

# COMMENT S'ACCORDER DE L'EMPATHIE ?

Tirer partie de nos erreurs dans les moments difficiles et descendre en soi avant de pouvoir s'élever.

## SE RELIER À SOI-MÊME AVEC BIENVEILLANCE

L'auto-empathie, c'est l'**écoute** et l'**accueil** de ce qui se passe en soi; c'est un **temps** que l'on prend pour prêter attention à son propre vécu, particulièrement dans des contextes difficiles.

## DIRE OUI À CE QUI EST

L'auto empathie passe par le fait de se dire **OUI** : "Oui, c'est vrai, je suis en colère", "Oui, c'est vrai, je ressens une profonde tristesse", "Oui, c'est vrai, j'aurais eu besoin de compréhension", "Oui, c'est vrai, c'est important pour moi de protéger la nature"...

## 4 QUESTIONS CLÉS

1. Comment est-ce que je me **sens** (mes sensations, mes émotions, l'intensité de mes émotions) ?
2. A quoi est-ce que **j'aspire** (mes besoins, mes valeurs) ?
3. Lorsque j'ai fait ce que je regrette maintenant, quels sont les **besoins** que j'essayais de combler ?
4. Y-a-t-il en moi une **partie vulnérable** qui a besoin d'empathie ?

## QUELS BÉNÉFICES DE L'AUTO EMPATHIE ?

---

Cette écoute de soi est bénéfique dans une relation conflictuelle parce qu'elle permet de se retrouver, de se connecter à ce qui donne de l'élan, d'agir à partir des **besoins identifiés et clarifiés** plutôt que de jugements et critiques sur l'autre.

---

Les **jugements** en soi ne sont **pas mauvais**, dans le sens où ils indiquent que des actes vont à l'encontre de ce qui est important pour nous.

---

Toutefois, dans une situation de communication interpersonnelle, adresser un jugement à l'interlocuteur aide peu à cheminer vers une **solution** et une relation apaisée.