

Sommaire

Introduction. L'empathie au cœur des relations humaines	1
<i>Un besoin croissant d'empathie</i>	2
<i>L'empathie : une nouvelle « compétence » ?</i>	3
<i>La puissance de l'empathie</i>	4
<i>Développer son empathie : avant tout une manière d'être</i>	4
<i>Un état rare</i>	5
<i>Un vaste sujet : une approche concrète</i>	6

Partie 1. L'empathie : Comment ? Pourquoi ?

Chapitre 1. Qu'est-ce que l'empathie ?	9
Une définition consensuelle	9
Une motivation altruiste	11
<i>Une « mise à la place de l'autre » intentionnelle</i>	11
<i>Soulager la « souffrance » de l'autre</i>	11
Des mécanismes neurologiques au regard sur la « personne »	12
<i>Les composantes neurologiques à l'origine de l'empathie</i>	12
<i>L'approche thérapeutique de l'empathie</i>	14
Le cœur ou la tête ?	15
<i>« Ressentir » ou « comprendre » ?</i>	15
<i>La compassion : un accès direct aux émotions de l'autre ?</i>	16
L'autre et soi : comment peut-on entrer dans la « bulle » de l'autre et jusqu'où ?	18
<i>Les apports de la psychologie cognitive</i>	18
<i>Veiller aux « pièges » de la simulation</i>	21
<i>Être attentif à ses projections</i>	22
<i>Malgré tout, des références communes</i>	23

Vraie et fausse empathie	24
<i>Empathie et sympathie : se représenter ou partager ?</i>	24
<i>À l'origine de la confusion</i>	26
<i>Je suis un « affectif » : suis-je empathique ?</i>	29
<i>J'écoute beaucoup les autres : suis-je empathique ?</i>	30
<i>Fausse empathie et crainte d'être « embarqué »</i>	32
Chapitre 2. Les différents degrés d'empathie et leurs effets	37
L'« état » empathique	38
<i>Qu'est ce que l'état empathique ?</i>	38
<i>Les bienfaits de l'état empathique</i>	39
L'« attitude » empathique	42
<i>Qu'est-ce qu'une attitude empathique ?</i>	42
<i>Les différentes étapes de l'attitude empathique</i>	43
<i>Les effets de l'attitude empathique</i>	44
Le « comportement » empathique	48
<i>Qu'est ce qu'un comportement empathique ?</i>	48
<i>Les impacts du comportement empathique</i>	49
La « conscience » empathique	52
<i>Qu'est-ce que la conscience empathique ?</i>	52
<i>Les atouts d'une conscience empathique</i>	52
De l'empathie « passive » à l'empathie « active »	55
Chapitre 3. Comment être davantage à l'écoute des « émotions » et des états d'âme d'autrui ?	61
Valoriser la vie intérieure et émotionnelle	62
<i>L'émotion : une « faiblesse » ?</i>	62
<i>La schize « privé »/social</i>	66
Sortir des relations et des jeux de « pouvoir »	69
<i>Pouvoir réel et relations de « pouvoir »</i>	69
<i>Le « pouvoir » sous toutes ses formes</i>	70
Se donner le temps	73
<i>Une pression envahissante</i>	73
<i>Un paradoxe : plus d'« humain » et moins d'« humain »</i>	73
Laisser tomber les barrières	74
Savoir se dé-centrer	75
<i>La tension vers ses objectifs</i>	76

<i>Les systèmes de « protection »</i>	76
<i>Les besoins psychologiques</i>	76
<i>Les « demandes » affectives</i>	77

Partie 2. Se mettre en « état » d'empathie

Chapitre 4. Voir en l'autre une personne	85
Sur quel plan vous connectez-vous ?	86
<i>L'être « vivant » ou l'être « social » ?</i>	86
<i>La « fonction » ou l'« individu » ?</i>	89
Les différents niveaux de connexion	91
<i>Sphère sociale et sphère privée : deux prismes différents</i>	92
Élargir son regard, savoir changer de connexion	93
<i>Une vigilance nécessaire</i>	94
<i>Savoir sortir de son rôle</i>	94
Aller plus loin : de l'individu au « sujet »	95
<i>Un « garde-fou »</i>	98
<i>Un plus grand dépouillement</i>	98
<i>Finalement considérer la personne</i>	98
Se connecter à la personne et développer son empathie	99
<i>Des effets instantanés inestimables</i>	100
<i>Créer les conditions de l'expression</i>	101
Chapitre 5. Être au clair sur ses intentions et sur ses « désirs » ..	109
Savoir analyser ses intentions	110
<i>Les types d'« intention »</i>	110
<i>Intensité de l'intention et empathie</i>	112
<i>Intentions « positives » et « négatives »</i>	113
<i>Intentions conscientes ou non</i>	114
<i>Intentions explicites ou implicites</i>	116
<i>Complexité des intentions</i>	120
Être au clair sur ses intentions et développer son « empathie » ..	121
<i>Un impact énorme sur la « disponibilité »</i>	121
<i>Une mise en confiance beaucoup plus importante</i>	122
Chapitre 6. Être « libre » avec ses émotions	131
Être au contact de ses émotions	132

<i>Un manque d'habitude</i>	132
<i>Un désir de conformité</i>	133
<i>Les « verrous » émotionnels</i>	135
<i>L'« anesthésie » émotionnelle</i>	135
<i>À la recherche des émotions perdues</i>	138
<i>Quel est votre niveau de conscience émotionnelle ?</i>	139
Savoir « gérer » ses émotions	140
<i>Gérer ou contrôler ? Que faire de ses émotions ?</i>	140
<i>Se libérer du besoin de contrôle de ses émotions</i>	142
<i>Apprivoiser ses émotions</i>	143
<i>Identifier la « peur » cachée derrière son émotion</i>	144
Mieux gérer ses émotions et développer son empathie	145
<i>Toujours plus de « disponibilité »</i>	145
<i>Moins de parasites sur les ondes</i>	145
<i>Éviter les « clashes »</i>	146
<i>Plus de liberté dans l'échange</i>	146
<i>Plus de « permission » et plus d'expression</i>	147
<i>De bons présages</i>	148

Partie 3. Développer ses attitudes empathiques

Chapitre 7. À l'écoute de quoi ? ou les grands types d'émotions . 155

Les grands types d'états émotionnels	156
<i>L'émotion</i>	157
<i>Le sentiment</i>	157
<i>Le ressenti</i>	157
<i>La déstabilisation émotionnelle</i>	157
<i>La disposition émotionnelle</i>	158
<i>Les « pseudo-émotions »</i>	158
<i>Vraies et fausses émotions</i>	160
Les émotions : principaux repères	161
<i>Les émotions « primaires » et « secondaires »</i>	161
<i>Les émotions « positives » et « négatives »</i>	163
<i>Les émotions « simples » et « mixtes »</i>	163
<i>Les émotions sociales et non sociales</i>	165
<i>Les émotions ponctuelles ou permanentes</i>	166

<i>Les contre-émotions</i>	167
Pour une « écoute » efficace : ne pas passer à côté de l'essentiel .	168
<i>À quoi être attentif au quotidien ?</i>	168
<i>Et en dehors des émotions ?</i>	172
Chapitre 8. Développer sa perception	179
Le langage non verbal des émotions	180
<i>Observer le langage non verbal et paraverbal</i>	180
<i>La limite des signes non verbaux</i>	181
L'expression verbale et les registres de discours	181
Les comportements	183
<i>Les tendances à l'action</i>	184
<i>Les signes de défoulement</i>	184
<i>Les réactions d'absorption (ou d'amortissement)</i>	185
<i>Les attitudes de compensation</i>	186
<i>Les principaux comportements types</i>	187
Les « blocages », les résistances, les inerties	190
Et... les contre-émotions	193
Chapitre 9. L'origine psychologique des émotions	195
Le mécanisme de base	195
<i>Des besoins plus ou moins satisfaits</i>	196
<i>Le potentiel motivationnel</i>	197
<i>Un dernier paramètre en jeu : le passé individuel</i>	197
Besoins « primaires », « vitaux » et émotions	198
<i>Le besoin de sécurité</i>	199
<i>Le besoin affectif ou besoin d'amour</i>	201
<i>Le besoin d'appartenance</i>	204
<i>Le besoin de puissance</i>	206
<i>Le besoin d'estime de soi</i>	209
<i>De l'interdépendance des besoins</i>	211
<i>Honte, mépris, jalousie et réactions en chaîne</i>	212
Les facteurs personnels	213
<i>La structure psychique</i>	214
<i>Des buts, des désirs, des motivations personnels différents</i>	214
<i>Les fragilités personnelles</i>	218
<i>Comprendre de l'intérieur</i>	223

Partie 4. L'empathie en « action »

Chapitre 10. Savoir favoriser l'expression des émotions	227
Créer les conditions du dialogue	228
<i>La face cachée des relations</i>	228
<i>Le pouvoir de l'authenticité</i>	229
<i>Les attitudes de « défense »</i>	230
<i>Sortir du rapport de « force »</i>	231
Se mettre à l'écoute des émotions	234
<i>Avoir envie de « comprendre »</i>	235
<i>Se « brancher » aux émotions</i>	235
<i>Se centrer sur la personne et non sur le problème</i>	237
<i>Pratiquer l'écoute compréhensive</i>	238
<i>Repérer ses freins à l'écoute</i>	239
Savoir poser les bonnes questions	241
<i>S'informer sur la situation</i>	241
<i>Faire s'exprimer sur le ressenti</i>	242
<i>Explorer les motivations</i>	243
Chapitre 11. Savoir anticiper : une autre forme d'empathie	247
Les différents éléments à analyser	248
<i>Le contexte objectif</i>	248
<i>Les frustrations types</i>	249
<i>Les déclencheurs types</i>	250
<i>Le moment déclencheur de l'émotion</i>	251
<i>Les motivations individuelles</i>	251
Anticiper, comment ?	254
<i>Communiquer autrement</i>	254
<i>Les attitudes à adopter</i>	257
<i>Savoir « agir »</i>	258
L'interactivité : veiller à ses attitudes personnelles	259
Chapitre 12. Pouvoir déjouer les émotions et les réactions négatives	263
Exprimer son « empathie »	263
<i>Désamorcer la tension</i>	263
<i>Les modes d'expression de l'empathie</i>	265
Accepter de s'exposer	267

Développer son comportement empathique 268
Aider l'autre à « comprendre » son émotion 269
Conclusion. Être empathique : un travail sur soi ? 271
Notes 273
Bibliographie 277
Index 279