

**L'EMPATHIE AU TRAVAIL  
EST-ELLE UNE FAIBLESSE  
OU UNE FORCE ?**



**Gilles FAVRO - 2023**

# 3 FORMES D'EMPATHIE



1

=

Cognitive.

2

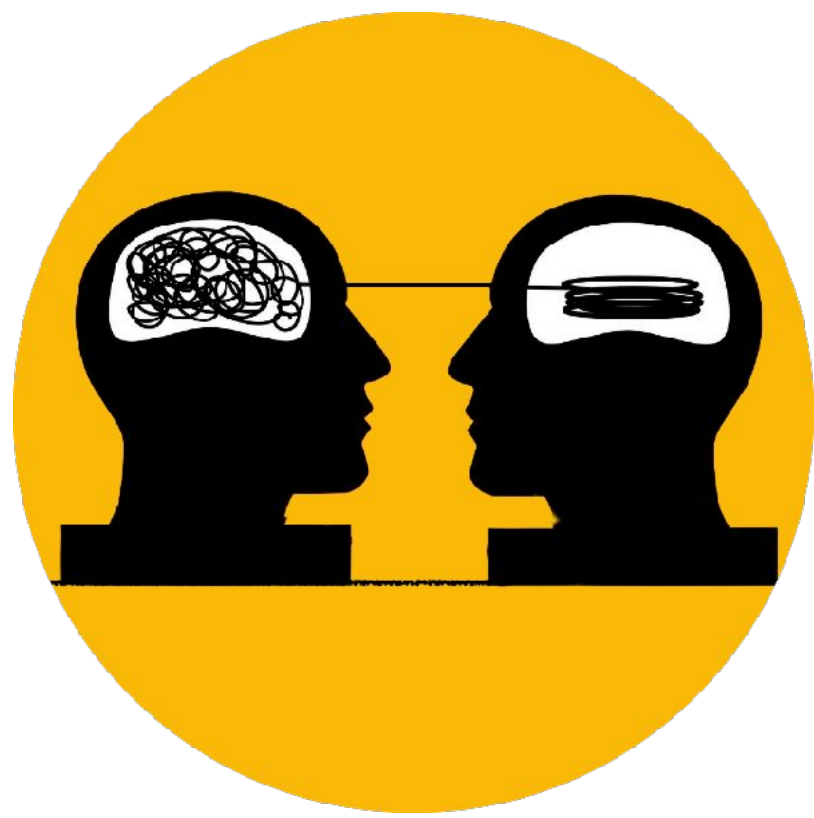
=

Émotionnelle.

3

=

Prosociale.



## LES **BÉNÉFICES** DE L'EMPATHIE

- ➔ **Renforcement des relations.**
- ➔ **Meilleure communication.**
- ➔ **Résolution de conflits.**
- ➔ **Établissement de la confiance.**
- ➔ **Augmentation de l'engagement et de la satisfaction.**
- ➔ **Efficacité accrue.**



# LES PIÈGES DE L'EMPATHIE

- ➔ **Sélectivité et partialité.**
- ➔ **Prise de décision biaisée.**
- ➔ **Inaction paradoxale.**
- ➔ **Confusion des limites.**
- ➔ **Risque de manipulation émotionnelle.**
- ➔ **Réduction de l'efficacité.**



# L'EMPATHIE UNE COMPÉTENCE QUI PEUT ÊTRE DÉVELOPPÉE.

- ➔ Pratiquer l'écoute active et la reformulation.
- ➔ Reconnaître les émotions de l'autre sans les minimiser ou les juger.
- ➔ Ne pas faire de suppositions hâtives sur les situations ou les personnes.
- ➔ Donner un feed-back qui prenne en compte la perspective d'autrui, mais aussi la vôtre.
- ➔ Équilibrer empathie et pensée critique.
- ➔ Apprendre à établir des limites émotionnelles.
- ➔ **NE PAS OUBLIER QUE VOTRE PERSPECTIVE A TOUT AUTANT DE VALEUR QUE CELLE D'AUTRUI!**



# Références :

## Publications scientifiques :

Decety J, Bartal IB-A, Uzefovsky F, Knafo-Noam A. (2016). *Empathy as a driver of prosocial behaviour*. Phil. Trans. R. Soc. B 371: 20150077.

Håkansson Eklund, J., Summer Meranius, M. (2021). *Toward a consensus on the nature of empathy: a review of reviews*. Patient Educ. Couns. 104, 300–307.

Holt, S. (2022). *Nurturing empathy*. In *Innovative Leadership in Times of Compelling Changes*, Marques, J. (ed), Springer, Cham: 117-131

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). *Compassion: An evolutionary analysis and empirical review*. Psychological Bulletin, 136(3), 351–374.

Riess, H. (2017) *The Science of Empathy*. Journal of Patient Experience, 42(2) 74-77.

## Livres :

Bloom, P. (2016). *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco.

Frith, C., & Frith, U. (2023). *What What Makes Us Social?* The MIT Press.

Maibom, H.L. (2022). *The Space Between*. Oxford University Press.



**Praticien, chercheur, auteur, conférencier, spécialiste des compétences émotionnelles et de la gestion du stress.**

**Si vous souhaitez avoir de robustes connaissances issues de la recherche scientifique et mieux comprendre pourquoi les êtres humains font ce qu'ils font ? (ressentir, choisir, décider, négocier, agir, être en relation...)**

**➔ Suivez-moi sur  et cliquez sur la  en haut de ma page pour recevoir des mises à jour.**