

Empathie ou sympathie?

Sympathie

Quand tu souffres, je suis affectée ou affecté par ce que tu vis et ressens. Cela prend tout mon espace.



Cela ne veut pas dire que la personne comprend la situation vécue par l'autre.



Empathie

Quand tu souffres, j'accueille ce que tu vis et ce que tu ressens sans me laisser submerger par les émotions. Je peux être un contenant pour tes émotions, sans être affectée ou affecté par ce que tu vis.



Cela veut dire que la personne peut s'imaginer être dans la même situation que l'autre en adoptant son point de vue.