

Konfliktmanagement
Wertschätzende Verständigung
Herzzentrierte Kommunikation
Coaching – Moderationen - Seminare



Publikationen

« Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui « comme si » on était cette personne – sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue. »

Rogers Carl (1902-1987) psychologue américain et à l'origine de la CNV)

C'est quoi « L'écoute empathique » ?
A quoi ça sert ? Et pourquoi ça marche ?

Un de mes grands enseignants en Communication Non violente (CNV) était (et l'est toujours) Jean Philippe FAURE. Il est un maître dans l'Art de l'empathie et il écrit :

« Il n'est pas aisé de proposer une définition simple de l'empathie. Elle est plus facilement caractérisée par ce qu'elle n'est pas, que par ce qu'elle est. L'empathie pourrait se définir comme ce qui reste dans notre écoute quand nous nous sommes dépouillés de nos habitudes et de nos défenses :

Quand nous arrêtons **de savoir pour l'autre** ce qui est bon pour lui (et donc nous abstenons de donner des conseils que l'on ne nous a pas demandé).

Quand nous cessons de **vouloir faire quelque chose** dans des relations où il nous suffit d'être.

Frédéric PJIE

Mediaton und Kommunikation auf Grundlage der GfK

Finkengasse 11

73650 Winterbach - Deutschland

tél. FR: (+33) 06 85 34 45 63 – Mobil DE: (+49) 0157 789 22 44 6

e-mail : fp@pjie.de - www.pjie.de - www.lemediateur.fr

Quand nous acceptons de ne plus **ramener à nous ce qui ne concerne que l'autre** et, dans d'autres moments, ne plus mélanger l'autre avec ce qui ne concerne que nous-même. »

Ecouter autrui dans cette disposition permet d'établir une relation très vivante de cœur à cœur. Et grâce à cette relation et l'espace sécurisant ainsi créé, la personne accompagnée accède plus facilement à ses propres ressources. Elle y trouve ses propres réponses et ses stratégies pour traverser les tempêtes de la vie (et les calmes plats).

D'autres effets possibles de l'écoute empathique sont une détente corporelle et/ou un ralentissement de l'activité mentale qui permet souvent à l'écouté d'arrêter de « tourner en rond » et de voir plus clair.

En médiation CNV l'écoute empathique est la compétence-clef (ce qu'il fait la différence avec d'autres écoles de médiation) : Mon enseignant en médiation, [Christoph HATLAPA](#), nous a appris que 80 % du travail d'un médiateur consiste à écouter.

Ecouter certes, mais avec empathie....

Si vous souhaitez approfondir par la lecture cette méthode de relation entre êtres humains (et entre tout ce qui est vivant) je vous conseille d'investir dans le livre de Jean Philippe FAURE et de Céline GIRARDET :

L'empathie, le pouvoir de l'accueil : Au cœur de la Communication Non Violente

Editions Jouvence (12 novembre 2003), ISBN-10: 2883533490, ISBN-13: 978-2883533493

Chez votre libraire (il le commandera) ou directement chez l'auteur : http://www.voie-de-l-ecoute.com/01_ACCUEIL.html