
N° 6 | 2022

Formes de l'empathie: arts et langages

Entraînement de l'attention et l'empathie chez les étudiants en interprétariat : retour d'expérience

Juan ADROHER

Édition électronique :

URL :

<https://notos.numerev.com/articles/revue-6/772-entrainement-de-l-attention-et-l-empathie-chez-les-etudiants-en-interpretariat-retour-d-experience>

DOI : numerev_1990

ISSN : 2257-8204

Date de publication : 08/06/2022

Cette publication est sous licence **CC BY-NC-ND** (Attribution - No commercial - No derivatives).

Pour **citer cette publication** : ADROHER, J. (2022) Entraînement de l'attention et l'empathie chez les étudiants en interprétariat : retour d'expérience. *Notos*, (6). https://doi.org/10.34745/numerev_1990

Il est certain que la présence du stress dans l'interprétation, en raison de sa forte charge cognitive et émotionnelle, peut souvent être nuisible à la fois pour l'interprète et pour la bonne exécution de son travail. Une préparation des étudiants interprètes dès le début de leur formation semble être un besoin croissant reconnu par les experts. Cet article vise à établir des ponts entre la théorie et la pratique dans la formation en interprétation, et plus particulièrement dans l'interprétation au sein des services publics, en proposant un entraînement attentionnel basé sur la pleine conscience, et son intégration dans les cours d'interprétation afin de fournir aux étudiants différents types d'outils pour faire face à ce stress, tout en découvrant les facteurs qui tendent à les déclencher. La pleine conscience peut être un outil polyvalent pour développer des habiletés interpersonnelles et intrapersonnelles, deux éléments très importants dans le métier d'interprète, notamment si on conçoit ce métier comme médiateur linguistique et culturel.

It is a fact that the presence of stress in interpreting, due to its high cognitive and emotional load, can often be detrimental both to the interpreter and to the proper performance of his work. Preparing student interpreters from the beginning of their training seems to be a growing need recognized by experts. This article aims to bridge the gap between theory and practice in interpreting training, and more specifically in community interpreting, by proposing mindfulness-based training and its integration into interpreting courses in order to provide students with different types of tools to cope with this stress, while discovering the factors that tend to trigger it. Mindfulness can be a versatile tool for developing interpersonal and intrapersonal skills, both of which are very important in the interpreting profession, especially if one conceives of this profession as a linguistic and cultural mediator.