

## PASSEZ DE L'EMPATHIE À L'ACTION

L'empathie n'est pas qu'un sentiment : elle implique de faire activement preuve de compassion envers les autres. Voici quelques pistes pour commencer :

- **Achetez des produits cruelty-free.** Achetez des produits d'hygiène et d'entretien qui ne sont pas testés sur les animaux. Téléchargez et partagez l'application Beauty Without Bunnies de PETA États-Unis pour une liste d'entreprises compatissantes.
- **Optez pour des repas végétariens.** Vous pouvez empêcher la mort douloureuse et effrayante de près de 200 individus du règne animal chaque année en optant pour le végétarisme.
- **Découvrez la mode compatissante.** Optez pour des vêtements et des accessoires fabriqués sans parties du corps d'animaux, par exemple des pulls sans laine et des bottes en cuir végétarien.
- **Choisissez des divertissements compatissants** comme des cirques qui ne travaillent qu'avec des artistes humains, des événements sportifs qui n'incluent pas d'animaux et des films avec des images de synthèse plutôt que des animaux exploités. Évitez les événements qui forcent des animaux à se produire en spectacle.
- **Faites du bénévolat dans un refuge** pour animaux ou humains. Faites don de produits végétariens à votre banque alimentaire locale.
- **Faites un don à des associations** qui ne font jamais de tests sur les animaux.
- **Réagissez** lorsque quelqu'un fait une remarque raciste, validiste, spéciste ou désobligeante de quelque manière que ce soit.



© iStock.com/Olga Trishina

## VOYEZ L'INDIVIDU

Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec tout le monde pour faire preuve d'empathie. Il suffit de regarder l'autre dans les yeux, d'y voir un individu et de lui répondre avec compassion. Chaque individu mérite l'empathie, pas parce qu'il a une caractéristique que nous admirons chez nous-même mais parce que c'est un être vivant et sensible. Nous ressentons tous la joie, l'amour, la peur et la douleur. Nous sommes pareils lorsqu'il s'agit des choses importantes. **Chaque animal est un individu.**

PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS

Instagram: @peta\_france | FB: PETAFranceOfficiel | X: @PETA\_France | PETAFrance.com

PETA

PETA



# CHAQUE ANIMAL EST UN INDIVIDU

Et chacun mérite l'empathie.

6/24

© Posh Pet, Dreamstime.com

© iStock.com/keirhoglund



# MAIS QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE ?

**Pour faire simple, il s'agit de la capacité à comprendre et à partager les sentiments de quelqu'un d'autre.**

Pensez à ce singe qui s'est affamé pendant deux semaines lors d'une expérimentation cruelle qui exigeait qu'il inflige un choc électrique à un autre singe pour avoir à manger. Ou à ce petit garçon de six ans en Inde qui s'est précipité à l'hôpital avec un poussin blessé et seulement une pièce dans sa poche et a supplié le personnel d'aider l'oiseau. Ou encore au poisson-globe qui est courageusement resté aux côtés de son compagnon piégé dans un déchet en plastique pendant qu'un plongeur le libérait.

**Nous reconnaissons l'empathie quand nous la voyons. Mais comment la développer et l'entraîner ? Cette brochure peut vous aider.**

## POURQUOI L'EMPATHIE EST-ELLE IMPORTANTE ?

L'empathie est un antidote puissant contre la colère, la haine et la violence. Si nous faisons preuve d'empathie envers quelqu'un, nous comprenons son vécu, son ressenti et nous nous mettons à sa place. Lui causer du tort intentionnellement est alors *impossible*. L'empathie nous donne envie de venir en aide aux autres et de faire preuve de gentillesse quelle que soit leur nationalité, leur opinion politique, leur religion, leur couleur de peau, leur genre ou leur espèce.

Si nous développons tous notre empathie il y aurait moins de guerres, moins de conflits violents et moins de tueries de masse. Nous pourrions travailler ensemble bien plus efficacement pour faire face aux problèmes comme la catastrophe climatique. La cruauté envers les animaux sous toutes ses formes (de l'élevage industriel aux combats de chiens) disparaîtrait, car avoir de l'empathie pour les animaux signifie les voir tels qu'ils sont : *des individus comme nous* avec des sentiments, des intérêts et des désirs, et non des *objets*.

## DÉVELOPPER L'EMPATHIE

L'empathie est comme un muscle : plus on l'utilise, plus elle grandit. Des manières prouvées de développer l'empathie incluent : se concentrer sur nos points communs, mettre nos différences de côté, faire preuve de curiosité et imaginer comment nous nous sentirions si nous devions endurer les mêmes conditions et expériences qu'autrui.

## VOICI QUELQUES IDÉES :

- **Faites une liste** des traits que vous avez en commun avec quelqu'un d'un autre âge ou d'une autre couleur de peau, religion ou espèce. Par exemple : « Nous ressentons la faim et la douleur, nous aimons notre famille et nous voulons être libres de toute forme d'oppression. »
- **Abandonnez vos préjugés.** Chercher un détail surprenant chez l'individu avec qui vous interagissez. *Ce chat aime peut-être jouer dans l'eau, et cette grand-mère préfère peut-être le rock à la musique classique.*
- **Lisez des livres sur les animaux en tant qu'individus** comme *Animalkind* d'Ingrid Newkirk et Gene Stone *Plaidoyer pour les animaux* de Matthieu Ricard – ou regardez des documentaires filmés de manière respectueuse et non intrusive.
- **Observez les animaux dans leur habitat naturel.** Regardez par exemple les oiseaux et les écureuils par la fenêtre.
- **Pour plus d'informations fascinantes sur les animaux, rendez-vous sur PETAFrance.com.**

