

*Suite à l'atelier du samedi 4 octobre à Beauregard, quelques informations supplémentaires glanées sur INTERNET !*

## **QUE DESIGNONS NOUS PAR AUTO-EMPATHIE ?**

« Lorsque nous exerçons une violence intérieure à notre propre égard, il est difficile d'éprouver une bienveillance véritable vis-à-vis des autres » Dr Marshall B. Rosenberg

L'auto-empathie est la capacité à se mettre à l'écoute de soi et est au cœur même du processus de Communication Non Violente. Cette forme d'écoute intérieure, avec une attention aux ressentis et aux besoins, est non seulement une possibilité de créer plus de sérénité mais aussi un ressourcement. Cette étape est fondamentale car ce n'est qu'à partir de ce calme intérieur que des dialogues constructifs peuvent être menés et des solutions satisfaisantes émerger. Surtout dans des situations difficiles. En clarifiant sur ce qui est en jeu dans l'instant, l'auto-empathie désamorçe l'émotion et permet à la personne d'accéder à nouveau à ses ressources, de prendre ses responsabilités et dès lors de pouvoir s'exprimer avec authenticité tout en tenant compte des besoins de son interlocuteur en l'écoutant avec ouverture et respect, base de la résolution du conflit.

D'après le Psychiatre Christophe André les nouvelles études montrent que l'auto-empathie est l'élément clé de la résilience, de la stabilité de l'estime et la confiance en soi face aux petites et grandes adversités de la vie. L'auto-empathie est une capacité qui s'apprend et peut se cultiver à tout âge et tout au long de la vie.

Pour les métiers d'accompagnement, l'auto-empathie est précieuse à double titre. Pour l'accompagnant, elle permet de rester centré et présent à soi même pour proposer une présence pleine, une juste proximité à l'accompagné et créer une relation de confiance authentique. L'accompagnant peut également transmettre cette capacité à l'accompagné et ainsi soutenir de façon douce et efficace son évolution vers l'autonomie et la sérénité qu'il recherche.

---

## **l'auto-empathie, ça fait du bien!**

Développer une présence attentive, c'est développer l'action d'être dans l'attention!



Vous avez l'impression d'avoir l'esprit dispersé?

Vous souhaitez développer une meilleure qualité de présence avec les autres et avant tout , avec vous-même?

Pas toujours facile n'est-ce pas...

Effectivement, de nos jours, il est de plus en plus difficile de développer une présence attentive envers soi et autrui pour de nombreuses raisons: rythme de vie effréné, nombreuses occupations, activités, distractions, modes et réseaux de communication, et tous les stimuli qui nous entourent, nous bousculent...

Peut-être vous sentez-vous stressé?

Et votre esprit lui? Il s'évade, se disperse, se « déconnecte » ou s'inquiète...

Avoir une présence attentive c'est investir toute notre attention sur une seule chose. C'est maîtriser le processus de la pensée et être conscient des mécanismes automatiques de la pensée qui nous habitent et nous bousculent hors de l'instant présent. C'est s'accueillir et accueillir l'autre avec écoute et empathie. C'est vivre pleinement le moment présent dans un état d'esprit centré et d'épanouissement et de conscience optimal.

Quand on devient attentif aux mécanismes de nos pensées, on réalise que notre esprit se promène sans cesse dans le passé, dans le futur, mais aussi dans le jugement envers soi et/ou des autres...

La pratique de la présence attentive (le « mindfulness ») permet de mieux maîtriser ce petit « hamster » dans notre esprit et de devenir plus conscient des réflexes de notre pensée, de nos réactions automatiques. Elle permet de maîtriser ces forces et intrus qui nous éjectent littéralement hors de l'instant présent et qui nous fait la plupart du temps, vivre de grands mal-être (stress, anxiété, peurs, jugement, regret, etc..).

La pratique de la présence attentive signifie « faire attention » d'une manière particulière -délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur ». (Kabat-Zinn)

En ce midi pile coaching j'ai pensé vous faire faire un petit exercice qui permet développer le muscle de la présence attentive et de l'auto-empathie.

Dans un premier temps, voici...

1. Installez-vous dans un endroit tranquille (peut-être opterez-vous pour vous étendre tranquillement au soleil ou dans un endroit reposant à l'ombre..)
2. Fermez les yeux et prenez quelques bonnes respirations reposantes.
3. Maintenez votre attention sur votre respiration
4. Imaginez une caméra qui entre à l'intérieur de vous, de votre corps et de votre esprit
6. Observez la partie de vous qui pense et l'autre qui observe
7. Faites bouger votre caméra vers vos pensées... Devenez observateur de vos pensées... et relevez le défi de les calculer. (Vous verrez comme elles sont nombreuses...)
8. Et finalement, ramenez votre attention sur votre respiration

Dans un deuxième temps:

- 1, Maintenez toujours votre attention sur votre respiration
2. Continuez à imaginer une caméra à l'intérieur de vous, de votre corps et de votre esprit
3. Lorsqu'une pensée se pointe, accueillez-là, accueillez l'émotion qu'elle génère, écoutez son message.
4. Identifiez à quel besoin cette pensée-émotion est reliée? Quel besoin a besoin d'être entendu, nourri...
- 5 Nourrissez ce besoin, à votre propre manière, en imagination...
- 6 et, laissez aller, laissez s'évaporer la pensée...
- 7 Et, Revenez ici et maintenant

Maintenant observez comment vous vous sentez... mieux!

L'auto-empathie, ça fait du bien

## Apprendre la joie de vivre à nos enfants

Pouvons-nous apprendre à nos enfants à faire germer en eux la joie de vivre et à la cultiver ? Partie à la rencontre de spécialistes, psys ou philosophes, notre journaliste a récolté des éclaircissements, et quelques avertissements...

Sommaire

- [Je ne cacherai ni ma tristesse ni mon mal-être](#)
- [Je le laisserai vivre sa vie \(jusqu'à un certain point...\)](#)
- [Je l'encouragerai à jouer et j'éviterai l'ironie](#)
- [L'éducation à l'auto-empathie](#)

À quoi aspirez-vous pour vos enfants ? La santé ? Aucun vœux ne peut la garantir. La réussite ? Pas plus éternelle. L'argent ? N'en parlons pas. L'amour ? Idem. Le bonheur ? Oui, bien sûr ! C'est le genre de réponses données majoritairement dans les sondages. Car pourquoi vouloir l'argent, la réussite, la santé ou l'amour ? Pour être heureux. Mais si je pose le problème dans l'autre sens et me demande : « Qu'est-ce qui facilite l'accès au bonheur ? », une réponse s'impose : la capacité à s'émerveiller et à s'amuser de l'existence, quoi qu'il arrive. Bref, la joie de vivre.

Voilà donc ce qu'il y aurait de plus utile à enseigner à ses enfants : l'amour inconditionnel de la vie. Le projet est ambitieux. J'assume. Et me lance donc, en quête de conseils pour l'éducation à la joie de mon fils de 8 mois et de ma fille de 4 ans. « Vous pouvez mettre un nez rouge et les pieds en l'air : si vous n'avez pas en vous cet amour de la vie, cela ne servira à rien, me lance immédiatement la psychanalyste Catherine Vanier. **Les enfants sentent ce que nous ressentons, au-delà de nos efforts pour le masquer.** » Comme tous les autres psys ou philosophes : « **On ne transmet vraiment que ce que l'on vit ; vous aurez beau répéter à vos enfants que “dans la vie, il faut y croire”, qu’“il faut apprécier chaque seconde”, si votre façon d'être n'est pas conforme à ces préceptes, peut-être les appliqueront-ils dans un premier temps, mais ce sera sans y croire, uniquement pour vous faire plaisir** », m'assure Paul Clavier, professeur de philosophie. Un de ses confrères, André Comte-Sponville, pousse la démonstration jusqu'à me confier que son père répétait régulièrement que l'on n'est pas sur terre pour être heureux. L'homme était dur. Ce qui n'a pas empêché – au contraire ? – l'un de ses fils de devenir philosophe, amoureux d'Épictète et de Montaigne, et auteur, entre autres, du *Goût de vivre*.

### Je ne cacherai ni ma tristesse ni mon mal-être

Me voilà bien avancée. Non que mes enfants baignent dans un environnement familial déprimant. Mon fils a le sourire presque trop large pour rentrer dans l'écran de mon téléphone et ma fille est une vraie blagueuse. Mais pour entretenir leur enthousiasme, j'espérais autre chose qu'une invitation au fatalisme... Et que dire aux parents qui traversent des périodes de déprime, voire de dépression ? Qu'à cause d'eux, leur enfant est condamné au mal de vivre ?

« Absolument pas, rétorque Catherine Vanier. La joie de vivre est une philosophie de vie, elle n'est pas remise en question par des moments de déprime plus ou moins durables. **Ce qui importe, c'est la parole : sans lui donner toutes les raisons de son mal-être, savoir expliquer à son enfant que l'on n'est pas bien en ce moment, préciser que ce n'est pas sa faute. Et que cela arrive, parfois. Être vivant suppose de**

**traverser des moments gais et d'autres tristes. Aimer la vie consiste à l'accepter.** » Et, en l'occurrence, à rendre ce mal-être acceptable et compréhensible pour ses enfants.

Première leçon, donc : ne pas s'évertuer à leur cacher sa propre tristesse quand elle est là. Mais celle du monde ? Ce soir-là, la télé est allumée : Damas sous la poussière et les cris, des larmes étouffées dans des mains d'hommes à genoux, des corps au sol, du sang... Ma fille est entre nous sur le canapé, instinctivement, je lui mets la main devant les yeux. Son père, au contraire, pense qu'elle doit voir, puisqu'elle est là, mais qu'il faut lui expliquer : « Un monsieur envoie des bombes sur son peuple parce qu'il est très méchant et injuste. » J'ajoute : « C'est très loin, ça ne peut pas arriver ici. » Mais qu'est-ce que j'en sais ? Rien, sinon que dans mes rêves les plus fous de mère, mes enfants ne connaîtront jamais l'horreur. Pas même en images.

« Les mères ont ce réflexe de protection, commente la psychanalyste. Sauf que vouloir leur épargner la vision du malheur ne les protège pas, voire les inquiète : d'abord parce que cela parle de notre propre inquiétude. Ensuite parce qu'un enfant qui ne sait pas ce qui se passe et n'ose pas en parler risque de fantasmer des faits bien plus horribles, pour lui, que la réalité. »

## **Je le laisserai vivre sa vie (jusqu'à un certain point...)**

**L'excès d'attention pédagogique est aussi nuisible que son absence** », m'affirme [Jean-Pierre Winter](#). Pour preuve, le psychanalyste me raconte le cas d'une de ses patientes qui, tandis qu'elle lui laisse prendre son bain, voit son enfant de 3 ans se mettre un doigt dans l'orifice que l'on devine.

Elle lui demande : « Que fais-tu ? » Et l'enfant de répondre : « J'explore ! » Rire de la mère, qui le laisse à ses occupations aventurières. « Si elle avait répondu "Ne fais pas ça !" ou "Tu n'as pas honte ?", c'en était fini de sa joie de vivre ! lance le psychanalyste. **La joie va avec la stimulation de la curiosité, avec l'envie de découvrir la vie.** » Les laisser voir, explorer, admirer ce qu'ils veulent admirer : combien de fois, faute d'attention ou parce que je caresse le rêve d'avoir des enfants « parfaits », je leur intime de déguster ceci quand ils voulaient goûter cela ? **Permettre à son enfant de sentir la vie à sa façon, ne pas l'empêcher d'étouffer sa colère ou ses larmes, ou lui demander d'avancer quand il s'est arrêté devant une vitrine colorée...** Leçon numéro trois, donc : **laisser ses enfants vivre leur vie (« Tant qu'ils ne se mettent pas en danger et ne nuisent pas aux autres », rappelle Jean-Pierre Winter)**. Défi de toute une vie de mère. C'est la deuxième leçon : inutile de tenter de vendre à ma fille l'idée d'un monde tout rose. André Comte-Sponville le confirme, en me rappelant l'histoire de Siddharta – futur Bouddha –, dont le père mettait tout en oeuvre pour qu'il ignore l'existence de la souffrance. Jusqu'au jour où, s'échappant de l'enceinte du palais, le jeune prince la découvre sous trois visages : la vieillesse, la maladie et la mort. Or, non seulement ces découvertes ne l'ont pas désespéré, mais elles lui ont intimé de se lancer sur le chemin de la sagesse.

«...

## **Je l'encouragerai à jouer et j'éviterai l'ironie**

Et si on s'amusait ? Comme je l'ai fait avec sa soeur, j'aimerais apprendre à mon fils à parler en jouant avec les mots, à marcher en faisant des zigzags... Et appliquer ce conseil donné par la maîtresse de ma fille lors de ma première réunion de parents d'élèves : **« Plutôt que "Travaille bien !", dites à vos enfants, le matin, "Amuse-toi bien !" »** Jean-Pierre Winter est sur la même longueur d'onde : **« Les apprentissages les plus efficaces sont ceux qui se font dans le jeu, et le ludisme peut s'infiltrer partout, sans risque d'excès. »** Seule l'ironie, dit-il, est à éviter : « Comme elle consiste à dire l'inverse de ce que l'on pense, les petits ne comprennent pas forcément et peuvent penser que l'on se moque d'eux. » Et ça, ce serait d'une triste ironie. Alors rions ! Mes enfants, riez ! Car, entre nous, les meilleurs maîtres de la joie de vivre, ce sont vous deux.

# L'éducation à l'auto-empathie

« **La joie de vivre, c'est d'abord la joie d'oser être soi, de ressentir ce que l'on ressent** », affirme Anne van Stappe, auteure de *Petit Cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien* (Jouvence Éditions, 2009 et 2010). Pour aider ses enfants à y parvenir, la spécialiste en communication non violente (CNV) conseille de leur enseigner l'auto-empathie, dont elle nous donne ici quelques principes.

**1. Leur apprendre à se poser la question (ou la leur poser) : « Comment est-ce que je vais ? »** Et, selon la réponse, se (ou leur) demander : « D'où ça vient ? »

**2. Si la réponse est positive, les inciter à apprécier ce bien-être et à le vivre en pleine conscience.** Et proposer de penser à renouveler les conditions favorables à ce bien-être, dès que celui-ci fera défaut. « Les raisons de la joie viennent de l'extérieur, mais dès lors que nous les conscientisons, alors survient la "joie de vivre", et cela se passe à l'intérieur de nous. »

**3. Si la réponse est négative, les inciter à accueillir cette tristesse.** Dire à un enfant qui est tombé « ce n'est pas grave », c'est lui apprendre le déni. Alors que si nous accompagnons sa peine : « Oui, tu as eu peur, tu as mal », nous l'aidons à accueillir son vécu. La douleur, une fois acceptée, devient « une douleur douce », comme dit Marshall B. Rosenberg, fondateur de la CNV.

**4. Interroger les besoins non assouvis :** « Si tu avais une baguette magique, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe maintenant, pour toi ? » Et l'aider à trouver les moyens d'y répondre : « Comment est-ce que l'on peut faire, toi et moi, pour essayer de réaliser ce que tu veux ? » C'est l'occasion de lui apprendre aussi à prendre le temps : il ne peut pas avoir tout de suite tout ce qu'il souhaite, mais il a les moyens d'aller dans le sens de ses désirs. « L'enfant développe ainsi sa capacité à se relier à ce qu'il veut et aime, plutôt qu'à ce qu'il craint. Cela lui permet de rencontrer sa dimension d'être humain complet et sa puissance d'agir. »