

## Capsule #23 – Compassion et empathie

20 mai 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Rappel des propos de Matthieu Ricard sur les différences entre l'empathie et la compassion (voir la capsule #17) à partir de l'émission avec Pénélope McQuade à RC le 18 mai

<https://ici.radiocanada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/entrevue/172319/matthieu-ricard-compassion-altruisme-covid-19>

et l'invitation à participer à un échange le 24 mai à 10h sur Facebook entre Matthieu Ricard, Christophe André et Alexandre Jollien

<https://www.facebook.com/matthieu.ricard.official/>

*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 œuvre pour empêcher les autres de souffrir.*

### **L'empathie devient pitié.**

*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.***

### **Danger de rendre l'autre dépendant**

*« 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. »*