

L'empathie

L'empathie est une qualité de présence à autrui
et de connexion à ce qu'il ressent, en particulier à sa souffrance.

L'empathie est une qualité d'écoute,
libre de tout préjugé - comme si on voyait cette personne pour la première fois,
attentive à ce qui se passe ici et maintenant, même lorsqu'elle évoque le passé,

une écoute de ses désirs/aspiration/besoins
qui tentent de s'exprimer derrière tout ce qu'elle raconte,
qui, même exprimés de façon blessante, sont accueillis comme un cadeau,

sans analyser cette personne, sans vouloir établir un diagnostic,
sans vouloir comprendre mentalement, ni classer,
sans vouloir trouver une solution,
ni consoler, soulager, rassurer,
ni corriger,
ni donner des conseils (sauf si elle le demande ou l'accepte),

en étant confiant dans les ressources qu'elle possède
et auxquelles elle va parvenir à recourir,
grâce à la confiance que j'ai en l'énergie divine d'amour qui, mystérieusement,
est en train de nous connecter, reconnecter, l'un à l'autre, et chacun à soi-même.

L'empathie voit la beauté de la personne.

L'empathie croit que cette personne fait ce qu'elle fait pour s'occuper de besoins précieux.

Elle croit que ses besoins sont équivalents aux miens, ni inférieurs, ni supérieurs.

L'empathie n'est pas une approbation de ce que fait autrui,
elle permet d'être en profond désaccord avec les stratégies, parfois tragiques,
qu'il a mises en place pour satisfaire ses besoins.

Se donner de l'empathie permet d'en donner à autrui.

*Cette définition de l'empathie rassemble différents éléments formulés par Marshall Rosenberg
fondateur de la Communication NonViolente (CNV).*