



Bonjour!

La semaine dernière, je n'ai pas cessé de rouspéter : les travaux sur ma rue m'énervent, je déteste Montréal quand il pleut, mon client remet à l'an prochain le projet sans aucune considération... La vie m'en voulait, les petites frustrations s'accumulaient, tout m'irritait! Moi, habituellement débonnaire, j'avais la mine à terre!



Je ne m'en étais même pas rendu compte! C'est alors que ma blonde a fait quelque chose de simple et d'extraordinaire à la fois. Après souper, plutôt que de regarder la télé, Valérie m'a proposé de m'écouter. Il faut savoir que Valérie et moi nous parlons constamment : nous intervenons chez des clients ensemble, nous gérons deux compagnies, nous enseignons ensemble. Ainsi, dans le quotidien, l'interaction est principalement centrée sur la tâche, la prise de décisions, la résolution de problèmes.

Ce soir-là, ce qu'elle m'offrait, c'était son écoute pleine et entière. Toute sa présence et son attention étaient centrées sur moi, comme un cadeau qu'on donne à quelqu'un qu'on aime. Elle m'a écouté en silence surtout, ne me posant que quelques questions pour m'aider à préciser un sentiment ou un besoin, ici et là. Ça m'a fait tellement de bien d'être accueilli sans avoir à me justifier, à trouver des solutions ou même à essayer d'être intéressant ou clair. Ça m'a donné l'espace nécessaire pour évacuer mes « chiâlages », mieux ressentir mes frustrations et prendre un peu de distance en nommant mes besoins. Même si ce n'était pas le but, cette session d'empathie m'a mené à prendre quelques décisions pour la suite des choses (comme vendre mon auto et m'acheter un manteau d'hiver!).



Je me trouve chanceux d'avoir quelqu'un qui peut écouter avec autant d'empathie et de générosité.

Et vous, prenez-vous le temps d'écouter vos proches avec empathie?  
Avez-vous 3 ou 4 personnes qui peuvent vous offrir une présence empathique?

Belle semaine,

Jean-Philippe

PS1 : Formation sur l'écoute empathique: **Augmenter sa capacité d'empathie pour mieux saisir la réalité de l'autre (2,5 j)** <https://spiralis.ca/produit/pida-ecoute/>, 8-10 décembre 2016. Préalable: **Bases en Dialogue Authentique** <https://spiralis.ca/produit/bases-de-dialogue-authentique/>.

PS2 : À la demande populaire, Spiralis revient cette année avec ses 24h de coaching gratuit pour le temps des Fêtes. **INFORMEZ-VOUS!** <https://spiralis.ca/produit/24-heures-de-coaching-gratuit/>



PS3 : Valérie nous parle de la distinction entre l'empathie et la sympathie et de leur impact sur le dialogue.



<https://www.youtube.com/watch?v=-Gltsu-8yko>

## L'Équipe Spiralis

.....

**SPIRALIS** [info@spiralis.ca](mailto:info@spiralis.ca) / <https://spiralis.ca/> / Youtube :  
<https://www.youtube.com/user/SpiralisConsultants/>  
<https://www.facebook.com/spiralisconsultants>

N'hésitez pas à joindre notre coordonnatrice des formations:  
**Gabrielle Desjardins**, [bdesjardins@spiralis.ca](mailto:bdesjardins@spiralis.ca) / 438-777-9870