



L'EMPATHIE ET L'AUTO-EMPATHIE : INCARNER ET TRANSMETTRE CETTE PRATIQUE

Descriptif

Depuis quelques années, on parle davantage d'empathie¹ et d'auto-empathie². Sait-on vraiment de quoi il s'agit ? Au-delà de la définition traditionnelle, peut-on envisager l'empathie comme un état de présence et d'écoute générateur de sérénité et de ressourcement ? Sait-on pourquoi et comment se l'offrir à soi-même ?

Pour y arriver, la première étape est celle de l'intelligence émotionnelle³ : accueillir ses ressentis, se connecter à ses émotions. Il s'agit ensuite de le faire depuis un espace de « présence », avec une attention à ce que les émotions nous indiquent : nos besoins, « élans vitaux⁴ » qui nous animent.

L'auto-empathie comme pratique d'autorégulation du système nerveux, voilà ce que nous approfondirons à l'occasion de la présente formation. Nous verrons comment y arriver soi-même et comment transmettre cette pratique autour de soi.

Buts et questionnement

Grâce à de nombreuses observations en neurophysiologie⁵, nous savons plus que jamais que nous sommes portés par un « élan vital, formidable poussée intérieure ⁶ » qui permet non seulement de dépasser les obstacles qui se présentent, mais aussi de progresser, de nous adapter, d'évoluer, de créer et de nous inventer. Mais comment recréer soi-même ce lien avec l'élan vital au milieu de nos vies au rythme rapide ? Nous proposons l'auto-empathie pour recréer ce lien.

Pour que le traumatisme se révèle le « merveilleux malheur » dont parle le psychiatre français Boris Cyrulnik, comment favoriser de façon autonome le phénomène de connexion à soi, porteur de résilience ? Comment développer notre puissance et en arriver à la réalisation de soi ? Il semble que l'être humain ait deux choix : rester prisonnier des pulsions de son cerveau primaire qui le poussent vers l'avoir et le faire, ou évoluer en choisissant consciemment de se relier à son intériorité, à son pouvoir, à l'Être...



Arriver à déceler cet « élan vital » en soi par l'entremise des émotions est indispensable à notre équilibre, voire notre survie. La présente formation sera l'occasion d'explorer cette pratique pour soi-même et de développer la capacité de la transmettre.

Méthodologie

L'exposé théorique et l'illustration concrète des principaux concepts seront privilégiés. Ils seront ponctués d'exercices pratiques.

Durée

5 heures

Objectifs

Sous l'éclairage des travaux de :

1. *Marshall B. Rosenberg en communication consciente ou non violente*⁷
2. *Richard Schwartz*⁸ *sur l'Internal Family Systems Therapy (IFS)*
3. *Stephen Porges*⁹ *sur la théorie polyvagale*
4. *Carl Rogers*¹⁰

- Comprendre et toucher l'empathie et l'auto-empathie
- Découvrir et toucher les caractéristiques¹¹ de l'état de « présence »
- Soutenir l'autre à prendre un pas de recul et à s'observer à partir d'un méta- positionnement
- Découvrir et expérimenter le langage des « parties¹² »
- Renforcer concrètement la capacité de se relier aux ressentis corporels, aux émotions et à leur source
- Depuis cet espace, cultiver la capacité d'apporter cette conscience au quotidien.
- Développer l'agilité de transmettre la pratique de l'auto-empathie

Contenu

- L'empathie et l'auto-empathie
- L'état de « présence¹³ » et ses caractéristiques
- Les parties et le langage des parties dans la perspective de Richard Schwartz

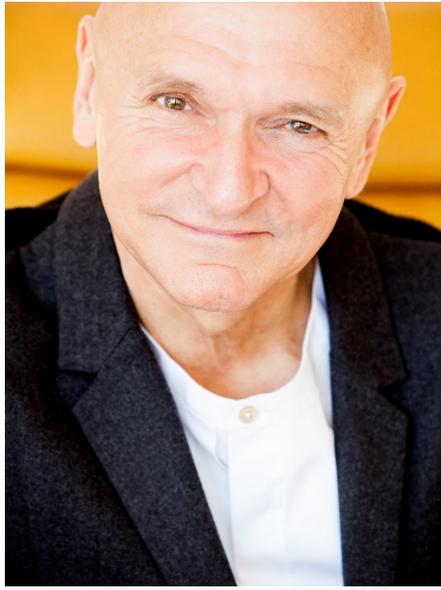


perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- L'intelligence émotionnelle : levier de connexion
- La reconnaissance de nos « besoins » : connexion à l'élan vital qui nous inspire, nous fait agir, nous rend créatif
- La prise de responsabilité et la mise en action.

Le formateur



Robert Bouchard est formateur et médiateur certifié du Centre international pour la Communication NonViolente, membre du Barreau du Québec depuis 1978 et de l'International Coach Federation. Son parcours éclectique (des études en musique, en droit, en communication et en management ainsi qu'une expérience comme avocat, juge¹⁴, homme d'affaires et coach) l'a conduit à s'intéresser à l'impact des leaders. Passionné par la communication, le climat de travail et la qualité de vie dans les milieux organisationnels, il intervient dans des organisations tant publiques que privées à titre de formateur, de conférencier et d'intervenant en consolidation d'équipes et résolution de conflits. Il s'est formé en France à la méthode de l'Intelligence relationnelle® auprès du Dr François Le Doze¹⁵. Robert Bouchard est président et cofondateur du Groupe Conscientia, entreprise-conseil en communication. Il enseigne également à la Faculté de médecine de l'université Laval - Formation Pédagogia¹⁶



Bibliographie

- Bouchard Robert et Museux Anne-Claire (2017). *La communication non violente : dire ses besoins et entendre ceux des autres*, Cerveau et psycho no 95, pp 64-70.
- Bohler, S. (2019). *Le bug humain*. Robert Laffont.
- Botbol, M., Garret-Gloanec, N., Besse, A. (2015). *L'empathie : au carrefour des sciences et de la clinique*. Doin.
- Chassat, S. (2021). *Élan vital. Antidote philosophique au vague à l'âme contemporain*.
- Calmann-Lévy Cyrulnik, B. (2002). *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob.
- Damasio, A. R. (2003). *Spinoza avait raison*. Odile Jacob.
- Damasio, A. R. (2021). *Sentir et savoir : une nouvelle théorie de la conscience*. Odile Jacob.
- Decety, J. (juin 2004). Neurosciences : Les mécanismes de l'empathie. *Sciences Humaines* N° 150.
- Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle : Comment transformer ses émotions en intelligence*. Robert Laffont.
- Jung, C. J. (1995). *L'âme et la vie*, LGF.
- Larsson, L. (2017). *Human Connection at Work, how to use the principles of Nonviolent Communication in a professional way*, 169 pages, Suède.
- Le Doze, F. (2015). *La force de la confiance*. Odile Jacob.
- Lenoir, F. (2022). *Le désir une philosophie*. Flammarion.
- Marc, E. et Picard, D. (2000). *Relations et communications interpersonnelles*. Dunod.
- Maté, G. (2022). *The myth of normal*. Knopf Canada.
- Porges, S. W. (2021). *La théorie polyvagale: Fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation*. EDPsciences.
- Rifkin, J. (2011). *Vers une civilisation de l'empathie*. Éditions Les liens qui libèrent.
- Rogers, C. (2012). *Être vraiment soi-même*. Eyrolles.



Rosenberg, M. B. (1999). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la communication non violente*. Éditions Jouvence.

Schwartz, R. (2009). *Système familial intérieur : blessures et guérison : un nouveau modèle de psychothérapie*. Elsevier.

Notes

1 L'empathie est un sujet à la mode. Le mot, sinon le concept, est relativement nouveau. Traduction en anglais de l'allemand Einfühlung, forgé lui-même en 1873, le terme empathy date de 1909 et n'entre qu'autour de 1960 dans la langue française. Il conserve des rapports encore troubles avec celui de sympathie qui l'a précédé.

2 Capacité de se mettre à l'écoute de soi

3 D'abord élaboré par les chercheurs en psychologie Peter Salovey et John Mayer en 1990, le concept d'intelligence émotionnelle a été développé et popularisé par Daniel Goleman en 1995. On pourrait le définir comme la capacité à s'adapter aux circonstances en tenant compte de ses émotions et de celles d'autrui.

4 Carl Gustav Jung, *l'Âme et la vie*, LGF, 1995 : « *Chaque individu est mû par une force intérieure qui le pousse à s'accomplir, à se réaliser de manière unique* »

5 Porges, Stephen w. (2021). *La théorie polyvagale : fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation*. EDPsciences

Stephen Porges est le spécialiste mondial du lien unissant le système nerveux autonome au comportement social. Auteur d'une Théorie Polyvagale révolutionnaire, adoptée par les cliniciens du monde entier, il nous offre de passionnantes perspectives sur la façon dont notre système nerveux autonome gère inconsciemment notre engagement social, la confiance, l'intimité. Cet ouvrage est le fruit de décennies de recherches sur la neurobiologie comportementale des émotions, la régulation de l'affect, et autres processus psychologiques typiques des relations humaines. Finalement, grâce à la neuroception nous comprenons pourquoi une expression faciale, un geste, un certain ton de voix peuvent déclencher une réorganisation mentale radicale. Nous découvrons l'émergence d'un Vague social après celle d'un Vague reptilien, les multiples fonctions du système polyvagale ; nous comprenons encore le rôle complexe d'un système nerveux, dénominateur commun de toute expérience humaine. Basée sur la neurobiologie interpersonnelle, la théorie polyvagale fournit des applications innovantes dans le traitement de l'anxiété, de la dépression, des traumatismes, du trouble de la personnalité limite et des troubles du spectre autistique.



6 Henri Bergson, *L'Évolution créative*, PUF, « Quadrige » 1986

7 La communication non violente (CNV) est un modèle de communication créé par Mashall

B. Rosenberg. La CNV nous donne les moyens et la conscience nécessaires pour toucher ce qui nous déclenche, pour assumer la responsabilité de nos réactions et pour approfondir notre lien avec nous-mêmes et les autres.

8 L'IFS (système familial intérieur) —élaboré par Richard Schwartz— est né de l'observation clinique et de la conjonction de deux courants thérapeutiques. Le premier courant défend la multiplicité du psychisme : nous sommes tous faits de plusieurs parties. Ces parties qui me composent ont chacune leur identité et leur rôle dans mon système. Le second courant qui fonde l'IFS est que non seulement nous sommes composés de parties, mais en plus, ces

parties sont organisées entre elles à la façon d'une famille. Elles entretiennent des relations entre elles, des conflits, des coalitions, se protègent l'une l'autre, se soutiennent ou s'ignorent. Les parties ont des niveaux de maturité, de sensibilité et d'autonomie différents. L'IFS, une cartographie des parties, ce qui constitue en soi une première étape de prise de recul et permet surtout de recréer du lien entre les parties, de permettre à chacune de reprendre sa juste place, de faire circuler l'information dans le but de retrouver de l'harmonie et de l'équilibre dans le système. L'auto-empathie est d'une aide précieuse pour y arriver.

9 Le Dr. Stephen Porges, qui a développé la Théorie Polyvagale, a identifié un ordre biologique de réponses humaines qui s'applique à toutes les expériences humaines. Nous venons au monde en étant conçus pour nous connecter. Dès notre premier souffle, nous nous embarquons dans une quête qui durera toute notre vie : nous sentir en **sécurité** dans notre corps, dans notre environnement et dans nos relations avec les autres.

10 Rogers, C., Roethlisberger, F.J (1991), *Barriers and gateway in communication*. Harvard Business Review, 91610, 106-111, Boston.

11 Curiosité, calme, clarté, compassion, confiance, créativité, courage et le sens de connexion

12 Dans la perspective de Schwartz, le psychisme est constitué d'un grand nombre de sous- personnalités appelées « parties ». Elles se manifestent de différentes façons : par des pensées, des émotions, des images, des sensations physiques, des souvenirs, etc

13 Leadership intérieur



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

14 Il a été membre au Tribunal canadien des relations professionnelles artistes-producteurs de 1994 à 2001.

15 <https://www.selftherapie.com/therapeute/robert-bouchard/>

16 <https://us5.campaign-archive.com/?u=ef5fa5950c7474d4892e9cd41&id=af5a5da867>