

Quelques citations et explications pour mieux comprendre le concept d'empathie

Les citations suivantes illustrent toute la puissance que donne la capacité d'écouter et de comprendre les autres :

« Écouter les autres, c'est encore le meilleur moyen que j'ai trouvé pour entendre ce qu'ils disent » - Pierre Dac

« Bien écouter, c'est déjà presque répondre » - Marivaux

« Le commencement de bien vivre c'est de bien écouter » - Plutarque

« Savoir écouter, c'est posséder, outre le sien, le cerveau des autres » - Léonard de Vinci

« Accoutume-toi à prêter sans distraction l'oreille aux paroles des autres et entre autant qu'il se peut dans la pensée de celui qui parle » - Marc Aurèle

« Écouter est un art en soi. Quand nous écoutons avec un esprit calme et concentré, nous pouvons littéralement être réceptif à ce que disent les mots. Des intuitions profondes peuvent alors se produire, en un éclair, à l'improviste » - Joseph Goldstein

« Écouter l'autre, c'est comprendre ce qui n'est pas dit » - Alfred Vanesse

« Au lieu d'être attentifs à connaître les autres, nous ne pensons qu'à nous faire connaître nous-mêmes. Il vaudrait mieux écouter pour acquérir de nouvelles lumières que de parler trop pour montrer celles que l'on a acquises » - Madeleine de Souvré

« Lorsque tu parles, tu ne fais que répéter ce que tu sais déjà. Si tu écoutes, tu apprendras peut-être quelque chose » - Anonyme

« On entend souvent la remarque "Il parle beaucoup", mais n'a-t-on jamais entendu la critique "Il écoute trop" ? » - Norman Augustine

« La meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre » - Anonyme

« Il n'entend pas ce qu'on lui dit, à force de préparer ce qu'il va dire » - Anonyme

« C'est seulement dans l'effacement de soi, que l'on peut, par empathie, percevoir la réalité de l'autre » - J-Pierre Otte

« La faculté de se mettre dans la peau des autres et de réfléchir à la manière dont on agirait à leur place est très utile si on veut apprendre à aimer quelqu'un » - Dalai Lama

« C'est à force d'écouter que l'on finit par entendre » - psychologue méconnu

Quelques notions...

Améliorer son empathie fait partie des compétences à acquérir pour changer les rapports que nous avons avec les autres :

- 1) S'affirmer sans s'imposer
- 2) Faire preuve d'empathie
- 3) Savoir accepter ou solliciter l'aide des autres

Définition de l'empathie : Capacité de se représenter l'état mental d'autrui indépendamment de tout jugement de valeur ou de toute projection. Comprendre ce que ressent l'autre sans le ressentir soi-même, « se mettre dans la peau de l'autre », c'est-à-dire prendre en compte sa personnalité et sa façon de penser mais sans tenir compte de nos propres référentiels : par exemple, une personne handicapée n'est pas forcément malheureuse, quelqu'un qui pleure n'est pas forcément triste et quelqu'un qui a beaucoup de moyens et une famille formidable n'est pas obligatoirement heureux.

Comme le dit Jacques Lecomte, psy humaniste (obéissance Karl Rogers), « *une posture empathique consiste non pas à vouloir être une grande bouche pour conseiller, ou une grande main pour montrer comment faire, mais une grande oreille pour entendre. C'est plus difficile, parce que l'on se sent d'abord inutile, pourtant, c'est là qu'on est le plus précieux. Car c'est en parlant à une oreille attentive que la personne demandeuse trouve la meilleure solution à son problème : celle qu'elle porte en elle-même* ».

Cette compétence est inégalement répartie. Certaines personnes sont naturellement très empathiques, d'autres pas du tout. Pour les premières, il sera toujours possible d'améliorer leur empathie et pour les secondes d'en acquérir les bases.

Parmi les personnes totalement dénuées d'empathie, citons les psychopathes, les manipulateurs et les grands égocentriques.

Les gens naturellement empathiques ou capable d'améliorer cette compétence ont en général une personnalité possédant les caractéristiques suivantes :

1) La sensibilité

On dit d'une personne qu'elle est sensible lorsqu'elle est capable d'être émue par les émotions des autres. Cette faculté varie beaucoup d'une personne à l'autre, de l'hypersensibilité à l'indifférence. On dit qu'en général les femmes sont plus sensibles que les hommes.

2) La capacité à se mettre à la place de l'autre

C'est la capacité à comprendre ce que ressent et pense l'autre dans une situation donnée. Cette faculté est très différente de la sensibilité car plus intellectuelle qu'affective. Les manipulateurs et les psychopathes sont souvent assez doués pour deviner les émotions et les pensées des autres sans pour autant ressentir quoi que ce soit à leur égard. A l'inverse, certaines personnes ont beaucoup de mal à se mettre à la place des autres bien que ressentant des émotions à leur égard, l'interprétation se substituant alors à la compréhension.

3) L'imagination

L'imagination permet à une personne de s'identifier mentalement à l'autre, de pénétrer son univers. Cette faculté diffère de la capacité à se mettre à la place de l'autre car elle n'est pas intellectuelle mais spontanée. Les auteurs de romans ou de scénarios ont très souvent cette capacité.

4) L'intérêt pour autrui

Pour témoigner de l'empathie aux autres, il faut également leur porter de l'intérêt, avoir envie de les comprendre et de les aider. Un psychopathe ou un manipulateur, par exemple, pourra très bien se mettre à la place de l'autre mais ne fera pas preuve d'empathie pour autant car son objectif est d'utiliser l'autre à son profit et non pas de l'aider. Les personnes égocentriques (à ne pas confondre avec égoïstes) ont également le plus grand mal à s'intéresser aux autres.

L'empathie n'est pas seulement la capacité à comprendre et aider les autres. Elle représente également un fantastique moyen d'améliorer notre communication et nos rapports aux autres en apprenant à les écouter « entre les mots » ou « au-delà des mots ».

Exercice pratique à réaliser le plus souvent possible pour prendre conscience de son niveau d'empathie

Trouvez un partenaire et suivez la consigne ci-dessous avant de répondre aux questions posées. Engagez la conversation avec votre interlocuteur et faites-le parler d'un sujet qui lui tient à coeur (ses enfants, ses vacances, ses passions ...) pendant vingt minutes au moins.

Cherchez à obtenir le plus d'informations possible.

À chaque fois que vous aurez envie de parler de vous ou de donner votre opinion, reprenez-vous et posez-lui au contraire une question sur lui. Ne parlez de vous que si votre interlocuteur vous pose une question.

1. Combien de temps avez-vous tenu ?
2. Combien de temps votre interlocuteur a-t-il parlé ? Et vous ?
3. Qu'est-ce qui a été le plus facile ?
4. Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?

Référence : <http://www.placedesreseaux.com/Dossiers/animer-developper/ameliorer-son-relationnel-2.html>

Bibliographie :

- *Développer son empathie : Se mettre à la place de l'autre pour comprendre et anticiper ses émotions et réactions*, Sarah Famery, 2011, Eyrolles
- *50 exercices pour développer son empathie*, Philippe Lebreton, 2014, Collection Eyrolles

Test : Êtes-vous empathique ?

Lisez chaque affirmation du tableau ci-dessous et cochez la case qui vous correspond, en étant le plus sincère possible.

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

	Note sur 4
1. Je sais reconnaître dans quel état émotionnel je suis.	
2. J'aime observer les gens.	
3. Je sais mettre le mot juste sur les émotions des autres.	
4. Je suis de nature bienveillante.	
5. J'aide les autres à exprimer ce qu'ils ressentent.	
6. Je ressens facilement les atmosphères et les ambiances.	
7. Je sais expliquer pourquoi une personne peut avoir telle réaction ou telle émotion.	
8. J'ai conscience de l'impact que j'ai sur les autres.	
9. J'ai une bonne écoute.	
10. Je me mets facilement à la place des autres.	
11. J'accepte aisément le point de vue des autres, même s'il diffère du mien.	
12. J'imagine, avant de critiquer, comment je me sentirais si je vivais cette situation.	
13. Je m'abstiens de trouver des solutions pour les autres.	
14. Je suis attentif aux besoins des autres.	
15. J'accueille sans jugement les confidences des autres.	
Total	

Analyse des réponses

Vous pouvez aussi demander à votre entourage de remplir ce questionnaire à votre place pour recouper vos réponses. Comptez un point pour chaque case « Plutôt vrai » cochée.

Si vous avez au moins 40 points, l'empathie est un concept que vous maîtrisez, vous avez de vrais atouts en main. Vous devez être apprécié de votre entourage, qui doit aimer venir se confier auprès de vous. Attention cependant à ne pas vous laisser envahir.

Si vous avez entre 30 et 40 points, vous avez une bonne base, sans doute votre empathie dépend elle des personnes et des sujets. Pour progresser, commencez par repérer les situations dérangeantes pour vous.

Si vous avez moins de 30 points, être empathique au quotidien vous est difficile. Peut-être faites-vous passer vos croyances et convictions avant vos ressentis.

Les obstacles intérieurs à surmonter

D'après vous, quels sont les freins qui vous empêchent d'être totalement empathiques ?

	Très vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Très faux
1. Vous aimez avoir raison.				
2. Vous aimez contrôler les situations, imposer votre point de vue.				
3. Vous ne vous intéressez pas vraiment à ce que ressentent les autres				
4. Vous avez tendance à porter des jugements sur les autres				
5. Vous êtes impatient(e), vous allez droit au but				
6. Vous n'aimez pas parler de vos émotions et que les autres vous parlent des leurs				
7. Vous avez du mal à comprendre les intentions et les réactions des autres				
8. Vous pensez que chercher à comprendre les autres est une perte de temps				
9. Vous pensez que réussir à comprendre les autres est impossible				
10. Vous avez tendance à penser que les autres ressentent les mêmes choses que vous				
11. Un rien vous stresse et vous contrarie				
12. Vous avez peur de vous laisser envahir par les émotions des autres.				
13. Vous avez peur de changer d'avis en cherchant à comprendre les autres				

Ce tableau vous aidera à prendre conscience des obstacles qui limitent votre capacité d'empathie. Vous pourrez travailler ces points avec votre thérapeute.

Source : <http://www.placedesreseaux.com/Dossiers/animer-developper/ameliorer-son-relationnel-1.html>