Les lignes directrices de l'auto-empathie

Le but de l'écoute est l'écoute.

Le premier sens de la pratique de l'auto-empathie est de développer une habitude d'accueil de nous-mêmes. Pour l'atteindre, l'accent est mis sur le développement de notre capacité d'écoute et les situations qui nous ont stimulés sont perçues comme des prétextes à mieux se connaître. Le recul sur les événements est nécessaire pour mieux rechercher les mouvements internes qu'ils ont suscités. L'écoute est plus importante que la chose écoutée.

Le deuxième sens de cette pratique est d'ancrer un rapport amical avec nous-mêmes. Chaque minute investie dans l'auto-empathie représente une preuve de l'intérêt que nous nous portons. Nous marquons que nous trouvons plus intéressant de rester en silence dans l'exploration de notre intimité que de regarder la télévision ou de nous livrer à un quelconque divertissement. Cette expérience va faire croître notre confiance et notre estime envers nous-mêmes.

Le point de départ de l'auto-empathie est l'accès à notre girafe empathique. Cette part interne, toujours présente – mais dont nous perdons parfois l'accès – porteuse d'un amour inconditionnel, détachée des événements, tout accueil. Le point d'arrivée de l'auto-empathie est la persistance de notre liaison avec notre girafe empathique.

L'accueil empathique implique que nous ne sommes pas identifiés au sujet de notre écoute. Quand nous ressentons de la colère, c'est justement que nous ne sommes plus dans la colère. Quand nous offrons un espace à telle de nos croyances, cela veut dire que dans cet instant nous ne la croyons plus. Mais cet accueil nécessite en même temps que nous ne sommes pas séparés de ce sujet : le détachement naît de la profondeur de notre liaison envers autrui et nous-mêmes, il est une des résultantes de la force de cet amour.

Les principes de l'auto-empathie sont similaires à ceux de l'accompagnement empathique d'autrui : nous ne cherchons à aller nulle part, ce qui survient dans l'instant présent est notre fil conducteur. Jugements, pensées, tensions physiques ou toutes formes de résistances sont aussi bonnes à prendre que les sentiments et les besoins, dont ils sont les manifestations masquées. Nous les accueillons avec bienveillance, sans focaliser sur leur sens littéral. Rechercher un résultat, vouloir rester avec message plutôt qu'un autre, sont deux manières de retarder l'aboutissement d'un cycle d'écoute.

Il est vital de ne pas hiérarchiser ce que nous accueillons. Si nous conférons plus de valeur à l'apaisement qu'à la tristesse, nous courrons le risque de ne pas offrir à notre tristesse toute l'empathie dont elle a besoin pour nous livrer la totalité de son message et de sa saveur. Cette ouverture égale à chaque mouvement interne ne peut s'affiner qu'à partir d'une conscience objective de nos conditionnements à rejeter certaines tensions, certains conflits, pour rester dans des zones de soulagement.

Connaître intimement nos mécanismes de défense est fondamental, puisqu'ils nous éclairent sur les besoins que nous avons essayés de satisfaire, dans des moments cruciaux de notre existence, à partir de l'insatisfaction d'autres besoins. Les défenses que nous avons construites pour éviter de nous relier à la puissance de nos besoins sont presque aussi universelles que les besoins mêmes.