

## Arrêtez d'être empathique !

Vous vous oubliez. C'est mauvais pour tout le monde.

Quelqu'un racontait avoir testé l'empathie pour améliorer sa relation aux autres. Il voulait améliorer « sa relation interpersonnelle ». Il avait entendu dire qu'il fallait être empathique. Alors il a essayé. Pas de jugement, bienveillant, à l'écoute quoi.

Le résultat était pire que tout ce qu'il avait fait avant. A part de l'énerverment, de la frustration et de la colère, rien de bon pour lui. « *Si c'est ça être empathique, il vaut mieux que j'arrête tout-de-suite. J'ai essayé de me mettre à la place des autres, mais il y a vraiment des cons ! Que des égoïstes qui ne voient que leur intérêt personnel.* ».



## Arrêtez d'être empathique !

Vous vous oubliez. C'est mauvais pour tout le monde.

Beaucoup pense qu'être empathique, c'est se mettre à la place de l'autre, entrer dans le monde de son interlocuteur ou encore percevoir par intuition ce qu'il ressent. Si c'est ce que vous pensez : Arrêtez tout de suite de vouloir être empathique. Il est possible que vous ayez succombé au mot à la mode pour plaire, quitte à vous sacrifier.

Si par contre, votre relation à l'autre s'installe à la juste distance, sans confusion entre ce qui est de vous et ce qui est de votre interlocuteur, votre congruence avec ce que vous vivez permettra une relation bien plus authentique, honnête et respectueuse. La juste distance permet d'accueillir, d'accepter, mais sans forcément approuver.

**L'empathie, c'est sentir le monde de mon interlocuteur comme s'il était le mien, mais sans jamais oublier le «comme si».**



Un chef de cordée qui ne sait pas percevoir sincèrement et simultanément les signaux de son corps et ceux de sa cordée, ne devrait pas être chef.

Le niveau de la qualité à l'autre dépend directement de la relation à soi (connaissance de soi) et non à l'autre (aider, plaire). La capacité à créer une



## Arrêtez d'être empathique !

Vous vous oubliez. C'est mauvais pour tout le monde.

relation dépend directement de la qualité de la relation avec soi-même. Ce qui se vit à l'intérieur se reflète à l'extérieur.

La relation interpersonnelle s'améliore si une partie cherche à favoriser, **chez l'autre et chez elle** une utilisation croissante des ressources propres à chacune des parties, sans sacrifice de l'une ou de l'autre.



## Arrêtez d'être empathique !

Vous vous oubliez. C'est mauvais pour tout le monde.

Il est important de se rappeler en permanence que **les réponses s'appliquent à toutes les parties d'une relation interpersonnelle**. Dès qu'une partie s'oubliera elle provoquera une séparation hiérarchique. Le lien se fragilisera et le sentiment d'être menacé s'installera au point d'enclencher les systèmes de protection.

Ce qui caractérise la qualité et l'efficacité des relations interpersonnelles

Apprentissages pour des relations de qualité et efficace	Favorable	Défavorable
<b>Être digne de confiance</b> Comment puis-je être perçu d'une façon qui puisse être perçue comme digne de confiance, sûre et conséquente?	La congruence	Le raisonnement séparé de l'émotion
<b>Être fiable à qui l'on est</b> Comment puis-je exprimer de façon la plus fiable possible l'image de la personne que je suis.	Se montrer tel que l'on est	Incohérence entre ce qui est dit ou montrer et ce qui est ressenti
<b>Attitude positive</b> Comment puis-je être capable d'éprouver une attitude positive envers mon interlocuteur?	Vouloir comprendre les intentions qui comptent vraiment	Agir avec distance
<b>Accepter pour faire évoluer</b> Comment puis-je accepter toutes les facettes présentées par un personne?	Se connaître soi-même, confirmer les potentialités	Juger, évaluer, rendre dépendant, limiter, conditionner
<b>L'Indépendance à l'interlocuteur</b> Comment puis-je me permettre d'avoir une identité assez forte pour être indépendant de l'autre?	Traitement d'égal à égal des sentiments propres et d'autrui	Une relation hiérarchique
<b>L'indépendance de l'interlocuteur</b> Comment puis-je permettre à mon interlocuteur d'avoir une identité propre qui ne dépend pas de moi?	L'humilité et la mise en perspective de ses activités	L'interprétation, les instructions, les conseils

Pour avoir la paix, soyez en paix. Pour rendre heureux, soyez heureux.