

Développer notre auto-empathie

S'écouter soi-même, avec bienveillance et acuité, est doublement précieux.

D'abord, c'est un outil tout simple pour mieux nous connaître nous-même... et mieux nous traiter, pour beaucoup d'entre nous !

Ensuite, c'est également la base et condition sine qua non de tout dialogue avec autrui. En particulier dans les moments de tension ou conflit, où il s'avère aussi difficile de bien écouter nos interlocuteurs que de leur exprimer notre point de vue de manière efficace.

L'empathie : Carl Rogers en donnait cette belle définition : « C'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent, comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du "comme si" ».

Alors, nous écouter nous-même avec cette belle attention... c'est le plus beau des cadeaux à faire, à nous-même d'abord, et sûrement à nos proches ensuite, puisque cela nous permettra des relations plus sereines avec eux.

Basée sur la Communication NonViolente (CNV) de Marshall B. Rosenberg, la méthode que nous proposons s'appuie aussi sur le livre de Philippe Beck, « Auto-empathie – L'art de se connecter à soi-même »¹

Contenu	Exercices simples d'auto-empathie introduisant ou rappelant les étapes de la CNV. Puis approfondissements au moyen d'exercices verbaux et non-verbaux : préciser notre vocabulaire des sentiments, identifier nos besoins et valeurs dans des situations de nos vies, savoir utiliser aussi le corps pour ce faire, développer notre capacité à développer des stratégies de satisfaction de ces besoins.
Durée	Un jour.
Méthodologie	Fortement participative ; orientée principalement sur le développement personnel, mais avec aussi en ligne de mire l'amélioration de nos capacités sociales. Exercices individuels, par duos et trios ou en groupe. Chaque participant-e travaillera essentiellement sur ses propres situations. Apports théoriques intégrés, support de cours.

¹ Ed. Jouvence, 2016.