

**La Semaine de la  
santé mentale de l'ACSM  
2 au 8 mai 2022**

**CMHA Mental  
Health Week  
May 2-8, 2022**

**#ParlerPourVrai**  
semainesantementale.ca

**#GetReal**  
mentalhealthweek.ca



« Je comprends. »

L'expression vous est familière et vous l'avez sans doute utilisée maintes fois depuis le début de la pandémie. Quand quelqu'un est malade, se sent stressé ou seul, ou perd son emploi. Vous le dites sans y penser : « Je sais ce que c'est. Je me reconnais là-dedans. Je comprends. »

Mais saviez-vous que derrière ces phrases anodines se cache une aptitude remarquable que vous possédez sans même vous en rendre compte? En psychologie et en recherche, on appelle cela l'empathie. Et cette aptitude n'appartient pas qu'aux thérapeutes et aux psys. L'empathie, c'est la capacité de partager les sentiments ou les expériences d'autrui en s'imaginant dans sa situation. C'est un concept simple et, pourtant, c'est peut-être ce dont nous avons le plus besoin.

En tant qu'êtres humains, nous avons en commun de pouvoir nous représenter la vie des autres. De percevoir le monde comme les autres le perçoivent. De voir à travers les yeux d'autrui. De nous glisser dans la peau de notre voisin et d'essayer de nous mettre à sa place.

Quand ça ne va pas, nos proches n'ont pas toujours besoin que nous débarquions pour arranger les choses. Les gens ont d'abord besoin de se sentir compris.

Pendant sa présidence, Barack Obama a avancé que l'humanité vit un déficit d'empathie, qu'il a définie comme étant la capacité de regarder le monde à travers les yeux de personnes différentes de nous.

Mais la conjoncture pourrait bien avoir changé ces deux dernières années, alors que la planète entière s'est heurtée au même écueil : nous vivons ensemble une longue et éprouvante pandémie. Le virus a touché tout le monde. Sans exception. Et bien qu'il ait frappé certaines personnes plus que d'autres, il a souligné ce qui est devenu aujourd'hui une évidence : nous sommes aussi semblables que différents. Si à quelque chose malheur est bon, c'est peut-être l'empathie qui a jailli. À l'évidence, chacune et chacun d'entre nous a besoin de se sentir vu et entendu.

L'empathie ne vous vient pas facilement? La bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend. Nous pouvons nous y exercer. L'empathie peut nous aider à mieux nous connaître et à comprendre nos propres sentiments. À la maison, au travail et à l'école, elle peut nous aider à diriger, à communiquer et à épauler. Elle peut nous aider à créer des liens.

Cette année, pour la [Semaine de la santé mentale du 2 au 8 mai 2022](#), créons un espace pour #ParlerPourVrai. Nos différences ne font pas de nous des adversaires. Mettons de côté les clivages et embrassons l'empathie. Serrons-nous les coudes quand les temps sont durs. Et prêtons une oreille attentive. Pas besoin d'être d'accord avec l'autre pour le comprendre – ni de régler ses problèmes pour l'aider.

Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter. Créons un espace pour #ParlerPourVrai.



**1.844.880.9142 TTY 1.877.338.0275**

**[www.workhealthlife.com](http://www.workhealthlife.com)**

## **Ou contactez**

**Bien-être ensemble    Soutien à l'utilisation de la santé mentale et des sous-stations  
Canada**

**[www.wellnesstogether.ca](http://www.wellnesstogether.ca)**