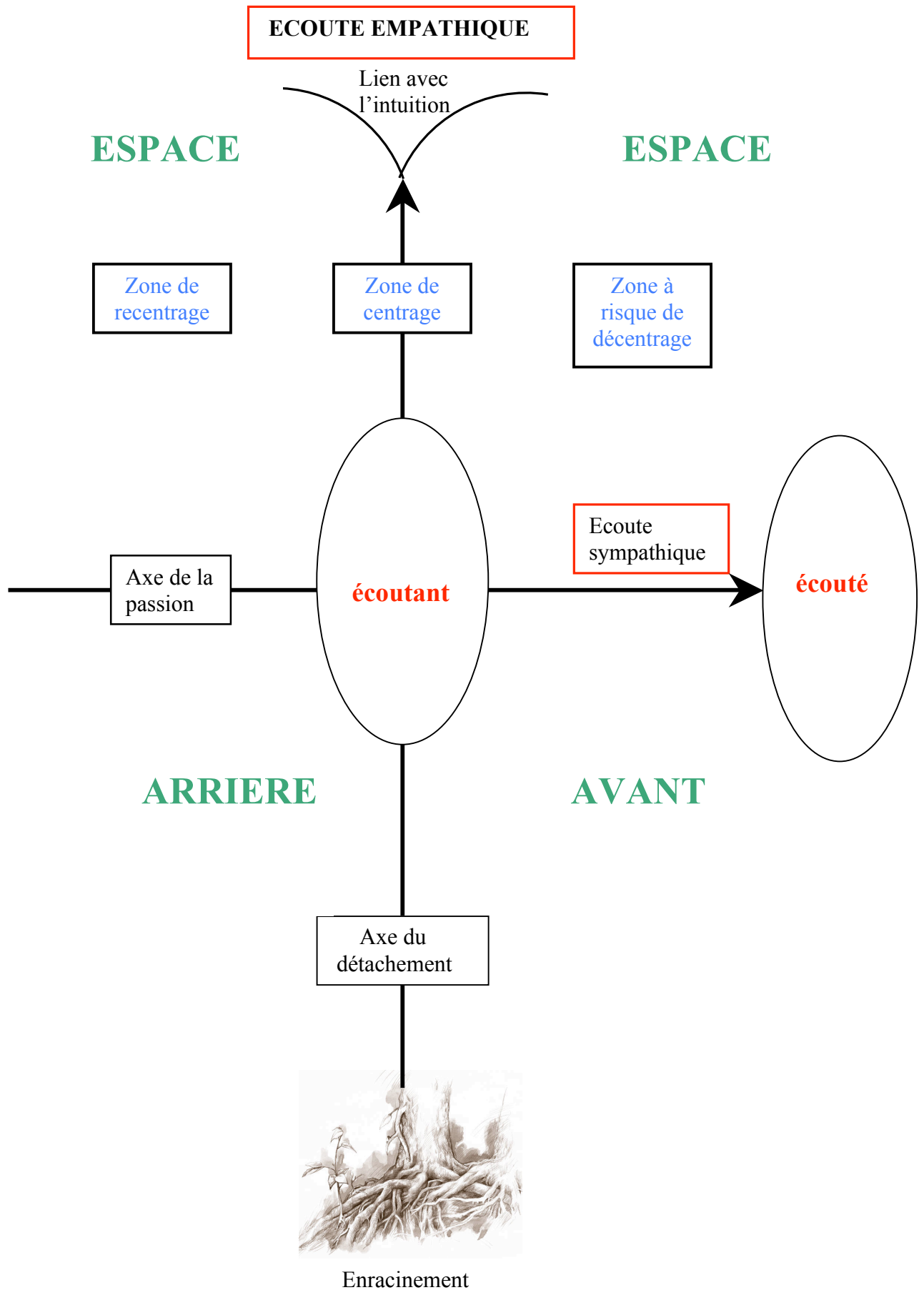


# Les deux axes de l'écoute empathique



## **Les deux axes de l'écoute empathique**

L'empathie résulte de la combinaison de deux forces : une force verticale et une force horizontale.

La force verticale de notre lien avec nous-même, qui amène au détachement vis-à-vis de ce que manifeste l'autre.

La force horizontale de notre lien avec l'autre, qui amène à la passion pour ce qu'il manifeste.

Grâce au détachement, je ne vais pas être affecté par ce qu'éprouve l'écouté et, du fait que je ne suis pas affecté, je vais augmenter ma capacité à me laisser toucher par lui. Etre détaché, c'est ne pas donner le pouvoir à autrui de me couper de l'amour que j'éprouve pour lui. C'est concilier la reliance à soi avec celle à mon environnement.

Grâce à la passion, je vais me relier avec sensibilité à toute la richesse de vie de l'écouté (et l'aider parfois à y accéder). Cette sensibilité met en oeuvre une énergie de sympathie, amenant progressivement à un décentrement. Aussi, il m'est nécessaire de corriger régulièrement cette tendance par des moments de recentrage.

Quand ces deux forces s'harmonisent en nous, quand nous vivons ce détachement passionné, alors nous vivons pleinement l'empathie.