



CHAPITRE 2 :  
**EMPATHIE**





# EMPATHIE



Dans le chapitre précédent, nous avons parlé de ce que les astronautes emportent avec eux lorsqu'ils quittent la Terre. Voici une toute autre question :

**" QUE RAMÈNERAIENT-ILS DE L'ESPACE EN REVENANT SUR TERRE ? "**



Eh bien, les astronautes sont unanimes à ce sujet : ils ramèneraient la vision de la Terre vue de l'espace. Voir notre planète depuis l'espace semble être l'une des expériences les plus bouleversantes qui soient : on l'appelle l'effet de surplomb. Notre petite et fragile boule de vie, seule dans le vide, semble soudain la chose la plus importante à protéger. Et lorsqu'ils la voient, les astronautes ont soudainement un sentiment d'empathie, de communauté avec tous les autres humains. Empathie ?

...  
Attends, qu'est-ce que ça veut dire ?

SANS DOUTE L'AS-TU DÉJÀ REMARQUÉ. LORSQU'UN AMI EST SUREXCITÉ ET JOYEUX, TU RESSENS SON EXCITATION ET SA JOIE, AVANT MÊME DE COMPRENDRE PLEINEMENT CE QUI SE PASSE. NOUS AVONS CETTE MERVEILLEUSE CAPACITÉ DE COMPRENDRE ET MÊME DE RESSENTIR CE QUE LES AUTRES RESSENTENT. NOUS POUVONS RAPIDEMENT NOUS METTRE DANS LA PEAU DE QUELQU'UN D'AUTRE ET PARTAGER SES ÉMOTIONS. CETTE CAPACITÉ S'APPELLE L'EMPATHIE, ET C'EST SUPER UTILE POUR SE RELIER AUX AUTRES, COMPRENDRE LA COMPLEXITÉ DU MONDE ET CRÉER DE VÉRITABLES AMITIÉS.



Bien sûr, l'esprit critique et la capacité à porter des jugements sont des compétences tout aussi importantes. Mais, dans ce chapitre, nous laisserons ces compétences de côté : nous ferons de notre mieux pour écouter, accepter et comprendre les sentiments des autres.

**ET OUI, CELA SIGNIFIE ACCEPTER QUE PARFOIS LES GENS ONT DES SENTIMENTS NÉGATIFS À NOTRE ÉGARD.**

C'est difficile et inconfortable, mais devine quoi ? Les sentiments négatifs font également partie des relations. Et si tes amis sentent qu'ils peuvent te dire quand ils sont déçus ou en colère contre toi, votre amitié n'en sera que plus forte.

**L'empathie peut être utilisée avec n'importe qui**, avec un frère ou une sœur, un parent, voire un enseignant. Avec quelqu'un d'une autre ville, ou d'un autre pays. Avec quelqu'un qui a eu une histoire très différente de la tienne. Avec quelqu'un qui a des valeurs et des croyances qui sont à l'opposé des tiennes. Faire preuve d'empathie ne signifie pas que tu es d'accord avec tous ces gens. Cela signifie que tu fais de ton mieux pour les comprendre. Et tu verras le monde sous un jour nouveau : non seulement avec ton point de vue, mais aussi avec le point de vue des autres.

**La vie a plus de relief avec plusieurs perspectives, non ?**

AU COURS DES ACTIVITÉS SUIVANTES, TU VAS PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE ET L'EMPATHIE. SI TOUT LE MONDE PRATIQUAIT ÇA, PEUT-ÊTRE QU'ON SE COMPRENDRAIT MIEUX, ET QUE LES HUMAINS SE SOUTIENDRAIENT LES UNS LES AUTRES ? PEUT-ÊTRE QUE CERTAINS CONFLITS DISPARAÎTRAIENT ? PEUT-ÊTRE QUE NOUS SENTIRIONS QUE NOUS SOMMES DES COMPAGNONS DE VOYAGE, SUR CE VAISSEAU COMMUN APPELÉ LA TERRE ? OU... PEUT-ÊTRE PAS. PEUT-ÊTRE QUE C'EST JUSTE UNE UTOPIE. MAIS LA SEULE FAÇON DE LE SAVOIR, C'EST D'ESSAYER, NON ?





# ÉCOUTE ACTIVE

EST-CE QUE TU ÉCOUTES LES AUTRES ? JE VEUX DIRE ÉCOUTER VRAIMENT, PAS FAIRE SEMBLANT D'ÉCOUTER, PAS PENSER À QUELQU'UN D'AUTRE, CHERCHER QUELQUE CHOSE D'INTELLIGENT À DIRE OU ATTENDRE PATIEMMENT QUE LA CONVERSATION PRENNE FIN. EST-CE QUE TU ARRIVES À COMPRENDRE CE QUE L'AUTRE TE DIT, À SAISIR DES DÉTAILS QUI SONT À PEINE SUGGÉRÉS, À RECEVOIR LES ÉMOTIONS QUE L'AUTRE RESSENT ?



Écoute quelqu'un aujourd'hui. Va voir un parent, un frère ou une sœur ou un ami, et demande-lui gentiment : "Comment te sens-tu ?", ou "Comment s'est passée ta journée ?". Dès que la conversation commence, écoute aussi activement que tu le peux :

Concentre-toi sur l'autre personne : que te dit-elle ? Quelles émotions ressent-elle ? Laisse-lui le temps de parler, de respirer, de s'égarer. N'aie pas peur des silences.

Montre à l'autre personne que tu partages ses émotions : "Ça a l'air de vraiment te mettre en colère", "Ça te rend vraiment triste...", "C'est merveilleux, tu dois être tellement fier !", "Et comment tu te sens par rapport à ça ?"

Pour aider l'autre à parler, tu peux poser des questions gentilles et encourageantes, comme "Vraiment ?", "OK, donc elle t'a dit ça?", "Wow, c'est ainsi que ça s'est passé... ?"

Résiste à l'envie d'interrompre, de donner ton avis, de dire ce qui te vient immédiatement à l'esprit, et même de donner des conseils.



LORSQUE TU L'AURAS FAIT PLUSIEURS FOIS, TU POURRAS PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ! PEUX-TU LE FAIRE AVEC QUELQU'UN QUI A DES OPINIONS DIFFÉRENTES DES TIENNES ? AVEC QUELQU'UN QUI EST EN COLÈRE CONTRE TOI ? AVEC QUELQU'UN CONTRE QUI TU ES EN COLÈRE ? ET S'IL T'ARRIVE D'ÉCHOUER - EN INTERROMPANT, EN PORTANT DES JUGEMENTS OU EN N'ÉCOUTANT PLUS, CE N'EST PAS GRAVE. C'EST EN ESSAYANT ENCORE ET ENCORE QU'ON PROGRESSE. COMME L'A ÉCRIT SAMUEL BECKETT: "DÉJÀ ESSAYÉ. DÉJÀ ÉCHOUÉ. PEU IMPORTE. ESSAIE ENCORE. ECHOUE ENCORE. ECHOUE MIEUX".

# ET SI ÇA AVAIT ÉTÉ MOI ?

PENSE À LA DERNIÈRE FOIS QUE QUELQU'UN A PARTAGÉ UNE ÉMOTION AVEC TOI (EXCITATION, JOIE, COLÈRE, SOLITUDE...). DEMANDE-TOI : "ET SI ÇA AVAIT ÉTÉ MOI ? COMMENT EST-CE QUE JE ME SENTIRAIS ?" ET SURTOUT, "QU'EST-CE QUI M'AIDERAIT DANS CETTE SITUATION ? DE QUOI AURAIS-JE BESOIN DE LA PART DE MES AMIS ? QU'EST-CE QUI M'AIDERAIT VRAIMENT ?"



QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

Solitude **JOIE**  
**EXCITATION** COLÈRE

AUTRE : \_\_\_\_\_



COMMENT EST-CE QUE  
JE ME SENTIRAIS ?

Histoire :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ET SI ÇA AVAIT  
ÉTÉ MOI ?



QU'EST-CE QUI  
M'AIDERAIT ?



NOTE LES RÉPONSES DANS TON JOURNAL INTIME. IL EST PROBABLE QUE CE QUI T'AURAIT AIDÉ SOIT TRÈS, TRÈS DIFFÉRENT DE LA RÉACTION QUE TU AS RÉELLEMENT EUE. CE N'EST PAS GRAVE : UNE FOIS DE PLUS, LE PLUS IMPORTANT EST DE S'EN RENDRE COMPTE ET D'EN TENIR COMPTE POUR LA PROCHAINE FOIS.

ACTIVITÉ

3



# PERSONNAGE DE FICTION

MAINTENANT, ESSAYONS D'AVOIR DE L'EMPATHIE POUR QUELQU'UN DE TRÈS DIFFÉRENT DE TOI.

CHOISIS UN PERSONNAGE DE FICTION DANS UN ROMAN, UN FILM OU UNE SÉRIE. MAIS NE CHOISIS PAS LE HÉROS, PAS QUELQU'UN AUQUEL TU T'IDENTIFIES FACILEMENT : **PRENDS UN PERSONNAGE QUI TE SEMBLE ÉLOIGNÉ DE TOI.** IL PEUT S'AGIR D'UN PERSONNAGE SECONDAIRE, OU MÊME DU MÉCHANT, DE QUELQU'UN QUE TU N'AIMES PAS VRAIMENT, AVEC QUI TU N'ES PAS D'ACCORD.

MAINTENANT, IMAGINE ET ÉCRIS DANS TON JOURNAL INTIME : QU'EST-CE QUE LE PERSONNAGE RESSENT ET PENSE ? COMMENT LE PERSONNAGE PERÇOIT-IL LA SITUATION ? QUE VIT LE PERSONNAGE ? QUE DEVIENDRAIT LE ROMAN, LE FILM OU LA SÉRIE S'IL AVAIT ÉTÉ ÉCRIT À PARTIR DU POINT DE VUE DU PERSONNAGE ?

PERSONNAGE :

QUE RESSENT LE PERSONNAGE ?

QUE VIT LE PERSONNAGE ?

COMMENT S'APPELLERAIT LE NOUVEAU ROMAN, FILM OU SÉRIE ?

DESSINE TON PERSONNAGE ICI !