

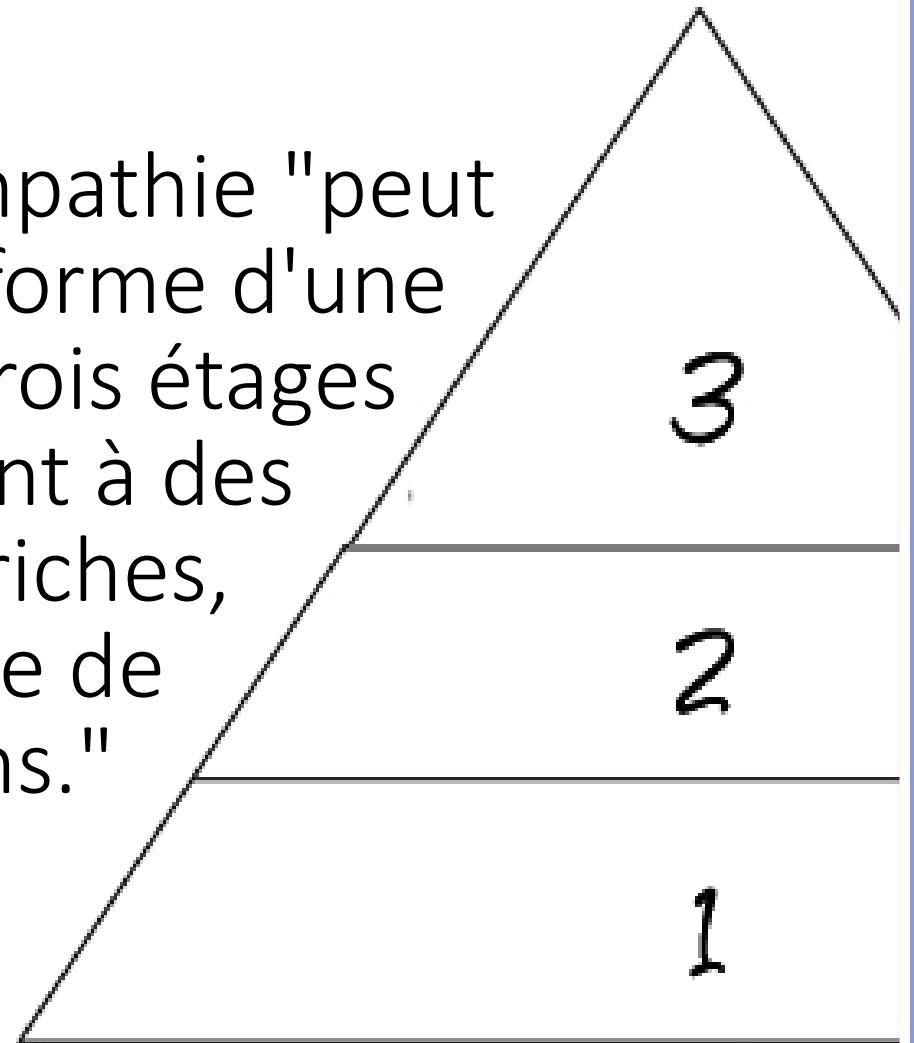
Softskills

LES 3 NIVEAUX DE L'EMPATHIE



mieux comprendre l'empathie

Pour Serge Tisseron* l'empathie "peut être représentée sous la forme d'une pyramide constituée de trois étages superposés, correspondant à des relations de plus en plus riches, partagées avec un nombre de plus en plus réduit de gens."



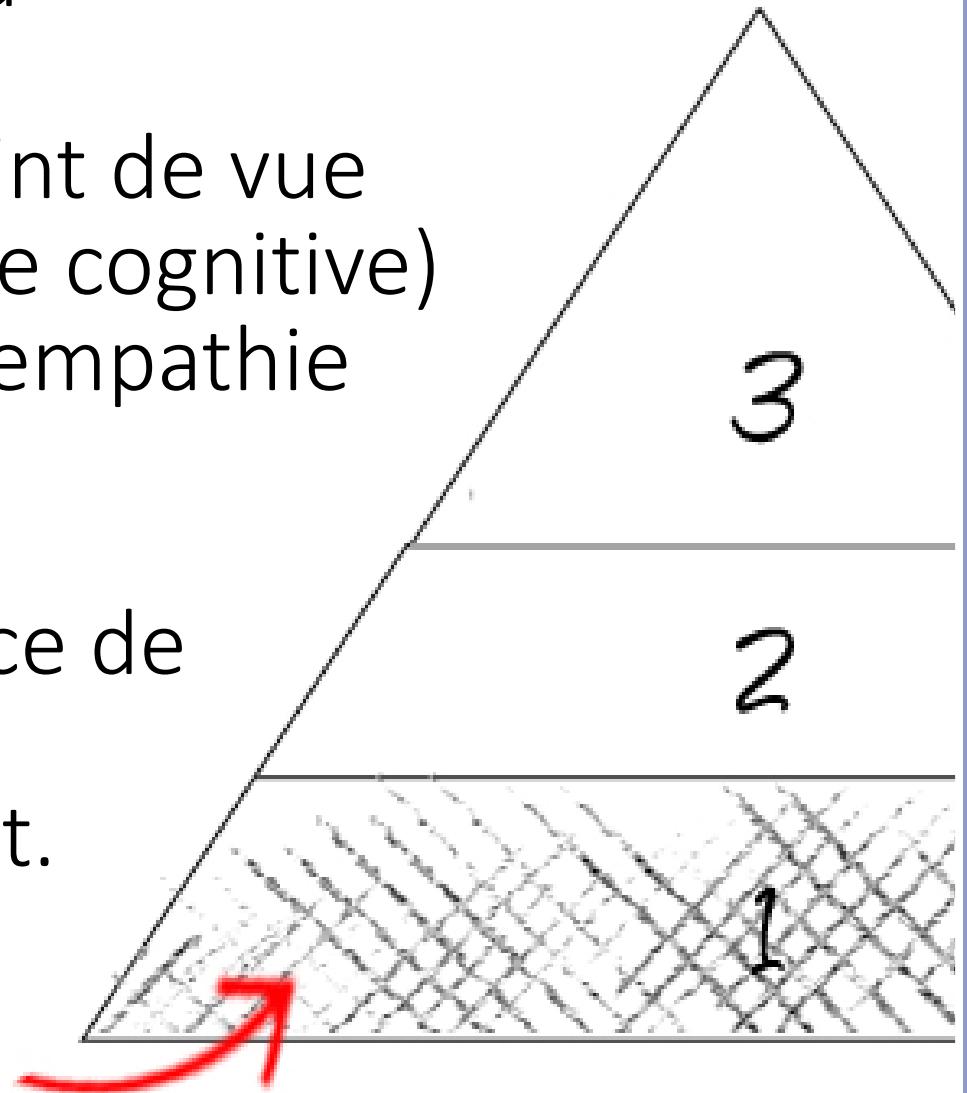
* Psychiatre et psychanalyste français membre de l'Académie des Technologies.



l'identification

C'est le premier niveau

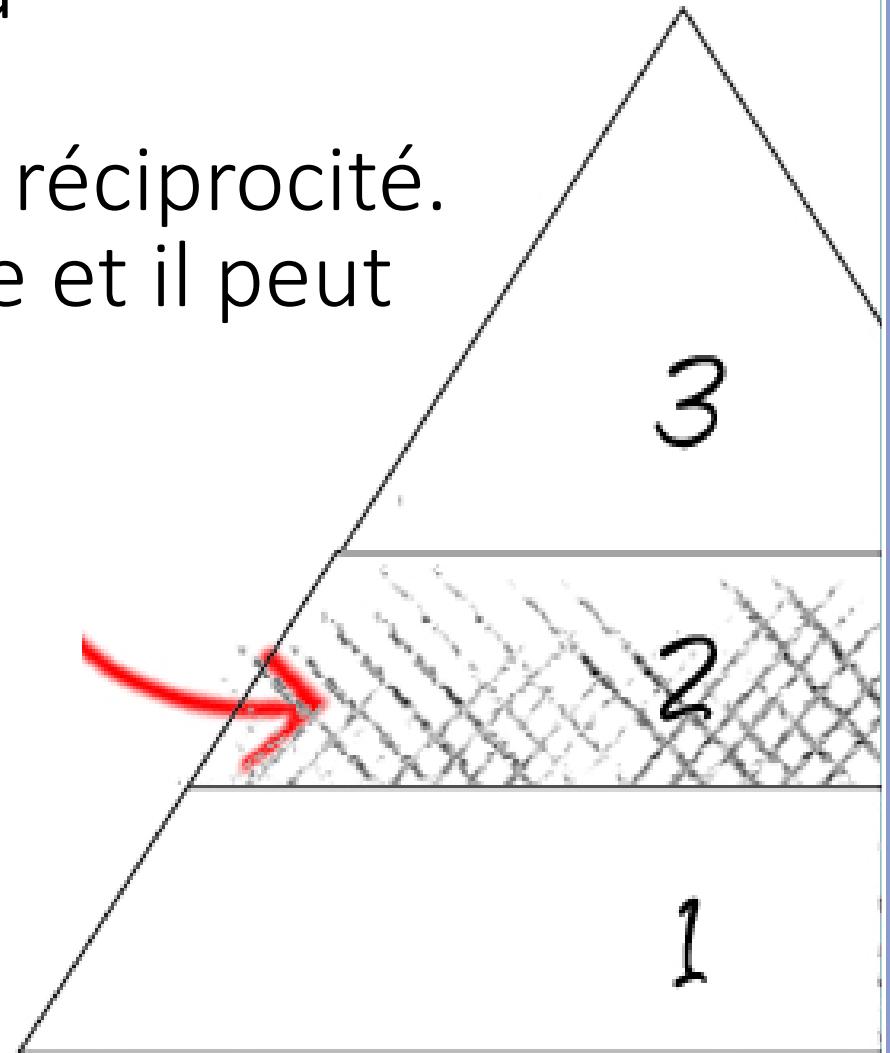
- on comprend le point de vue de l'autre (empathie cognitive) et ce qu'il ressent (empathie émotionnelle).
- on ne se met pas totalement à la place de l'autre mais une résonnance s'établit.



la reconnaissance mutuelle

C'est le deuxième niveau

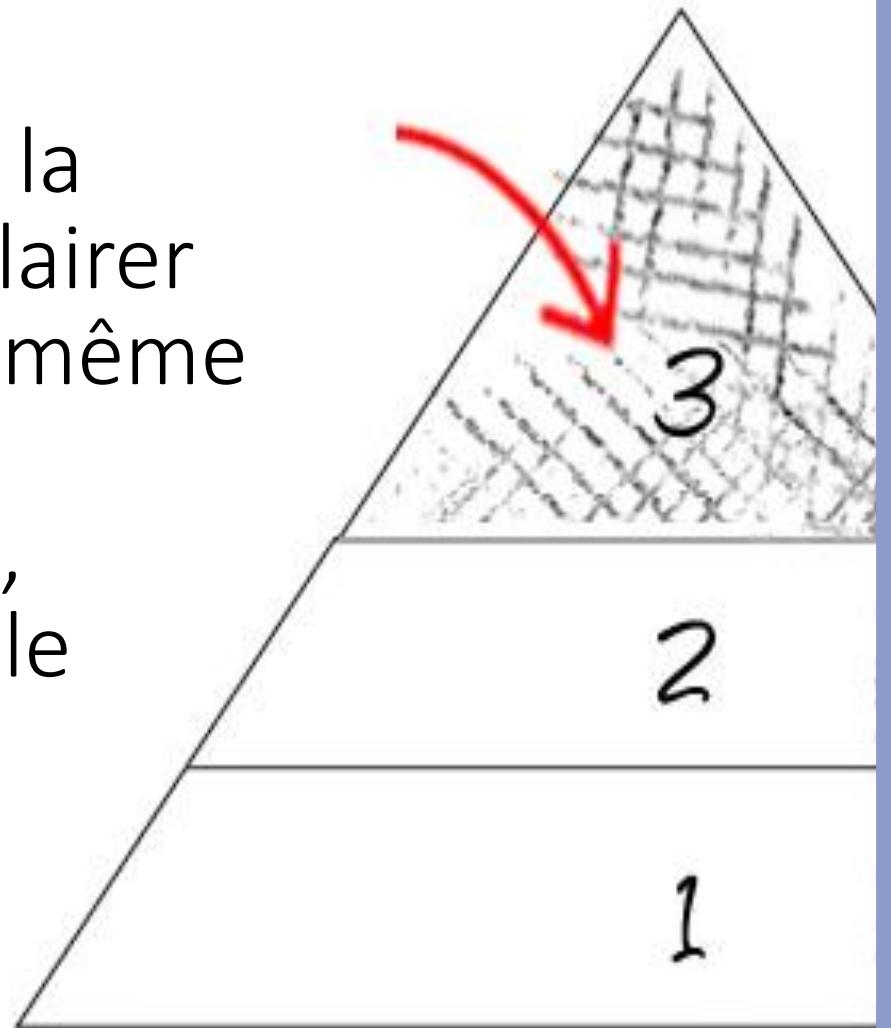
- c'est la création de la réciprocité. Je m'identifie à l'autre et il peut s'identifier à moi.
- il comprend aussi ce que je comprends et ressent ce que je ressens.



l'intersubjectivité

C'est le troisième niveau

- on reconnaît à l'autre la possibilité de nous éclairer sur les côtés de nous-même qu'on ignore
- les barrières tombent, c'est la relation amicale (ou amoureuse) épanouie.



Cette forme complète d'empathie nécessite une vraie confiance



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

