

Capsule # 17 - Altruisme, empathie et compassion
20 novembre 2019
IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Avec Tania Singer (fille de Wolf) et Matthieu Ricard* en réponse à Sylvie et les propos de Dan Bigras : <https://www.985fm.ca/animateurs/dan-bigras> sur la fatigue de la compassion

« En guise d'introduction pour cet article, commençons par distinguer l'altruisme, la compassion et l'empathie. »

Matthieu Ricard les définit ainsi :

L'altruisme (ou l'amour altruiste) est l'intérêt profond que l'on éprouve pour le bonheur des autres, allié à la détermination de faire tout ce que l'on peut pour les rendre heureux.

La compassion est la forme que prend ce sentiment quand il est confronté à la souffrance d'autrui. Elle s'accompagne de la détermination de mettre tout en oeuvre pour empêcher les autres de souffrir.

L'empathie est la capacité d'entrer en résonance avec la situation et les sentiments de l'autre. Cette empathie peut se transformer en *action altruiste* mais elle peut aussi, quand elle est trop souvent confrontée à la douleur d'autrui, provoquer une détresse et un réflexe d'évitement qui incitent à se replier sur soi ou à se détourner des souffrances dont on est témoin.

Tania Singer, directrice du département des neurosciences sociales à l'Institut Max Planck est une experte mondiale de la compassion et de l'empathie. Elle a déterminé que *compassion et empathie dépendent de circuits neuronaux différents*.

En partenariat avec Matthieu Ricard, elle a pu prouver que le *phénomène de burn-out* (épuisement) qui affecte notamment le personnel soignant dans les hôpitaux est en réalité une « *fatigue de l'empathie* » et non de la compassion.

La compassion ne mène pas au découragement et à la détresse mais au contraire renforce le courage, l'équilibre intérieur et la détermination d'aider ceux qui souffrent.

Sans l'apport de l'amour altruiste et de la compassion, l'empathie est une pompe dans laquelle l'eau ne circule plus, et qui va s'échauffer puis griller. »

* <https://anti-deprime.com/2018/10/31/le-piege-de-lempathie-et-comment-leviter-grace-a-la-compassion/>

https://www.emergences.org/system/rich/rich_files/rich_files/000/000/060/original/cr-23sept2011.pdf

<https://sergetisseron.com/blog/l-erreur-de-matthieu-ricard/>