

Les étapes de l'auto-empathie

1. Accueil de ce qui est

La première étape est d'ouvrir un espace intérieur de plein accueil. Quelles que soient les circonstances, je me centre, je marque un temps d'arrêt, je me relie à une part écoutante en moi et je m'offre toute l'attention possible.

Dans cet espace, l'agitation, le stress ou la fatigue qui m'habitent vont émerger à la conscience. Tout est bon à accueillir, ce que j'aime en moi ou ce que je déteste, **simplement je constate ce qui est présent**. Et, du fait que je n'essaie plus de devenir plus serein, moins stressé ou reposé, la tension va pouvoir s'exprimer et se transformer enfin.

Généralement, je vais réaliser grâce à cette écoute à quel point je suis rempli de jugements sur mon quotidien : « Il n'a pas le droit de me parler ainsi ! », « Où est-ce qu'elle a appris à conduire celle-là ! », « Il a les mêmes expressions stupides que sa mère ! ». Un constat sans censure, et si possible bienveillant, de cette logorrhée maladroite de notre imaginaire fait aussi partie de cette étape.

2. Liaison avec les sentiments et les besoins

Ce premier temps d'accueil va déjà me donner des informations précieuses sur ce que je vis, mais il va surtout m'amener à la deuxième étape : celle de la liaison avec les sentiments et les besoins activés en moi. Je peux laisser se dérouler le fil de cette dimension intérieure selon un déroulement organique qui n'est pas celui de la logique cartésienne. Un sentiment amène le besoin qui en est la cause, qui à son tour, va faire surgir un nouveau sentiment. Puis, ce processus s'arrête de lui-même.

3. Marquer un temps de silence

Je peux alors faire résonner en silence ce qui a émergé et laisser s'incorporer les bienfaits de cette écoute. Ce moment d'intégration représente la troisième étape de l'auto-empathie. Elle a autant d'importance que les précédentes et j'ai pu expérimenter à quel point de lui donner tout son temps amène une dimension supplémentaire.

4. Laisser une action ou une demande émerger

Enfin, je peux écouter si une demande concrète surgit spontanément (le plus souvent, il s'agit d'une demande envers moi-même). Si c'est le cas, il vaut vraiment la peine de vérifier qu'elle possède bien tous les critères d'une demande au sens de la CNV (action concrète, positive, dans l'ici et maintenant, réalisable, vérifiable et négociable), afin de se prémunir de la création de nouvelles exigences intérieures. Si aucune demande ne surgit, c'est généralement le signe que je ne suis pas allé jusqu'au bout de l'écoute des besoins en jeux et cela m'invite à revenir à la deuxième étape.

5. Eventuellement reconnaître les conflits de besoins

Si un conflit demeure, il vaut la peine d'aller **reconnaître les deux parts que j'écoute en moi** : les besoins que je satisfais en faisant tel choix et ceux que je satisfais en ne le suivant pas. Une aide extérieure et l'emploi du jeu de rôle peuvent être bien utiles à ce stade.