

- Auto Empathie gabarit -

Asseyez-vous dans un endroit calme. Prenez 3 grandes respirations. Souvenez-vous d'une situation récente dans laquelle vous avez jugé une personne pour ce qu'elle a fait. (Choisissez une situation dérangeante 6 - 7/10)

1- **Sans vous censurer**, écrivez vos jugements sur l'autre personne:

Ex: **A:** " *Y'est vraiment fainéant, y s'pogne le cul à longueur de journée...* "

B: " *Elle est vraiment conne d'avoir passé sur le feux rouge!* "

2 - **ÉMOTION:** Maintenant que vos jugements sont sur papier, prenez le temps de relire et de traduire vos jugements en deux étapes: Première étape: Connectez avec à cette situation, quelles émotions ressentez vous?

Ex: **A:** AGACÉ, TRISTE **B:** PEUR

- Ressentez-vous des sensations physique? Décrivez les:

3- **BESOIN:** Maintenant que vous avez connecté avec l'émotion, reliez l'émotion au Besoin qui ne fût pas comblé dans cette situation. Deuxième étape: Pour trouver le besoin, posez-vous la question suivante:

Au lieu de ce qu'elle a fait, si cette personne avait:

Ex: **A:** lu un livre, joué de la musique, fait de l'exercice **B:** arrêté sa voiture,

mon **BESOIN** de:

Ex: **A:** SENS ... serait nourri. **B:** SÉCURITÉ, ou BIENVEILLANCE ... serait nourri.

4- **DEMANDE à soi:** Prenez bien le temps de sentir et 'goûter' ce besoin. Comment vous sentez-vous quand ce besoin est comblé? Ressentez à quel point ce besoin est important pour vous. En lien avec la beauté de ce besoin, faites-vous une demande (à vous-même) qui reflète l'importance de ce besoin.

Ex: **A:** Quand je constate que depuis le début de la pandémie il passe entre 12 et 16 heures par jour sur son téléphone, je me sens **triste** parce que ça contribuerait vraiment à mon besoin de **sense** de constater que *nous utilisons tous* ce temps d'arrêt pour mettre en place des *changements dans nos vies* et dans la société. Comment puis-je être créatif et trouver d'autres stratégies que le comportement des autres, pour nourrir mon besoin de sens?

B: Quand je constate qu'elle a brûlé le feu rouge hier, j'ai **peur** parce que j'ai besoin d'être **rassuré** qu'elle ne mets pas sa vie et celle d'autres personnes en jeux. Comment pourrais-je lui faire part de mes craintes SANS qu'elle ne ressente de pression ou de culpabilité?

5- **Demande à l'autre:** Maintenant que vous-vous êtes donné de l'empathie, votre charge émotionnelle devrait avoir baissé (*c'est une des façons de savoir si vous avez identifié le bon besoin*). C'est donc maintenant que vous pourriez adresser une demande à l'autre personne. En restant dans l'énergie de la BEAUTÉ de votre besoin, rédigez une demande d'action à l'autre qui reflète l'importance de ce besoin.

Ex: **A: Observation:** Quand je constate que depuis le début de la pandémie tu passes entre 12 et 16 heures par jour sur ton téléphone, je me sens **TRISTE** parce que ça contribuerait vraiment à mon besoin de **SENSE** de constater que nous utilisons tous ce temps d'arrêt pour mettre en place des changements dans nos vies. J'aimerais VRAIMENT comprendre ce qui est nourri en toi quand tu passes ce temps sur ton téléphone, peux-tu m'expliquer?

B: Quand tu as brûlé le feu rouge hier, j'ai vraiment eu **peur** parce que je tiens vraiment à notre lien et j'ai besoin d'être **rassuré** que rien ne t'arrivera. Peux-tu m'expliquer pourquoi tu as passé sur le feu rouge?