

COMMENT DÉVELOPPER VOTRE EMPATHIE ?

[HTTPS://WWW.PLACEDESRESEAUX.COM/ANIMER-ET-DEVELOPPER-UN-RESEAU/DEVELOPPEMENT-PERSONNEL/3-EXERCICES-POUR-DEVELOPPER-VOTRE-EMPATHIE](https://www.placedesreseaux.com/animer-et-developper-un-reseau/developpement-personnel/3-exercices-pour-developper-votre-empathie)

DÉCOUVREZ TROIS EXERCICES EXTRAITS DU LIVRE « 50 EXERCICES POUR DÉVELOPPER SON EMPATHIE ».

QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ET QUEL EST VOTRE SCORE SUR L'EMPATHIE-MÈTRE ?

Lisez chaque affirmation du tableau ci-dessous et cochez la case qui vous correspond, en étant le plus sincère possible.

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. Je sais reconnaître dans quel état émotionnel je suis.		
2. J'aime observer les gens.		
3. Je sais mettre le mot juste sur les émotions des autres.		
4. Je suis de nature bienveillante.		
5. J'aide les autres à exprimer ce qu'ils ressentent.		
6. Je ressens facilement les atmosphères et les ambiances.		
7. Je sais expliquer pourquoi une personne peut avoir telle réaction ou telle émotion.		
8. J'ai conscience de l'impact que j'ai sur les autres.		
9. J'ai une bonne écoute.		
10. Je me mets facilement à la place des autres.		
11. J'accepte aisément le point de vue des autres, même s'il diffère du mien.		
12. J'imagine, avant de critiquer, comment		

je me sentirais si je vivais cette situation.

13. Je m'abstiens de trouver des solutions pour les autres.

14. Je suis attentif aux besoins des autres.

15. J'accueille sans jugement les confidences des autres.

Résultat :

Résultat

Êtes-vous parvenu à répondre honnêtement ? Oui ? En êtes-vous bien sûr ? Vous pouvez aussi demander à votre entourage de remplir ce questionnaire à votre place pour recouper vos réponses. Comptez un point pour chaque case « Plutôt vrai » cochée.

Si vous avez au moins 11 points, l'empathie est un concept que vous maîtrisez, vous avez de vrais atouts en main. Vous devez être apprécié de votre entourage, qui doit aimer venir se confier auprès de vous. Attention cependant à ne pas vous laisser envahir.

Si vous avez entre 6 et 10 points, vous avez une bonne base, sans doute votre empathie dépend-elle des personnes et des sujets. Pour progresser, commencez par repérer les situations dérangeantes pour vous.

Si vous avez moins de 5 points, au quotidien, l'empathie n'est pas pour vous chose facile. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui font barrage à leur ressenti. La suite des exercices vous permettra de développer votre potentiel empathique.

EXERCICE #1 : METTEZ VOTRE MOI EN VEILLEUSE

Trouvez un partenaire et suivez la consigne ci-dessous avant de répondre aux questions posées.

Engagez la conversation avec votre interlocuteur et faites le parler d'un sujet qui lui tient à cœur (ses enfants, ses vacances, ses passions ...) pendant vingt minutes au moins. Cherchez à obtenir le plus d'informations possible.

À chaque fois que vous aurez envie de parler de vous ou de donner votre opinion, reprenez-vous et posez lui au contraire une question sur lui.

Ne parlez de vous que si votre interlocuteur vous pose une question.

- **Combien de temps avez-vous tenu ?**
- **Combien de temps votre interlocuteur a-t-il parlé ? Et vous ?**
- **Qu'est-ce qui a été le plus facile ?**
- **Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?**
-

Commentaire

Bravo, **vous avez cherché à rencontrer l'autre sur son terrain**, à rentrer dans son univers pour mieux comprendre ce qu'il ressent, la manière dont il fonctionne. Vous avez fait comme si vous étiez un anthropologue, c'est-à-dire celui qui questionne et qui cherche à comprendre et à savoir. Bien sûr, au début cela peut être déroutant, vous avez envie de parler, de donner votre avis. Apprendre à se centrer sur l'autre est une compétence à développer pour gagner en empathie. Plus vous vous entraînez, et plus cela sera aisé.

EXERCICE #2 : ÉVITEZ LES PROJECTIONS PERSONNELLES

Comme tout le monde, vous faites des suppositions, des déductions, vous imaginez des choses, vous interprétez tel signe, telle parole, tel geste ... mais êtes-vous sûr d'être toujours dans le vrai ? Votre cerveau est-il fiable ?

Lisez le texte ci-dessous puis, sans le relire, cochez la bonne case pour chaque proposition.

La voiture stationnée à 10 heures dans la cour de l'entreprise ABC est rouge. Sur le pare-brise, une carte porte ces mots : « M. P. Durand, expert-comptable, est chez le directeur financier. »

Vrai Faux On ne sait pas

1. La voiture stationnée dans la cour de l'entreprise ABC est rouge.

2. La carte est retenue par un essuie-glace.

3. La voiture appartient à monsieur Durand.

4. P. Durand est l'expert-comptable de l'entreprise ABC.

5. P. Durand est en réunion avec le directeur.

Réponses et commentaire

Seule la proposition 1 est vraie. Pour toutes les autres, les informations fournies dans le texte ne sont pas suffisantes pour affirmer qu'elles sont vraies ou qu'elles sont fausses.

Votre cerveau, votre meilleur ami et votre pire ennemi, passe son temps à produire des inférences, c'est-à-dire des interprétations de la réalité dont il ne doute pas. Or vous l'aurez compris, inférences et empathie ne peuvent faire bon ménage.

Si par exemple votre conjoint rentre de son bureau et déclare « J'en ai vraiment plein le dos aujourd'hui ! », vous pouvez décoder cette phrase de plusieurs façons : il peut être fatigué, énervé, découragé, inquiet... Sans informations supplémentaires, vous ne pouvez savoir comment il se sent réellement.

EXERCICE #3 : CENTREZ-VOUS SUR L'AUTRE

Vous l'avez compris, être pleinement présent pour se connecter aux autres n'est pas toujours naturel. Un entraînement régulier vous aidera à intégrer toutes les techniques vues dans cette partie pour améliorer la qualité de vos relations.

Servez-vous de situations quotidiennes pour vous perfectionner.

Lancez une conversation avec un ami ou un collègue en vous obligeant à suivre une ou plusieurs consignes ci-dessous.

- **Ne donnez pas votre avis.**
- **Posez des questions ouvertes pour explorer le point de vue de votre interlocuteur.**
- **Marquez des silences de trois secondes.**
- **Utilisez les techniques de l'écho positif : « ah oui », « tout à fait » ...**
- **Cherchez à synchroniser votre posture avec celle de votre interlocuteur.**
- **Cherchez à synchroniser votre voix avec celle de votre interlocuteur.**
- **Adoptez son point de vue**

Prenez ensuite le temps de faire votre débriefing : notez ce qui a bien fonctionné (vos points forts) et ce que vous pouvez améliorer (vos prochains objectifs d'entraînement).

Commentaire

Se centrer sur l'autre exige du temps, de la disponibilité, de la bienveillance, de la curiosité, du recul et un certain oubli de soi... Tout un programme !