

La vie est Sybelle L'empathie et l'auto-empathie

Qu'est-ce que l'empathie ?

L'empathie est un mécanisme permettant la compréhension des sentiments et des besoins d'autrui, voire de comprendre aussi ses croyances, ses principes, ses valeurs. Rappelons-nous que comprendre quelqu'un ne veut pas dire être d'accord avec lui.

Recevoir de l'empathie est un besoin fondamental commun à tous les êtres humains; malheureusement c'est un des besoins, avec le toucher, le plus ignoré de notre société. Et pourquoi cela? Simplement parce que nous n'avons pas appris cette attitude.

Comment être empathique ?

Faire preuve d'empathie s'exerce et demande:

- une écoute entière, désintéressée et qui ne cherche pas à influencer
- de se mettre en lien avec ce que dit l'autre, sans s'identifier à ce qu'il dit: c'est son histoire et pas la mienne, même si parfois il y a des similitudes, il est important de ne pas faire de confusion entre soi et l'autre
- de ne pas vouloir parler de soi et se mettre en avant
- de valider les émotions de l'autre, quelles qu'elles soient
- de déceler les besoins de l'autre et de les lui transmettre.

Donner de l'empathie contribue au bien-être de la personne écoutée. Lorsque vous recevez

de l'empathie, vous vous sentez reconnu et accepté dans ce qui fait votre personne: vos sentiments et vos besoins. C'est primordial pour une bonne estime de soi.



Et pourquoi pas de l'empathie pour soi ?

Eh bien oui: l'auto-empathie, ça existe aussi! Voici les 5 étapes pour vous donner vous-même de la reconnaissance, augmenter votre estime de vous-même et vous faire du bien.

1. Accueillir tout ce qui se passe en vous: agitation, bonheur, tristesse, rouspétances, énervements, critiques, joies... il est nécessaire de faire une pause et de décider d'écouter en soi... ensuite de tout écouter sans jugement... laisser sortir. Simplement vous dire à vous-même ce qui se passe en vous (à haute voix ou pas) va faire que les choses se posent et vont s'apaiser, devenir plus sereines, ou les choses vont vous réjouir.
2. Ce premier temps d'accueil va vous informer sur des choses dont vous n'aviez pas pris réellement conscience et va vous permettre de faire des liens avec des besoins satisfaits ou non satisfaits. « Je ressens cela (décrire le sentiment) et je comprends que j'aurais besoin de cela (trouver le besoin inassouvi), ou alors je comprends le besoin satisfait. »
3. Faire du silence! Laisser vivre ce sur quoi vous avez mis le doigt... laisser vivre en silence est une étape qui rajoute du relief et de la vie à vos prises de conscience. C'est une étape très importante.
4. Vous pouvez ensuite sentir une action ou une demande émerger. Cela peut être une demande pour autrui ou une demande pour vous-même. La demande doit être concrète, positive, dans l'ici et le maintenant, réalisable, vérifiable et négociable. Ce sont les conditions nécessaires pour une demande réaliste et réalisable par soi ou par d'autres. L'action peut aussi être de célébrer un moment de plénitude.
5. Parfois il y a conflit en vous: deux besoins s'opposent et ne permettent pas de faire un choix. Exemple: « Je veux être libre et devenir professionnellement indépendant » met à jour un besoin de liberté, et « J'ai besoin de sécurité financière », qui révèle un besoin de sécurité. Dans ce cas-là, avant de faire un choix, il est nécessaire de reconnaître les deux parts en vous et de savoir ce que vous laissez en écoutant l'un ou l'autre de vos besoins.

En vous donnant de l'auto-empathie, vous vous faites du bien. Je vous encourage à pratiquer de plus en plus avec vous-même. Exercez aussi l'empathie avec autrui, vous verrez ainsi la vie est Sybelle, pour vous et autour de vous.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch