

# L'empathie

l'élément essentiel  
de  
l'efficacité thérapeutique

# Sa définition

Selon la définition la plus simple et la plus claire

*L'empathie est la capacité de s'identifier à un autre humain et de ressentir ce qu'il ressent*

ou exprimé un peu plus précisément

*La capacité de vivre ce qu'il vit tout en conservant le sentiment de notre propre identité*



# Son rôle

Cette capacité conditionne l'établissement du  
***lien interhumain***

elle prend une importance toute particulière  
dans l'exercice de la médecine générale  
puisque'il s'agit d'appréhender

***un être humain dans sa totalité***  
et non comme une machinerie insensible

# Ses développements

Le rapprochement empathique va bien au-delà  
de la simple compréhension « de l'autre »

Il est à l'origine d'interactions conscientes ou  
*inconscientes*

L'analyse des relations humaines, lorsqu'elle  
s'appuie à la fois sur l'observation proche et  
sur le temps permet de repérer des

***empathies positives*** et des  
***empathies négatives***



Dans le domaine de la pratique médicale  
un des aspects de *l'empathie négative* est  
***la peur***

Nous pouvons éprouver cette peur inconsciente  
dans les domaines les plus variés  
( l'asthme, les affections cardio-vasculaires ou  
les affections malignes )

Elle est liée autant aux convictions erronées qui  
nous ont été inculquées qu'aux émotions  
négatives que nous recélons sans la savoir

# Rappel

La fonction essentielle de la médecine générale est **le maintien de l'équilibre psychosomatique** des patients dans leur milieu de vie familial et social

Lorsque la relation transférentielle s'est installée la perception empathique du praticien doit lui permettre de percevoir les variations profondes des **régulations neuro-humorales**



nous ne bénéficions pas tous également de  
ce don d'empathie qui conditionne

## ***les aptitudes relationnelles***

qui jouent un rôle fondamental dans  
l'exercice de la médecine quotidienne.

*Le degré de l'empathie dépend essentiellement  
de la qualité des stimulations de notre  
entourage primaire et donc de la façon dont  
**nos neurones-miroirs** ont pu se développer  
au cours de nos premières années de vie*

# Les neurones-miroirs

Ce sont les zones cérébrales où parviennent nos perceptions avec cette particularité que ce ne sont pas seulement les détails matériels qui peuvent être perçus (*les procédures opératoires*) mais également les modifications émotionnelles aussi bien superficielles que profondes (*colère, agressivité, honte, tristesse*) avec cette réserve que percevoir ces dernières ***nécessite des sensibilisations spécifiques***



# complexe hippocampe-amygdale

L'hippocampe est le lieu de la *mémoire épisodique* que l'on pourrait dire « factuelle » : le lieu où des épisodes de vie sont enregistrés dans leur complexité et leur intégralité.

L'amygdale est le lieu de la mémoire émotionnelle. *A partir des phénomènes perçus par les neurones-miroirs des enregistrements peuvent être réalisés ou non dans l'un ou l'autre système*

*En conséquence, les objectifs premiers  
de la formation à la médecine de famille  
devraient être:*

*l'auto-évaluation de cette fonction  
et*

*La mise en place de dispositifs qui lui  
permettent de se développer*



# Quels dispositifs?

Quels que soient leurs modalités apparentes ils doivent ***nécessairement*** reposer sur le phénomène physiologique du « **débranchage** »

(l'intuition géniale de Freud)

Notre *cortex frontal* est en permanence un instrument de contrôle. Il travaille dans l'instant, dans le concret, dans la rationalité. Pour avoir accès aux zones les plus profondes de notre mémoire, en particulier émotionnelle il faut le mettre en veille pour permettre l'accès aux « réserves » de *l'hippocampe* et de *l'amygdale*

# Comment s'opère la séparation ?

## 1/ matériellement

Selon des règles à la fois simples et strictes :

- le dispositif en carré ou, de façon plus élaborée, le dispositif en cercle qui crée un espace très délimité et une proximité physique requise.
- la mise de côté des documents *quels qu'ils soient*.
- la focalisation de la réflexion sur des circonstances cliniques bien identifiées.



## 2/ psychologiquement :

- La distance avec le corpus des connaissances **dogmatiques**: le travail de *formation-recherche* tel qu'il a été théorisé par Michael Balint doit s'attacher à identifier *les différences*, le côté *unique* de chaque situation clinique.
- l'absence de jugement de valeur sur l'expression des intervenants.
- La confidentialité qui garantit l'authenticité de cette expression

# La mise en place de ce cadre

Permet de faire réapparaître le souvenir de :

*Ce que nous avons vu sans le voir – ce que nous avons entendu sans l'entendre – ce que nous avons ressenti sans en avoir conscience.*

L'isolement (symbolique) du groupe dans le temps et dans l'espace favorise : *l'activation des neurones-miroirs des participants, la résonance avec des situations vécues ou la découverte de sensations différentes*



# le processus de formation

Il va donc reposer essentiellement sur l'étude de situations de vie *concrètes, individualisées, abordées dans leur globalité psychosomatique* mais

Il ne sera efficace que si chaque rencontre est pour les participants *un moment de vie original, un moment de liberté de pensée* et non le rabâchage des idées reçues

# Les animateurs ?

Ils doivent posséder une expérience réelle,

*physique*

de la pratique de la médecine générale

les avancées des neuro-sciences nous ont appris  
que les capacités empathiques se développent  
essentiellement en fonction de notre *proximité*  
*corporelle* avec les autres humains

elle conditionne la qualité des échanges  
émotionnels vécus au long des années



# Le point délicat

Le travail d'élaboration suppose un (ou des) animateur(s) susceptible(s) d'instaurer et de préserver un cadre où puissent s'exprimer sans réticence tous les mouvements émotionnels inconscients. Une connaissance et une expérience *personnelle* des apports *scientifiques* de la psychanalyse est donc indispensable, elles ne doivent

***jamais***

être remplacées par des spéculations intellectuelles