

EMPHATICOPHOBIE Peur de l'exagération de ses sentiments

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

D'EMPHATIQUE → Qui exagère l'expression de ses sentiments.

Le mot **empathique** est un adjectif qui qualifie ce qui est relatif à l'empathie, c'est-à-dire la capacité à se mettre à la place d'une autre personne et à comprendre ses émotions ou ses sentiments.

Une personne empathique perçoit facilement ce que ressentent les autres.

Caractéristiques principales

- **Compréhension** : Saisir l'état d'esprit ou la détresse d'autrui.
- **Écoute** : Offrir une présence attentive et bienveillante sans juger.
- **Distinction** : Garder la conscience de sa propre identité tout en se connectant à l'autre.