

Empathie ou sympathie : qu'est-ce qui est mieux pour votre santé ?



Josée Lamoureux
jlamoureux@asstsas.qc.ca

Vous est-il déjà arrivé de vouloir aider quelqu'un et de vous retrouver, finalement, aussi engloutie dans le problème que cette personne ?

Un collègue vit une peine d'amour et vous ressentez autant de colère qu'elle envers l'ex-conjoint. Un parent que vous voyez souvent traverse un moment difficile et vous l'écoutez sans limite tout en vous sentant impuissante. Le travail en services de garde crée souvent des situations où le personnel est sollicité émotionnellement.

Lorsqu'elle n'observe plus de distance psychologique et qu'elle adopte une attitude sympathique, la travailleuse devient plus vulnérable. Elle a de la difficulté à dire non, à mettre des limites. Elle se laisse atteindre par le contenu du discours ou le comportement de l'autre. Il devient alors difficile pour elle d'exécuter sa tâche, d'accomplir son mandat, de jouer son rôle.

L'empathie et la sympathie sont souvent confondues, car, dans les deux cas, il y a une relation de proximité et la présence d'émotions.

Des concepts à distinguer

L'empathie et la sympathie sont souvent confondues, car, dans les deux cas, il y a une relation de proximité et la présence d'émotions. Les deux concepts deviennent intéressants à distinguer pour se protéger et mieux intervenir.

Être sympathique, c'est ressentir la même émotion que ressent l'autre, c'est partager sa souffrance et devenir préoccupé, car on s'imagine vivre la situation. Ainsi, on augmente son propre niveau de stress.

Être empathique, c'est se mettre dans la peau de l'autre et comprendre qu'il vit une émotion sans toutefois s'approprier la situation de l'autre. Ainsi, on garde une distance psychologique et on préserve sa propre santé.

Vous y trouverez quelques suggestions de bonnes pratiques afin de développer votre attitude empathique au travail.

L'empathie au travail est bonne pour la santé

L'ASSTSAS présente une nouvelle fiche technique. Elle permet de saisir la nuance entre les deux concepts et de se sensibiliser aux effets sur la santé lorsque l'on devient trop en sympathie avec les clients, ou même avec les collègues, lorsqu'ils vivent des épreuves.

Vous y trouverez quelques suggestions de bonnes pratiques afin de développer votre attitude empathique au travail. Elle peut être utilisée à l'arrivée des nouveaux employés pour nommer ce qui est attendu dans leurs relations interpersonnelles, ainsi que pour commencer la réflexion individuellement ou en équipe quant à la meilleure attitude à adopter pour maintenir sa santé psychologique. ●



Gratuite et téléchargeable
(asstsas.qc.ca/ft22)

L'expression « Quelqu'un de sympathique » est utilisée pour parler d'une personne agréable et plaisante. Naturellement, on peut être empathique tout en étant agréable avec l'autre.

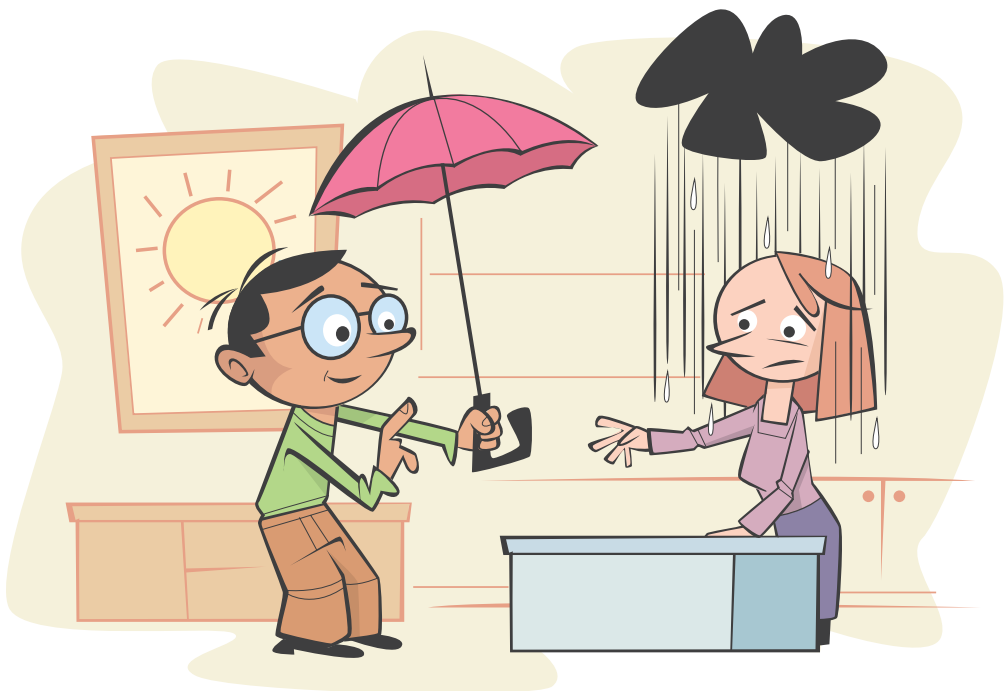


Illustration : Rémy Simard