

REUSSIR A DEVELOPPER L'EMPATHIE

Parmi toutes les compétences sociales qui permettent à une personne de se développer en tant qu'être social dans son environnement, l'empathie est l'une des plus importantes. Par conséquent, améliorer cette capacité est indispensable.

Si développer l'empathie est essentiel, c'est parce que l'empathie nous permet de nous développer en tant qu'êtres sociaux. Elle nous aide en effet à comprendre les autres mais aussi à communiquer avec eux.

C'est cette capacité qui nous enseigne qu'il existe d'autres perspectives que la nôtre et que chaque personne observe le monde en fonction de sa propre histoire. De cette manière, l'empathie nous aide à établir des liens solides et elle nous rend en quelque sorte plus prudents lorsqu'il s'agit de juger les autres.

De plus, grâce à l'empathie, il devient plus facile de comprendre ce que ressentent les autres, ainsi que d'exprimer nos sentiments. L'empathie est un art. Il s'agit d'une capacité qui nous permet de nous mettre à l'écoute des autres et ainsi de renforcer nos liens avec eux. Voyons tout cela de plus près.

Deux amies qui se serrent dans les bras.

Il y a une différence entre la sympathie et l'empathie

Tout d'abord, il est important de savoir différencier la sympathie de l'empathie. Notamment dans le sens psychologique du terme. Selon le Dictionnaire Le Robert, la sympathie est "une sentiment chaleureux et spontané qu'une personne éprouve pour une autre", tandis que l'empathie est "la capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent".

Cette différence est particulièrement pertinente. Elle nous permet en effet de nous rendre compte que bien souvent on pense éprouver de l'empathie pour quelqu'un alors qu'en fait, ce n'est pas le cas.

Le fait d'être gentil et affectueux avec les autres n'est pas une preuve d'empathie. En effet, pour être empathique, il est important d'aller plus loin. Il s'agit d'essayer de comprendre l'autre personne de son point de vue et non du nôtre.

Développer l'empathie pour résoudre les conflits

L'empathie peut nous aider à résoudre les problèmes de manière pacifique grâce à la connexion émotionnelle et cognitive qu'elle implique. Ainsi, en comprenant les autres, il est plus facile de ne pas se laisser emporter par ses impulsions.

Par exemple, faire preuve d'empathie, c'est comprendre pourquoi une personne se sent malheureuse après avoir perdu son emploi. C'est aussi être ému lorsqu'elle apprend qu'elle va avoir un bébé. En général, le fait de relier ces événements à notre propre expérience est un bon moyen de faire preuve d'empathie.

Pour développer l'empathie, il est possible de faire quelques exercices. Ils sont simples à réaliser et peuvent nous aider de manière significative à améliorer nos relations avec notre environnement.

Comment développer l'empathie ?

Tout d'abord, il est important de comprendre que notre évolution et notre développement personnel dépendent étroitement de notre intelligence émotionnelle. Par conséquent, avant d'essayer de mettre ces exercices en pratique, nous devons essayer de comprendre l'importance de valoriser ce type d'intelligence.

C'est seulement ensuite que nous pourrons commencer à mettre en pratique les exercices décrits ci-dessous. Ils sont au nombre de quatre.

1. Exercer sa capacité d'écoute

Afin de comprendre les personnes avec lesquelles nous échangeons, il est très important de savoir écouter. Cependant, écouter ne signifie pas seulement comprendre les mots de l'autre personne.

Pour vraiment écouter, nous devons prêter toute notre attention à ce qui est dit au delà des mots et à la communication non verbale. Pour améliorer cette capacité d'écoute, il est également très important de :

Ne pas interrompre son interlocuteur

Ne pas donner constamment son avis

Écouter le message sans juger

Faire attention à la communication non verbale de la personne

Ce dernier point est certainement le plus important, car il nous donne des informations sur ce que la personne ressent réellement. De plus, ces indices sont généralement assez faciles à observer.

Certains renseignements pragmatiques déterminent, dans une large mesure, la façon dont nous communiquons et le succès de l'échange entre deux personnes. Il peut s'agir de renseignements gestuels, prosodiques ou du système de croyances et d'opinions de la personne.

Il est donc important d'essayer de comprendre le système émotionnel d'une personne, par l'interprétation de ses modes de communication non verbale. C'est ainsi qu'on arrivera à pratiquer avec succès l'empathie. La manière d'énoncer un message est souvent plus importante que le message lui-même.

2. Garder son calme et faire preuve de patience

Apprendre à rester calme peut nous aider à améliorer notre empathie. En effet, sans sérénité, notre capacité d'écoute est réduite.

Si nous voulons améliorer nos capacités d'écoute, une bonne façon de débiter est d'avoir un état d'esprit détendu et de s'ouvrir aux différentes perspectives de communication. En ce sens, des pratiques telles que le contrôle de la respiration ou la méditation peuvent nous aider.

Deux amies qui boivent un café.

3. Miser sur la patience pour développer l'empathie

En relation avec le point précédent, la patience est également étroitement liée à l'empathie. Pour comprendre les processus cognitifs et émotionnels des personnes qui nous entourent, nous avons besoin de temps et nous devons faire preuve de patience.

Souvent, au début, on refuse inconsciemment de comprendre l'autre personne, mais avec de la patience, les chances d'y parvenir sont beaucoup plus grandes.

4. Demandez des émotions et non des données

Ce point est fondamental si l'on veut réussir à développer l'empathie. Comme nous l'avons déjà vu, l'empathie n'est liée que dans une certaine mesure au message littéral au cours de la conversation. Au contraire, elle a davantage à voir avec les émotions. Plus nous nous intéressons aux émotions des autres, plus nous pouvons faire preuve d'empathie.

Par exemple, si une de vos amies vous dit qu'elle a eu une promotion au travail hier. La réponse d'une personne peu compatissante ou désintéressée pourrait consister à demander quelque chose du genre : "Que vas-tu faire maintenant ? Vas-tu continuer à faire les mêmes heures ?"

Une personne plus empathique répondrait différemment. Elle pourrait dire par exemple : "Et qu'est-ce que tu as ressenti ? J'imagine que tu étais très heureuse. Tu veux qu'on fête ça ?" En d'autres termes, elle se préoccupe davantage de ce que ressent la personne que des aspects pratiques de la situation.

Après tout, la communication ne repose pas exclusivement sur l'échange de mots. En fait, la partie de la communication véhiculée par les mots représente un faible pourcentage de ce que nous échangeons réellement. Même si cela peut surprendre, la communication émotionnelle joue un rôle beaucoup plus important.

"Le cadeau le plus précieux que nous pouvons offrir aux autres est notre présence. Lorsque notre esprit embrasse ceux que nous aimons, ils s'épanouissent comme des fleurs."

Thich Nhat Hanh