

Quand nous offrons sincèrement de l'empathie, nous le faisons à partir d'un endroit où nous sommes **en contact avec nous-même**, et dans l'acceptation et l'ouverture à tout ce qu'il se passe pour l'autre personne.

Les **autres formes de réponses** (sympathie, trouver des solutions, rassurer, raconter une histoire, etc.) ne sont pas supérieures ni inférieures, ni bien, ni mal, elles ne sont pas de l'empathie, tout simplement.

La **véritable empathie**, c'est juste un **état d'esprit** comme un immense "je ne sais pas". Nous écoutons, accueillons, reflétons peut-être, et finalement faisons confiance qu'il n'y a rien à faire, pas de solution à trouver, et que juste le fait d'être là, **complètement présent** à l'autre personne suffit.

Nos habitudes d'écoute qui ne sont pas de l'empathie (et qui peuvent susciter de la réaction)

Consoler
Rassurer

Dramatiser
Surenchérir

Culpabiliser

Minimiser
Banaliser

Empathie pour
le tiers absent

Expliquer à l'autre
son problème

Dévier sur soi,
sur des
anecdotes

Interroger
Questionner

Clore
Changer de sujet

Conseiller
Trouver une solution
pour l'autre