



Quelques clefs pour des échanges fructueux En trio de « potes d'empathie »



Quelques précisions sur cette relation inhabituelle dans notre société :

UNE RELATION A PART : Même si on y partage des choses intimes, cette relation ne se confond ni avec l'amitié, ni avec une relation romantique. C'est pourquoi nous avons ce mot de "pote d'empathie". C'est un nouveau type de relation dans nos vies.

Certains mouvements de CNV (US) recommandent d'ailleurs de choisir un pote d'empathie qui n'est rien d'autre pour vous (ni collègue, ni ami, ni parent, etc)

CONFIDENTIALITÉ : Chacun des 3 s'engage à garder le contenu des échanges pour lui.

EMPATHIE : Ces échanges sont l'occasion de pratiquer l'empathie telle que définie par la CNV : ni conseil, ni discussion (Cf la fiche suivante), ni de thérapie. Les « potes » peuvent décider de se faire systématiquement des feedbacks sur la façon d'écouter, pour progresser.

SÉCURITÉ RELATIONNELLE : En sortant d'un échange avec votre pote d'empathie, **vous devez "vous sentir clarifié, enraciné et connecté"** (citation de Bob Wentworth, formateur américain). Si vous vous sentez "**confus, séparé et sans racines**", alors vous avez reçu une écoute qui "invalide" vos ressentis. Et ce n'est pas ok de continuer. Le but de ces échanges est de vivre la sécurité relationnelle que nous n'avons pas toujours ailleurs.

RENDEZ VOUS REGULIERS : Enfin, je vous partage ma préférence personnelle : les rdvs réguliers à horaires fixes. Pourquoi ? Parce que souvent les gens se disent qu'ils s'appelleront "quand il y a besoin", mais peu ont finalement les moyens émotionnels d'appeler justement quand ça va pas. Et puis en faisant régulièrement le point, on évite aussi que de petites tensions deviennent grandes.

FICHE SUPPORT OFFRIR DE L'EMPATHIE

Offrir de l'empathie, c'est :

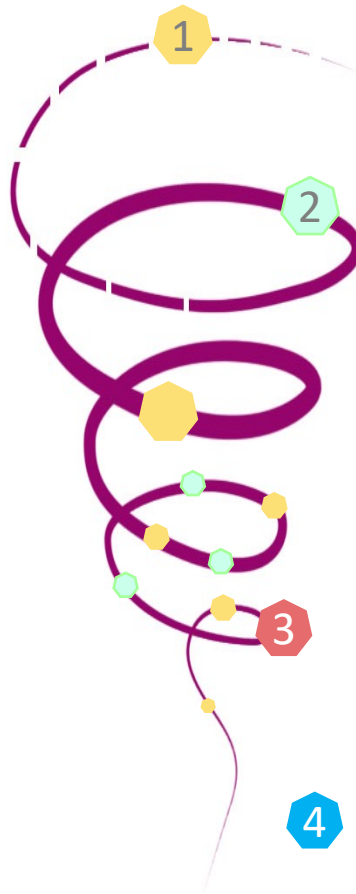
- D'abord une qualité de **présence** : se sentir là, disponible pour l'autre
- L'intention de **ressentir**, dans son corps, ce qui se passe pour l'autre
- Un grand « je ne sais pas » : une posture **d'explorateur ravi et curieux** de la vie intérieure de l'écouté. Je peux faire des hypothèses, mais je ne sais pas pour l'autre.
- Proposer une **alternance** d'écoute silencieuses et de reflets (questions fermées, de moins de 40 mots)
- Porter mon attention sur **l'ici et maintenant** : comment se sent l'écouté, ici et maintenant, de quoi il a besoin, ici et maintenant

0

PREALABLES

L'écoutant se sent-il disponible pour écouter ?

L'écoutant et l'écouté se positionnent dans l'espace de façon à se sentir physiquement en tranquillité, à la bonne distance pour leurs systèmes nerveux.



ECOUTE SILENCIEUSE :

En général, l'écoute est d'abord silencieuse

REFLET :

« EST-CE QUE TU TE SENS... CAR TU AS BESOIN DE ... ?? »

Etc.

L'écouté reprend son cheminement dans le **silence**, puis nouveau **reflet**, etc

VERS LE BESOIN- RACINE :

« SI CE BESOIN ÉTAIT PLEINEMENT NOURRI, QU'EST-CE QUE CELA TE PERMETTRAIT DE VIVRE OU D'OFFRIR ? »

Un soupir, une détente du corps, des larmes peuvent indiquer que l'écouté est de retour « chez lui », en conscience de ses besoins.

Offrir de l'empathie, ce n'est pas...

- **Conseiller** (A ta place je...)
- **Ramener à soi** (C'est comme moi !...)
- **Sympathiser** (être d'accord avec l'autre)
- **Questionner, nourrir sa curiosité** (C'était où ? Quand ? Avec qui ?...)
- **Consoler** (Mon pauvre...)
- **Rassurer** (Ca va aller...)
- **Culpabiliser** (c'est ta faute...)
- **Rester en silence gêné** (gigoter, se ronger les ongles, etc)
- **Donner de l'empathie au tiers absent** (Mets toi à sa place..., c'est normal...)
- **Trouver une solution** (Je pense que tu devrais...)
- **Dénier ou minimiser** (Oh, c'est rien...)
- **Corriger** (Ca ne s'est pas passé ainsi...)
- **Dramatiser** (Oh mon pauvre...)
- **S'apitoyer** (C'est affreux...)
- **Diagnostiquer, expliquer son avis** (Je pense que tu vis ça parce que...)

Fondement de l'empathie :

Rester pleinement avec l'autre et ses souffrances est possible si je choisis de **croire que chacun.e a en lui toutes les ressources dont il a besoin.**
L'écoute profonde permet simplement d'y accéder plus facilement.