

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 », décrite dans *Un Cours en miracles*, vient de percevoir le besoin réel qui existe 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 où il est, c'est-à-dire dans l'esprit et applique 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 voir plus loin que les circonstances de la situation qui semble problématique : maladies, pénuries, tourments émotionnels, catastrophes naturelles, etc. Cela veut dire reconnaître que ces événements n'ont pas d'effets sur le Soi, ni le pouvoir d'emporter la paix. La solution se trouve dans la capacité de l'individu de pouvoir reconnaître cela et 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, Lequel voit en toute chose seulement une expression d'amour ou un appel à l'amour (T.14.X.7).

La réponse est de laisser le Saint-Esprit passer à travers nous pour assister la personne dans le « besoin » sous la forme qui sera la plus utile et la plus aimante pour elle. La plupart du temps ça ne veut pas dire d'expliquer aux gens concernés qu'ils ont fait un mauvais choix et qu'ils peuvent choisir à nouveau, ce qui serait considéré comme une attaque susceptible d'augmenter la peur et l'anxiété. Une fois que le choix est fait de regarder avec le Saint-Esprit, de 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 au niveau de l'esprit, où se trouve la réponse au problème, ce qui n'exclut pas d'aider quelqu'un à trouver des solutions 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 » vient de l'ego qui perçoit la victimisation. L'ego voit une victime attaquée par des forces extérieures, ce peut être une maladie, une personne ou un événement catastrophique. Puis il estime que la personne a besoin d'une solution extérieure pour régler son problème. La fausse empathie peut servir de motivation à certaines gens qui se considèrent alors comme des « sauveurs ». Ils peuvent offrir de l'aide à la victime afin de résoudre sa situation difficile, sans prendre conscience qu'elle a fait un choix 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 qui est fait dans l'insanité. Le *cours* est très clair là-dessus ; la fausse empathie, par le fait qu'elle nie le pouvoir de l'esprit, constitue en réalité une attaque. Non seulement cela ne résoudra pas le problème, mais cela contribuera 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 ceux qui en sont exclus. C'est particulièrement vrai si les exclus sont identifiés comme étant les « agresseurs ». Non seulement ils ne méritent pas la sympathie, mais ils méritent d'être châtiés. Quand nous nous surprenons en train de voir des victimes et des agresseurs, lors d'une catastrophe par exemple, une occasion nous est offerte de sortir de l'interprétation de l'ego et de prendre du recul. Nous pourrions 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 et effet. C'est pourquoi nous ne connaissons pas ce que signifie l'empathie. Une fois que nous sommes honnêtes face 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 permettront à notre perception de changer peu à peu 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 en cause, qui est de guérir l'esprit. Il s'agit de la vraie réponse au vrai problème. Voyez aussi la question 114 sur ce sujet.

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

Question 130