



L'EMPATHIE COMME RESSOURCE

Trouver des ressources pour soi et
pour les autres en temps de crise

Patricia Garouste, psychologue EN
Avril 2020

EMPATHIE

- Capacité à ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, arriver à se mettre à la place d'autrui.
- L'empathie cognitive consiste à comprendre les idées d'un autre
- L'empathie émotionnelle à partager ses sentiments.





Courage !
Je suis avec toi
mon pauvre...



Compassion

J'arrive !



Sympathie

Attrape !



Empathie

Intelligence émotionnelle



- Identifier ses propres émotions
- Réguler ses émotions pour s'adapter à son environnement
- Identifier les émotions ressenties par les autres
- Utiliser ces informations pour réguler sa relation aux autres et leur permettre d'exprimer leurs propres ressentis et besoins

Les fonctions des émotions

- Un signal d'alarme
- Moyen de communication
- Outil de connaissance de soi
- Un outil d'apprentissage
- Une possibilité d'anticipation sur les événements à venir



FACE À UNE ÉMOTION

- La fuir



- La nier



- L'amplifier



- L'accepter

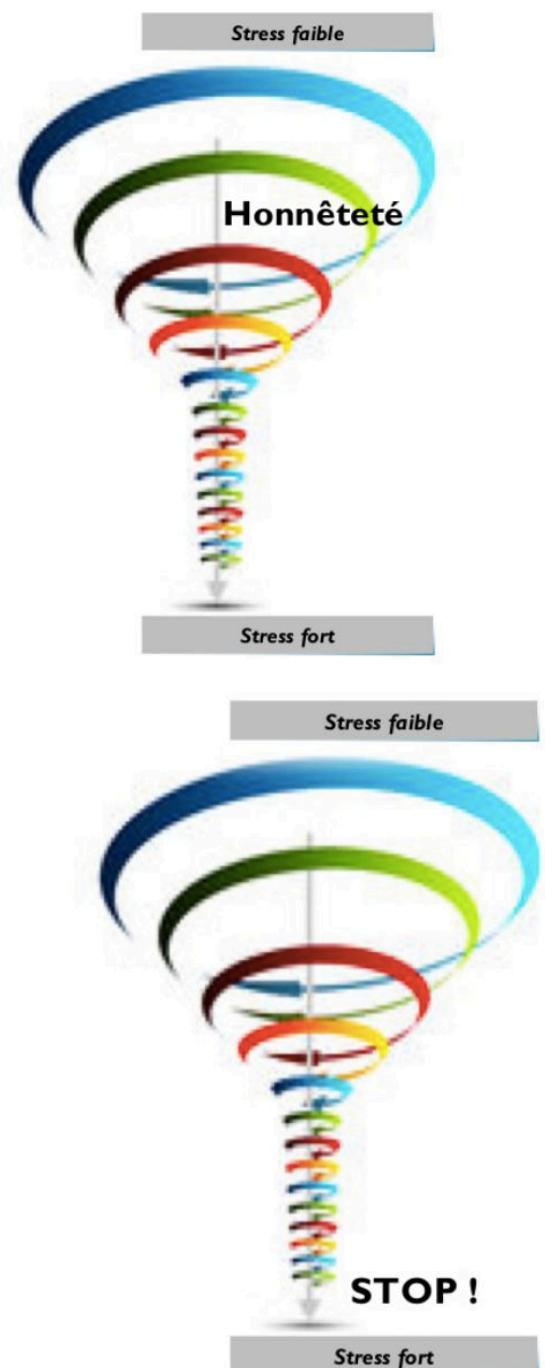
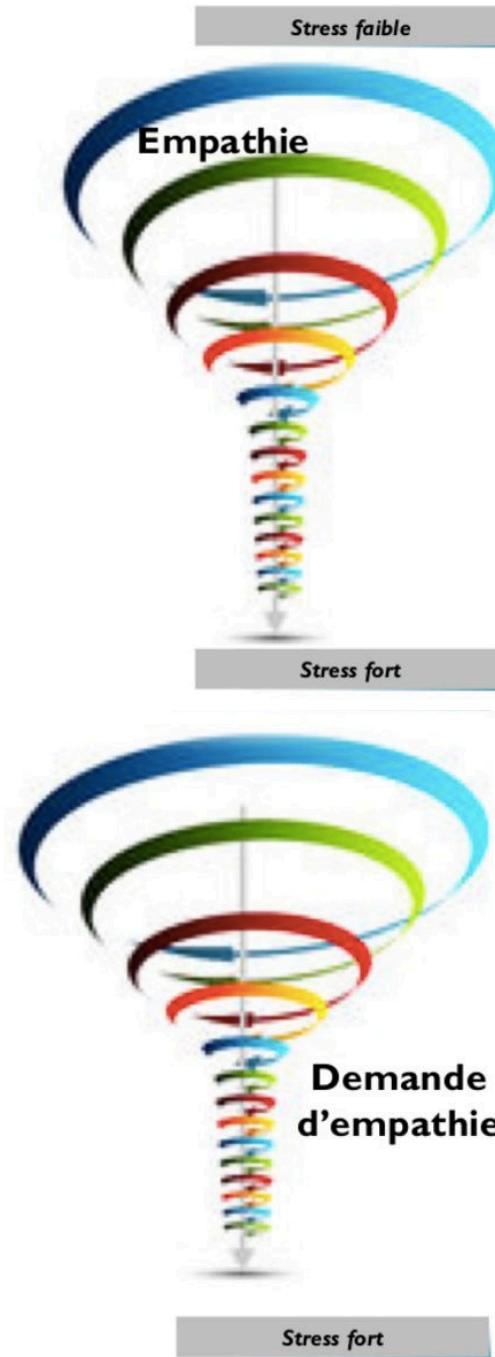
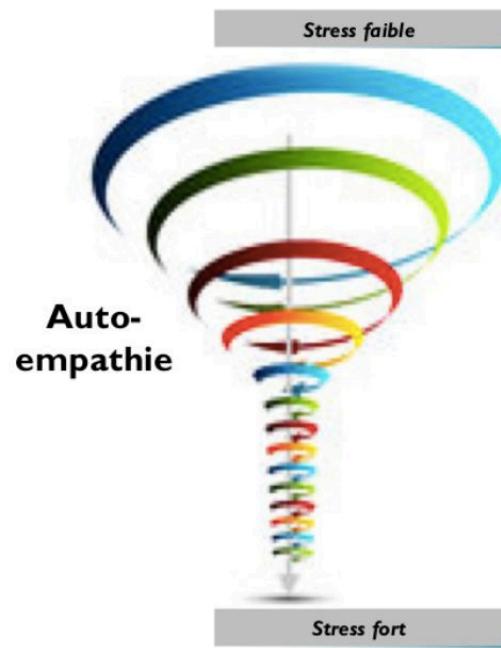


L'ÉMOTION COMME OUTIL

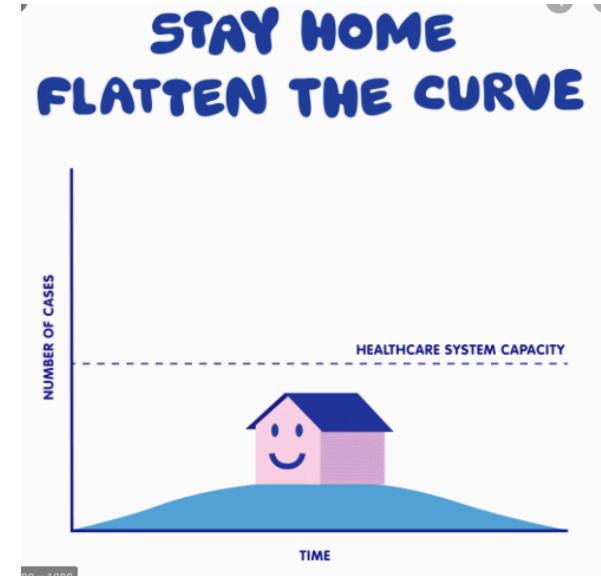
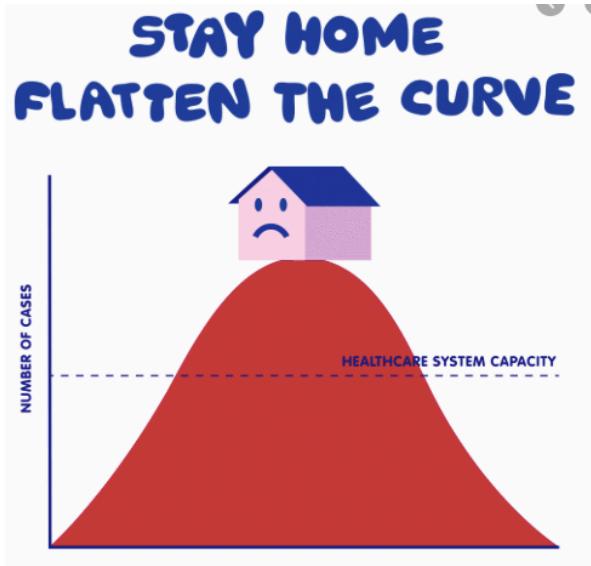
- 30% de la population est capable d'identifier correctement ses émotions et de les nommer
- Les émotions non nommées sont sources d'incompréhension et de choix irrationnels
- Plus les mots sont précis, plus on comprend les émotions, plus on peut y faire face



Stress et empathie



2020: COVID 19



- Expérience commune brutale
- Catastrophe / Trauma / Résilience
- Prise de conscience individuelle
- Prise de conscience collective



Who do I choose to be during the COVID-19?

I search and share
EVERYTHING I can find about COVID-19

I start to let go of control

I think about
others and
how I can be
of help

I get irritated easily

I panic buy

I stop consuming
that which causes
me harm, from the
news to what I eat
and drink

Live NOW, with a
clear picture of
what's NEXT.

FEAR ZONE

I hoard toilet paper, food and
medicines I don't need

I act like a victim
looking
who to blame

I look for opportunities

LEARNING ZONE

I make a program for
myself to make use of
the time

I recognize that
everyone is doing their
best whilst facing an
extremely complication
situation

Be appreciative
Be grateful.

GROWTH ZONE

I am not in a
waiting room or
'in between'...
THIS IS LIFE.
Ask how do I
want this
moment
to be?

L'auto-empathie: action, affection, réflexion

- « Je sais que si je ne prends pas soin de moi, je ne pourrai pas prendre soin d'autrui » (*Thich Nath Hanh*)



« La civilisation empathique » de Jeremy Rifkin

- Une autre histoire est possible
<https://www.youtube.com/watch?v=I7AWnfFRc7g>



- Rapidement, car toutes les révolutions sont rapides

SOYONS DES COLIBRIS



« Chaque matin, les hommes et les femmes qui prennent soin de la parcelle du réel qui leur est confié sont en train de sauver le monde sans le savoir » (*Christiane Singer*)

Our decisions over the course of the coming weeks and months will determine what the world will look like tomorrow (*F-W Steinmeier, Financial Times, 2 Avril 2020*)

