

# Le défi de l'empathie

« Nous avons besoin d'initier un changement culturel pour passer d'« acheter » à « appartenir » – de valeurs intrinsèques aux valeurs extrinsèques – où notre identité personnelle et notre bien-être repose beaucoup plus sur la qualité de nos relations et notre sens d'engagement communautaire que sur la taille de notre solde bancaire ou l'offre enivrante d'un mode de vie basé sur la consommation, et où plus d'entre nous sont ouverts à mettre les intérêts communs avant l'intérêt personnel. Et si nous voulons que cela se produise, nous devons créer une révolution de l'empathie dans la vie quotidienne, étant donné que l'empathie est à la base des valeurs intrinsèques fondées sur les relations - c'est l'ultime ciment social qui nous lie les uns aux autres »

~Roman Krznaric



**Avec les changements de politiques et la légalisation du cannabis, la pratique de l'empathie est essentielle** car elle nous aide à nous connecter et à mieux nous comprendre. Mais dans les temps présents, nous avons tendance à nous concentrer davantage sur les conflits qui nous divisent que sur les relations qui nous unissent. Pratiquer l'empathie peut changer notre façon de penser d'un « cadre basé sur l'intérêt personnel » à un « cadre basé sur l'intérêt commun » - de « moi » à « nous. »

Lorsque nous rencontrons quelqu'un d'autre, l'autre est un objet de notre enquête. Nous allons

peut-être découvrir de la similitude. Nous allons découvrir de la différence. Cette différence peut être perçue comme une menace, surtout quand on réalise que cet autre est aussi un sujet qui nous perçoit (juge). L'empathie a plus de chances d'émerger lorsque l'on permet à une véritable curiosité de nous emmener au-delà de la peur et d'envisager les possibilités incarnées dans la différence. Tout comme le courage de s'engager dans l'autoréflexion peut conduire à de nouvelles découvertes sur nous-mêmes, l'empathie - la tentative d'imaginer et de se mettre à la place de



## L'empathie à l'œuvre

À la première rencontre ...

« Comment est-ce qu'on se sent d'être un parent qui est contre le cannabis mais dont l'enfant semble bénéficier de l'usage du cannabis ? »

Plus tard, lorsque l'empathie ouvre plus d'autoréflexion ...

« Si mon enfant était aux prises avec de graves problèmes d'anxiété, est-ce que je nierais encore que le cannabis puisse apporter un certain soulagement ? »

quelqu'un d'autre, d'essayer de penser leurs pensées et ressentir leurs sentiments - peut apporter une plus grande prise de conscience et du respect pour la différence.

La connexion entre l'empathie et le dialogue semble évidente. Mais la relation est loin d'être simple. Le dialogue peut nous aider à explorer et à comprendre différents points de vue. Cependant un degré d'empathie semble être indispensable à tout dialogue authentique. L'empathie nous aide à :

- Reconnaître d'autres façons de penser et d'exister dans le monde
- Écouter plus attentivement et comprendre le point de vue des autres
- Élargir nos horizons, nous permettant de mieux fonctionner ensemble

Favoriser l'empathie commence par reconnaître les limites de notre propre conscience de nous ainsi que notre compréhension limitée des autres. Un engagement honnête à la recherche de la compréhension et une volonté de ressentir l'inconfort lorsque nos préjugés sont mis en question rendent l'empathie possible. Bien que l'empathie ne puisse être créée par notre seule volonté, elle se développe à partir d'une position d'ouverture à l'autre. C'est dans

le lien de la similitude et de la différence que nos expériences peuvent s'entrelacer et peuvent nous inspirer à l'empathie.

En fin de compte, l'empathie est au cœur des relations humaines. L'empathie et le dialogue cherchent à développer une plus grande compréhension entre les individus et les groupes dans le monde complexe des similitudes et différences afin que nous puissions mieux fonctionner ensemble.

### Par l'empathie, nous sommes :

- à un avantage expérientiel, de voir le monde à travers des perspectives multiples
- plus à l'écoute des intérêts communs
- mieux équipés pour collaborer les uns avec les autres

© 2018 – Permission de copier à des fins non commerciales.