study », *FORUM, Revue internationale d'interprétation et de traduction / International Journal of Interpretation and Translation*, vol.1, nº2, p. 189-214.

Parra Delgado Marta et *al.*, 2012, « Conociendo mindfulness », *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, nº 27, p. 29-46.

Ricard Matthieu et *al.*, 2015, « Méditation : comment elle modifie le cerveau », *Pour la science*, nº 448. [En ligne] : URL : https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/meditation-comment-elle-modifie-le-cerveau-8322.php

Santamaría Ciordia Leticia, 2015, « Identifying points of convergence between trained and "natural" interpreters for public services », *Journal of Applied Linguistics and Professional Practice*, vol. 12, nº3, p. 241-265.

Santamaría Ciordia Leticia, 2017, « A conceptual and contemporary approach to the evolution of impartiality in community interpreting », *The Journal of Specialised Translation*, p. 273-292.

Segal Zindel Williams Mark, Teasdale John, 2015, *La thérapie cognitive*

basée sur la pleine conscience pour la dépression, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Selye Hans, 1973, « The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones », *American Scientist*, Vol. 61, nº 6, pp. 692-699

Valero-Garcés Carmen, 2006, « El impacto psicológico y emocional en los intérpretes y traductores de los servicios públicos: Un factor a tener en cuenta », *Quaderns, Revista de traducción*, n°13, p. 141-154.

[1] **Juan Adroher Lluch**, ATER en traductologie, département d'Études hispaniques et hispano-américaines (espagnol et catalan), RESO EA 4582 Langues, Littératures, Arts et Civilisations des Suds, email de contact : adrowiro@gmail.com

[2] Nous traduisons.

[3] Nous traduisons.

[4] Paradigme de la psychologie scientifique selon lequel le comportement observable est essentiellement conditionné soit par les mécanismes de réponse réflexe à un stimulus donné, soit par l'histoire des interactions de l'individu avec son environnement.

[5] La pleine conscience est l'équivalent français le plus répandu du terme *mindfulness* (ce terme étant impossible à traduire littéralement). Pour une meilleure compréhension du lecteur nous allons employer à partir d'ici, le terme « pleine conscience » pour faire référence à la *mindfulness*.

[6] Nous traduisons.

[7] Le cortex préfrontal désigne les régions du cerveau associées au contrôle exécutif, à la prise de décision et à la concentration

[8] Nous traduisons.

[9] Moodle est une plateforme pédagogique à destination des étudiants de l'Université.