

L'empathie – Oreille de girafe vers l'autre

L'EMPATHIE, C'EST ÉCOUTER AU BON ENDROIT !

L'empathie, c'est la présence portée à ce que l'autre vit. Il s'agit de porter notre attention à ce qui se vit sur le moment. Nous allons nous **relier aux sentiments et aux besoins** en suivant cinq étapes; les étapes de *l'empathie* :

✘ *Dans un premier temps pour ne pas tomber dans le jugement ou l'interprétation vous identifiez clairement et vous nommez l'élément déclencheur (l'observation)*

- ❑ 1^{ère} étape : **Ne rien faire**, nous nous contentons d'écouter, **d'être présent** de tout notre être;
- ❑ 2^e étape : Vous portez votre **attention sur les sentiments et les besoins** de l'autre;
- ❑ 3^e étape : Vous **reflétez les sentiments et les besoins** de l'autre en paraphrasant; Vous traduisez ce que l'autre dit de cette manière : *Est-ce que tu te sens... parce que tu as besoin de...*
- ❑ 4^e étape : Vous **constatez un relâchement** de la tension, une détente physique chez l'autre, souvent manifestés par un soupir, une émotion qui se libère, un «oui c'est cela»...
- ❑ 5^e étape : Nous **poursuivons** aux autres besoins ou nous passons aux demandes, stratégies, actions...



L'expression honnête de soi – Oreille de girafe vers soi

L'EXPRESSION HONNÊTE DE SOI, C'EST SE DIRE, AU BON ENDROIT !

Autant il est important de recevoir l'autre avec empathie autant il est important de vous exprimer honnêtement.

Rappelez-vous de ceci : **maintenir la qualité de la relation**, ne vous **accrochez pas à la demande**. Est-il plus important de parler le premier que d'être entendu?

✘ *Dans un premier temps pour ne pas tomber dans le jugement ou l'interprétation vous identifiez clairement et vous nommez l'élément déclencheur (l'observation)*

- ❑ 1^{ère} étape : Ne rien faire, vous vous contentez de **vous écouter en silence**, d'être présent à vous de tout votre être,
 - Important de prendre des bonnes respirations. La liberté en CC est cette capacité de prendre un respire entre l'événement déclencheur et la réponse que je vais donner;
- ❑ 2^e étape : Vous examinez ce que vous vous dites, vos sensations, ce qui est stimulé chez vous. **Vous portez votre attention sur les sentiments et les besoins** qui sont interpellés chez vous et qui sont vitaux;
- ❑ 3^e étape : **Vous exprimez vos sentiments et vos besoins** en paraphrasant; vous traduisez ce que vous vivez de cette manière et schématiquement : «Je me sens actuellement... parce que j'ai besoin de...»
- ❑ 4^e étape : Dans la mesure où vous vous sentirez compris, **vous devriez constater un relâchement de la tension**, une détente physique, souvent manifestés par un soupir, une émotion qui se libère, un «oui, c'est cela»
- ❑ 5^e étape : Il est important **de passer à quelques demandes** avant de passer aux actions proprement dites : «Serais-tu d'accord pour répéter ce que je viens de dire» (les sentiments et les besoins). Comment reçois-tu cela? Vous poursuivez vers les autres besoins ou vous passez aux demandes, stratégies, actions...

Vous faites cet exercice tranquillement, **ralentissez, ralentissez**. Ceci peut être comparé à une danse. Vous y allez à tour de rôle et continuer de respirer. Sans oublier d'arriver à une demande claire, positive, ici et maintenant et négociable.

