Définition globale de l'empathie

Au sens large, nous pouvons donner de l'empathie la définition suivante :

Elle est un **temps d'arrêt** pendant lequel nous nous relions au mouvement de la vie. Cette pause crée une connexion profonde et globale. Tant qu'elle est établie**, il n'y a pas de séparation entre celui qui donne son attention et celui qui la reçoit.**

L'échange s'effectue simultanément sur les plans de tous nos sens. Pour amorcer la connexion et mieux diriger notre attention, il est utile de privilégier un plan sensoriel particulier. Cependant, dès que le mouvement est lancé, l'empathie englobe à nouveau toutes les dimensions sensorielles de l'information.

L'économie d'énergie

Le détachement nécessaire à l'empathie fait que ce que cette attention est peu coûteuse en énergie. Les pertes d'énergie sont liées à l'activation de nos résistances.

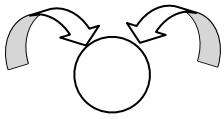
Le détachement passionné

L'empathie implique un double réglage : concilier un fort intérêt pour l'autre avec un détachement pour ce qui le remue. Si l'implication pour l'autre est trop grande, nous passons dans la sympathie. Si le détachement n'est pas alimenté par la compassion, nous glissons dans l'indifférence.

Les cinq temps de l'empathie

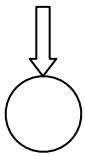
1. Centrage

Nous revenons à nous-même, vérifions ou créons notre disponibilité



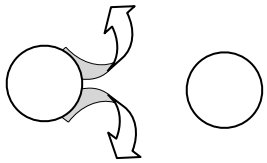
2. Temps d'arrêt

Nous nous posons dans la région du cœur et, à partir de notre immobilité, nous allons pouvoir nous relier au mouvement lent de la vie



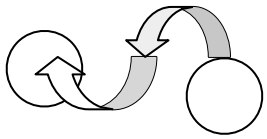
3. Ouverture à l'autre

Nous ouvrons un espace d'attention non-intentionnelle



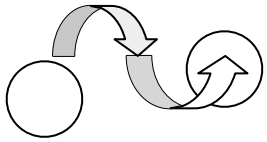
4. Accueil

Nous focalisons notre attention sur le message qu'envoie notre vis-à-vis et accueillons toutes les informations : verbales, corporelles, émotionnelles et énergétiques



5. Feed-back

Nous écoutons ce message au delà de sa forme littérale, et en proposons une traduction centrée sur la force de vie des sentiments et des besoins



Jean-Philippe Faure – février 2005