

Présentation de la phase empathique

La phase empathique est d'abord un processus automatique et inconscient d'accordage qui se produit naturellement dans toutes relations humaines (par exemple, cette phase se crée souvent spontanément entre une mère et son enfant). Elle fait partie de nos programmes génétiques en tant qu'animaux sociaux et se manifeste à différents niveaux : non-verbal, émotionnel, vibratoire et même dans la proximité physique (rythme de marche, postures, respiration).

Bien qu'automatique, elle est une conséquence naturelle de la présence, la phase empathique peut être développée comme une capacité consciente. C'est comme revêtir un habit - se mettre à la place de l'autre tout en sachant qu'on peut enlever ce vêtement et revenir à sa propre présence. Cette capacité s'affine par la pratique.

Pour développer notre capacité à « phaser » autrui quelques conditions s'avèrent utiles :

- Un minimum d'oubli de soi pour laisser la place à une altérité.
- Une ouverture aux ressentis et aux énergies.
- Une intelligence relationnelle permettant de décoder les informations non-verbales et émotionnelles.
- Une sensibilité aux variations de l'environnement et d'autrui.

Quand nous sommes dans une phase sensible, comme dans un jeu de rôle ou une constellation, nous pouvons ressentir en nous-même des sentiments et des besoins appartenant à un autre. Cela démontre que les frontières physiques ne concernent pas les dimensions plus sensibles de la perception. Nous sommes surtout coupés par nos conditionnements mentaux et, quand nous devenons disponibles à la singularité d'autrui, il se révèle présent dans notre cœur.

L'attention à la phase nous permet d'éviter de figer autrui dans une image fixe,

- enrichit notre compréhension de la singularité de chacun.e,
- Renforce le lien relationnel.