

PETIT TEST : êtes-vous empathiques ?¹

	Plutôt vrai	Plutôt faux
Je sais reconnaître dans quel état émotionnel je suis		
J'aime observer les gens		
Je sais mettre le mot adéquat sur les émotions des autres		
Je suis de nature bienveillante		
J'aide les autres à exprimer ce qu'ils ressentent		
Je ressens facilement les atmosphères et les ambiances		
Je sais expliquer pourquoi une personne peut avoir une telle réaction ou une telle émotion		
J'ai conscience des répercussions que je produis sur les autres		
J'ai une bonne écoute		
Je me mets facilement à la place des autres		
J'accepte aisément le point de vue des autres, même s'il diffère du mien		
J'imagine, avant de critiquer, comment je me sentirais si je vivais cette situation		
Je m'abstiens de trouver des solutions pour les autres		
Je suis attentif aux besoins des autres		
J'accueille sans jugement les confessions des autres		

¹ LEBRETON Philippe, DU SORBIER Patricia « 50 exercices pour développer son empathie », Eyrolles, Paris 2014.

Analyse des réponses

Comptez un point pour chaque case « plutôt vrai » que vous avez cochée

Si vous avez au moins 11 points

L'empathie est un concept que vous maîtrisez, vous avez de vrais atouts en main. Vous devez être apprécié de votre entourage, qui doit aimer venir se confier auprès de vous. Attention cependant à ne pas vous laisser envahir.

Si vous avez entre 6 et 10 points

Vous disposez d'une bonne base, sans doute votre empathie dépend-elle des personnes et des sujets. Pour progresser, commencez par repérer les situations dérangeantes pour vous.

Si vous avez moins de 5 points

Au quotidien, l'empathie n'est pas pour vous une chose facile. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui font barrage à leur ressenti.