



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

**CENTRE INTERFACULTAIRE
EN SCIENCES AFFECTIVES**



Le cerveau et l'empathie

Dre Emilie Qiao-Tasserit



Plan

- Emotions et empathie
- Développement de l'empathie
- Morale et empathie

Plan

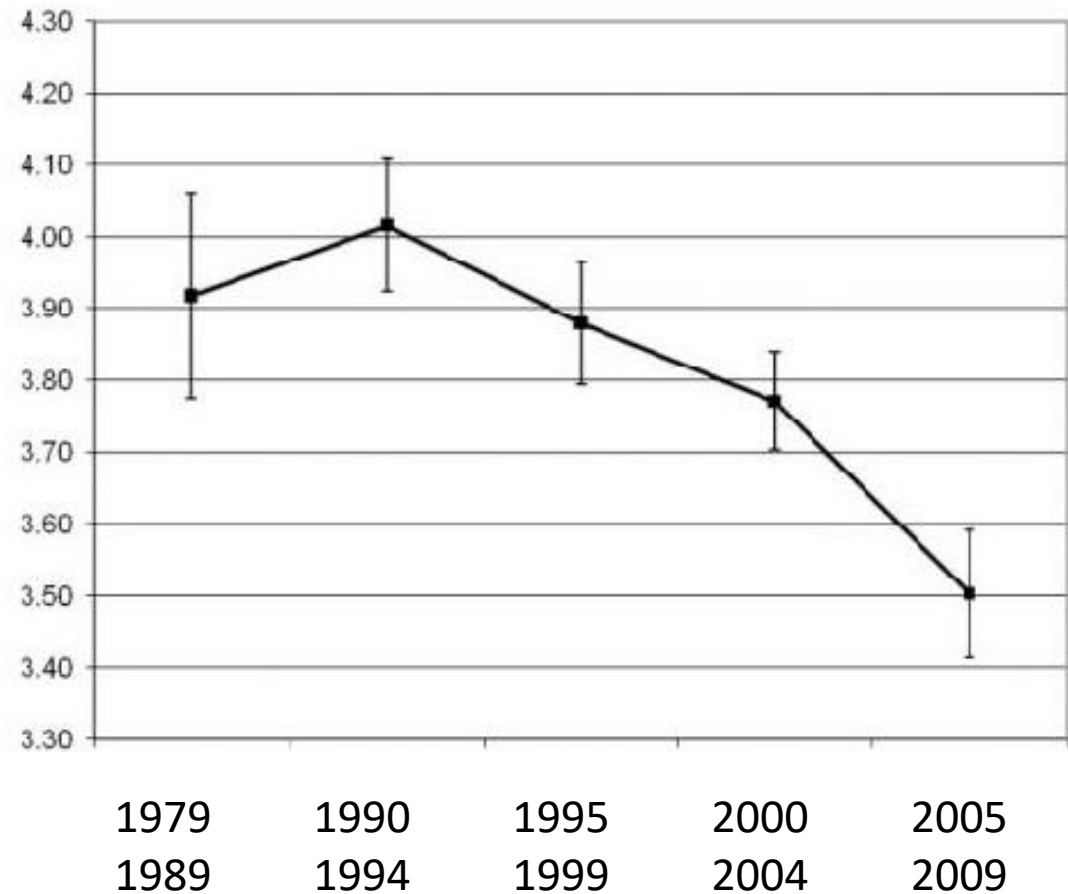
- Emotions et empathie
- Développement de l'empathie
- Morale et empathie



*Ministre de la Solitude
Royaume-Uni*

Comment évoluent les compétences sociales ?

Empathie



↗ Narcissisme

30 ans

Qu'est-ce que l'empathie ?

Affective

Ressentir / partager
ce que **ressent** l'autre



Combinée

Raisonner à propos
du **ressenti** de l'autre



Cognitive

Raisonner à propos de /
se représenter «intellectuellement»
ce que **pense** l'autre



Schurz et al., Psych Bull, 2020

Ressentez ce que ressent cet homme

Dissociation possible
Ex: Psychopathie



Meffert et al., Brain, 2013

Qu'est-ce que l'empathie ?

Empathie affective

Simulation

- Contagion émotionnelle
- Détresse personnelle
- Souci empathique
- Reconnaissance des émotions

- Bébés
- Rongeurs, oiseaux

Empathie cognitive

Mentalisation

- Prendre la perspective
- Imagination
- Théorie de l'esprit

- Enfants
- Adolescents/chimpanzés

Circuits cérébraux partiellement distincts

Comment les émotions affectent-t-elles l'attention ?

Attention



Rowe et al., PNAS, 2007



Créativité



Ashby et al., Psy Rev, 1999

Prosocial

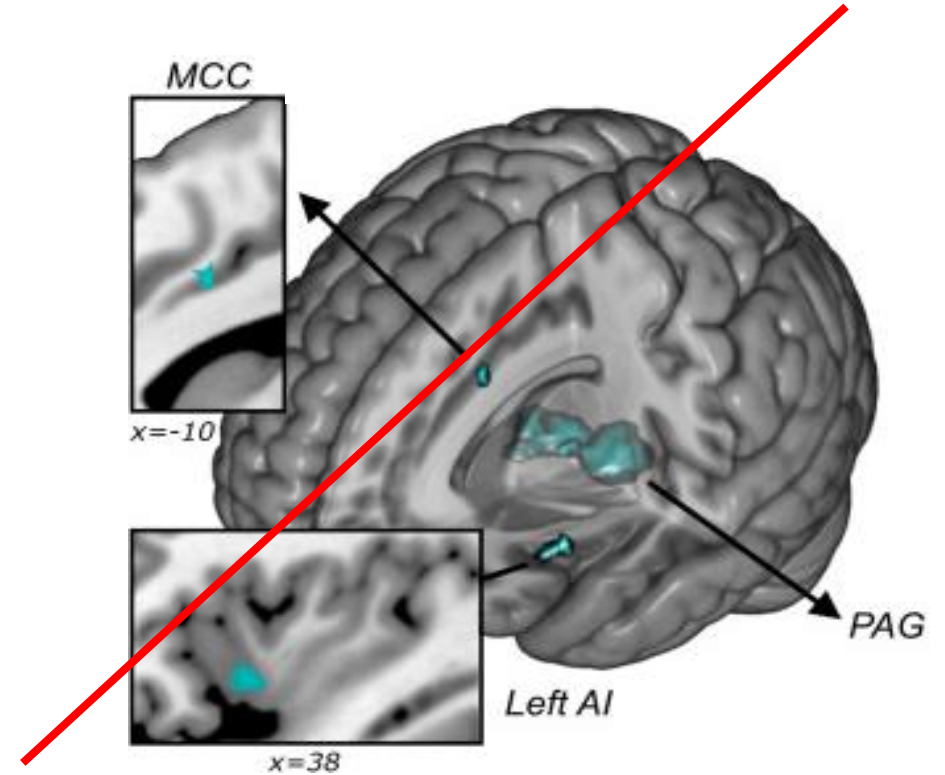


Dunn et al., Science, 2008

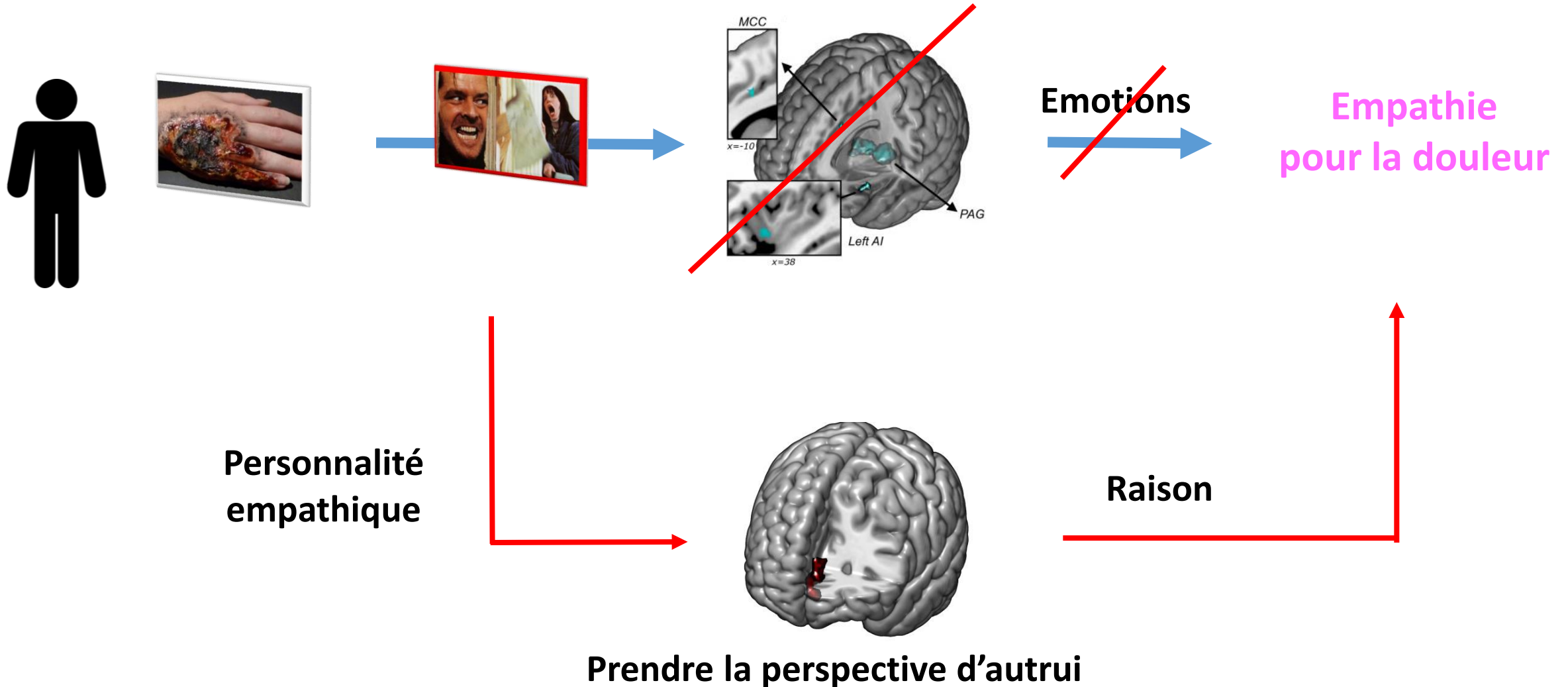


Fredrickson, Phil Trans R. S. Lon, 2004

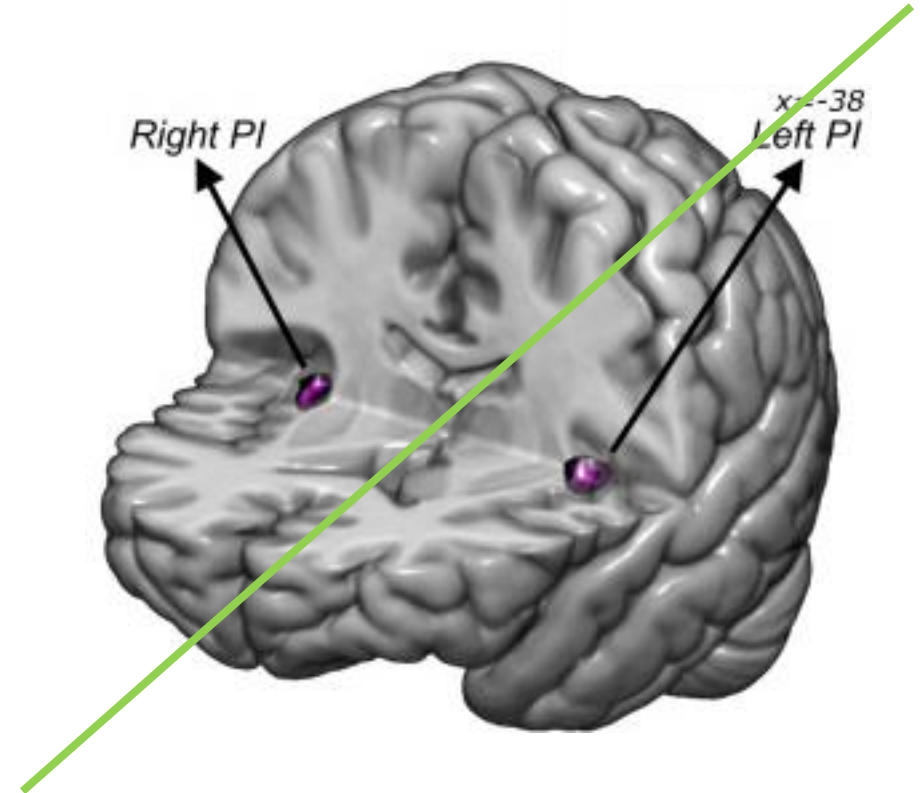
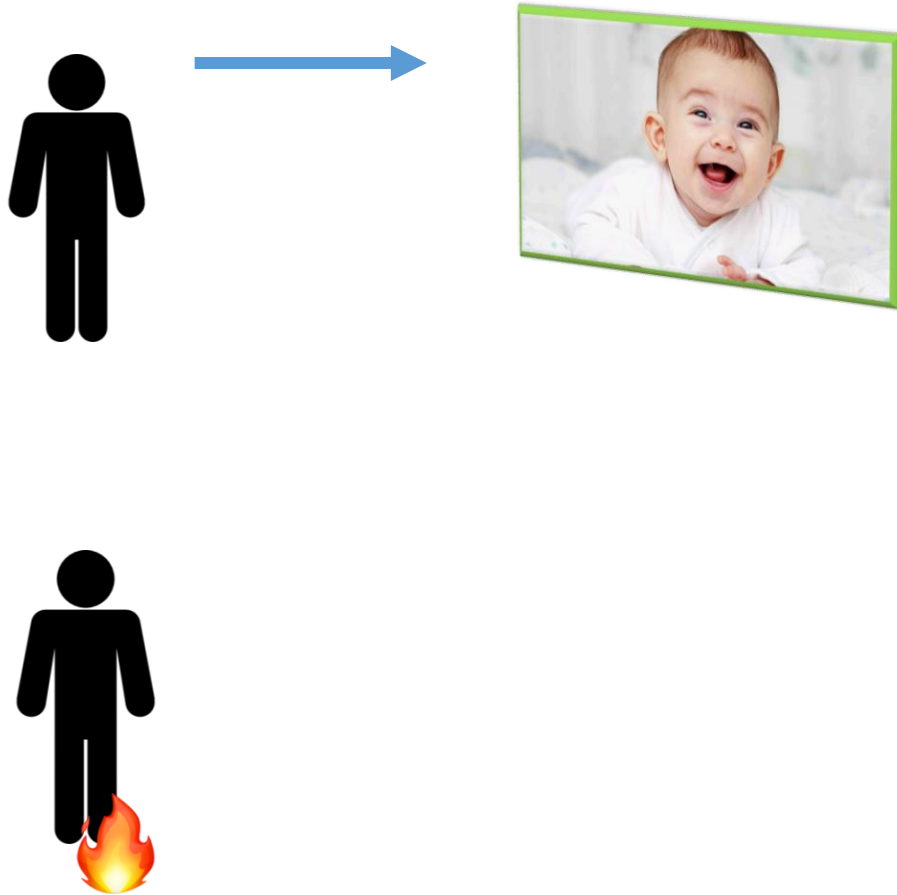
Comment la peur influence-t-elle l'empathie ?



Comment la peur influence-t-elle l'empathie ?



Comment la peur influence-t-elle l'empathie ?



Comment les émotions affectent-elles l'attention ?

Attention



Rowe et al., PNAS, 2007



Créativité



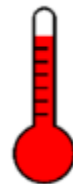
Ashby et al., Psy Rev, 1999

Prosocial



Dunn et al., Science, 2008

↘ Propre douleur



Qiao-Tasserit et al., Neuropsych, 2018

Interprétations
Expressions faciales
Pensées des autres

Qiao-Tasserit et al., PlosOne, 2017
Qiao-Tasserit et al., submit.



↘ Douleur des autres



Fredrickson, Phil Trans R. S. Lon, 2004
Qiao-Tasserit et al., Neuropsych, 2018

Qu'est-ce qui peut diminuer l'empathie ?

**Expertise médicale
en contexte professionnel**



Cheng et al., Front Beh Neurosci, 2017
Chen et al., J Gen Int Med 2007

**Perception des
différences**



Cikara et al., Curr Dir Psy Sci, 2011
Cikara et Van Bavel, Pers Psy Sci, 2014

**↘ Sens des
responsabilité**



Caspar et al., Neuroim, 2020
Caspar et al., Curr Biol, 2016

Plan

- Emotions et empathie
- Développement de l'empathie
- Morale et empathie

Comment se développe l'empathie ?

Chaleur humaine



Zhou et al., Child Dev, 2002

Adversité



Greenberg et al., Plos One, 2018

Perspectives alternatives



Hofmann et al., Cognition, 2016

Comment développer l'empathie ?

Entraînement



Schumann, J Pers Soc Psy, 2014
Zaki, Psy Bull, 2014

Attitudes



Patel et al., Plos One, 2019

Contacts



Cao et al., Cortex, 2015
Hein et al., PNAS, 2016

Prendre la perspective des autres



Kidd et Castano, Science, 2013



Rathje et al., J Exp Soc Psy, 2021

Comment développer l'empathie ?



- **S'asseoir** et regarder dans les **yeux**
- Détecter les indices **non-verbaux**
- Reconnaître et répondre aux opportunités pour la **compassion**
- Phrases de validation et de **soutien**

Patel et al., Plos One, 2019

- Amélioration de la compliance, de la **satisfaction** et de **l'efficacité** des traitements

Comment développer l'empathie ?



*Helen Riess,
Prof associée de Psychiatrie à Harvard Medical School,
TEDxMiddlebury
<https://www.youtube.com/watch?v=baHrcC8B4WM>*

- ***Eye contact***
 - Contact visuel
- ***Muscles of facial expression***
 - Déceler et exprimer les émotions sur le visage
- ***Posture***
 - Assis
- ***Affect***
 - Nommer les émotions de l'autre
- ***Tone of voice***
 - Déceler et exprimer les émotions dans la voix
- ***Hearing the whole person***
 - Ecouter et comprendre la personne et son contexte
 - Etre curieux sans juger
- ***Your response***
 - Comment on se sent par rapport à la situation
 - Réponse en miroir

Comment y voir plus clair lors d'un conflit ?

Tierce personne neutre qui veut le meilleur pour tous

Causes et raisons des émotions et comportements

Autre personne dans le conflit

Compassion

Etre humain faillible qui a besoin/a le potentiel pour un changement positif





Compassion

Sentiment ***pour*** l'autre
Sensation de chaleur, d'être concerné
et de soin
Motivation d'**aider**

- Emotion liée à **l'autre**
- Emotion **positive**, ex. amour
- **Bonne santé**
- Motivation d'approche & **prosociale**

Détresse empathique

Sentiment ***comme*** l'autre
Partage de la souffrance

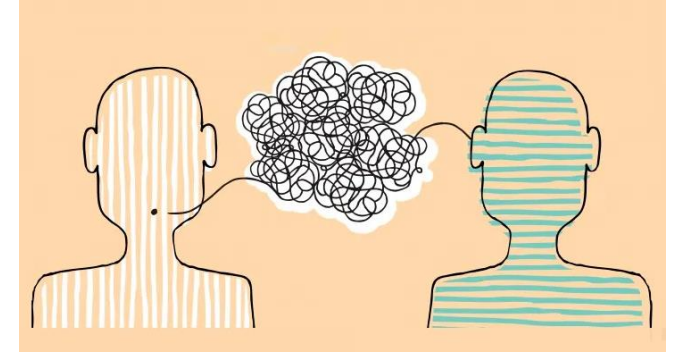
- Emotion liée à **soi**
- Emotion **négative**, ex. stress
- Mauvaise santé, **burnout**
- **Retrait** & comportement non-social

Circuits cérébraux distincts

Comment écouter les autres ?

Ecoute active, se connecter avec l'autre

- Paraphrase
 - Bien compris ?
- Questions
 - Encourager à clarifier les émotions et pensées
- Empathie / compassion
 - Valider les émotions et considérer les causes
- Non-verbal
 - Contact visuel, tête, visage, position, posture, distractions
- Ne pas juger / donner des conseils trop rapidement
 - Se sentir écouté et compris
- Demander si d'accord pour partager sa perspective
 - Être clair, utiliser "je", perspective de l'autre



Weger et al., Int J Listening, 2014
Bruneau & Saxe, J Exp Soc Psy, 2012

Plan

- Emotions et empathie
- Développement de l'empathie
- **Morale et empathie**

Comment l'empathie influence-t-elle l'aide ?

Participant



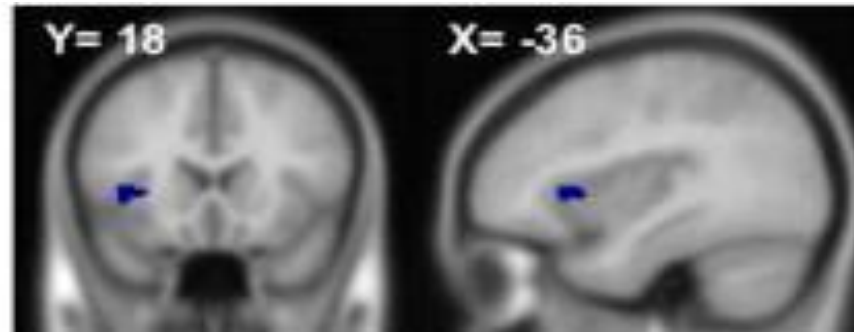
Intra-groupe



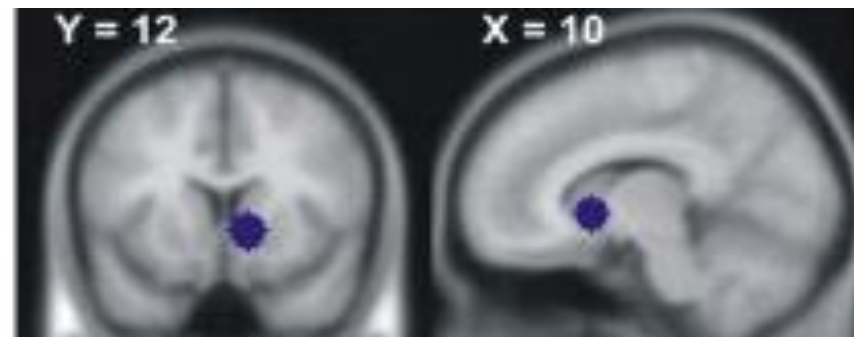
Hors-groupe



Empathie pour la douleur

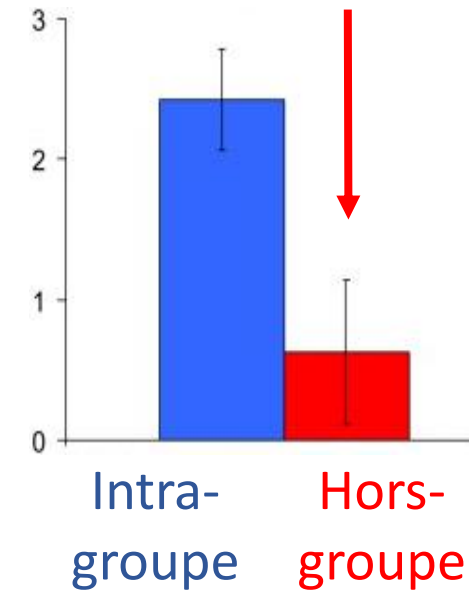


Schadenfreude
Plaisir de voir souffrir



Activité IRM

Empathie pour la douleur



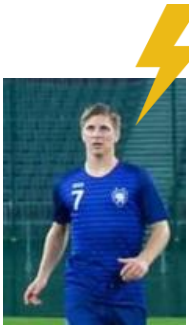
Prédit \searrow aide
pour les hors-groupe

Comment l'empathie influence-t-elle l'aide ?

Participant



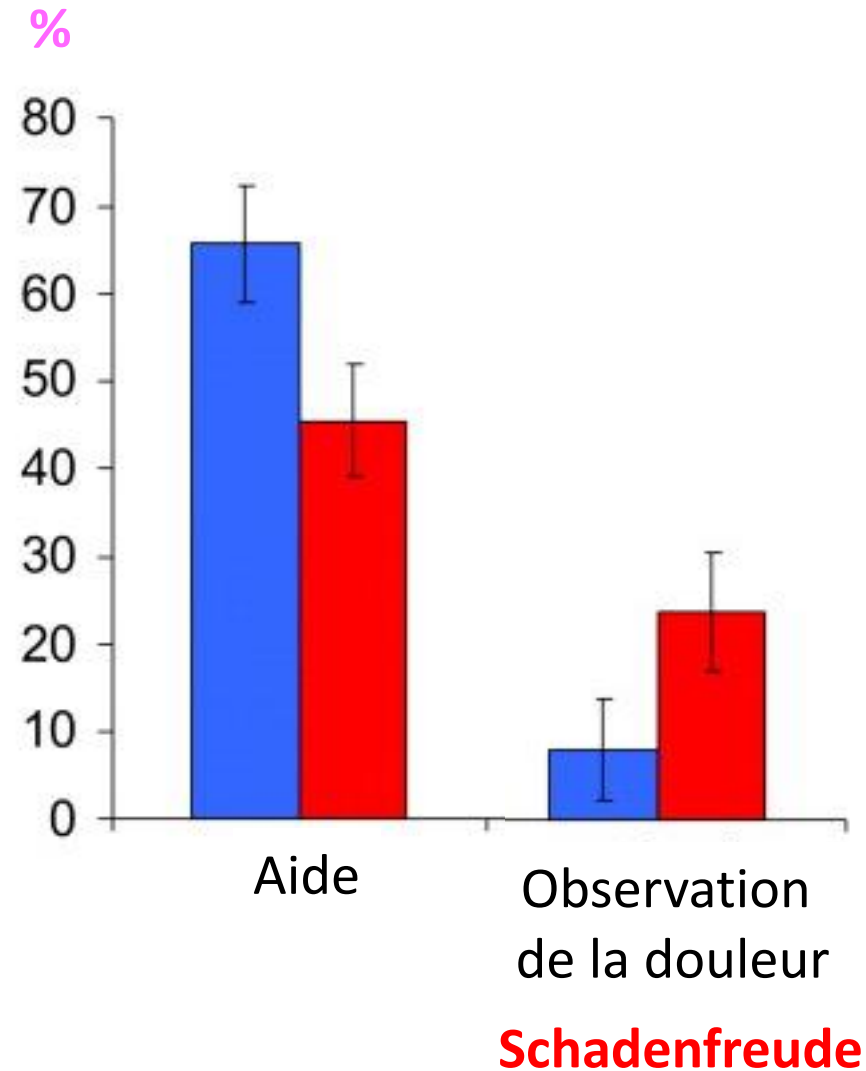
Intra-groupe



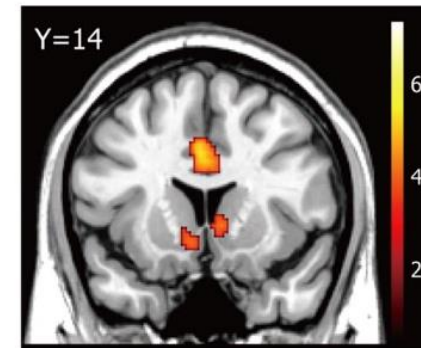
Hors-groupe



Hein et al., Neuron, 2010



Pourquoi avons-nous l'impression d'avoir raison ?



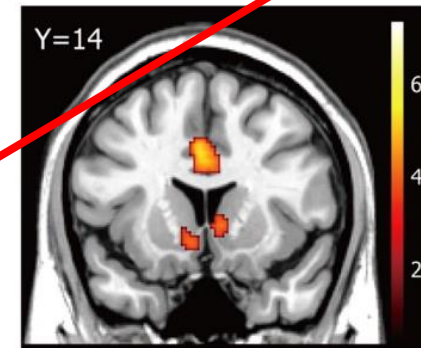
Pourquoi avons-nous l'impression d'avoir raison ?

~~Vous l'avez rejeté~~

~~Dissonance cognitive~~



**Dévalorisation de
l'option rejetée**



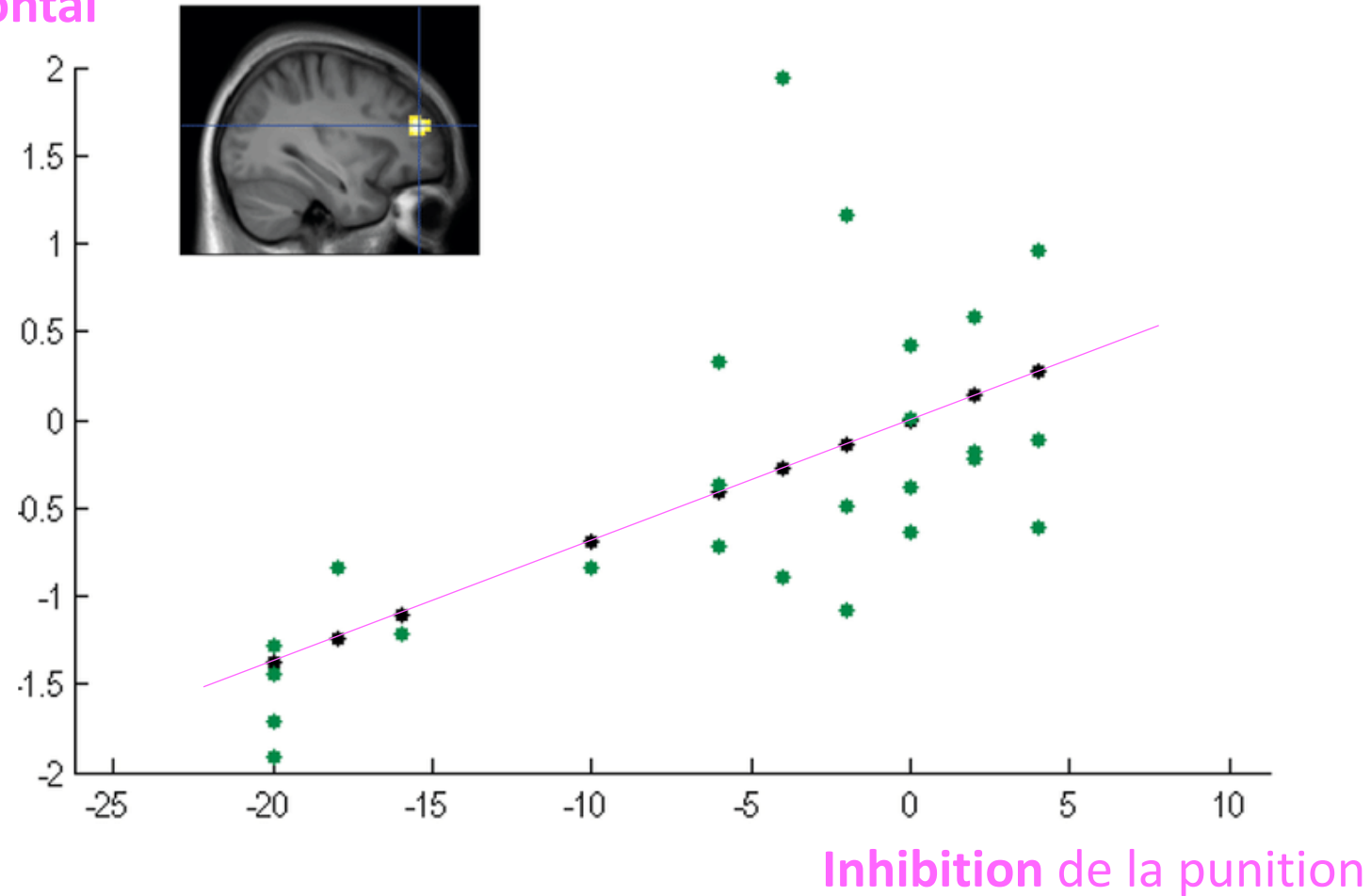
Comment nous retenons-nous de nous venger ?



TU ES EMBÊTANT !

Comment nous retenons-nous de nous venger ?

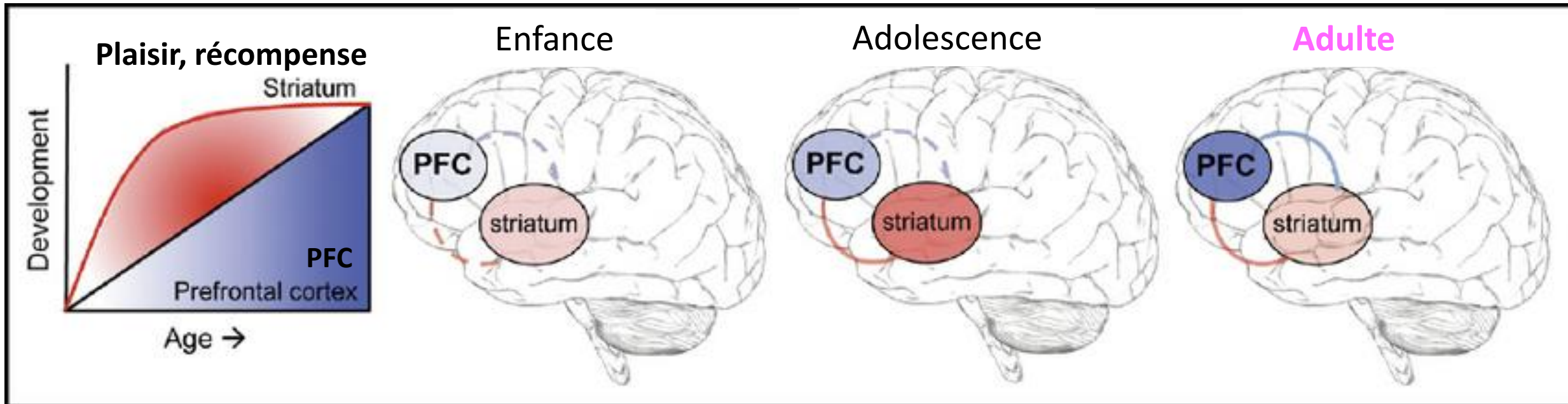
Activation IRMf
Cortex préfrontal



Klimecki et al., Sci Rep, 2018

Comment se développe le cortex préfrontal ?

Capacité de réguler
la recherche de plaisir



Comment se développe le cortex préfrontal ?

Capacité de réguler
ses émotions

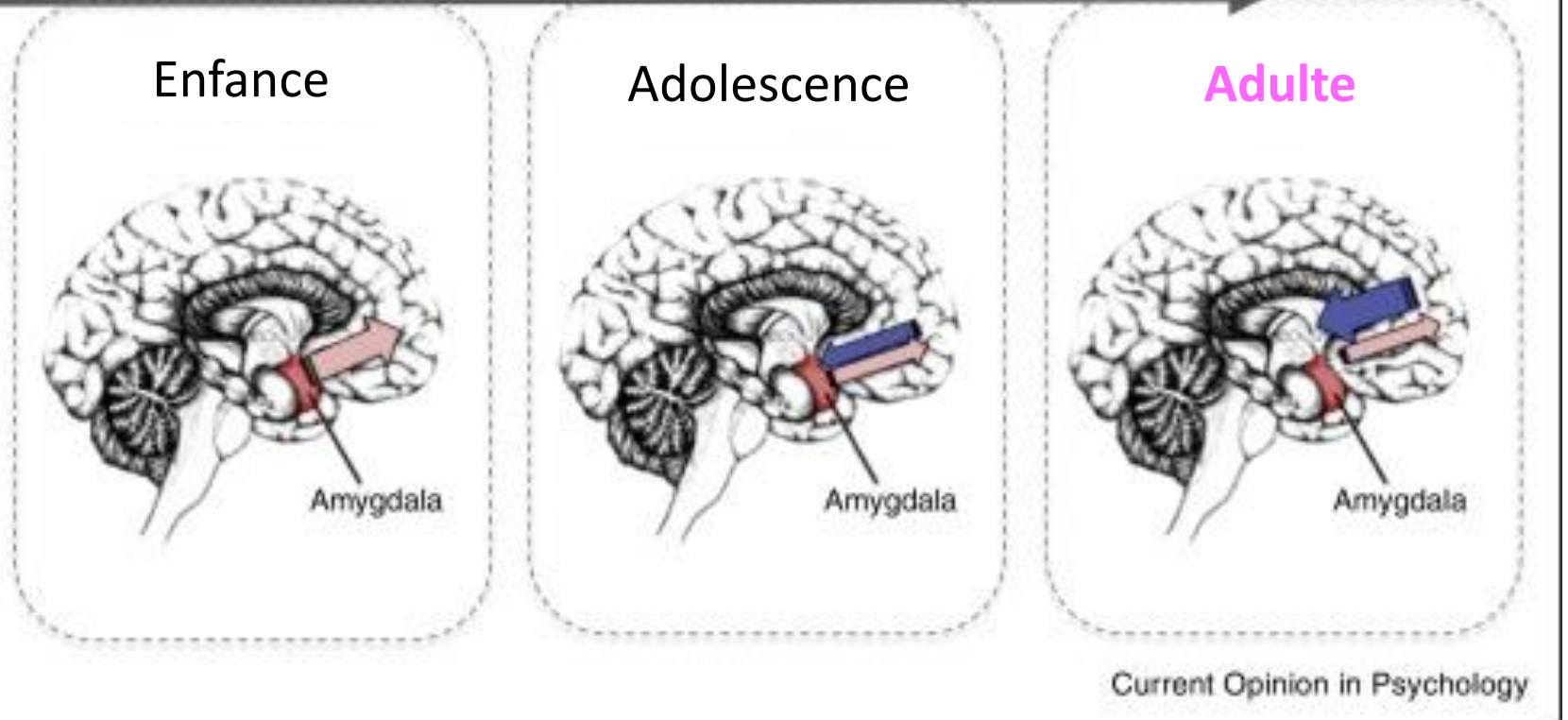
Naissance

Bas âge

Enfance

Adolescence

Adulte



Conclusion



Que retenez-vous de cette formation ?



Merci

Toutes les diapositives de cette présentation et leur contenu (textes, images, graphes, etc.) sont soumis à un copyright et ne peuvent pas être diffusés à des fins non personnelles.

Les images sont tirées de références indépendantes et pour usage privé seulement.