

Empathie, compassion et sympathie

par Dominique Jeanneret, thérapeute



Écoutez l'émission complète gratuitement, avec exercices pratiques, sur :

Youtube à <https://www.youtube.com/live/41TvAD2VP1s>

Spotify à

<https://open.spotify.com/episode/3piL2TZIP7JWgqiaKYafca>

L'empathie fonctionne comme un miroir des émotions d'autrui. On est sensible à ce que vit l'autre mais on n'en est pas touché car on sait que cela ne nous appartient pas.

2 possibilités :

1. Je reconnais ce que vit l'autre mais je n'ai aucun élan pour l'aider. Je reste juste observateur sans m'impliquer. Je n'ai aucune émotion dans cette situation.
2. Éventuellement, ce que vit l'autre peut me toucher dans mes propres enjeux et blessures. Cette situation peut m'amener à me retirer de ce moment ou même de cette relation car je ne sais pas comment gérer ce que cela me fait vivre qui en est miroir avec ce que vit l'autre. L'autre est devenu un déclencheur d'une blessure non guérie chez moi. Je dois me retirer pour prendre soin de ce que cela a fait remonter en moi et je ne peux pas aider l'autre.

La compassion implique un sentiment de **bienveillance** avec le désir d'aider la personne qui souffre. On est sensibilisé par ce que vit l'autre et on a envie de l'aider.

On reste cependant en Soi tout en offrant de l'aide ou soutenant la personne avec bienveillance mais sans s'impliquer émotionnellement. On ne va pas souffrir avec l'autre. On va simplement rester présent à la soutenir et à l'aider.

Si la personne refuse l'aide, on n'en est pas affecté.

C'est la place que doit tenir un thérapeute.

La sympathie est de ressentir à la fois de l'empathie et de la compassion mais, aussi, de se mettre à la place de l'autre au point de ressentir la souffrance de l'autre. On est en sympathie avec l'autre. On s'investit personnellement dans ce que vit l'autre. On aimerait tout faire pour aider l'autre comme si on était à sa place.

Sa souffrance nous touche personnellement car elle vient toucher à notre propre blessure non réglée. En la vivant avec l'autre, on lui donne une importance, une valeur. En fait, on SE donne une valeur et une importance. Puisque l'autre le vit, c'est qu'on a le droit de le vivre aussi. Du coup, on va tout faire pour aider l'autre à aller mieux tout en s'aidant soi-même.

Cependant, comme deux personnes ne fonctionnent pas de la même façon, vouloir aider à sa façon – donc pour soi – peut ne pas être adéquat pour l'autre et créer une relation négative et

envahissante pour l'autre. Cette attitude pourra éventuellement provoquer le fait que l'autre nous rejette pour pouvoir s'occuper seul de ce qui l'affecte, notre aide ne l'aidant pas.

A ce titre, si la personne refuse l'aide, on pourra en être affecté.

On retrouve ce type de réaction chez les personnes de type victime/sauveur qui ont besoin de se sentir utile et valorisé.

La limite est très ténue et subtile entre compassion et sympathie. La compassion nous garde «dans nos baskets» alors que la sympathie relâche notre énergie et notre pouvoir vers l'autre, dans l'autre même, au risque de s'oublier soi-même. On peut sentir notre énergie sortir de notre plexus et aller vers l'autre quand on est en sympathie.

Dans cet espace, la personne en besoin peut en venir à se sentir envahie par ce que la personne qui donne veut lui donner. Elle va éventuellement même se retirer de la relation car l'aide donnée ne correspond pas à celle dont elle a besoin.

La personne qui donne peut alors se sentir rejetée alors que, en fait, la personne en souffrance ne fait que la ramener dans ses «baskets» et repoussant son aide.

L'équilibre entre les trois nous amène à l'Amour et, comme dit le Petit Prince «Aimer, c'est la confiance absolue que, quoi qu'il se passe, tu seras toujours là. Non parce que tu me dois quelque chose, non par possession égoïste, mais juste être là, en compagnie silencieuse.»

Écoutez la chronique «Danser la Vie !» de Dominique en direct sur [Radio Versastyle](#) les jeudis à 9h40 Québec / 15h40 Paris. En replay ensuite.

Dominique animera les stages :

- **La Grande Traversée**, un stage de 5 jours, au Québec du 30 juillet au 4 août 2023 et en Bretagne (France) du 15 au 20 octobre 2023.
- **Mon Nouveau Monde au Cœur de Soi** en France à diverses dates entre septembre et novembre 2023
- **Découvrir et développer ses dons** près d'Annecy les 23 et 24 septembre 2023.
- **Tous les détails à dominiquejeanneret.net**

Dominique Jeanneret

Thérapeute en intégration psychocorporelle, spirituelle et énergétique
Organisatrice d'évènements et voyages en développement personnel

dominiquejeanneret.net

facebook.com/dominiquejeanneret

instagram.com/dominiquejeann

Méditations et outils de cheminement en ligne gratuits :
[youtube.com/dominiquejeanneret](https://www.youtube.com/dominiquejeanneret)