

# 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.



Compassion



Sympathie



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 évènements à venir

# FACE À UNE ÉMOTION

- La fuir



- La nier



- L'amplifier



- L'accepter

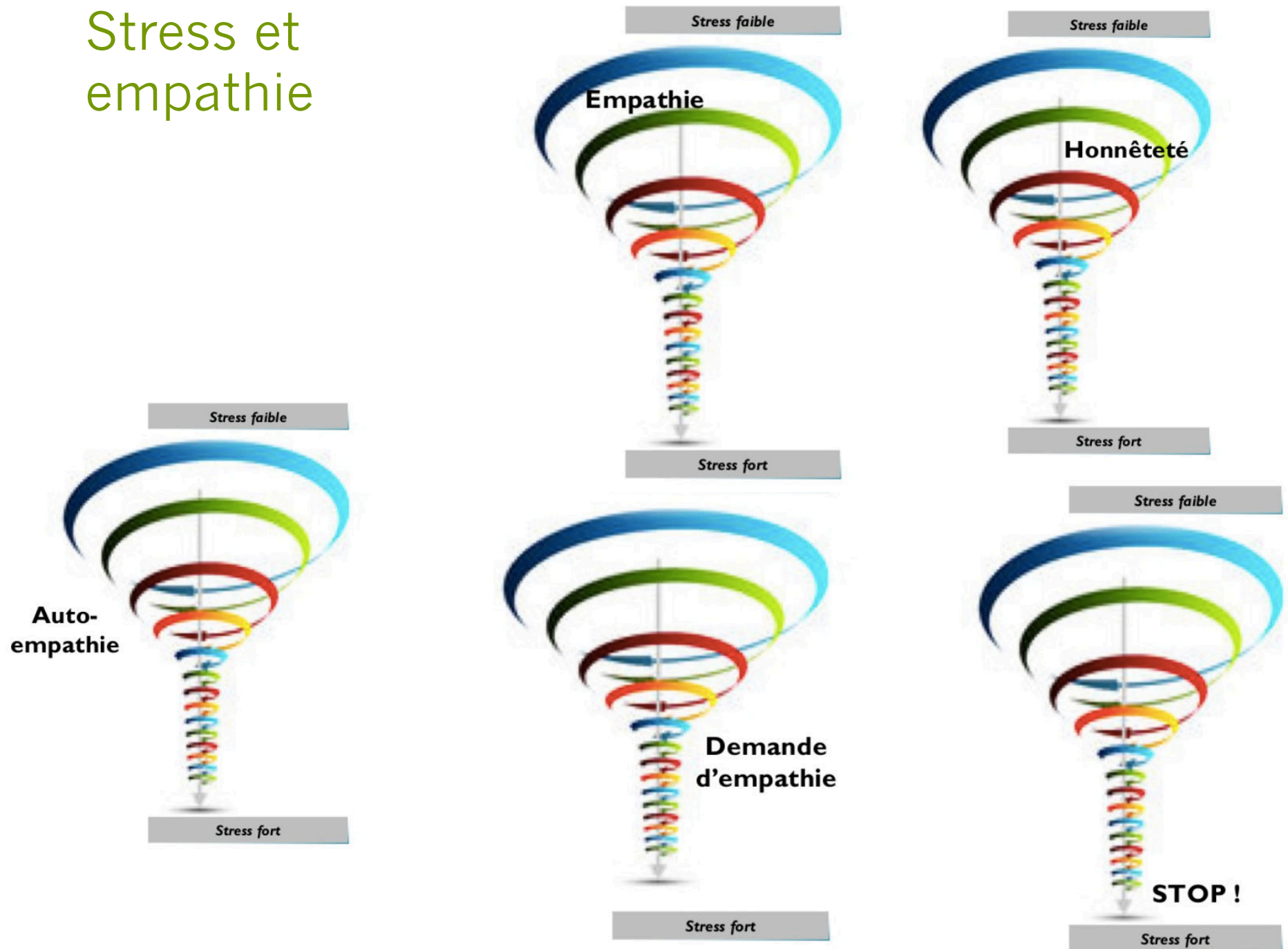


# L'ÉMOTION COMME OUTIL



- 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

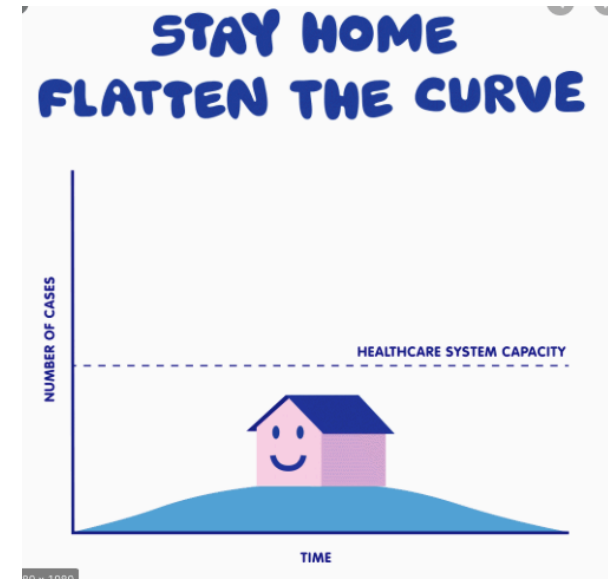
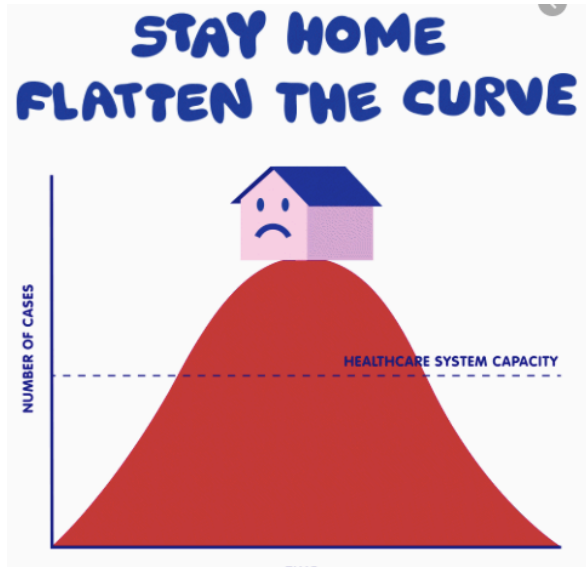




# 2020: COVID 19



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



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

## FEAR ZONE

## LEARNING ZONE

## GROWTH ZONE

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 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.

I panic buy

I act like a victim  
looking  
who to blame

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

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

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

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

Be appreciative  
Be grateful.

I look for opportunities

# 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*)

