

DR JUDITH ORLOFF

Préface du Dalai-Lama

Le Génie
de
l'empathie

Toutes les clés d'autoguérison
pour canaliser le mental envahissant
et mieux interagir avec les autres
tout en posant des limites.



PAR L'AUTRICE DU BEST-SELLER
Le guide de survie
des hypersensibles empathiques

LEDUC 

L'empathie est un trait humain extraordinaire qui ouvrira votre cœur et transformera toutes vos relations.

La célèbre psychiatre Judith Orloff en est intimement persuadée : **l'empathie est un formidable outil de guérison pour apaiser notre système nerveux.** S'appuyant sur les neurosciences, la psychologie et la médecine énergétique, elle partage dans ce guide complet et unique tous ses conseils pour accéder à la puissance de l'empathie.

À travers de nombreux exercices, tests et conseils pratiques, vous découvrirez comment :

- › **Ne plus absorber le stress et les émotions des autres.**
- › **Canaliser le mental envahissant et les pensées parasites.**
- › **Arrêter de culpabiliser** et apprendre à vous traiter avec plus de gentillesse.
- › **Etablir des limites saines** et réguler vos interactions avec les autres.
- › **Exprimer votre empathie avec les relations difficiles** ou épuisantes.
- › **Reconnaître les personnes atteintes d'un trouble déficitaire de l'empathie** et vous en protéger.

DR JUDITH ORLOFF

Psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'empathie, Judith Orloff est conférencière de renommée internationale et l'auteure de plusieurs best-sellers dont *Le guide de survie des hypersensibles empathiques* (Éd. Leduc).

ISBN : 978-2-38564-090-3



19,95 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com
LEDUC

Le Génie
de
l'empathie

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Annabelle Biau-Weber
Correction : Nathalie Billaut
Mise en page : Nord Compo
Couverture : Constance Clavel

© 2024 Éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-090-3

DR JUDITH ORLOFF

***Le Génie
de
l'empathie***

Toutes les clés d'autoguérison
pour canaliser le mental envahissant
et mieux interagir avec les autres
tout en posant des limites.



LEDUC 

À mon professeur, Wong Lo Sin See

« Par-delà les idées du bien et du mal, il y a un champ.
Je t'y retrouverai. »

Rumi

Sommaire

Préface de Sa Sainteté le dalai-lama	7
Avant-propos	9
Partie 1 : Guérir en apaisant votre système nerveux	15
Devenir la meilleure version de vous-même grâce à l'empathie	17
Déclencher le pouvoir de guérison de l'empathie : cesser de trop penser et vivre à partir du cœur	33
Cultiver l'auto-empathie : prendre soin de vous avec bienveillance	57
Éliminer les obstacles : guérir ce qui réveille vos traumatismes et vos peurs	83
Partie 2 : Guérir vos relations	109
L'art subtil de l'écoute empathique : comment créer un espace de soutien pour les autres	111
Pratiquer l'empathie avec votre famille, vos amis et vos collègues (même si vous ne les aimez pas)	129
Donner sainement : vous occuper des autres sans être un martyr, en faire trop, ni vous épuiser	157
Pervers narcissiques, sociopathes et psychopathes : les troubles déficitaires de l'empathie	181
Partie 3 : Guérir le monde	211
Devenir un leader empathique	213
Le pardon : un formidable outil de guérison	233
Vous comptez pour moi : le pouvoir du « nous »	255
Remerciements	259
De la même autrice	261
À propos de l'autrice	263
Notes	265

Préface de Sa Sainteté le dalaï-lama

L'empathie est l'une des plus merveilleuses qualités humaines. Lorsque nous sommes profondément conscients de la vérité fondamentale de notre existence, à savoir que nous souhaitons tous atteindre le bonheur et surmonter la souffrance, nous ressentons de l'empathie et nous nous sentons proches des autres. La compassion, quant à elle, est plus que le simple fait d'avoir pitié de quelqu'un, car lorsque nous sommes compatissants, nous ne nous contentons pas de ressentir la douleur des autres, nous activons le désir de faire quelque chose pour y remédier. Cela nous donne du courage et de la force intérieure.

Auparavant, on pensait que même les émotions positives comme l'empathie naissaient spontanément en réponse à ce que ressentait les autres. Aujourd'hui, on comprend mieux que ces compétences sociales et émotionnelles puissent être enseignées et apprises. Dans ce livre, *Le Génie de l'empathie*, Judith Orloff offre des conseils pratiques sur la manière de cultiver et d'améliorer l'empathie. Les lecteurs les trouveront, je pense, d'une grande utilité.

Aujourd'hui, nous sommes huit milliards d'êtres humains et nous devons tous vivre ensemble. Avoir conscience de l'unicité de l'humanité est donc plus nécessaire que jamais. Cultiver

notre humanité commune est un moyen de créer de l'empathie. Celle-ci peut être la base d'un monde plus heureux et plus pacifique.

Sa Sainteté, le 14^e dalai-lama
7 novembre 2023

Avant-propos

LE DÉBUT DU VOYAGE

En tant que médecin, je suis obsédée par la guérison.

J'ai consacré les trente dernières années à relier ma formation médicale conventionnelle – qui comprend un diplôme de médecine de l'université de Californie du Sud (USC) et une résidence en psychiatrie à l'université de Californie, Los Angeles (UCLA) – à ma sensibilité d'empathie pour aider mes patients à guérir. Dans tous les contextes où j'ai travaillé, qu'il s'agisse de mon cabinet privé, d'hôpitaux, de maisons de retraite ou de programmes de désintoxication, j'ai été émerveillée par les capacités miraculeuses de notre corps et de notre esprit. Tels des phénix flamboyants, ils se relèvent après des défis apparemment impossibles comme la maladie, les traumatismes et la perte, pour commencer à guérir. Ce qui me motive et me passionne est d'identifier les techniques qui sont efficaces concrètement pour parvenir à cette guérison dans la vie quotidienne.

Si vous êtes prêt pour un changement qui accélérera le processus de votre guérison dans tous les domaines de votre vie, l'empathie est un superpouvoir quotidien à votre portée, utilisable dans toutes les situations : au travail, avec la famille et les amis... Cela n'implique pas d'être un saint ni de perdre son discernement ou son bon sens. L'empathie n'est pas simplement un

objectif idéaliste qui « fait bien », mais une compétence pratique quotidienne qui peut être apprise. Son génie est accessible à tous.

À maintes reprises, j'ai été témoin de sa capacité à contribuer à ma guérison et à celle de mes patients. Montrer de l'empathie pour soi-même ou en recevoir de la part des autres peut aider à traverser une période difficile, que ce soit sur le plan émotionnel ou physique. Elle soulage la douleur et les conflits, apaise l'anxiété, apporte un répit à la dépression et permet de savoir que l'on n'est pas seul. La joie des autres peut également nous procurer une sensation de bien-être, car l'empathie nous aide à vivre la richesse bouddhiste : « Mon bonheur est ton bonheur. Il n'y a pas de plus grand bonheur au monde. » L'empathie permet de développer l'expérience de cette générosité d'esprit.

Qu'on la donne ou qu'on la reçoive, l'empathie est en soi un acte de guérison. C'est une façon de dire que l'autre compte pour vous tout comme la Terre, qu'être doux avec tout et tous compte pour vous. C'est aussi une façon de n'être ni invisible ni oublié. Avec l'empathie, vous êtes vu, entendu, apprécié.

La guérison peut prendre de nombreuses formes. Elle est parfois physique, mais peut aussi être mentale, émotionnelle et spirituelle. La guérison n'est pas nécessairement assimilée au rétablissement complet et n'est pas non plus conditionnée par la prise d'un remède. Il s'agit plutôt d'apprendre à vivre avec une douleur ou une maladie chronique, par exemple, de manière plus positive. En faisant preuve d'empathie, vous nourrissez de bienveillance votre guérison, qu'elle soit évidente ou plus subtile.

Ce livre se concentre sur les trois principales forces de l'empathie : la montrer à soi-même, la montrer aux autres et la montrer au monde entier. L'empathie est la pratique qui consiste à prendre soin des autres et à leur donner intentionnellement. Il s'agit d'être conscient que notre utilité dans le monde et notre bien-être sont alimentés par le fait d'être bon avec les autres et de recevoir de leur part. C'est ainsi que l'empathie circule : dans les deux sens.

J'ai écrit *Le Génie de l'empathie* pour soutenir votre parcours de guérison. Grâce à ce livre, vous découvrirez de nouvelles façons d'aborder chaque journée et de vous aimer en toutes circonstances, même lorsque vous vous sentez perdu. Il répond à des questions pratiques telles que : « Comment avoir de l'empathie si je suis en train de divorcer ? Si ma famille me traite injustement ? Si je suis accablé ou si je souffre de douleurs chroniques ? » Il vous permettra aussi de faire face à la douleur d'un proche, ce qui est la situation la plus difficile pour moi. J'en ai fait l'expérience et je vous explique comment y faire face. Je vous indiquerai ensuite comment utiliser l'empathie dans un cadre professionnel afin d'améliorer votre communication avec vos collègues difficiles et vous présenterai des moyens concrets pour nourrir la gentillesse et l'innovation au sein de votre équipe.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Le Génie de l'empathie s'adresse à toute personne qui cherche à guérir et à communiquer plus efficacement comme aux personnes bienveillantes. Il est destiné aux introvertis qui aiment le calme, aux extravertis qui s'épanouissent dans la stimulation et aux ambivertis qui sont une combinaison des deux. Il s'adresse aussi à ceux qui souhaitent devenir plus empathiques, mais ne savent pas par où commencer. Peut-être est-ce votre cas : votre conjoint ou votre collègue de travail a éveillé votre intérêt pour le sujet et vous a donné envie de l'explorer.

En développant l'empathie, vous éviterez d'absorber le stress, les symptômes ou les émotions des autres, ce qui vous permettra de vous sentir plus en sécurité dans le monde. Je vous propose des exercices simples pour vous entraîner à être empathique, en particulier dans les relations difficiles ou épuisantes. En outre, je vous aiderai à vous traiter avec plus de gentillesse et à cesser de vous flageller à cause de vos « défauts ».

Vous apprendrez des stratégies pour développer votre empathie de manière intelligente, équilibrée et confortable. Vous revendiquerez votre pouvoir physique, émotionnel et spirituel tout comme l'intention du cœur avec laquelle vous menez votre vie. L'empathie est en effet une expression de bonté dont vous pouvez être fier.

Ce livre vous aidera également si vous êtes fatigué de sur-analyser les problèmes. C'est dur d'être incapable d'arrêter ses pensées, surtout à trois heures du matin, quand on est bien réveillé et que l'on compte beaucoup trop de moutons. Je vais vous expliquer comment vous connecter à ce *vous* plus grand et plus libre, à cette partie de votre être qui n'a pas besoin de s'épuiser à trouver des solutions ni à écouter le bavardage incessant du mental, bourré d'opinions et de jugements qui ne vous mènent généralement nulle part, si ce n'est à l'impasse. Mon maître taoïste disait toujours : « Judith, les choses ne me dérangent pas autant que toi parce que je ne pense pas autant que toi ! » En tant que médecin, j'ai appris qu'en dépit de ses vertus, l'esprit analytique est trop limité pour atteindre la guérison et le calme profond pourtant accessible à tous.

Bien que la souffrance soit toujours un aspect de la vie, qu'elle soit plus ou moins grande, j'ai également observé la façon dont l'empathie de mes patients soulage leur souffrance. Selon moi, la vie nous apporte des bénédictions, mais celles-ci peuvent être déguisées, du moins à certains égards. Nous pouvons donc choisir d'apprendre de tout. L'empathie n'est pas seulement « la bonne chose à faire ». Elle peut atténuer la souffrance et vous éviter d'entrer en guerre avec vous-même ou les autres. Au service du cœur, c'est un acte héroïque.

*L'empathie adoucit la lutte, fait taire les voix malveillantes
et vous permet de redevenir ami avec vous-même.*

Je suis fascinée par le fait que le mot *empathie* vient du grec ancien *empátheia*, qui signifie « passion » ou « souffrance ». Je suis d'accord avec la partie « passion », mais pas avec le stéréotype qui l'associe principalement à l'inconfort ou à l'accablement. Comme vous le verrez, avec les outils appropriés, la partie « souffrance » devient facultative. L'empathie a également été utilisée pour décrire la façon dont nous nous connectons à l'art ou à la musique qui nous inspire. J'adore cette idée : chacun de nous est une œuvre d'art et crée sa propre musique. L'empathie nous aide à reconnaître cette vérité dans ceux qui nous entourent.

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que je vous invite à explorer avec moi ce chemin moins fréquenté de la bienveillance. Je suis honorée d'être votre guide pour vous aider à développer cette compétence, à l'affiner et à surmonter les obstacles ou les peurs auxquels vous pourriez être confronté. Ce chemin s'élargit et s'enrichit au fur et à mesure que l'on avance. En outre, il est plein de surprises et d'épiphanies qui vous permettent de rester proche de votre sagesse intérieure.

Je choisis de vivre ma vie selon les codes de l'empathie et de l'amour. Je choisis de respirer un bon coup et de recommencer lorsque je perds confiance en moi et dans le monde. Chaque jour, je suis une étudiante qui débute dans la vie : une façon fraîche et merveilleuse de vivre. Venez me rejoindre sur ce chemin de l'empathie et de l'épanouissement infini de votre cœur.

PARTIE 1

GUÉRIR
EN APAISANT
VOTRE SYSTÈME
NERVEUX



Devenir la meilleure version de vous-même grâce à l'empathie

Nous vivons une époque agitée et sacrée. En cette ère de polarisation, de division, de dépendance et de pénurie, l'empathie est la clé de notre survie. Nous sommes plus isolés et plus seuls que jamais. Tout cela peut à juste titre sembler excessif, et c'est le cas, du moins pour votre esprit logique. C'est là qu'intervient le génie de l'empathie, car il vous donne une ressource intérieure plus sage et plus aimante pour vous guider et vous permettre de voir les difficultés avec davantage de bienveillance et de discernement.

Ce livre est avant tout un message d'espoir et véhicule l'idée que l'empathie est l'une des clés de la prospérité et de la survie en ces temps difficiles. Il n'est jamais trop tard pour faire pencher la balance vers la compassion et la bonté. Le manque d'empathie a contribué à nous mettre dans une situation personnelle et mondiale difficile. Sa reconquête nous aidera à en sortir. Elle fait de nous des humains à part entière et nous donne la force de rechercher la sagesse au-delà des limites étroites de notre esprit. Ce contexte est votre chance de vous épanouir et de voir les crises à la fois comme des dangers et

des opportunités, ainsi que le suggère l'étymologie chinoise du mot « crise ».

J'ai appelé ce livre *Le Génie de l'empathie* parce qu'il couvre un territoire plus vaste que sa définition habituelle. Il englobe et dépasse même l'impulsion magnifique qui nous pousse à être bienveillants avec les autres en période de stress.

Je veux vous donner des exemples pratiques de ce à quoi ressemble une saine empathie dans le monde afin que vous puissiez la trouver aussi. Ce livre parle de changement, de croissance et d'émerveillement lorsqu'on mène une vie en résonance avec ce qui nous entoure. Il s'agit d'avoir la possibilité d'explorer qui vous êtes vraiment plutôt que de vous limiter à la petite boîte dans laquelle votre famille ou la société vous ont mis.

Choisir l'empathie, c'est vous donner la chance d'être extraordinaire. Il peut s'agir d'une action tellement inattendue qu'elle modifie les règles des jeux de pouvoir et ouvre la voie à de nouvelles percées en matière de communication. Dans ce livre, je vous demande d'être différent, d'être meilleur et, oui, de changer. Au lieu d'essayer simplement de résoudre un problème au niveau de celui-ci, ce qui ne fonctionne pas toujours, le génie de l'empathie vous aide à percevoir par l'appel du cœur afin de trouver les bonnes solutions et les bonnes perspectives. Devenir des leaders et des équipes empathiques, des professionnels de la santé, des parents, des familles et des amis empathiques, c'est s'offrir de nouvelles façons passionnantes d'être en relation les uns avec les autres. Ce livre explique comment vivre ce paradigme de manière nouvelle et créative dans la vie quotidienne.

L'empathie est contagieuse. Un acte de bienveillance en génère un autre et encore un autre. Mais vous devez en être l'initiateur. La pratiquer chaque jour est important. Les plus petits gestes à l'égard de soi-même, d'autrui ou de la Terre comptent si vous voulez transformer l'énergie de votre vie et du monde en

passant de la guerre à la coopération. L'objectif est simplement d'essayer de se comprendre les uns les autres.

L'empathie n'est pas quelque chose que vous devez faire. Le don ne fonctionne pas ainsi. Il faut que vous en ayez réellement envie. Si ce n'est pas votre cas, libre à vous, et c'est ainsi. En tant que soignante, je n'ai jamais essayé de convaincre une personne de quelque chose qui ne résonnait pas pour elle. Cependant, si vous êtes attiré par l'empathie ou un tant soit peu curieux de savoir comment elle peut améliorer votre vie et vos relations, ce livre est fait pour vous. Si vous vous sentez bloqué ou frustré à la maison, au travail ou dans un autre domaine, cette pratique rallumera l'envie de donner le meilleur de vous-même.

Je la présente comme une compétence que vous pouvez développer pour appréhender aussi bien l'adversité que le bonheur, en opposition à la sympathie ou à la pitié – qui consistent principalement à se sentir triste face à la détresse de quelqu'un. Avoir de l'empathie pour ce que vous vivez vous apporte du réconfort lorsque vous vous sentez dépassé, en souffrance, vide, ou que vous perdez confiance en vous. Elle vous permet aussi de vous délecter de la joie pure qu'apporte le fait de prendre généreusement soin de quelqu'un d'autre. C'est un antidote à la frénésie créée par la suranalyse et l'inquiétude chronique. La connexion avec votre cœur peut vous aider à guérir votre souffrance et votre sentiment d'impuissance. L'empathie transforme d'abord votre propre énergie, puis s'étend vers l'extérieur pour créer un changement bénéfique dans le monde.

Comme certains de mes patients, vous vous demandez peut-être à quoi l'empathie peut bien servir quand vos problèmes et ceux du monde semblent si décourageants. Dans les chapitres suivants, vous comprendrez à quel point il est puissant de s'asseoir tranquillement près d'une bougie et de rechercher la bienveillance dans son propre cœur. L'intention sincère d'une personne pour le bien d'une autre est une source incroyable de transformation.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE EMPATHIE ET COMPASSION ?

L'empathie et la compassion sont liées l'une à l'autre, mais elles diffèrent subtilement.

En règle générale, l'empathie est définie comme la capacité à s'accorder aux émotions des autres, une façon de « ressentir avec eux ». Elle consiste d'abord à se connecter aux ressentis et à la perspective de l'autre. Par exemple, lorsqu'un ami est licencié, vous ressentez sa douleur. Cependant, avec l'empathie, vous devez apprendre à rester à l'écoute de l'autre personne *sans pour autant prendre sur vous son malaise*. Ce niveau de connexion intime apporte une satisfaction et une profondeur incroyables à la relation.

En revanche, la compassion consiste à ressentir de la peine pour l'expérience douloureuse de quelqu'un d'autre et à poser une action pour l'aider. Il s'agit davantage d'envoyer de l'amour à une personne qui souffre que d'éprouver ce qu'elle ressent. Avec la compassion, vous avez un peu plus de recul, vous risquez moins d'absorber le stress des autres et de vous épuiser. Sur le plan biologique, la compassion indique à nos hormones et à la chimie de notre cerveau qu'il faut rendre service. Ainsi, lorsque votre ami est licencié, vous pouvez trouver des moyens spécifiques pour le soutenir. Vous mettez l'accent sur l'autre personne plutôt que sur vos propres émotions et réactions. En général, la compassion est plus facile à pratiquer tandis que l'empathie mal placée peut être épuisante. D'où l'intérêt d'apprendre des stratégies pour rester centré et apprécier ce type de partage.

L'empathie et la compassion jouent un rôle central dans la guérison. Il vous sera peut-être facile de les ressentir à l'égard des personnes qui vous sont chères. Mais je vais également vous présenter divers scénarios dans lesquels elles peuvent être plus difficiles à trouver, par exemple lorsque vous n'aimez pas

quelqu'un. Je fais référence à ces deux états tout au long du livre, mais je mets l'accent sur l'empathie qui nécessite un ensemble de compétences spécifiques pour ne pas être submergé par le stress des autres. De même, la compassion est souvent consécutive à l'empathie et déclenche notre envie d'aider, mais toutes les personnes qui font preuve d'empathie ne sont pas incitées à agir. Je suis fascinée par le spectre de dons variés qu'elle offre et par la manière dont elle peut renforcer la compassion dans nos vies.

EXPLORER LE GÉNIE DE L'EMPATHIE

La portée de l'empathie va bien au-delà de la simple « gentillesse » et de la manière dont nous nous comportons habituellement les uns envers les autres. C'est une forme d'intelligence émotionnelle qui s'apprend et se développe. Il s'agit d'une pratique de guérison quotidienne requérant des compétences spécifiques qui illumineront tous les aspects de votre vie.

Ce livre est une invitation à introduire l'empathie dans autant de situations que possible (si votre ego le permet !) plutôt que de la pratiquer de façon vague ou involontaire. En plus de sa définition habituelle, il présente une manière volontaire, proactive, voire radicale d'être bienveillant envers soi-même, les autres et le monde, quelle que soit la situation à laquelle on est confronté. L'autrice Maya Angelou a vu juste lorsqu'elle a affirmé : « Les gens peuvent oublier ce que vous dites... mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. » Cultiver l'empathie ne consiste pas à être neutre ou simplement politiquement correct. Il s'agit plutôt d'une sorte d'entraînement de guerrier pacifique : donner et prendre soin intentionnellement. Vous apprendrez à être à la fois fort et aimant, à ne pas vous laisser faire sans pour autant être rigide. Où que vous en soyez dans votre vie aujourd'hui, ce livre peut vous aider à vous élever davantage.

L'empathie n'est peut-être pas exactement ce que vous pensez. Oui, il s'agit de la sensibilité de partager les joies et les peines des autres. Oui, elle vous permet de ressentir les besoins de quelqu'un afin de pouvoir l'aider. Mais aussi d'être compréhensif avec ceux que vous n'aimez pas et – ce qui est peut-être beaucoup plus difficile – avec vous-même. En tant que psychiatre, je sais qu'il est souvent plus facile d'aider les autres que soi-même.

L'empathie est un remède pour l'esprit, le corps et l'âme. C'est une énergie curative vivante avec laquelle je vous montrerai comment entrer en contact pour accroître votre vitalité. Elle constitue l'élément manquant qui peut calmer votre système nerveux et apporter harmonie et aisance dans tous les domaines de votre vie.

Elle est également un état d'ouverture d'esprit chaleureux qui vous aide à atteindre la partie la plus admirable de la nature humaine, la bonté qui est en vous, tout en refusant les comportements abusifs. Elle vous permet de faire preuve de respect envers les autres, ce qui signifie parfois simplement les écouter ou les laisser terminer une phrase. En outre, elle inclut l'empathie spirituelle, qui vous relie aux forces cosmiques de l'amour et au grand mystère de l'Univers.

Le secret pour exploiter le pouvoir de l'empathie est d'utiliser la sagesse de son cœur et de son esprit pour manifester une plus grande guérison.

Apprendre à fixer des limites émotionnelles et énergétiques claires afin de ne pas absorber le stress des autres est un élément central de mon enseignement. Cette compétence est la base de relations saines et aide à préserver votre sensibilité.

Par exemple, en tant que médecin et empathie, je veux savoir où vous avez mal, mais je ne veux pas absorber votre douleur dans mon propre corps. C'est une limite que je me fixe pour pouvoir travailler avec les patients sans être épuisé. Vous

pouvez faire de même lorsque vous exprimez de l'empathie pour quelqu'un d'autre.

Pour la cultiver, je vous montrerai également comment vous débarrasser du besoin d'avoir toujours raison, qui fait obstacle à votre cœur. Pour ce faire, vous devez reconnaître les ennemis intérieurs de l'empathie que sont la peur, l'orgueil et l'ego, afin de les apprivoiser. Vous pourrez alors vous détendre un peu et cesser de lutter. Les gens aiment entendre : « Tu sais, tu as peut-être raison » ou « Je vois ce que tu veux dire ». Reconnaître l'opinion de quelqu'un d'autre comme valable ne signifie pas du tout s'effacer ou ne pas être fidèle à ses valeurs. Ici, vous choisissez consciemment d'être flexible et de confirmer le point de vue de quelqu'un d'autre plutôt que d'ergoter sur des points mineurs ou des opinions divergentes.

Prenons l'exemple de mon amie qui était convaincue que l'histoire d'amour de sa fille était vouée à l'échec. Intuitivement, je sentais autre chose, mais je lui ai simplement répondu : « D'accord, tu as l'air sûre de toi. » Elle a souri et a dit avec une conviction jubilatoire : « Je le suis vraiment. » Je lui ai donc donné raison, ce qui l'a ravie, même si la relation de sa fille dure encore aujourd'hui.

On dit que la forme de connaissance la plus élevée est l'empathie, car elle nous oblige à suspendre notre ego et à vivre dans le monde d'autrui. Je ne vous suggère pas de vous débarrasser de votre ego. Il a aussi des atouts. Mais, comme vous le verrez, ce qu'il veut n'est pas toujours ce qu'il y a de mieux pour votre bien-être. Je décrirai comment l'empathie peut intervenir pour créer un scénario plus positif. Ne laissez pas votre ego saboter votre cœur parce qu'il est trop têtu, blessé ou bien-pensant pour se libérer de comportements non productifs.

La vie comporte des défis. Beaucoup de choses interviennent pour vous déstabiliser. Des événements quotidiens tels que les relations avec un ami narquois, un conjoint stressé

ou des collègues de travail impolis peuvent vous laisser un sentiment de frustration et de fatigue. Vous avez peut-être perdu votre emploi et aucun autre n'est en vue. Vous souffrez peut-être de dépression, d'anxiété ou de maladie. Les méthodes habituelles que vous utilisez pour vous sentir mieux ne fonctionnent sans doute plus, ou n'ont jamais vraiment fonctionné. C'est dans ces situations précises que l'empathie est l'enseignant qu'il vous faut.

Son génie est qu'elle vous permet de vous accorder à une autre personne et d'entrer en résonance avec elle. C'est un peu comme accorder un instrument de musique sur sa tonalité, sa fréquence et sa hauteur les plus pures. En tant que pratique spirituelle, s'accorder de cette manière permet également de se connecter plus étroitement à la source divine afin de s'aligner sur son infinie bonté.

Parfois, il est facile de ressentir de l'empathie : votre fille a eu un bébé et vous partagez naturellement son bonheur ou bien le conjoint ou l'animal de compagnie d'un ami est malade et vous lui offrez du réconfort. Mais dans certains cas, il est plus difficile d'éprouver de l'empathie pour soi-même et pour les autres. Par exemple, votre amie est sur le point de faire la même erreur pour la troisième fois, vous vous impatientez et dites quelque chose que vous regrettez. Ou bien des voisins bruyants perturbent votre tranquillité et vous perdez votre sang-froid lorsque vous leur demandez de baisser le son. J'ai eu du mal à comprendre le choix d'un ami de ne plus passer d'examens de suivi après un traitement anticancéreux, malgré le risque de récidence. Après en avoir discuté avec lui, il a dit : « Oh, j'irai... » Pourtant, il ne l'a pas encore fait.

Comme beaucoup de mes patients, vous vous demandez peut-être, et c'est compréhensible : « Pourquoi devrais-je avoir de l'empathie pour les personnes blessantes ou pour celles qui font des choix douteux ou destructeurs? » En bref, parce que

cela vous aide à vous libérer de tout lien néfaste avec elles de sorte que vous ne gardez pas de rancune. Le fait d'entretenir des rancœurs ne favorise pas la guérison.

Le type d'empathie que je suggère allège votre charge. Quelque chose de positif se produit lorsque vous pouvez montrer de l'empathie pour les carences émotionnelles (et non pour le comportement inexcusable) de quelqu'un qui vous a blessé. En lâchant vos jugements et vos ressentiments, même si vous avez raison, vous vous libérez vous-même. Certaines personnes ont vécu tellement d'expériences néfastes que « faire de leur mieux » pour les autres ou pour elles-mêmes peut être extrêmement limité. Dans tous les cas, vous ne voulez pas que ces pensées vous prennent la tête. Il y en a de meilleures, plus amusantes. Nous explorerons tout cela au fur et à mesure que nous approfondirons ces thèmes.

Suivre votre empathie peut vous emmener dans des endroits où vous n'êtes jamais allé auparavant, où vous ne saviez même pas que vous pouviez aller. Vous vous dirigez vers un point magique que l'on appelle la ligne de crête. En géographie, il s'agit de l'un des rares endroits sur terre où les rivières changent de direction au sommet d'une montagne, comme la ligne de partage des eaux dans les Rocheuses. Cette capacité à inverser ou à changer de cap trouve en vous un écho spirituel. Peu importe si vous êtes tombé très bas ou à quel point vous vous sentez seul, la pratique de l'empathie peut vous orienter vers une façon plus saine de vous comporter et de percevoir le monde.

LES INCONVÉNIENTS POTENTIELS DE L'EMPATHIE

Malgré tous ses avantages, il se peut que vous hésitiez encore à développer votre empathie. Est-il possible d'avoir trop d'empathie et de perdre le contact avec votre bon sens ? Le fait d'être empathique vous rend-il vulnérable à la douleur des autres ?