



# M2HAT PSYCHOLOGIE

BILAN COGNITIF EVALUATION ET SUIVI THERAPEUTIQUE

**Nos niveaux d'empathie**

# Définition

L'empathie est le fondement d'une relation épanouie. C'est cette capacité précieuse à écouter non pas pour répondre, ni convaincre, ni se défendre ou attaquer mais pour comprendre. Dans le tourbillon du quotidien où de la frustration, nous oublions parfois de nous arrêter pour véritablement prendre conscience de qui se joue dans notre interaction.

Ce premier exercice est une première invitation à prendre le temps de deviner, vous allez (re)découvrir ensemble les moments précieux, les fiertés, les petits plaisirs du quotidien, et même ces irritations qui s'accumulent silencieusement. Chaque question est une opportunité de redécouvrir la personne que nous aimons, de voir au-delà de nos propres perceptions.

Cet exercice n'est pas un test—c'est un pont. Un pont entre deux perspectives qui parfois se perdent de vue. Préparez-vous à être surpris, touché, et peut-être même un peu déstabilisé par ce que vous allez découvrir. L'empathie commence par la curiosité sincère et l'humilité d'accepter que nous ne savons pas tout de l'autre.

# Exercice 1 : Chacun doit deviner pour l'autre

Voici un exercice simple mais profondément révélateur qui va mesurer votre capacité à vous mettre à la place de votre partenaire. Le principe est à la fois ludique et sérieux : chacun va deviner pour l'autre plusieurs aspects importants de sa perception et de son expérience au sein du couple.



## Pourquoi cet exercice ?

Parce que nous croyons souvent connaître notre partenaire mieux que quiconque, alors qu'en réalité nous portons parfois des œillères. Nous interprétons ses réactions à travers nos propres filtres, nous projetons nos propres attentes. Cet exercice révèle l'écart entre ce que nous pensons savoir et la réalité vécue par l'autre.



## Comment procéder ?

Installez-vous confortablement, dans un moment calme où vous ne serez pas interrompus. Chacun prendra le temps de réfléchir et de noter ses réponses avant de les partager. Il ne s'agit pas de deviner juste à tout prix, mais d'ouvrir un dialogue authentique sur ce qui compte vraiment pour chacun.



## L'esprit à adopter

Approchez cet exercice avec bienveillance et curiosité. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses—seulement des opportunités d'apprendre et de se rapprocher. Si vos suppositions sont éloignées de la réalité, ce n'est pas un échec mais une précieuse information sur les angles morts de votre relation.

Dans les cartes suivantes, nous explorerons quatre dimensions essentielles : les moments de bonheur partagés, les réussites personnelles, les petits plaisirs quotidiens, et les frustrations accumulées. Chaque dimension offre une fenêtre unique sur l'expérience de votre partenaire.

# Ses 3 meilleurs moments durant le couple

Nous construisons notre histoire de couple moment après moment, mais certains instants brillent plus fort que d'autres dans notre mémoire. Ces moments précieux deviennent les piliers émotionnels de notre relation—ceux auxquels nous revenons dans les périodes difficiles, ceux qui nous rappellent pourquoi nous avons choisi cette personne.

1

## Prenez le temps de deviner

Quels sont, selon vous, les trois moments qui ont marqué le plus profondément votre partenaire depuis le début de votre relation ?

2

## Notez vos suppositions

Écrivez les trois moments que vous imaginez être les plus précieux pour votre partenaire. Soyez aussi spécifique que possible : où étiez-vous ? Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui a rendu ce moment spécial ? Plus vos descriptions sont détaillées, plus l'échange qui suivra sera riche.

3

## Partagez et écoutez

À tour de rôle, partagez vos suppositions, puis laissez votre partenaire révéler ses véritables trois meilleurs moments. Écoutez sans interrompre. Observez ce qui vous surprend. Parfois, nous découvrons que les moments qui ont compté pour l'autre ne sont pas ceux que nous aurions imaginés—et cette découverte est un cadeau.

### Les trois moments marquants :

Lui ou Elle :

-

-

-

Moi

-

-

-

**Conseil pratique** : Si vos réponses divergent beaucoup, ne vous découragez pas. C'est l'occasion de mieux comprendre ce qui touche profondément votre partenaire. Demandez-lui de décrire en détail pourquoi ces moments ont tant compté. Ces conversations créent de nouveaux souvenirs précieux.

# Ses fiertés, ses réussites

Chacun de nous porte en soi des accomplissements dont nous sommes particulièrement fiers—parfois des succès éclatants et reconnus, parfois des victoires personnelles plus discrètes mais tout aussi significatives. Ces fiertés façonnent notre identité et nourrissent notre estime de soi. Elles sont le reflet de nos valeurs, de nos efforts, de notre capacité à surmonter les obstacles.

## Les réussites visibles

Certaines réussites sont évidentes : une promotion professionnelle, l'achat d'une maison, la finalisation d'un projet ambitieux, l'obtention d'un diplôme. Ce sont des jalons reconnus socialement, célébrés par l'entourage. Mais sont-elles celles dont votre partenaire est le plus fier ?

## Les victoires invisibles

D'autres accomplissements sont plus intérieurs : avoir surmonté une peur, développé une nouvelle compétence, maintenu une discipline personnelle, ou simplement être devenu une meilleure personne. Ces victoires-là ne font pas la une, mais elles construisent profondément qui nous sommes. Elles sont parfois les plus précieuses car elles témoignent d'un travail sur soi authentique.

## Le regard de l'autre

Votre partenaire vous parle-t-il souvent de ses fiertés ? Ou les garde-t-il enfouies, par modestie ou par crainte de paraître vantard ? En tant que couple, prenons-nous le temps de célébrer vraiment les réussites de l'autre, grandes ou petites ?

### Les trois moments marquants :

Lui ou Elle :

-

-

-

Moi

-

-

-

Cette exploration des fiertés de l'autre n'est pas un exercice anodin. Elle nous rappelle que notre partenaire est un individu à part entière, avec ses propres défis et victoires. Reconnaître et célébrer ces accomplissements renforce le lien et nourrit l'estime mutuelle.

## À vous de jouer

### Devinez pour votre partenaire :

- Quelles sont ses trois plus grandes fiertés ou réussites récentes ?
- Pourquoi ces accomplissements comptent-ils tant pour lui/elle ?
- Comment ces réussites ont-elles influencé sa confiance en soi ?
- De quelle manière l'avez-vous soutenu(e) dans ces accomplissements ?

**Puis écoutez :** Laissez votre partenaire révéler ses véritables fiertés. Vous pourriez découvrir des aspects de sa vie intérieure que vous n'aviez jamais soupçonnés. Certains sont fiers de choses auxquelles nous n'avons même pas pensé.

# 3 choses du quotidien qu'il/elle apprécie

Le bonheur ne réside pas uniquement dans les grands moments. Souvent, ce sont les petites choses du quotidien—celles que nous tenons pour acquises—qui tissent la trame du bien-être. Un café le matin dans le silence, une promenade après le dîner, le rituel de lire avant de dormir, le sourire d'un enfant, ou même simplement quelques minutes de solitude pour se recentrer.

Connaissez-vous vraiment ces petits plaisirs qui ponctuent les journées de votre partenaire ? Ces moments simples qui le/la ressourcent, le/la font sourire intérieurement, lui donnent de l'énergie pour affronter le reste ? Trop souvent, nous vivons côte à côte sans vraiment prêter attention à ces détails qui pourtant nourrissent l'âme de l'autre.

## Les 3 choses du quotidien appréciées :

Lui ou Elle :

-

-

-

Moi

-

-

-

**Réflexion importante** : Une fois que vous aurez identifié ces petits plaisirs qui comptent pour votre partenaire, demandez-vous : est-ce que je les facilite ou est-ce que je les entrave parfois sans m'en rendre compte ? Comment pourrais-je créer plus d'espace pour ces moments qui le/la nourrissent ?

# Ce qu'il/elle ne supporte pas/plus chez moi

## Depuis combien de temps ?

Voici la partie la plus délicate de l'exercice, mais aussi potentiellement la plus libératrice. Avec le temps, dans toute relation, certaines habitudes, certains comportements ou certaines manières d'être de l'autre deviennent difficiles à supporter. Ces irritations peuvent être minimales au début—à peine perceptibles—puis grandir silencieusement jusqu'à devenir de véritables sources de frustration.

Le danger réside dans le non-dit. Votre partenaire souffre peut-être en silence de quelque chose que vous faites régulièrement, sans même vous en rendre compte. Ou pire, vous le savez quelque part, mais vous préférez ne pas y penser, espérant que cela passera. Spoiler alert : cela ne passe généralement pas tout seul.

## Les irritations cachées

Essayez de deviner ce qui, chez vous, agace ou frustre votre partenaire. Soyez honnête avec vous-même. Pensez aux petits reproches implicites, aux soupirs, aux regards qui en disent long, aux tensions qui surgissent régulièrement autour des mêmes situations.

Peut-être s'agit-il de :

- Une habitude du quotidien (désordre, retards, oublis fréquents)
- Une manière de communiquer (ton, interruptions, minimisation)
- Un comportement relationnel (temps d'écran, absences émotionnelles)
- Une attitude face aux responsabilités (charge mentale, répartition des tâches)
- Une réaction récurrente dans les conflits (retrait, escalade, fuite)

## La dimension temporelle

Un aspect crucial souvent négligé : *depuis combien de temps* cette frustration existe-t-elle ? Une irritation récente peut être le signe d'un changement de circonstances ou de besoins. Mais une frustration qui dure depuis des mois ou des années révèle quelque chose de plus profond—un besoin non satisfait, une limite franchie, une blessure accumulée.

Plus le temps passe sans que le problème soit abordé, plus il s'enkyste. Ce qui était une gêne mineure devient un grief majeur. Ce qui aurait pu se résoudre avec une simple conversation nécessite maintenant un vrai travail de réparation.

## Le courage de la vulnérabilité

Aborder ce sujet demande du courage des deux côtés. Pour celui qui devine, il faut accepter de voir nos propres défauts et leur impact sur l'autre. Pour celui qui révèle, il faut oser nommer ce qui dérange, au risque de blesser. Mais cette vulnérabilité mutuelle est le seul chemin vers une relation plus authentique et plus saine.

### Les choses insupportables :

Lui ou Elle :

-

-

-

Moi

-

-

-

"Ce qui n'est pas dit ne peut pas être résolu. Le silence autour de nos frustrations ne les fait pas disparaître—il les transforme en ressentiment."

# Notre gestion de la frustration

## Identifier une situation de frustration

*La frustration peut se définir comme une attente contrariée (vis-à-vis de l'autre et/ou vis-à-vis de moi)*

La frustration est l'une des émotions les plus courantes dans une relation de couple, et pourtant l'une des moins bien comprises et gérées. Elle surgit quand nos attentes—conscientes ou inconscientes—se heurtent à la réalité. Quand nous espérons que l'autre réagisse d'une certaine manière et qu'il fait autrement. Quand nous pensions être capables de quelque chose et que nous échouons. Quand le quotidien ne correspond pas à ce que nous avions imaginé.

L'exercice suivant propose une exploration méthodique et profonde d'une situation de frustration récente dans votre couple. L'objectif n'est pas de trouver un coupable, mais de comprendre les mécanismes à l'œuvre, de distinguer ce qui relève d'une réaction légitime de ce qui relève d'une amplification disproportionnée, et d'identifier les leviers qui aggravent ou soulagent cette frustration.

## Ma description de la situation

Commencez par décrire factuellement une situation récente qui a généré de la frustration chez vous. Soyez aussi objectif que possible, comme si vous racontiez la scène à une caméra. Évitez les interprétations et les jugements à ce stade—contentez-vous des faits observables : qui a dit quoi, qui a fait quoi, dans quel contexte, à quel moment.

### Ce qui est exagéré dans les réactions

#### En moi :

**Pensées** : Quelles pensées ont surgi qui étaient peut-être disproportionnées ? ("Il/elle ne m'aime plus", "C'est toujours pareil", "Je ne peux compter sur personne"...)

**Émotions** : Quelles émotions avez-vous ressenties qui étaient peut-être amplifiées ? (Rage alors que la situation méritait de l'agacement, désespoir alors qu'il s'agissait d'une déception...)

**Comportements** : Quels comportements avez-vous adoptés qui étaient peut-être excessifs ? (Crier, claquer une porte, boudier pendant des heures, punir par le silence...)

#### Chez l'autre :

Tentez d'identifier—avec bienveillance—ce qui, dans la réaction de votre partenaire, vous a semblé exagéré. Attention : il ne s'agit pas de le/la blâmer, mais de comprendre que nous avons tous parfois des réactions disproportionnées.

### Ce qui n'est pas exagéré dans les réactions

#### En moi :

**Pensées** : Quelles pensées étaient légitimes et proportionnées ? ("Cette situation me pose problème", "J'ai besoin qu'on en parle", "Je me sens blessé(e)"...)

**Émotions** : Quelles émotions étaient justifiées et saines ? (Déception, tristesse, inconfort, besoin de clarification...)

**Comportements** : Quels comportements étaient appropriés et constructifs ? (Exprimer calmement son ressenti, prendre du recul, proposer une discussion...)

#### Chez l'autre :

Reconnaissez également ce qui, dans la réaction de votre partenaire, était compréhensible et légitime. Cette reconnaissance est essentielle pour sortir d'une logique de conflit et entrer dans une logique de compréhension mutuelle.

## Les éléments aggravant la frustration

### Chez moi :

Qu'est-ce qui, dans votre état d'esprit, votre contexte, votre histoire, a amplifié votre frustration ? Fatigue accumulée ? Stress professionnel ? Blessures anciennes réactivées ? Peurs non exprimées ? Attentes irréalistes ?

-  
-  
-  
-

### Chez l'autre :

Qu'est-ce qui, chez votre partenaire, a intensifié la situation ? Son propre stress ? Une incompréhension ? Une réaction défensive ? Un besoin qu'il/elle cherchait à satisfaire ?

-  
-  
-

## Les éléments qui soulagent la frustration

### Chez moi :

Qu'est-ce qui vous aide à apaiser votre frustration ? Du temps seul(e) ? Une conversation claire ? Un geste affectueux ? La reconnaissance de votre ressenti ? Une action concrète ?

-  
-  
-

### Chez l'autre :

Qu'est-ce qui aide votre partenaire à se sentir mieux ? L'écoute ? L'espace ? Des excuses ? Une solution pratique ? Du réconfort physique ?

-  
-  
-

## Les non-dits essentiels

### Ce que je veux dire mais que je n'ose pas demander

Souvent, derrière la frustration se cachent des besoins que nous n'osons pas formuler. Peut-être par peur du rejet, par crainte de paraître trop exigeant, par honte de nos propres désirs. Identifiez ce message profond que vous aimeriez transmettre mais que vous gardez pour vous.

-  
-  
-

### Ce que je veux entendre mais que je ne veux pas ou ne dois pas solliciter

Nous attendons parfois que l'autre devine nos besoins et nous offre spontanément ce que nous désirons. "Si je dois le demander, ça n'a plus de valeur." Cette croyance, bien que compréhensible, crée beaucoup de souffrance. Nommez ce que vous aimeriez entendre sans avoir à le demander.

-  
-  
-

**Sagesse pratique** : Cet exercice peut sembler long et complexe, mais il est l'un des plus puissants pour transformer la dynamique conflictuelle d'un couple. Prenez le temps de le faire sérieusement, de préférence par écrit, puis de partager vos réflexions avec votre partenaire. La qualité de cette exploration déterminera la qualité de votre compréhension mutuelle.

# Nos exigences, nos attentes, nos actions

Après avoir exploré nos frustrations, passons maintenant à l'action. Car comprendre ne suffit pas—il faut transformer cette compréhension en changements concrets. Cette carte propose un cadre structuré pour identifier ce que chacun attend de l'autre, pourquoi ces attentes existent, et comment mettre en place des actions réalistes qui tiennent compte de notre volonté, de notre capacité et de nos compétences.

## Chacun devine...

### Ce qu'il/elle attend de moi

#### Quoi ?

Tentez d'identifier précisément ce que votre partenaire attend de vous. Soyez spécifique. Ne vous contentez pas de généralités comme "plus d'attention" ou "plus d'aide". Que signifie concrètement cette attente ? Quels comportements, quelles paroles, quelles actions ?

- 
- 
- 

#### Pourquoi ? (Les raisons)

Pourquoi cette attente existe-t-elle ? Quel besoin cherche-t-elle à combler ? Quelle peur cherche-t-elle à apaiser ? Quelle valeur cherche-t-elle à honorer ? Comprendre le "pourquoi" derrière une attente la rend souvent plus légitime et plus facile à accueillir.

- 
- 
- 

#### Les avantages pour moi et/ou pour lui/elle

Si vous répondiez à cette attente, quels seraient les bénéfices concrets ? Pour vous ? Pour votre partenaire ? Pour la relation ? Identifier les avantages renforce la motivation au changement.

- 
- 
- 

#### Les inconvénients pour moi et/ou pour lui/elle

Soyons réalistes : répondre à une attente a parfois un coût. Cela peut demander du temps, de l'énergie, sortir de notre zone de confort, renoncer à quelque chose. Identifier ces inconvénients permet d'en tenir compte et de ne pas les minimiser.

- 
- 
- 

## Plan d'actions à réfléchir ensemble

Maintenant que les attentes sont clarifiées, il est temps de définir des actions concrètes. Mais attention : une action n'est réalisable que si trois conditions sont réunies—vouloir, pouvoir, savoir. Utilisez ce cadre pour évaluer la faisabilité réelle de chaque engagement.

01

### VOULOIR

Est-ce que je veux vraiment faire cette action ? Est-ce que mon partenaire le veut vraiment ? Sans volonté sincère, aucun changement durable n'est possible. Si la réponse est "non" ou "je ne sais pas", explorez pourquoi avant d'aller plus loin.

03

### SAVOIR

Est-ce que je sais comment faire cette action ? Ai-je les compétences nécessaires ? Ou ai-je besoin d'apprendre, d'être guidé(e), de m'entraîner ? Parfois, l'échec vient simplement d'un manque de savoir-faire, pas d'un manque de bonne volonté.

### Exemples d'actions concrètes

#### Action 1 :

- 
- 
- 

\_\_\_\_\_

**Vouloir** : Je veux ?  / Il/elle veut ?

**Pouvoir** : Je peux ?  / Il/elle peut ?

**Savoir** : Je sais ?  / Il/elle sait ?

**Quand** : \_\_\_\_\_

#### Action 2 :

- 
- 
- 

\_\_\_\_\_

**Vouloir** : Je veux ?  / Il/elle veut ?

**Pouvoir** : Je peux ?  / Il/elle peut ?

**Savoir** : Je sais ?  / Il/elle sait ?

**Quand** : \_\_\_\_\_

#### Action 3 :

- 
- 
- 

\_\_\_\_\_

**Vouloir** : Je veux ?  / Il/elle veut ?

**Pouvoir** : Je peux ?  / Il/elle peut ?

**Savoir** : Je sais ?  / Il/elle sait ?

**Quand** : \_\_\_\_\_

"Un plan d'action sans engagement temporel précis n'est qu'une liste de bonnes intentions. La transformation commence quand on passe de 'je devrais' à 'je vais le faire maintenant!'."

# Règles de communication constructive

Tous ces exercices et réflexions n'ont de valeur que si nous les partageons dans un climat de sécurité émotionnelle et de respect mutuel. Les conversations difficiles sur nos frustrations, nos attentes et nos limites peuvent rapidement dégénérer si nous n'établissons pas quelques règles de base. Voici trois principes essentiels qui transformeront vos échanges.

## On écoute pour comprendre et non pour répondre

Trop souvent, pendant que l'autre parle, nous préparons déjà notre réponse, notre défense, notre contre-argument. Nous n'écoutons pas vraiment—nous attendons notre tour pour parler. Cette posture empêche toute compréhension profonde.

**Pratique concrète :** Quand votre partenaire partage quelque chose, résistez à l'envie de répondre immédiatement. Laissez un silence après qu'il/elle ait fini de parler. Puis reformulez ce que vous avez compris avant de donner votre propre perspective. "Si je comprends bien, tu ressens... c'est bien cela ?"

L'écoute pour comprendre ne signifie pas être d'accord. Elle signifie simplement accueillir l'expérience de l'autre sans chercher immédiatement à la corriger, à la minimiser ou à la réfuter.

## On privilégie le "JE" ou le "ON" au lieu du "TU"

Le "tu" est le doigt accusateur de la langue. "Tu fais toujours...", "Tu ne comprends jamais...", "Tu es trop...". Ces formulations mettent immédiatement l'autre sur la défensive et ferment le dialogue. Elles transforment un partage en attaque.

**Pratique concrète :** Transformez vos "tu" en "je". Au lieu de "Tu ne m'écoutes jamais", dites "Je me sens seul(e) quand nous ne prenons pas le temps d'échanger". Au lieu de "Tu es toujours en retard", dites "Je ressens de l'anxiété quand nous n'arrivons pas à l'heure". Le "je" parle de votre expérience, pas d'un supposé défaut de l'autre.


Le "on" ou le "nous" peut aussi être puissant : "On pourrait essayer...", "Comment pourrait-on améliorer...". Il rappelle que vous êtes dans la même équipe, pas dans des camps opposés.

## Chacun est responsable de ses propres sentiments et pensées

Personne ne "fait" ressentir quelque chose à quelqu'un d'autre. Nos émotions sont notre responsabilité. Oui, le comportement de l'autre peut déclencher une émotion en nous, mais cette émotion nous appartient. Elle est influencée par notre histoire, nos besoins, nos blessures, nos interprétations.

**Pratique concrète :** Ne cherchez pas à convaincre l'autre qu'il/elle ne devrait pas ressentir ce qu'il/elle ressent. "Tu ne devrais pas être triste pour ça", "Ce n'est pas si grave", "Tu exagères"—toutes ces phrases invalident l'expérience de l'autre. À la place, accueillez : "Je vois que tu es triste. Je peux t'écouter ?" Même si la tristesse vous semble disproportionnée, elle est réelle pour votre partenaire.

De même, assumez vos propres émotions sans les projeter. "Je me sens frustré(e)" plutôt que "Tu me frustres". Cette nuance change tout.

 **Engagement mutuel :** Avant d'entamer une conversation importante, prenez quelques instants pour vous rappeler ces trois règles ensemble. Vous pouvez même les afficher quelque part ou vous les répéter mutuellement. Quand l'un de vous dérive (et cela arrivera, nous sommes humains), l'autre peut gentiment rappeler : "On avait dit qu'on écouterait pour comprendre, tu te souviens ?"

# Quelques définitions pour conclure

Terminons ce parcours par deux définitions essentielles qui éclairent tout ce que nous venons d'explorer. Ces concepts—empathie et compassion—sont souvent confondus, mais ils désignent en réalité deux postures très différentes dans notre relation à l'autre.

## Empathie

### Capacité à écouter pour comprendre (et non pour répondre)

L'empathie, c'est cette capacité à se mettre à la place de l'autre, à voir le monde à travers ses yeux, à comprendre son expérience de l'intérieur sans la juger ni chercher immédiatement à la changer. L'empathie demande de mettre temporairement de côté notre propre perspective pour accueillir pleinement celle de l'autre.

Être empathique, c'est dire : "Je ne ressens pas forcément la même chose que toi, mais je peux comprendre pourquoi tu le ressens." C'est créer un pont entre deux mondes intérieurs, reconnaître que l'expérience de l'autre est valide même si elle diffère de la nôtre.

#### L'empathie en action :

- Écouter activement sans interrompre
- Poser des questions pour mieux comprendre
- Reformuler pour vérifier la compréhension
- Reconnaître les émotions de l'autre
- Suspendre le jugement et la réaction

L'empathie n'est pas de l'accord. On peut être empathique tout en ayant un point de vue différent. Elle ne nous demande pas de renoncer à notre propre réalité, mais simplement d'accueillir celle de l'autre avec respect et curiosité.

## Compassion

### Je n'écoute pas, je ressens pour l'autre

La compassion, c'est cette réaction émotionnelle immédiate où nous absorbons la souffrance de l'autre, où nous la prenons sur nous. "Je ressens ta douleur." La compassion peut sembler généreuse, mais elle présente un piège : en ressentant pour l'autre plutôt qu'avec l'autre, nous risquons de nous perdre dans ses émotions, de ne plus savoir où s'arrête notre ressenti et où commence le sien.

Dans un couple, la compassion excessive peut conduire à :

- L'épuisement émotionnel (porter le poids des émotions de l'autre)
- La confusion des responsabilités (se sentir responsable du bien-être de l'autre)
- L'impossibilité d'aider réellement (submergé par l'émotion, on perd la lucidité nécessaire)
- Le déséquilibre relationnel (l'un devient le "sauveur", l'autre la "victime")

**La différence clé :** L'empathie dit "Je comprends ce que tu ressens", tandis que la compassion dit "Je ressens ce que tu ressens". L'empathie maintient une frontière saine qui permet de soutenir l'autre sans se noyer avec lui. La compassion, bien qu'elle parte d'une bonne intention, peut finir par submerger les deux partenaires.

"Dans une relation saine, nous avons besoin d'empathie bien plus que de compassion. L'empathie nous permet de rester présents, lucides et vraiment utiles. La compassion, aussi belle soit-elle, peut nous rendre impuissants face à la souffrance de l'autre."

## Mise en pratique finale

Maintenant que vous avez parcouru ce chemin ensemble, que vous avez exploré vos niveaux d'empathie, identifié vos frustrations, clarifié vos attentes et défini vos actions, rappelez-vous ceci : **la transformation d'un couple ne se fait pas en un jour.**

Ces exercices ne sont pas un examen à réussir, mais des outils à revisiter régulièrement. Chaque fois que vous vous sentez éloignés, chaque fois que les frustrations s'accumulent, chaque fois que vous avez l'impression de ne plus vous comprendre, revenez à ces questions fondamentales. Écoutez pour comprendre. Parlez depuis votre "je". Assumez vos émotions. Agissez avec intention.