

S'ENTRAINER A MIEUX COMMUNIQUER Vous voulez accroître votre potentiel d'empathie et apprendre à resonner en sympathie avec les autres? C'est ce mécanisme qui entre en action lorsqu'on lit un roman ou regarde un film: on se projette dans la peau des personnages, ce qui nous amène à ressentir de l'empathie envers les bons et de la peur ou du dégoût face aux méchants²⁵. Des chercheurs de l'Université de Chicago estiment que cette forme de simulation mentale permet au cerveau d'élaborer une compréhension plus complète de l'autre personne, et ce, même si ce que l'on imagine n'est pas une représentation exacte de la réalité²⁴. Alors, usez de votre imagination