

# Aller vite ou aller loin grâce à l'empathie

On distingue 3 types de relation au sein d'un groupe, que ce soit dans le milieu professionnel, familial ou sportif : l'indépendance, la codépendance ou l'interdépendance. Quelles sont leurs particularités et comment peut-on renforcer la cohésion du groupe pour permettre de meilleurs échanges ? Comment préparer le terrain pour aider les membres du groupe à avancer ensemble ? Quelle différence y a-t-il entre aller vite et aller loin ? Voici quelques clés pour permettre au groupe d'aller plus loin en approfondissant la relation d'interdépendance.



## Faire la distinction entre indépendance, codépendance et interdépendance

- **L'indépendance** : il y a indépendance lorsque vous faites cavalier seul et que rien d'autre n'a d'importance à vos yeux. Vous agissez en fonction de vos besoins sans vous soucier des besoins et des sentiments des autres.
- **La codépendance** : il y a codépendance lorsque vous adaptez votre comportement aux sentiments des autres. Vous agissez en fonction de la réaction supposée des autres, au détriment de votre intégrité personnelle, sans tenir compte de vos besoins ou des leurs.
- **L'interdépendance** : il y a interdépendance lorsque vous vous préoccupez de vos besoins mutuels. Vous savez que vous dépendez les uns des autres, sans pour autant imposer vos sentiments respectifs. Chacun conserve son intégrité personnelle et son appréciation des besoins tout en agissant en tandem pour les satisfaire. C'est le meilleur moyen de progresser en équipe.

## Comment l'interdépendance améliore les relations au sein du groupe

- **Tout le monde travaille ensemble** : lorsque chacun travaille dans son coin, aucun lien n'est tissé entre les besoins respectifs des uns et des autres et chacun reste cantonné à son propre domaine. Personne ne peut profiter de la capacité de discernement de l'ensemble du groupe.
- **1 + 1 = 3** : l'interdépendance permet à chacun d'étendre son influence grâce à l'échange d'idées. De meilleures idées peuvent ainsi être trouvées et les résultats obtenus vont au-delà d'une contribution individuelle ou même de la somme des contributions individuelles distinctes.
- **Le groupe développe une réalité commune** : l'interdépendance permet de travailler ensemble de façon cohésive et globale.