

L'EMPATHIE ET L'AUTO-EMPATHIE : INCARNER ET TRANSMETTRE CETTE PRATIQUE

Version ajustée selon le modèle de descriptif de formation de l'OPQ : les références abrégées indiquées dans la section « Contenu » sont reprises intégralement dans la liste des références, et la liste des références est limitée aux sources citées dans le contenu.

Problématique

Depuis quelques années, on parle davantage d'empathie et d'auto-empathie. Au-delà de la définition générale de l'empathie, la formation propose d'explorer l'empathie comme un état de présence et d'écoute pouvant soutenir la régulation émotionnelle, la connexion à soi et la qualité de la relation à l'autre.

La difficulté centrale abordée par la formation est la suivante : plusieurs personnes savent reconnaître intellectuellement l'importance de l'écoute, mais disposent de peu de repères concrets pour se relier à leurs ressentis corporels, à leurs émotions et à leurs besoins, puis pour transmettre cette qualité de présence dans leurs interactions.

Besoin

Les participants doivent pouvoir développer une compréhension expérientielle de l'empathie et de l'auto-empathie, ainsi que des moyens simples pour soutenir l'autorégulation, la prise de recul, la reconnaissance des besoins et la mise en action consciente.

Clientèle

Professionnels et intervenants souhaitant approfondir leur posture d'écoute, leur capacité d'auto-empathie, leur présence relationnelle et leur aptitude à transmettre des repères concrets de connexion à soi et à l'autre.

Durée de l'activité

5 heures, offertes en classe virtuelle.

Formateur

Robert Bouchard est formateur et médiateur certifié du Centre international pour la Communication NonViolente, membre du Barreau du Québec depuis 1978 et de l'International Coach Federation. Son parcours éclectique - études en musique, en droit, en communication et en management, ainsi qu'une expérience comme avocat, juge, homme d'affaires et coach - l'a conduit à s'intéresser à l'impact des leaders, à la qualité de la communication, au climat de travail et à la qualité de vie dans les milieux organisationnels.

Il intervient dans des organisations publiques et privées à titre de formateur, conférencier et intervenant en consolidation d'équipes et résolution de conflits. Il s'est formé en France à la méthode de l'Intelligence relationnelle® auprès du Dr François Le Doze. Robert Bouchard est président et cofondateur du Groupe Conscientia, entreprise-conseil en communication. Il enseigne également à la Faculté de médecine de l'Université Laval - Formation Pédagogia.

Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre et expérimenter les notions d'empathie et d'auto-empathie.
- Identifier les caractéristiques de l'état de présence.
- Soutenir une personne à prendre un pas de recul et à s'observer à partir d'un méta-positionnement.
- Découvrir et expérimenter le langage des parties dans la perspective de l'Internal Family Systems Therapy (IFS).
- Renforcer la capacité de se relier aux ressentis corporels, aux émotions et à leur source.
- Reconnaître les besoins comme des repères de connexion à l'élan vital et à la mise en action.
- Développer l'agilité nécessaire pour transmettre la pratique de l'auto-empathie.

Préalables

Aucun préalable formel n'est indiqué dans le syllabus original. Les exercices proposés supposent toutefois une disposition à l'expérimentation personnelle et à l'observation de soi.

Contenu

Un module de 5 heures - classe virtuelle.

1) Empathie et auto-empathie

- a) Définition générale et distinction entre empathie, écoute de soi et écoute de l'autre (Rosenberg, 1999; Rogers & Roethlisberger, 1991).
- b) L'empathie comme qualité de présence, de compréhension et de connexion relationnelle (Rogers, 2012; Rosenberg, 1999).

2) Présence et état intérieur du participant

- a) Caractéristiques de l'état de présence : calme, clarté, curiosité, compassion, confiance, créativité, courage et sentiment de connexion (Schwartz, 2009; Le Doze, 2015).
- b) Présence, sécurité intérieure et autorégulation du système nerveux (Porges, 2021).
- c) Prise de recul et méta-positionnement : observer ce qui se vit sans se confondre avec l'émotion ou la réaction immédiate (Schwartz, 2009).

3) Intelligence émotionnelle et connexion aux ressentis

- a) Accueil des ressentis corporels, reconnaissance des émotions et développement d'une conscience émotionnelle ajustée (Goleman, 1997; Damasio, 2003).
- b) Les émotions comme voies d'accès à l'information intérieure et aux besoins (Damasio, 2003; Bouchard & Museux, 2017).

4) Besoins, élan vital et responsabilité

- a) Reconnaissance des besoins comme repères de connexion à ce qui anime la personne et soutient l'action consciente (Bouchard & Museux, 2017; Jung, 1995).
- b) Passage de la réaction à la responsabilité : clarifier ce qui est vivant, choisir une réponse et soutenir la mise en action (Larsson, 2017; Rogers, 2012).

5) Langage des parties et intégration de l'auto-empathie

- a) Découverte du langage des parties dans la perspective de Richard Schwartz (Schwartz, 2009).
- b) Utilisation du langage des parties pour favoriser la prise de recul, la compréhension de soi et l'harmonisation intérieure (Schwartz, 2009; Le Doze, 2015).
- c) Intégration de l'auto-empathie comme pratique transférable au quotidien et transmissible dans la relation d'aide, d'accompagnement ou d'intervention (Rosenberg, 1999; Porges, 2021).

Méthode ou stratégie pédagogique

La formation privilégie l'exposé théorique et l'illustration concrète des principaux concepts. Ces apports sont ponctués d'exercices pratiques et expérientiels permettant aux participants d'intégrer les notions d'empathie, d'auto-empathie, de présence, de ressentis corporels, de besoins et de langage des parties.

Attestation

Une attestation de participation pourra être remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle, soit 5 heures lorsque la totalité de l'activité est complétée.

Liste des références

- Bouchard, R., & Museux, A.-C. (2017). La communication non violente : dire ses besoins et entendre ceux des autres. *Cerveau & Psycho*, 95, 64-70.
- Damasio, A. R. (2003). *Spinoza avait raison*. Odile Jacob.
- Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle : Comment transformer ses émotions en intelligence*. Robert Laffont.
- Jung, C. G. (1995). *L'âme et la vie*. LGF.
- Larsson, L. (2017). *Human Connection at Work: How to use the principles of Nonviolent Communication in a professional way*. Friare Liv Konsult.
- Le Doze, F. (2015). *La force de la confiance*. Odile Jacob.
- Porges, S. W. (2021). *La théorie polyvagale : Fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation*. EDP Sciences.
- Rogers, C. (2012). *Être vraiment soi-même*. Eyrolles.
- Rogers, C. R., & Roethlisberger, F. J. (1991). Barriers and gateways to communication. *Harvard Business Review*, 69(6), 105-111.
- Rosenberg, M. B. (1999). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la Communication NonViolente*. Éditions Jouvence.
- Schwartz, R. C. (2009). *Système familial intérieur : blessures et guérison : un nouveau modèle de psychothérapie*. Elsevier.

Note de conformité - références

Pour répondre à la demande de conformité, la bibliographie ci-dessus ne conserve que les références explicitement citées dans la section « Contenu ». Les références qui figuraient dans la bibliographie originale sans être reprises dans le contenu ont été retirées de cette version afin d'assurer la correspondance demandée.

Ajustements de cohérence effectués : « Larson, 2017 » a été harmonisé en « Larsson, 2017 » selon la bibliographie originale; « Rogers, 2015 » a été remplacé par « Rogers, 2012 », seule référence complète à Carl Rogers présente dans la bibliographie originale; « Rogers & Roethlisberger, 1991 », cité dans le contenu original, a été ajouté à la liste des références à partir de la note bibliographique déjà présente dans le syllabus.