

Présentation de l'empathie

Il n'est pas aisé de proposer une définition simple de l'empathie. Elle est plus facilement caractérisée par ce qu'elle n'est pas, que par ce qu'elle est. L'empathie pourrait se définir comme ce qui reste dans notre écoute quand nous nous sommes dépouillés de nos habitudes et de nos défenses :

Quand nous arrêtons **de savoir pour l'autre** ce qui est bon pour lui (et donc nous abstenons de donner des conseils quand on ne nous en n'a pas demandé).

Quand nous cessons de **vouloir faire quelque chose** dans des relations où il nous suffit d'être.

Quand nous acceptons de ne plus **ramener à nous ce qui ne concerne que l'autre** et, dans d'autres moments, ne plus mélanger l'autre avec ce qui ne concerne que nous-même.

Quand nous avons fait ce travail d'épuration, nous pouvons nous mettre en phase avec l'autre, et l'accueillir en reformulant ses sentiments et ses besoins, quoiqu'il dise.

A partir de l'acceptation de notre impuissante foncière face à la souffrance ou la détresse de notre prochain, nous pouvons lâcher nos résistances et nous autoriser à simplement rester là, avec ce qui se passe. Pendant quelques secondes nous ne cherchons plus à changer le monde, et en particulier celui qui est en face de nous, nous arrêtons d'imposer à notre environnement le poids de nos exigences et de notre savoir. Ce poids qui s'avère si particulièrement étouffant quand il est en liaison avec nos rêves d'harmonie et de non-violence.

Une action profondément écologique peut alors s'amorcer. Nous pouvons nous ouvrir au message vivant qu'essaie de nous adresser notre interlocuteur, souvent avec maladresse. Nous lui offrons le cadeau d'un accueil, qui ne va pas chercher à réformer, ni même à comprendre, mais simplement tenter de créer une qualité de connexion avec un lui.

La force de cette bienveillance en action va se voir au détachement que nous aurons vis-à-vis du sens littéral de ce qui est dit. Nous gagnons ce détachement, grâce à l'intérêt que nous portons à celui qui s'exprime. Si l'écouté ressent notre attention ouverte, il va pouvoir se laisser aller à être lui-même, puisqu'il n'a plus à convaincre, ni à se défendre ou à se justifier. Pour l'écoutant, chaque phrase exprime la vie d'un besoin fondamental

L'accueil empathique n'est donc pas anodin, quand nous l'offrons il est un grand service à la relation. Je trouverais frustrant que ce cadeau s'effectue motivé par une idée de devoir ou d'obligation. Idéalement, nous ne faisons cet investissement qu'à partir d'un lien avec nos propres besoins, d'une conscience du sens que cela a pour nous, d'une vigilance par rapport à notre élan et notre disponibilité réels.

Au delà du résultat que nous pouvons obtenir dans l'instant, la pratique de l'empathie nourrit nos relations, et particulièrement nos relations intimes, d'une qualité de confiance et de présence.