**Qualités requises pour être empathique**

* La congruence
* L’ouverture à l’expérience (impliquant la reconnaissance et la tolérance des différences)
* La capacité de suspendre son jugement personnel (règle de l’époché)

**La compréhension empathique :**
**Principes :**

* Encourager la personne à expliciter son point de vue
* Rester attentif aux signes verbaux et non-verbaux, porteurs de significations implicites ou cachées
* Se sentir libre d’adopter parfois un point de vue externe ou d’expert afin de faire progresser l’exploration
* Se sentir libre d’adopter parfois le point de vue de la personne afin de l’aider à le comprendre et à le dépasser
* Être capable de reconnaître les images que la personne projette sur soi (le transfert)
* Être capable de reconnaître les images que l’on projette sur la personne (le contre-transfert)

**Principes généraux d’écoute active :**

* S’assurer par le biais de reformulations ou de questionnement que vous saisissez bien ce que l’autre ressent.
* Démontrez des signes explicites à l’autre manifestant votre attention et votre ouverture à son expérience.

**Encourager la personne à s’exprimer**

**Chercher à comprendre ce que pense la personne :**

**L'estime de soi :**

**Les 3 piliers de l'estime de soi :**

En latin oestimare "évaluer". La signification est double, à la fois : "déterminer la valeur de" et "avoir une opinion sur". La meilleure synthèse qu'il m'est permis d'entendre vient d'un adolescent : "L'estime de soi ? Eh bien, c'est comme on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas."

Ce regard-jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien.

L'estime de soi repose sur 3 "ingrédients" : la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi. L'équilibre des ces 3 composants est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse.

**L'amour de soi :** c'est le socle de l'estime de soi. L'amour de soi inconditionnel ne dépend pas de nos performances.

**La vision de soi** : Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts. L'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités et de défauts, de potentialités ou de limitations. La subjectivité tient le beau rôle dans ce phénomène.

**La confiance en soi** : La confiance en soi s'applique surtout à nos actes. Etre confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

**Les nourritures de l'estime de soi** : sentiment d'être aimé + sentiment d'être compétent.

Equation de James : Estime de soi =  **Succès**

 **Prétentions**

Les nourritures de l'estime de soi :