

Santé  
psy

PAR CÉLINA OVADIA

# S'écouter pour mieux comprendre ses réactions

« **Prendre le temps de ressentir les choses, jusqu'au fond de nous-mêmes, avant d'y réagir** » : tel est le principe de « *l'auto-empathie ou l'art de se connecter à soi-même* », titre de l'ouvrage de Philippe Beck, spécialiste de la résolution non-violente des conflits. Comment atteindre ce moment, souvent rare mais possible, de **s'écouter pour comprendre la vérité de ses réactions et celles de l'autre** quel qu'il soit, conjoint, enfant, parent, collègue ou amis. Comment aller au-delà des émotions impulsives, issues de nos contextes sociaux et familiaux, s'ouvrir à une autre perception d'un échange avec l'autre, une ouverture humaniste... Philippe Beck nous en dit plus.

C'est l'un des principes issus de la Communication Non Violente (CNV), et que vous mettez particulièrement en relief dans votre ouvrage sur l'auto-empathie : « *toute communication commence par l'écoute de soi* ». Quels sont, selon vous, les moyens dont nous pouvons disposer pour y parvenir alors que, soulignez-vous, « *la rapidité, la productivité et autres modes de la vie actuelle nous éloignent de l'écoute de nous-même* » ?

Oui, la société dite occidentale nous pousse à faire, produire, concurrencer, au détriment d'être, aimer, rêver... *Amina* est « *le magazine de la femme Africaine et Antillaise* », je laisse aux lectrices le soin de se demander si ce vice de société n'a pas atteint leur contrée...

L'auto-empathie, c'est un peu revenir à une sagesse d'autrefois : prendre le temps de ressentir les choses jusqu'au fond de nous-mêmes, avant de réagir.

Cela demande un peu de temps. De quelques secondes à quelques heures, selon la gravité de ce qui nous arrive. Ce temps, comment le trouver ? Alors que nous réclamons les enfants, le mari, l'entourage, le patron...

Je prône, je revendique le droit à s'isoler un petit moment. Deux ou trois minutes suffisent

souvent à s'apaiser d'abord, à faire le point ensuite. Alors... faisons mine d'aller au petit coin. Ou utilisons ces menus temps morts que sont le brossage des dents, l'attente d'un bus ou d'un micro-bus, un court trajet où rien de plus urgent ne requiert notre attention...

Dès le premier chapitre, vous imaginez un exemple d'échange que chacun peut vivre quotidiennement et basé sur de véhéments reproches sur un ton agressif d'un collègue. **Que faire pour éviter le classique plongeon dans les émotions qui surgissent en premier et qui nous empêchent de communiquer avec ce collègue ? Vous parlez alors d'écoute auto-empathique ou d'auto-empathie. Expliquez-nous.**

Nos émotions sont le produit de millions d'années d'évolution ! Faisons-leur donc confiance : si elles n'étaient pas étroitement ajustées à nos besoins de survie et de bonne vie, il y a longtemps que l'espèce humaine aurait disparu ! Mais attention : leur faire confiance ne signifie pas nous laisser entraîner par elles à faire n'importe quoi ! Car la première action qui nous vient à l'esprit est la plupart du temps dictée par nos expériences de vie, et notam-

ment notre éducation, notre passé d'enfant ; par l'impulsivité et non par la sagesse. Non : leur faire confiance, c'est chercher en nous ce qu'elles cherchent à nous dire. Puis chercher quelle attitude, quel comportement, répondront le mieux à ce qui « crie en nous ». Enfin... agir en fonction de ce qu'on aura ainsi découvert.

**Vous consacrez tout un chapitre à la compréhension de nos émotions, de nos sentiments, à l'identification de nos besoins et des liens qui nous rattachent à nos valeurs. Ce sont des composantes qui nous aident à la compréhension de nous-même pour cheminer vers la Communication Non Violente. Pouvez-vous clarifier l'influence de chacune de ces composantes sur notre comportement ?**

Nos émotions sont des phénomènes biologiques en majeure partie inconscients. Ce sont des énergies qui « sortent de nous » (étymologie : é-motion = mouvement vers l'extérieur) lorsqu'un événement, un « stimulus » nous touche, afin de prendre soin d'un besoin ou d'une valeur : besoin ou valeur nourris dans le cas de la joie et de toutes les émotions apparentées ; besoin ou valeur frustrés dans le cas de colères, de tristesse, de peur, de dégoût...

Ce sont donc les valeurs et besoins qui causent notre émotion qu'il s'agit d'identifier, dans cette quête intérieure dont je parlais plus haut.

Un besoin, c'est un des éléments de ce qui nous est indispensable pour vivre : nourriture, abri, santé, sécurité, liens affectifs, réalisation, spiritualité... Les besoins sont universels, même si chaque société édicte des normes sur les manières « légitimes » de les réaliser. Par exemple, le besoin de respect est universel ; mais dans certains pays la norme exige de regarder dans les yeux notre interlocuteur, dans d'autres elle commande au contraire de baisser les yeux.

Une valeur par contre, peut être individuelle ou liée à n'importe quel groupe social – génération, culture, religion, idéologie politique... C'est



quelque chose à quoi l'on décide d'attribuer une grande importance. Un sentiment, c'est un état mental fondé sur une émotion. Par exemple, une déception est une tristesse liée à la pensée que quelque chose qu'on attendait n'a pas eu lieu. Les événements provoquent immédiatement des émotions; nos « ruminations » à leur propos sont fortement teintées de sentiments. Résumons: notre être, social autant que biologique, est caractérisé par un ensemble de besoins et de valeurs, dont la satisfaction tout comme la frustration sont marquées par des émotions et des sentiments.

**Quels sont les « pièges » dans la perception de ces 4 composantes qui peuvent être source de conflits, de malentendus... C'est ainsi que vous mettez en garde contre ces faux sentiments mêlés à des évaluations où les termes: « nuls », « dominés », « piégés », « bêtes », « incompris » sont trop souvent utilisés à tort. Ou identifier le « vrai besoin », indépendant de toute personne particulière, etc.**

Nous n'avons guère l'habitude de nous interroger sur nos valeurs et nos besoins. Lorsqu'une émotion désagréable surgit (peur, colère, tristesse...), nous avons donc tendance, du moins la plupart de nous, à adopter le premier comportement qui nous vient en tête pour la faire baisser d'intensité. Or, ce dévouement n'est pas forcément le comportement idéal pour prendre soin du besoin frustré, de la valeur blessée en nous!

Un autre piège consiste à rendre l'autre, celui dont le comportement ou l'attitude a déclenché notre émotion, coupable de cette émotion. Du coup, c'est sur cette autre personne qu'on va tenter d'agir... souvent en vain! Alors qu'en prenant la responsabilité de nos émotions, et donc de ce que nous en faisons, nous élargissons grandement le spectre des conduites possibles.

**Apprendre à être relié à soi-même, expliquez-vous, passe par les 4 étapes de la CNV: repérage de nos émotions puis des besoins et valeurs. Que ce soit lors de situations positives ou négatives. Pouvez-vous nous exposer deux de ces exemples?**

Commençons par une situation qui nous fait plaisir. Disons que mon amie Halina, dont je suis sans nouvelle depuis des mois, me téléphone pour me souhaiter bon anniversaire. Si je veux exercer mon auto-empathie, je tenterai d'identifier les quatre étapes de la CNV – comme suit:

- 1) Lorsque Halina m'a téléphoné (observation).
- 2) Je me suis sentie si heureuse et quelque part soulagée (sentiments).
- 3) Parce que son amitié m'est importante et que le long silence de ces derniers mois me faisait vaguement craindre que nous nous perdions de vue (besoins).

**« S'efforcer d'entrer en nous-même comme en une petite grotte intime, pour s'y livrer au monologue auto-empathique, est le meilleur moyen d'échapper à notre agressivité impulsive »**

4) Et j'ai envie de lui envoyer un texto pour lui dire à quel point son appel m'a touchée (projet, comme je l'appelle, ou demande à moi-même comme le définit le courant CNV).

Et voici un exemple dans le registre du désagréable: Au moment de payer mes courses au marché ou au supermarché, je constate que je n'ai plus l'argent nécessaire et que je vais devoir retourner chez moi (ou à un distributeur d'argent si j'ai une carte bancaire) pour en reprendre... Au lieu de pester contre moi-même, ou contre le ciel, ou contre la cherté des marchandises, voici ce que donnerait une démarche auto-empathique:

- 1) Lorsque je me trouve sans l'argent nécessaire aux achats prévus:
- 2) Je suis agacée et inquiète;
- 3) Agacée de la perte de temps que cela m'occasionnera d'aller chercher de l'argent et inquiète d'arriver à faire à temps le repas de midi;
- 4) Alors, plutôt que de perdre ce temps, je vais renoncer à ce légume cher au profit de cet autre, bien meilleur marché, ainsi j'aurai juste assez pour payer!

Cet exemple montre bien comment la démarche auto-empathique peut me conduire à adopter un comportement différent de celui que j'aurais eu spontanément, du fait d'avoir bien identifié mes besoins sous-jacents.

**« L'empathie est vécue dans notre corps même dans l'écho émotionnel que provoquent en nous-mêmes les émotions de l'autre ». Vous faites ainsi le lien entre empathie et culpabilité. Bien sûr, il faut exclure toute manipulation visant à nous culpabiliser mais, précisez-vous, « la culpabilité en elle-même est plus qu'utile: elle est fondamentale à notre vivre ensemble ».** En quoi peut-elle être source d'altruisme?

La culpabilité est le sentiment de malaise qu'on éprouve lorsqu'on a conscience d'avoir fait du tort à autrui. C'est comme un reflet de la douleur de l'autre en nous-même. Ce sentiment est étroitement lié au développement en nous, depuis bébé, de l'empathie, cette capacité à nous projeter dans les états internes d'autrui. Une personne sans empathie ne culpabilise pas! Une personne dotée d'empathie culpabilise...

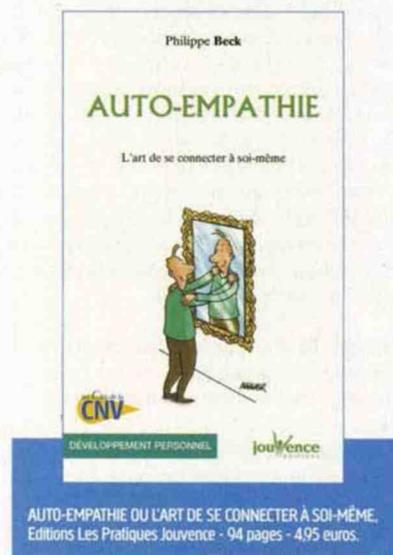
et change son comportement nuisible à l'autre, à cause de ce désagrément qu'elle ressent elle-même. La culpabilité est donc un « moteur » important de l'altruisme!

**Prendre conscience des émotions qui envahissent le corps autant que le cerveau « permet de réduire à un niveau souhaitable la vigueur des signaux corporels potentiellement despotiques ». Nous avons, ce faisant, la possibilité de garder raison pour « mieux identifier nos besoins et les valeurs qui les ont causés » et pouvoir mieux les exprimer à autrui. Or, signalez-vous, les conflits mènent souvent à la précipitation, à l'emballlement du rythme cardiaque et à la distorsion de la pensée. Quels sont les effets de cette distorsion et comment se réinvestir dans un dialogue empathique?**

Cette, ou plutôt ces distorsions de la pensée et du jugement lorsque nos émotions s'emballent, provoquent en nous une « myopie mentale » et une polarisation: on ne voit plus que les éléments qui nous fâchent, le monde se rétrécit, il n'y a plus que « du noir et du blanc », des amis et des ennemis... Cet emballlement ne peut qu'avoir des effets néfastes, sur nous-mêmes et sur la situation en général.

À mon expérience, s'efforcer – et c'est dur! – d'entrer en nous-même comme en une petite grotte intime, pour s'y livrer au monologue auto-empathique, est le meilleur moyen d'échapper à notre agressivité impulsive ou de sortir de nos ruminations agressives, de nous apaiser peu à peu... avant toute tentative de communication avec la ou les personnes impliquées dans le conflit.

L'auto-empathie est donc, à mes yeux, autant une hygiène de la vie sociale qu'une hygiène de vie personnelle. À chacune de s'y essayer... ●



AUTO-EMPATHIE OU L'ART DE SE CONNECTER À SOI-MÊME. Editions Les Pratiques Jouvence - 94 pages - 4,95 euros.