

# L'empathie

## *Mieux comprendre pour mieux communiquer (et vice-versa)*

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

<b>Changer son rapport aux autres</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) S'affirmer sans s'imposer</li><li>2) <b>Faire preuve d'empathie</b></li><li>3) Savoir accepter ou solliciter l'aide des autres</li></ol>
---------------------------------------	---

« *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* » Anonyme

### **Objectifs de la séance :**

Mieux écouter et donc mieux comprendre ses interlocuteurs fait partie des moyens pour changer ses rapports aux autres et constitue une étape vers une meilleure estime de soi. Cette séance peut nous permettre de :

- Prendre conscience de notre mode habituel de communication.
- Comprendre ce que signifie « mieux écouter » les autres, notamment entendre les sous-entendus et identifier ce qu'ils attendent de nous.

**Comment communiquons-nous ?**

Il existe 4 styles de communication : sympathique, apathique, antipathique, empathique.

Pour les comprendre, prenons un exemple : votre meilleure amie qui vous dit en larmes : « Je suis triste, je viens de rompre avec mon ami, j'ai appris qu'il m'avait de nouveau trompée ».

Votre réaction :

**Sympathie** : « cela me bouleverse de te voir pleurer ! »

**Apathie** : « tu vas chercher quelqu'un d'autre ? »

**Antipathie** : « C'est idiot d'être triste pour ce coureur de jupons, il l'a bien cherché »

**Empathie** : « je comprends ta tristesse, mais tu as probablement pris la bonne décision »

**Hyper-empathie** : « je comprends ta tristesse, c'est dur de se retrouver seule, je vais te présenter un de mes collègues, c'est un type super »

Style d'écoute	Entend l'émotion	Comprend le bienfondé de l'émotion	Ressent l'émotion	
Apathie	Non	Non	Non	Ne perçoit pas l'émotion
Antipathie	Oui	Non	Non	Ne comprend pas l'émotion
Sympathie	Oui	Oui	Oui	Partage l'émotion
Empathie	Oui	Oui	Non	Comprend l'émotion sans la partager

**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, et cela 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 (obédience 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* ».

**Pourquoi être empathique ?**

Avant de réagir à un message, il est important de le comprendre. Vous ne savez pas ce que pense votre interlocuteur et réciproquement, mais tout discours comporte des indices.

**Attention à l'hyper empathie.** Comme la sympathie, l'hyper-empathie est souvent tournée vers soi-même et non vers l'autre. Elle peut résulter d'un profond sentiment de culpabilité ou du désir de se faire aimer.

**Que contient un message verbal ?**

**Tout message comporte trois éléments : Tout d'abord une information objective, puis un sous-entendu et enfin une intention à notre égard ; il faut savoir entendre entre les mots ou lire entre les lignes.**

*Par exemple, à la question : « quelle heure est-il ? », si votre interlocuteur vous répond : « il est midi moins le quart », il vous indique l'heure. Il n'y a ni sous-entendu ni intention à votre égard, il s'agit d'une information objective.*

*Par contre, s'il vous répond « il est bientôt midi », cela peut sous-entendre que cela va bientôt être l'heure d'aller déjeuner et, éventuellement, cette réponse contient également une intention à votre égard, à savoir une demande à l'accompagner pour déjeuner ».*

Le para-verbal (intonation, intensité de la voix, rythme, silences, etc.) est également très important ainsi que le non verbal (posture, regards, gestes, etc.) mais nous n'aborderons pas le sujet ici.

### **Questions à se poser avant de répondre (ou d'agir) :**

- 1) **Quelle information objective me communique-t-il ?**
- 2) **Son message contient-il un sous-entendu ?** - Que veut-il vraiment me dire ?
- 3) **Attend-il quelque-chose de moi ?**

*« Votre train part à 11h49 » n'est pas équivalent à « Il est 11h45, votre train part dans moins de 5 minutes »*

*« Ce restaurant n'accepte pas les chèques » n'est pas équivalent à « Ce restaurant n'accepte plus les chèques »*

### **Quelques exemples :**

Pour chaque exemple, essayez de vous mettre à la place de l'interlocuteur et donnez la réponse la plus empathique. Avant de répondre, analysez le message et identifiez l'information, le sous-entendu et ce qui est attendu de vous.

- 1) Paul est tombé en panne de voiture sur la route alors qu'il se rendait au travail. Il appelle son collègue Rémi avec qui il doit présenter ce matin à leur directeur une maquette publicitaire qu'il a réalisé : *« cette panne tombe vraiment mal, juste le jour où je devais présenter au grand patron ce projet sur lequel j'ai beaucoup travaillé ».*

Réponse **empathique** : *« je comprends ta déception, je vais prévenir le patron et essayer de lui faire décaler un peu l'heure de la présentation ».*

Réponse **sympathique** : *« je suis vraiment déçu pour toi, mais ne t'inquiète pas je suis certain que le patron t'excusera ».*

Réponse **antipathique** : *« Ne t'inquiète pas, je connais bien le sujet, je vais faire la présentation à ta place ».*

Réponse **apathique** : *« d'accord, tu vas arriver en retard, c'est quoi comme panne ? »*

- 2) **Virginie parle à sa collègue Florence** qui partage son bureau : *« On passe une mauvaise période dans la famille en ce moment, mon fils est impliqué dans un vol de scooter, il passe en jugement demain. Ce n'est vraiment pas de chance, il s'est laissé entraîner, c'est la première fois qu'il fait une bêtise ».*

Réponse **sympathique** : *Je suis désolée pour toi, comme tu dois être anxieuse, je t'invite au restau ce midi ça te changera un peu les idées.*

Réponse **antipathique** : *Ça ne sert à rien de t'inquiéter, il faut attendre le verdict*

Réponse **apathique** : *Les jeunes maintenant, ils ne pensent qu'à faire des bêtises, faudra t'y habituer*

Réponse **empathique** : *Je comprends ton inquiétude, mais je suis certaine que le juge sera clément, c'est la première fois qu'il fait une bêtise, il aura un simple rappel à la loi.*

- 3) **Un nouveau patient arrive à la clinique.** Vous faites connaissance. A un moment, il vous dit : *« J'ai dû me faire hospitaliser pour dépression mais cela tombe vraiment mal car je viens de commencer un nouveau job et suis en période d'essai ».*

Réponse **antipathique** : *« Si votre patron est suffisamment idiot pour vous licencier, vous n'avez rien à regretter ! ».*

Réponse **apathique** : *« Le travail ce n'est pas tout dans la vie, la santé d'abord »*

Réponse **sympathique** : *« Comme je comprends votre inquiétude, surtout avec la crise, il est difficile de retrouver un emploi ».*

Réponse **empathique** : *« Oui, je vous comprends. Mais si vous n'étiez pas venu, cette dépression vous aurait sans doute empêché d'être performant dans votre nouveau travail, je pense que vous avez pris la bonne décision ».*

- 4) **Dans un parc, un enfant vient de lâcher son ballon** et, pendant que celui-ci s'élève, l'enfant pleure, hurle sans relâche. Imaginez les attitudes possibles des parents vis-à-vis de cet enfant, et ce qu'ils pourraient lui dire. Qu'auriez-vous dit vous-même ? (*d'après un exemple de Guy Azoulai, médecin et psychothérapeute*)

Attitudes **qui ne tiennent pas compte** de la souffrance de l'enfant : *« je t'avais pourtant dit de faire attention », « j'étais sûr que ça finirait comme ça », « pas question d'en racheter un autre ».* **A-pathie.**

Attitudes qui **invalident la souffrance** : *« tout ça pour un malheureux ballon », « arrête tout de suite, sinon je vais te donner une bonne raison de pleurer », « tu as fini de faire le bébé ? ».* **ANTI-pathie.**

Attitudes où les **parents sont eux-mêmes affectés** : *« ça me fait de la peine de te voir comme ça », « tu arrêtes de pleurer si je t'en prends un autre ? », « vilain ballon, qui fait pleurer mon enfant ! ».* **SYM-pathie.**

Attitudes où les **parents restent sereins** : *« c'est rageant qu'il se soit échappé, ça arrive souvent avec ces ballons », « c'est triste qu'il soit parti, on lui souhaite un bon voyage ? », « c'est normal de pleurer, tu l'aimais ce ballon ».* **EM-pathie.**

## **Pour aller un peu plus loin....**

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.

### Il y a plusieurs niveaux d'empathie :

Niveau 0 : Pas d'empathie

Niveau 1 : empathie centrée sur le contenu

Niveau 2 : Empathie centrée sur le contenu et l'émotion

Niveau 3 : empathie centrée sur le contenu et l'émotion

Niveau 5 : hyper-empathie (souvent centrée sur soi-même et non sur l'autre).

Dans l'exemple suivant, repérez ces différents niveaux

*Votre meilleure amie, Martine, mère poule et grand-mère dynamique, vous confie d'une drôle de voix que sa fille Aurélie a décidé de rejoindre son mari récemment muté à Londres. Aurélie est confiante, elle a déjà un travail en vue et est persuadée que son fils de 6 ans s'adaptera très vite à sa nouvelle vie.*

- C'est super ça, quel beau projet pour ta fille et ton petit-fils qui sera bilingue, un sacré atout pour son avenir, je suis ravie pour toi
- Si je comprends bien, ta fille et ton petit fils vont aller vivre à Londres
- Oh, à ta voix, je te sens toute triste et inquiète de voir ta fille et ton petit fils partir à Londres
- Tu as l'air triste et inquiète de les voir partir à Londres. Pour toi qui est si proche d'eux cela doit être dur, ils vont beaucoup te manquer. Tu dois te poser des tas de questions pratiques actuellement mais tu trouveras sans doute rapidement des solutions pour les voir souvent.
- Tu as l'air triste et inquiète de les voir partir à Londres. Et je sais qu'avec ta petite retraite tu auras du mal à payer les billets de train pour aller les voir, mais ne t'inquiète pas, je t'aiderai financièrement, les amis c'est fait pour ça.

## **Exercices** - Trouvez la réponse qui, selon vous, est la mieux adaptée :

*1) Votre meilleur ami vous appelle. D'une voix très en colère il vous raconte qu'il n'a pas pu prendre son avion pour Londres car il avait oublié ses papiers d'identité ; il vient de perdre son weekend prépayé et non annulable : les 2 nuits d'hôtels, les places de théâtre, les visites... « Incroyable ! Deux mois que nous attendons ce moment et j'oublie mon passeport ! Et je ne te raconte pas le degré de contrariété de ma femme ! »...  
Qu'allez-vous lui répondre pour être empathique ?*

1. Je te sens très en colère mais je comprends ta déception ainsi que celle de ta femme. Il y a de quoi être contrarié dans de telles situations. Peut être pourrez vous réorganiser un autre voyage plus tard !
2. Mon pauvre vieux ! La vie n'est pas un long fleuve tranquille ! Ne perd pas le sourire : il pleut des cordes à Londres et pour Laetitia les soldes sont finies. Ce sera mieux en juillet
3. Vraiment frustrant et énervant de bêtise. Vous comptez faire quoi à la place ?
4. Mon pauvre vieux, je compatis et je comprends ta désolation mais c'est une bonne leçon, tu seras moins étourdi la prochaine fois.
5. Je te sens très en colère mais je comprends ta déception ainsi que celle de ta femme. Il y a de quoi être contrarié dans de telles situations. Si tu veux, je peux de prêter de l'argent pour réorganiser rapidement un autre voyage.
6. Je comprends la colère de Laëtitia, tu veux que je l'appelle pour essayer de la calmer ?

*2) Aurélien est ravi, fou de joie. Tous ces derniers jours de doutes où s'entremêlaient enthousiasme et inquiétudes sont balayés. Sa présentation sur le projet de réorganisation des bureaux a fait l'unanimité et son chef l'a félicité en public. Il vous téléphone aussitôt la bonne nouvelle.*

*Que dire à votre ami Aurélien ? Classez les réponses de la moins empathique à la plus empathique*

1. Super, mais maintenant il va falloir assurer !
2. Je suis ravi pour toi.
3. Je savais que tu allais réussir ! Avec toi c'est toujours pareil, tu doutes mais ça marche.
4. Toi qui as tant travaillé pour réussir cette présentation tu dois être aux anges.
5. Tu as dû faire des jaloux.

## **Un petit exemple de manque d'empathie qui nuit gravement aux relations avec les autres... et à soi-même !**

**Sophie, 50 ans**, divorcée 3 fois, vit seule depuis longtemps, ce qu'elle supporte très difficilement. Elle doit se contenter de rares aventures sans lendemain et de sorties peu fréquentes avec quelques vieilles copines. Son objectif, presque une obsession, est de trouver un « Homme », fortuné de préférence, qui la sortirait et avec qui elle pourrait fonder une relation durable.

Justement, elle vient de faire la connaissance d'un monsieur de son âge, Jean-Pierre, également divorcé et père de 2 adolescents. Après quelques soirées très agréables, ils passent le week-end ensemble. Contents de leur expérience, ils décident de se revoir le dimanche suivant pour une journée à la campagne.

Le samedi soir, vers 18h30, Sophie reçoit un SMS de Jean-Pierre lui annonçant qu'il devait malheureusement annuler leur sortie du lendemain, ses enfants venant d'arriver chez lui à l'improviste à l'occasion de la fête des pères pour lui faire une surprise.

Furieuse et déçue, Sophie ne répond pas au SMS.

Un peu plus tard, Jean-Pierre profite d'un moment de tranquillité pour appeler Sophie et s'excuser de ce contretemps. Celle-ci répond avec froideur que cela n'a pas d'importance, que c'est son choix, que ce n'était pas une obligation de se voir, que chacun était libre.

Au ton de sa voix, Jean-Pierre ressent la contrariété de Sophie et lui fait remarquer. Celle-ci répond : « Puisque tu m'en parles, non je ne suis pas contente. Tu me préviens au dernier moment et tu me mets devant le fait accompli, il est trop tard pour que j'organise autrement mon dimanche, je vais encore me retrouver toute seule ». JP s'excuse à nouveau et dit que ce n'est que partie remise.

Pourtant, une heure plus tard, Jean-Pierre adresse un nouveau SMS à Sophie : « l'intolérance m'est intolérable, stoppons-là ce qui n'a pas encore commencé ! ».

Sophie est désespérée et dit qu'une fois de plus la chance ne lui a pas souri. Pourtant, cet homme paraissait quelqu'un de bien.

### **Qu'en pensez-vous ? Qu'auriez-vous fait à la place de Sophie ?**

*Sophie manque d'empathie et révèle son caractère très égocentrique. A aucun moment, elle ne se met à la place de Jean-Pierre, elle est persuadée d'être « dans son droit ». Elle donne la priorité à l'expression de son mécontentement. En réagissant ainsi, elle ne respecte pas son objectif qui est de fonder une relation durable. Elle révèle aussi de l'intolérance à la frustration.*

Des quatre attitudes analysées, l'apathie et l'antipathie sont de façon évidente peu appropriées pour entretenir de bonnes relations avec les autres. Il se pose parfois la question de choisir entre sympathie et empathie. Le plus souvent, la réaction sympathique aide plus directement la personne qui l'adopte que celle à qui elle est adressée. Dans l'exemple du ballon, la réaction sympathique « tu arrêtes de pleurer si je t'en achète un autre » a pour objectif de calmer la souffrance de la maman devant son enfant qui pleure et non pas d'aider le petit garçon à intégrer une réalité qui lui sera bien utile plus tard. Au fond, elle veut simplement que son fils s'arrête de pleurer car ça la rend triste, c'est une réaction égocentrique.

Les quatre styles de communication ont leur place dans les relations avec les autres. Il est tout à fait possible d'être antipathique ou apathique avec des gens qui nous cassent les pieds ou nous sont indifférents. Mais il doit alors s'agir d'un choix délibéré et non imposé par un manque naturel d'empathie.

**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 » et à éviter les interprétations souvent fausses.**

### **Après la séance**

Avoir compris l'exposé ne suffit pas. Ceux qui souhaiteront approfondir le sujet et acquérir une meilleure écoute devront **s'entraîner** grâce à des exercices pratiques.

Au début, il faudra être très attentif et « décortiquer » systématiquement les propos de notre locuteur selon le principe de base énoncé dans l'exposé :

- Que me dit-il ? (information objective)

- Que sous-entend-il ? (son arrière-pensée concernant l'information qu'il me donne)
- Qu'attend-il de moi ? (ma réaction)

Cette procédure un peu laborieuse ne durera pas longtemps, vous en prendrez très vite l'habitude et vous analyserez finement les propos des autres sans même vous en rendre compte.

Commencez dès aujourd'hui. Pas avec tout le monde et pour toutes les conversations, vous renoncerez à l'empathie dès le premier jour ! Débutez avec une personne que vous connaissez peu et intéressez-vous sincèrement à ce qu'elle vous dit, essayez d'imaginer ce qu'elle ressent en vous parlant, débusquez les sous-entendus et essayez d'identifier le rôle qu'elle vous prête au cours de cet échange.

Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à appliquer toutes les règles d'une communication empathique, appliquez systématiquement ce principe simple mais fondamental :

**Avant de dire quelque chose à une personne, mettez-vous à sa place et demandez-vous si vous aimeriez que l'on vous dise cela.**

Faites également le test ci-après. Il vous indiquera votre tendance naturelle à l'empathie et, si ce n'est pas le cas, les obstacles qui limitent votre accès à cette faculté.

### **Exercice pratique à réaliser après la séance... et le plus souvent possible ensuite**

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 dix 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>