IMPORTANCE DE L'EMPATHIE DANS LES RELATIONS SOCIALES

Qu'est-ce que l'empathie ?

L'empathie est la capacité de comprendre et partager les émotions d'autrui. Elle nous permet de voir les choses du point de vue d'autrui, plutôt que du nôtre. C'est une qualité essentielle qui favorise les relations sociales et professionnelles, développe la conscience de soi et contribue à un monde plus juste. La compassion (motivation d'agir pour empêcher autrui de souffrir) naît de l'empathie.

Importance de l'empathie

- L'empathie est essentielle à un bon équilibre mental et physique. Elle inspire à prendre soin des autres et permet des relations sociales et professionnelles saines.
- L'empathie apprend aux enfants à prendre des décisions responsables et à tenir compte de la famille, des amis, de leur communauté et du reste du monde. Les jeunes empathiques ont plus de conscience de soi et sont plus à l'écoute, ce qui peut les protéger contre l'abus de substance et d'autres comportements à risque.
- L'empathie contribue à la conscience sociale et fait obstacle au harcèlement, aux préjugés et au racisme. Elle jette les bases d'une société juste, bienveillante et en paix.
- L'empathie nous permet de capter l'état d'esprit des autres et de mieux s'entraider – y compris entre personnes de différentes communautés.

L'écoute active des autres est essentielle à l'apprentissage de l'empathie.

© <https://www.unodc.org/unodc/fr/listen-first/super-skills/empathy.html>