

## POUR DES CITOYENS EMPATHIQUES

### Un vœu pour ce printemps ?

Réveillons notre empathie naturelle et devenons des citoyens à l'écoute et dans le dialogue. Alors que les clivages s'accroissent, mobilisons une force unique : l'écoute empathique. En effet, nos neurones miroirs, ceux de l'apprentissage, s'activent lorsque l'on observe l'autre, l'imité, l'imagine ou... l'écoute, vraiment. Ce système miroir est le siège de l'empathie, il soutient nos émotions et permet d'activer une

vague de contagion émotionnelle positive. Surtout, tel un muscle, il peut se développer ! Visant à replacer un débat apaisé au cœur de la société, la Fabrique Spinoza offre des clés pour devenir un citoyen à l'écoute et dialoguant. Après un test en ligne, le *Petit manuel du citoyen ré-enchanté* propose des pistes d'incarnation de cette citoyenneté. Pussions-nous nous accueillir mutuellement, échanger et prendre soin les uns des autres.

**Saphia Larabi pour [www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)**

## #JASSUMELAPSY

### Il est encore tabou pour les Français de revendiquer le fait de consulter un psy ou d'avoir l'intention de le faire !

C'est ce qu'a révélé une étude menée en décembre 2020 par la société YouGov en partenariat avec Qare, spécialiste de la téléconsultation et de l'e-santé mentale. La moitié des personnes interrogées ont révélé avoir "peur d'être jugées négativement" en parlant ouvertement de leur santé mentale. Force est de constater que le tabou entourant la santé mentale n'est pas levé et que l'acceptation des troubles psychologiques n'est pas encore entrée dans les mœurs françaises. C'est dans ce contexte que Qare a lancé, sur les réseaux sociaux, une campagne pour déstigmatiser la santé mentale, libérer la parole et assumer le fait de consulter un psy ou d'avoir l'intention de le faire.

Le principe du challenge est simple : se prendre en photo avec la pancarte #jassumelapsy et partager un maximum !

## Qu'est-ce que la réussite ?

**Gatmeri est le nom d'un podcast qui nous invite à réfléchir, à porter un regard différent sur le sens que l'on donne à la réussite.** La créatrice de ce projet audio, N'Geur Sarr, tend le micro à des personnalités d'horizons divers (dernièrement Florence Servan-Schreiber et Mai Hua) qui ont su, par

divers moyens, redonner plus de sens à leur parcours professionnel. « *Mon but est de nourrir votre curiosité en vous inspirant de ces parcours de vie et ainsi vous rapprocher de votre propre réussite* », explique N'Geur Sarr. Pertinent, motivant et inspirant !

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

