



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Comment l'empathie peut soutenir une personne en rétablissement

Apporter son soutien à une personne en rétablissement peut s'avérer difficile. Ce n'est pas toujours facile de trouver les bons mots ou les bons gestes pour qu'elle se sente soutenue et aimée. Par moment, vous pourriez ressentir de la peur, de la confusion ou encore de la frustration. Mais l'une des meilleures choses à faire, c'est d'être patient-e et compréhensif-ive envers vous-même et la personne en rétablissement et de faire preuve d'empathie, un outil puissant qui vous aidera tout au long du processus. Le rétablissement prend du temps et est semé d'embûches. Aussi modestes ou anodins soient-ils, les progrès sont signe que le rétablissement va dans le bon sens.

Dans cet article, nous abordons l'empathie comme moyen d'apporter un soutien précieux aux personnes en voie de se rétablir de dépendances. Cultiver l'empathie et en faire une priorité dans ses interactions, même les plus difficiles, peut contribuer au rétablissement de tout le monde.

L'empathie, c'est quoi? Et quel rôle peut-elle jouer dans le rétablissement des dépendances?

L'empathie est la capacité de comprendre et de ressentir les motions d'une autre personne. Elle va au-delà du sentiment qui porte à plaindre autrui – ce serait davantage de la sympathie. Au contraire, l'empathie vise à tisser des liens émotionnels et authentiques avec une personne. L'empathie vient de l'intérieur. Nous nous servons de la bienveillance, de l'accompagnement et

de la force pour « comprendre les expériences intimes vécues par l'autre (...) et sonder fidèlement sa réalité »¹. L'empathie aide à voir le monde selon le point de vue d'autrui, ce qui peut grandement transformer la façon de soutenir une personne en rétablissement de dépendances.

Formes d'empathie

Il existe plusieurs formes d'empathie et chacune joue un rôle dans les liens que nous établissons avec les expériences et les émotions des autres. En étant bien informé-e sur les diverses formes d'empathie, vous serez en mesure d'offrir un soutien plus efficace et de faire en sorte que la personne se sente à l'aise de recevoir de l'aide.

L'**empathie cognitive** consiste à comprendre les pensées, les points de vue et les expériences de l'autre. C'est lorsque nous imaginons ce qu'une personne pourrait penser ou ressentir – autrement dit, se mettre à la place de l'autre².

L'**empathie émotionnelle** consiste à ressentir les émotions d'une autre personne et à être affecté-e par son état émotionnel. Par exemple, un lien émotionnel se crée lorsqu'une personne pleure et que vous « ressentez aussi de la tristesse »³.

L'**empathie mature, aussi appelée préoccupation empathique**, consiste à savoir comment répondre aux besoins d'une personne. Vous êtes poussé·e à faire quelque chose et êtes motivé·e à prendre tous les moyens possibles compte tenu de vos liens émotionnels⁴.

L'**empathie affective** consiste à comprendre et à ressentir « les mêmes émotions qu'autrui sans que ses propres émotions soient provoquées »⁵.

L'**empathie somatique** consiste en une réaction physique à ce que vit une autre personne d'après votre perception de ce qu'elle ressent. Par exemple, vos joues rougissent si vous remarquez qu'une personne se sent gênée⁶.

Pourquoi l'empathie joue un rôle dans le rétablissement de dépendances

Les dépendances peuvent mener à l'isolement. Les personnes dépendantes se sentent souvent seules, incomprises et jugées. L'empathie peut contribuer à contrecarrer cet isolement et créer un « sentiment d'appartenance et d'acceptation »⁷. L'empathie montre à la personne en rétablissement qu'elle n'est pas seule et que quelqu'un se soucie de ce qu'elle traverse, ce qui favorise la confiance et la volonté de demander de l'aide.

En règle générale, les personnes dépendantes ressentent de la honte. Que ce soit la honte de leurs comportements, de leur incapacité à cesser l'usage de substances et des répercussions des dépendances sur leurs proches. L'empathie aide à contrer la honte en offrant un espace sûr et sans jugement qui permet d'exprimer ses émotions et ses difficultés.

Cultiver l'empathie

L'empathie peut devenir un outil puissant pour renouer des liens ébranlés par les dépendances. Tant pour les personnes en rétablissement que pour leurs proches et aidant·e·s, il est essentiel de cultiver l'empathie pour éviter l'usure de compassion. L'empathie mature permet d'agir, mais aussi de préserver et de maîtriser ses émotions pour qu'elles restent intactes. Elle diminue « le risque qu'une personne évite l'empathie lorsque la situation est éprouvante sur le plan cognitif et émotionnel »⁸. Cet exercice revient à avoir la volonté d'apprendre à être empathique, tout particulièrement si ce n'est pas inné. Le récit sur l'expérience d'autrui, sous forme de films ou de livres, est une excellente façon de se sensibiliser et de mieux comprendre les différences entre les peuples et les cultures du monde. Les récits peuvent susciter des questions et la curiosité, qui vous aideront à prendre conscience de vos préjugés, de vos points de vue et de vos suppositions et à grandir.

Comment faire naître l'empathie

Voici trois moyens pour commencer à cultiver l'empathie⁹ :

1. Pratiquer l'autoréflexion

Réfléchissez à vos émotions, à vos réactions et à vos expériences pour mieux comprendre ce qui plombe votre capacité à être empathique envers le cheminement d'une personne en rétablissement.

2. Écouter pour comprendre et non pour répondre

Concentrez-vous ce que dit la personne pour éviter d'écouter ses paroles de manière passive et de penser à votre réponse. Laissez-la s'exprimer et mener la conversation, et gardez vos opinions et vos idées sur les dépendances pour vous.

3. Prioriser le temps de qualité

Pour favoriser l'empathie, renforcez les liens émotionnels, le respect et la compréhension et rapprochez-vous des personnes dépendantes afin de comprendre, de déstigmatiser et d'adoucir leurs expériences. Participez à des groupes de soutien et apprenez des histoires de rétablissement des autres.

Reconnaître l'influence des dépendances sur les proches et les aidant·e·s

Les dépendances ne touchent pas seulement les personnes qui les vivent, elles ont aussi des répercussions profondes sur leurs proches et les membres de leur famille. Elles vivent souvent des émotions complexes, comme de la peur, de la confusion, de la colère et de l'impuissance. Il est important de reconnaître ces émotions et de comprendre qu'offrir son soutien et son attention peut être très difficile. Reconnaître que la dépendance est une maladie plutôt qu'un échec moral peut aider à cultiver l'empathie, à réduire le sentiment de culpabilité et à diminuer la stigmatisation. Un tel changement d'attitude favorise un environnement plus sain pour la personne en rétablissement et ses proches. Le cheminement vers le rétablissement est « propre à chacun·e » et les échecs en font partie¹⁰. L'empathie vous permet d'accompagner une personne dans son rétablissement, tout en étant concentré·e à renouer les liens avec elle et en l'aidant à retrouver les compétences qui lui permettront de trouver sa voie et de saisir les occasions favorables dans sa communauté. Vous lui donnez l'optimisme, l'espoir et la confiance qu'elle pense ne pas avoir pour aller de l'avant.

Être bienveillant·e envers soi-même

Voici trois moyens qui vous aideront à cultiver l'empathie et la compassion :

1. Évitez l'autocritique en vous disant que c'est normal de se sentir dépassé·e et de faire des erreurs.

2. Laissez les ressentiments en apprenant à vous pardonner, à vous et aux autres.
3. Acceptez vos imperfections et celles des autres pour les aborder avec plus de compassion.

Comment la thérapie familiale peut aider

La thérapie familiale peut jouer un rôle important pour faire naître l'empathie. De fait, elle lance souvent le cheminement de rétablissement chez toutes les personnes touchées. Elle se veut un environnement favorable où il est sûr d'exprimer ses émotions et de comprendre les difficultés mutuelles du rétablissement, et offre du soutien sans confrontation. Avec l'empathie comme fondement, la thérapie familiale aide à atténuer l'isolement et à faire tomber les préjugés entourant les dépendances. La thérapie familiale invite à la transparence, à la compréhension et à l'utilisation de l'empathie comme outil puissant. Par ces moyens, elle soutient les proches qui accompagnent la personne en rétablissement et les aide à renouer leurs liens tout au long du processus.

Se servir d'outils et de ressources

Découvrez des manières de cultiver la compassion et l'empathie au quotidien en commençant par de petites choses :

- Lire des livres sur l'empathie et le rétablissement de dépendances pour mieux comprendre ces questions.
- Participer à des groupes de soutien destinés aux familles qui souhaitent raconter leurs expériences et échanger sur leurs stratégies d'adaptation.
- Une thérapie individuelle pour vous et d'autres membres de votre famille peut aider à gérer vos émotions et à éprouver plus d'empathie envers un proche en rétablissement.

L'empathie est un moyen puissant de soutenir une personne en rétablissement de dépendances. Elle contribue à faire tomber les sentiments d'isolement, de honte et d'insécurité, et offre un espace sûr aux personnes touchées où elles peuvent exprimer

leurs difficultés. Vous pouvez apporter un soutien précieux à une personne en rétablissement en pratiquant une écoute active, en validant ses émotions, en posant des questions ouvertes, en étant patient·e et en vous informant sur les dépendances. N'oubliez pas, l'empathie profite autant à la personne en rétablissement qu'à vous à ses côtés, car elle atténue le stress, améliore les relations et renforce l'épanouissement personnel. La pratique de l'empathie comporte son lot de difficultés, mais elle est indispensable aux progrès du rétablissement.

Références :

1. Giordano, A.L., Ph.D., LPC. * Révision par Fagan, A. (15 août 2021). A Little Empathy Goes a Long Way for Those with Addiction – The power of extending empathy to individuals with addiction. Psychology Today. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/understanding-addiction/202108/little-empathy-goes-long-way-those-addiction> (seulement en anglais).
2. Clarke, J. LPC/MHSP. * Révision par Goldman, R. Ph.D., FTOS. (1er mars 2023). Cognitive Empathy vs. Emotional Empathy. Verywellmind.com. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://www.verywellmind.com/cognitive-and-emotional-empathy-4582389> (seulement en anglais).
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Tom, A. (4 juin 2023). Breaking the Stigma: Exploring the Role of Empathy in Addiction Recovery. Medium.com. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://alwintom.medium.com/breaking-the-stigma-exploring-the-role-of-empathy-in-addiction-recovery-67feb64f950d> (seulement en anglais).
8. Abramson, A. (1er novembre 2021). Cultivating empathy. American Psychological Association. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://www.apa.org/monitor/2021/11/feature-cultivating-empathy> (seulement en anglais).
9. Giordano, A.L., Ph.D., LPC. * Révision par Fagan, A. (15 août 2021). A Little Empathy Goes a Long Way for Those with Addiction – The power of extending empathy to individuals with addiction. Psychology Today. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/understanding-addiction/202108/little-empathy-goes-long-way-those-addiction> (seulement en anglais).
10. Organisation mondiale de la Santé (OMS) (2019). Recovery practices for mental health and well-being. Who QualityRights specialized training. Article consulté le 9 mai 2024 sur le site <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329602/9789241516747-eng.pdf> (seulement en anglais).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2024 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.