

# EMPATHIE SANS ÉPUISEMENT

## La checklist des 4 leviers validés par les neurosciences

Garder la présence. Réduire la fatigue. Passer de la résonance passive à la compassion active.

Sources : Singer et al. Science 2004 · Klimecki et al. SCAN 2014 · Geng et al. Front. Neurosci. 2018

### 3 DISTINCTIONS CLÉS

- ☐ Les neurones miroirs ont été découverts chez le macaque — pas observés directement chez l'humain.
- ☐ Empathie affective (insula, ressentir) ≠ empathie cognitive (cortex préfrontal, comprendre).
- ☐ Trop d'empathie non régulée → épuisement empathique et souffrance amplifiée.

### ⚠ SIGNAUX D'ALERTE — ÉPUISEMENT EMPATHIQUE

Si 3 signes ou plus apparaissent régulièrement → appliquer le levier ④ en priorité.

- Évitement des situations émotionnelles
- Cynisme ou détachement progressif
- Irritabilité accrue après interactions
- Troubles du sommeil / ruminations
- Sentiment de vide ou d'insensibilité
- Baisse de concentration / fatigue

Figley 2002 (Compassion Fatigue) · Klimecki et al. SCAN 2014 · Maslach Burnout Inventory

## LES 4 LEVIERS — PRATIQUE QUOTIDIENNE

### Méditation Loving-Kindness (10 min/matin)

- ☐ Commencer par soi : « Puisse-je être heureux, en bonne santé, en paix »
- ① ☐ Étendre progressivement : proche → neutre → difficile

→ Active les circuits affiliation/récompense (striatum ventral), pas l'insula souffrance.

Klimecki et al., SCAN, 2014 — DOI : 10.1093/scan/nst060

### Synchronie corporelle

- ☐ Contact visuel doux 2-3 sec, posture ouverte, corps orienté vers l'autre
- ② ☐ Ajuster mon rythme de parole à celui de mon interlocuteur

→ Favorise l'alliance sociale et soutient la production endogène d'ocytocine.

Geng et al., Frontiers in Neuroscience, 2018 — DOI : 10.3389/fnins.2018.00512

### Écouter les récits à la première personne

- ☐ « Comment tu as vécu ça ? » — laisser narrer sans interrompre
- ③ ☐ Reformuler ce que j'ai entendu avant de répondre

→ Renforce la compréhension empathique et limite la réaction automatique.

Lamm, Decety & Singer, NeuroImage, 2011 — DOI : 10.1016/j.neuroimage.2010.10.014

### Distance compassionnelle

- ☐ « Je ressens ta douleur » → « Je veux que tu ailles mieux »
- ④ ☐ Rituel de décompression le soir : noter les émotions résiduelles (2 min)

→ Recrute le cortex préfrontal pour réguler l'insula — évite la surcharge.

Singer et al., Science, 2004 · Klimecki et al., SCAN, 2014

### LE PARADOXE À RETENIR

Empathie brute = souffrance amplifiée (insula + aMCC). Compassion = même présence, circuits distincts (striatum ventral, OFC médial) — soutenable durablement.

Klimecki SCAN 2014 · Singer Science 2004 · Geng Front. Neurosci. 2018