

## Les obstacles les plus fréquents dans l'empathie

1. Savoir pour l'autre
2. Chercher à comprendre au détriment de la connexion
3. Résonance à l'intérieur de soi
4. Vouloir faire quelque chose  
Consoler, compatir, etc.
5. Ramener à soi  
Conseiller, moraliser, corriger, comparer, surenchérir, dévier sur des anecdotes, clore la question, justifier.
6. Chercher une solution - Se focaliser sur une stratégie
7. Se placer sur le plan de la sympathie ou de l'antipathie
8. Croire aux croyances
9. Reformuler littéralement des croyances
10. Limiter le champs des possibles (A ou B)
11. Etre figé sur une forme correcte
12. Vouloir donner de l'empathie
13. Rentrer trop vite dans l'empathie sans exprimer d'abord ce qui nous motive à le faire
14. Aller trop vite, laisser l'autre dans un débit rapide
15. Refléter un besoin qui n'est pas dans l'instant
16. S'appesantir sur les sentiments au détriment des besoins
17. Longueur excessive de nos reformulations
18. Employer des images ou des métaphores