

The background features a central splash of vibrant colors including purple, blue, orange, and yellow, resembling ink or paint. The colors are set against a light grey background with faint, white, wavy lines. The word "EMPATHIE" is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the image. A small purple plus sign is positioned directly below the letter 'A' in "EMPATHIE".

**EMPATHIE**

# Ma conception d'empathie

Penser toujours qu'il y a une raison derrière les comportements (qu'ils soient brusques ou non) d'une autre personne et essayer d'en comprendre les racines et les motivations.

## Quelle est votre conception d'empathie?

**Matteo G:** accepter sans comprendre; pour moi à la base accepter quelque chose c'est l'accepter même si je ne la comprend pas

**Francesca F:** selon moi pas tout le monde est capable d'empathie; il s'agit d'un rapprochement profond qui emmène à aider l'autre, à travers la compréhension et l'acceptation

**Sara T:** je ne suis pas d'accord, à mon avis tous peuvent être capable d'empathie, juste à de degrés différentes; il y a des facteurs et des éléments environnementaux (éducation, contexte familial où j'ai grandi) qui influencent la capacité à être empathique // théâtre: comprendre le point de vue de l'autre

**Elias T:** concept fort, très lié aux sentiments, il ne s'agit pas seulement d'acceptation mais presque d'une compassion (dans le sens de sentir ensemble et non de pitié) // théâtre: identification dans les sentiments d'une autre personne

**Michele R:** l'empathie n'inclut pas forcément une acceptation, la compréhension oui; on ne doit pas forcément partager les sentiments mais je peux les comprendre // par rapport à l'aide (de Francesca) – sorte de négativité, comme si une personne qui est en danger qu'on aide en se mettant dans sa peau; à mon avis je peux être empathique même quand cette personne est heureuse

**Francesca F:** je ressens l'empathie comme un moyen d'aider l'autre quand il a un problème

**Sara T:** ce n'est pas facile de toujours être empathique: si je me trouve dans une période de tranquillité pour moi ça va être plus facile, alors que si je me sens triste, non. De plus, si une personne vit quelque chose que je ne connais pas, c'est difficile pour moi de comprendre. La rage aussi influence la capacité d'empathie dans une situation, par exemple dans une relation ou une situation entre deux personnes.

# Etymologie et définition

- > Terme issu du grec *pathos*, passion, souffrance, maladie, et du préfixe *en-*, dans. Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. L'empathie est fondée sur un accord spontané avec le ressentir de l'autre. Cette participation affective peut donner lieu à une fusion affective. Si elle se double d'un sentiment de réciprocité affective, elle devient sentiment de sympathie (Définitio du Petit Larousse).
- > Capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent (Le Robert Dico en ligne).
- > En psychologie, la capacité de comprendre l'état d'âme et la situation émotionnelle d'une autre personne, de manière immédiate, sans faire recours à la communication verbale (Treccani).

# Nos liens d'idées avec l'empathie

**Elias T:** empathie -> liée aux émotions négatives aussi, c'est-à-dire elle est mise en acte quand une personne ne va pas bien, alors que si elle va bien l'empathie n'est pas forcément requise. **Accepter ne signifie pas comprendre.**

**Lia Z:** l'excès d'empathie peut engendrer le risque de justifier; je me retiens plutôt empathique, mais je crois que la justification est un risque de cette empathie. Il y a une limite. Je ne suis pas sûre que tout le monde peut l'être, mais je crois que tout le monde ne VEUT l'être.

**Michele R:** un bon ami ou copain ne me fait pas voir juste les aspects positifs de mon point de vue, mais soulève une critique, en me faisant ouvrir les yeux sur d'autres aspects que j'avais pas considérés. Parfois ça peut arriver à tout justifier, par exemple dans le cas de comportements négatifs. Accepter n'est pas forcément justifier, je peux être empathique et à la fois ne pas justifier.

**Matteo G:** selon moi il y a 2 niveaux: l'émotion (j'accepte) et la raison (je pense à ce que t'as fait); l'empathie passe par émotions, je peux être empathique sans justifier (raison).

**Madame Nadine Celotti:** émotions, champ de signification lié au pathos et à la racine du mot // opposé à la raison ;

Empathie réciproque: monologique ou est-ce qu'elle va être partagée?

Arriver à parler de justification, ou nuisance de l'empathie est-ce réduire l'empathie sur son terrain ?

Empathie de situation: la situation et le dialogue peuvent produire des émotions et me permettre de prendre de l'énergie de l'autre

Théâtre > identification dans l'autre