

Qu'est la véritable empathie et comment la pratiquer ?

Question :

Qu'est-ce que la « vraie empathie » par opposition à « la fausse empathie », et comment la pratiquer?

Réponse :

La « véritable empathie », telle que le décrit *Un Cours en miracles*, est de percevoir le besoin réel existant dans tous les aspects de la Filialité séparée. Ce besoin est la guérison de la pensée de séparation dans l'esprit, peu importe la forme qu'elle prend. La véritable empathie voit le problème là où il est, dans l'esprit. Il s'agit de l'application d'un principe fondamental du cours : « *Les idées ne quittent pas leur source, et leurs effets n'en sont séparés qu'en apparence. Les idées sont de l'esprit. Ce qui est projeté au-dehors, et semble être extérieur à l'esprit, n'est pas du tout à l'extérieur, mais un effet de ce qui est au-dedans et n'a pas quitté sa source.* » (T.26. VII.4 :7,8,9).

Cela veut dire de regarder plus loin que les circonstances de la situation qui semble problématique : maladies, pénuries, douloureux tourments émotionnels, catastrophes naturelles, etc. Cela veut dire de reconnaître que cela n'a pas eu d'effets sur le Soi, et que ces événements n'ont pas le pouvoir d'emporter la paix. La solution se trouve dans la capacité de l'individu de le reconnaître et de choisir la paix au lieu de la détresse. La véritable empathie vient d'un choix fait dans l'esprit de regarder tout ce qui se passe avec la perception juste du Saint-Esprit, Qui ne voit en tout qu'une expression d'amour ou un appel à l'amour. (T.14.X.7) La réponse est ensuite de laisser le Saint-Esprit traverser la personne dans le « besoin » sous la forme qui sera la plus utile et la plus aimante pour elle. La plupart du temps cela ne signifie pas de dire gens concernés qu'ils ont fait un mauvais choix et qu'ils peuvent choisir à nouveau, ce qui serait considéré comme une attaque qui augmente la peur et l'anxiété. Une fois que le choix est fait de regarder avec le Saint-Esprit et ne pas croire l'interprétation de l'ego face à une situation, la réponse spécifique viendra tout naturellement. L'intention est de se joindre à l'autre personne au niveau de l'esprit, là où se trouve la réponse au problème. Ceci n'exclut pas d'aider quelqu'un à trouver des solutions concrètes ou de l'aider extérieurement avec le problème, mais le contenu de l'esprit, la perception vraie du Saint-Esprit, sera limpide. La cause et la solution réelles sont toutes les deux dans le pouvoir de l'esprit de choisir.

La « fausse empathie », c'est quand l'ego perçoit la victimisation. L'ego voit une victime attaquée par des forces extérieures, que ce soit une maladie, une personne ou un événement catastrophique, et estime que la personne a besoin d'une solution extérieure pour régler son problème. La fausse empathie peut servir de motifs à certaines personnes pour se considérer comme des « sauveurs ». Ils peuvent alors offrir de l'aide à la victime afin de résoudre sa situation difficile, sans avoir conscience de ses propres choix faits dans l'esprit. De ce point de vue, les deux personnes conviennent qu'il y a effectivement une victime et un agresseur, et qu'une solution en dehors de l'esprit peut être trouvée. C'est un accord fait dans l'insanité. Le *cours* est très clair là-dessus ; la fausse empathie, du fait qu'elle nie le pouvoir de l'esprit, constitue en réalité une attaque. Non seulement cela ne résoudra pas le problème, mais ne fera que contribuer à exacerber le problème en renforçant la séparation : « *La preuve la plus claire que l'empathie telle que l'ego l'utilise est destructrice réside dans le fait qu'elle ne s'applique qu'à certains types de problèmes et que chez certaines personnes. À ceux-là, qu'il sélectionne, il se joint. Et il ne se joint jamais que pour se renforcer lui-même.* » (T.16. I.2 :1,2,3)

Une indication claire de fausse empathie est lorsqu'une distinction est faite entre ceux qui méritent d'être soutenus et aidés, et les autres qui en sont exclus. C'est particulièrement vrai lorsque ceux qui sont exclus sont identifiés comme les « agresseurs ». Non seulement ils ne méritent pas de sympathie, mais ils méritent d'être châtiés. Quand nous nous surprenons en train de voir des victimes et des agresseurs, lorsque frappe une catastrophe par exemple, c'est l'occasion qui nous est offerte de sortir de l'interprétation première de l'ego, de prendre du recul pour examiner de plus près ce que nous apprend le *cours* : « *Tu ne sais pas ce que cela signifie d'avoir de l'empathie. Or de ceci tu peux être sûr : si tu ne fais que rester tranquille en laissant le Saint-Esprit entrer en relation par toi, tu auras de l'empathie pour la force et tu gagneras en force et non en faiblesse.* » (T.16.I. 2:6,7).

Pratiquer la véritable empathie commence d'abord par reconnaître notre fausse empathie et notre confusion habituelle de cause à effet. C'est pourquoi nous ne connaissons pas ce que signifie l'empathie. Une fois que nous sommes honnêtes quant à nos fausses perceptions, la pleine extension de nos croyances au système de pensée de l'ego commence à se révéler d'elle-même. Le reconnaître et remettre en question la validité de l'interprétation de l'ego va permettre à notre perception de se déplacer petit à petit et notre réponse pourra être transformée par le Saint-Esprit.

Son empathie véritable répondra ensuite à notre besoin réel et au besoin réel de chacun, qui est de guérir l'esprit. Il s'agit de la vraie réponse au vrai problème. Voir aussi la question 114 sur ce sujet.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 130