

Exploiter l'auto-empathie pour prendre de meilleures décisions

Nous devons souvent prendre des décisions en disposant de peu d'informations. Dans ces cas-là, notre seul esprit rationnel ne suffit pas. Comme le démontrent les neurosciences, il n'est pas toujours bon de se poser trop de questions, car on peut en venir à oublier nos émotions. Si vous devez prendre une décision difficile, ces quelques conseils vous aideront à gérer le flot d'informations, d'émotions et de besoins qui s'impose à vous, et à utiliser l'auto-empathie pour faire un choix plus avisé.



Comprendre ses propres sentiments et besoins, et les distinguer de ceux des autres

Les sentiments et les besoins des autres : l'empathie ne consiste pas simplement à reconnaître les sentiments des autres : c'est aussi reconnaître que leurs sentiments ne sont pas forcément les nôtres. Faire cette distinction est important pour prendre des décisions. Les sentiments sont propres à chacun, et les gens réagissent différemment dans une même situation. Il n'est donc pas possible de supposer que leurs sentiments sont basés sur les mêmes besoins, ni même qu'ils sont semblables à ce que l'on aurait ressenti dans la même situation.

Vos propres sentiments et besoins : l'empathie signifie que vous vous connectez à vos propres sentiments et aux besoins qui y sont associés. Les sentiments se manifestent par des sensations physiques. Il est possible de mieux connaître ses sentiments par des pratiques de recentrage sur soi telles que la méditation, ou en prenant juste le temps de s'asseoir pour se concentrer sur sa respiration et sur son corps. Nos besoins les plus profonds sont les déclencheurs de ces sentiments. Les besoins les plus fréquents sur le lieu de travail sont, entre autres, le respect, la reconnaissance et l'autonomie. Lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits, nous éprouvons des sentiments négatifs.

Comment prendre des décisions basées sur l'auto-empathie en 4 étapes

1. **Observez simplement la situation :** la première étape de l'auto-empathie est de procéder à une véritable observation, c'est-à-dire de se baser uniquement sur les faits comme tout le monde peut les percevoir. Pour le moment, vous devez mettre vos jugements et vos sentiments de côté pour avoir une vision claire et précise.
2. **Identifiez vos sentiments :** demandez-vous quels sont vos sentiments. Ce que vous ressentez physiquement peut être un bon indicateur. Quand avez-vous déjà ressenti cela ? Quels étaient alors les besoins à l'origine de ces sentiments ?
3. **Faites le lien entre vos sentiments et vos besoins :** quels sont les besoins sous-jacents qui génèrent ces sentiments ? Pourquoi ces besoins se manifestent-ils dans la situation présente ? Que faudrait-il faire pour mieux les satisfaire ?
4. **Profitez de cette introspection pour faire un choix :** lorsque vous prenez une décision, vous devriez toujours vous demander pourquoi vous ressentez ce que vous ressentez, et quel est le rapport entre ces sentiments et vos besoins satisfaits et non satisfaits.

Nos sentiments vont au-delà du simple ressenti. Ils sont là pour nous aider à identifier nos propres besoins, comme ceux des autres. Nous devons apprendre à interpréter nos opinions et nos sentiments afin d'observer les faits et de prendre une décision le plus naturellement possible.