

Mieux se protéger dans la Relation Thérapeutique: De l'empathie à la Bienveillance

Une RELATION apaisée attentive et
bienveillante

Médecine Générale ☐ TCC☐
Hypnose ☐ Pleine Présence ☐ Bienveillance...

Dr Régis DUMAS contact@hypnoseauvergne.fr .

Une RELATION THERAPEUTIQUE NOUVELLE

Un échange, une co-expertise, une pratique toujours renouvelée

La maladresse est recommandée voire utile ... cf Paul Klee



- **La VOIX**
accompagne
- **Etre avec**
- **Paumes Yin (terre)**
- **Intention +++**
- **Ressentir...**
- **Observer**
- **S'adapter**
- **Alliance**
- **Miroir**
- **Respirer avec**
- **S'autoriser**
- **Toucher**
- **A l'écoute**

La Relation Hypnotique

Observe Observe Observe ...

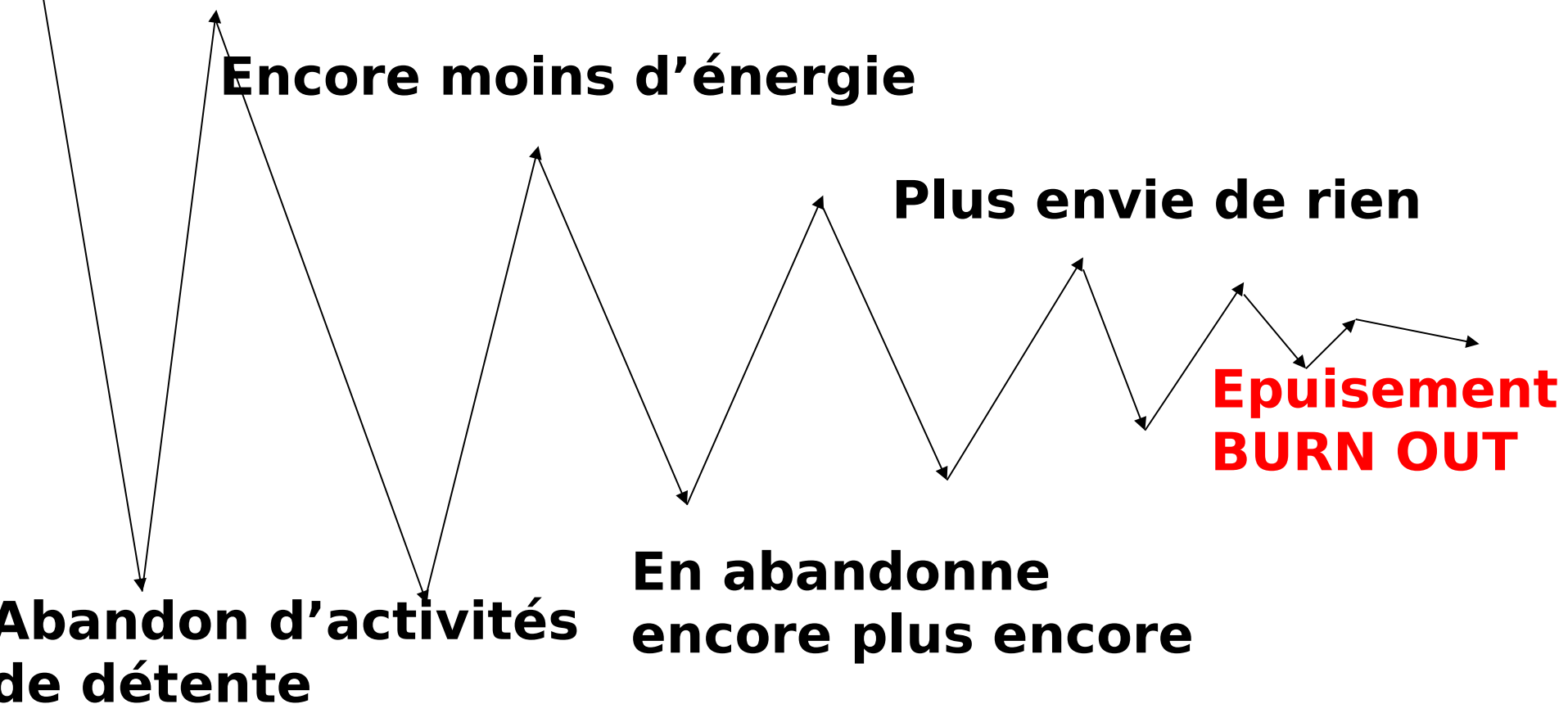
- Observer le patient
- Observer son ressenti
- Observer la relation
avec le patient



Dr Régis DUMAS

Protégez vous: Prenez du temps pour vous

Trop de travail

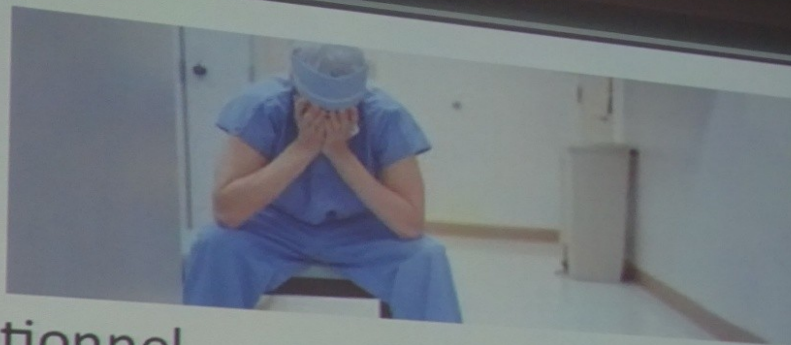


« BURN OUT » ET EMPATHIE :

Une Relation dangereuse ...

Cf travaux Tania Singer, Antoine Lutz, Matthieu Ricard...

“Burnout” et empathie



- Épuisement émotionnel
- Sentiment d'impuissance et d'inefficacité, voire d'inutilité
- Déshumanisation des patients

- 1 médecin sur 3 en burnout
- ➤ Abus de stupéfiants, suicide
- ➤ Erreurs médicales

(Shanafet et al. 2003)

71

AMOUR ALTRUISTE

- **Un sentiment de bienveillance** , conduisant à souhaiter que les gens aillent bien et soient heureux_
- **La COMPASSION** est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté à la souffrance
- *« On pense souvent que l'amour altruiste est un sentiment « pour les dames » ; on l'associe à la faiblesse, alors qu'une personne bienveillante est beaucoup plus forte qu'une personne colérique , car il lui en faut beaucoup pour être destabilisée !! »*
Matthieu Ricard
- Cf Père Gilbert Mère Teresa , Dalai lama
- Comprendre l'autre n'est pas justifier son action

EMPATHIE

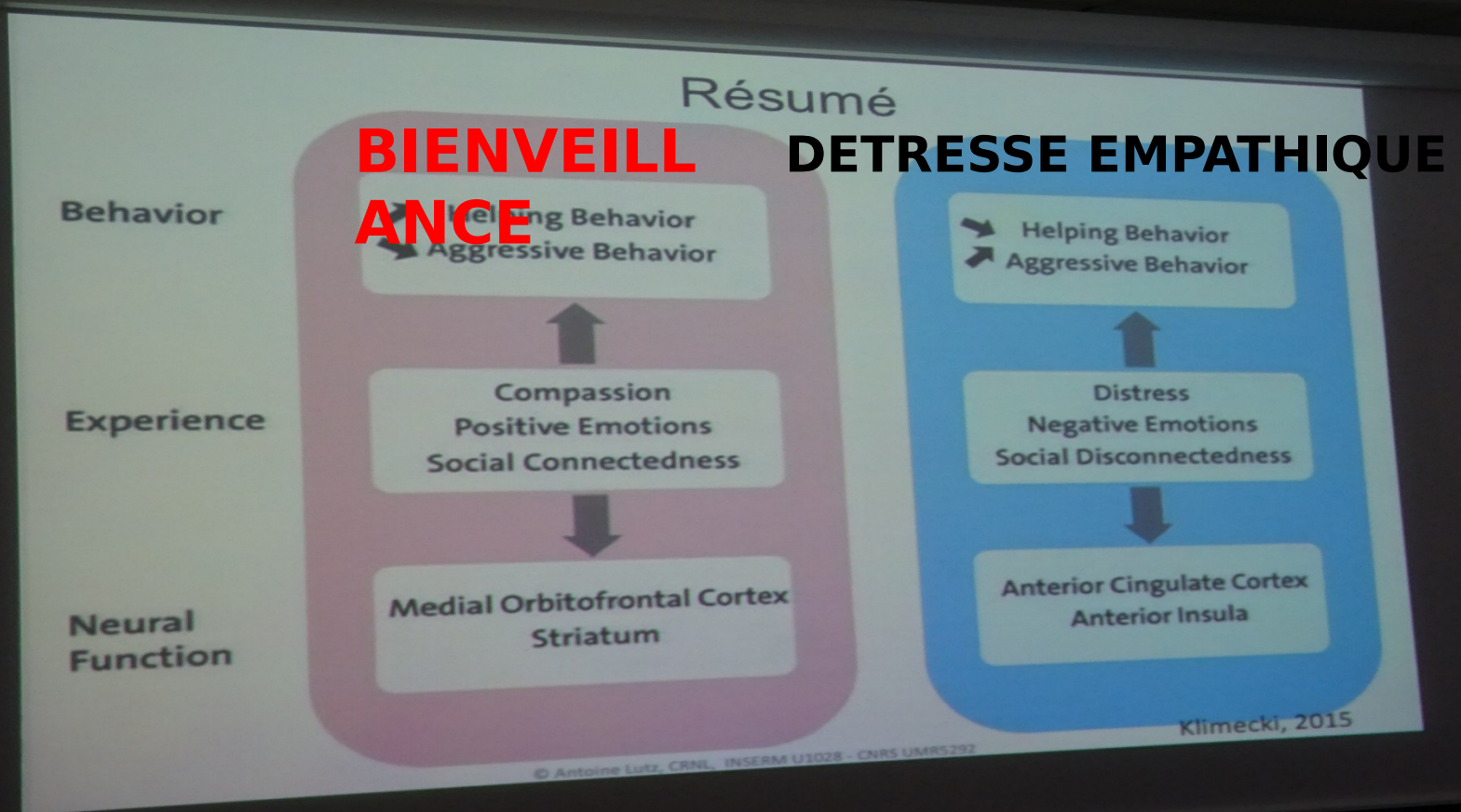
- **Résonance affective :**
 - *Si tu souffres, je souffres...*
 - *Si tu es joyeux , je suis joyeux*
- # Identification (Rogers)
- # Sympathie : l'empathie n'entraîne pas forcément la sympathie ! (cf pervers)
- Attention Empathie !
- Le lit du « Burn Out »
- *« Ce sont les meilleurs qui partent !... »*
- Nécessité de se protéger
- Syndrome du « sauveur »

Dr Régis DUMAS contact
@hypnoseauvergne.fr

2 stratégies de réponse :

Détresse empathique et compassion

2 réseaux neuronaux antagonistes



Une NOUVELLE RELATION THERAPEUTIQUE

EMPATHIE □ *ressentir comme*

- Résonance affective avec l'autre
- **Prise de Température ++**
- **# Identification # Sympathie**
- **L'empathie affective** : passif
Sentir , partager, ressentir les émotions d'autrui sans être dans la confusion et l'identification entre soi et les autres
Président Obama : Déficit d'empathie...
- **L'empathie cognitive** : Comprendre les émotions et pensées d'autrui (cf pervers)
- **La sollicitude empathique** nous incite à prendre soin du bien être d'autrui (actif)



Une NOUVELLE RELATION THERAPEUTIQUE

La Compassion *ressentir pour*

- **Dans la compassion**, l'accent se déplace de l'Empathie du « *ressentir comme* » vers la Compassion et le « *ressentir pour et avec* ».
- Aller vers un **altruisme effectif**
- La compassion commence par nous-mêmes: bienveillance à soi
- **Burn out : Parler de fatigue de l'empathie** et non de « *compassion fatigue* »
- **La compassion appelle à la présence et à l'action**



Une RELATION THERAPEUTIQUE NOUVELLE

3 caractéristiques de la Pleine Présence

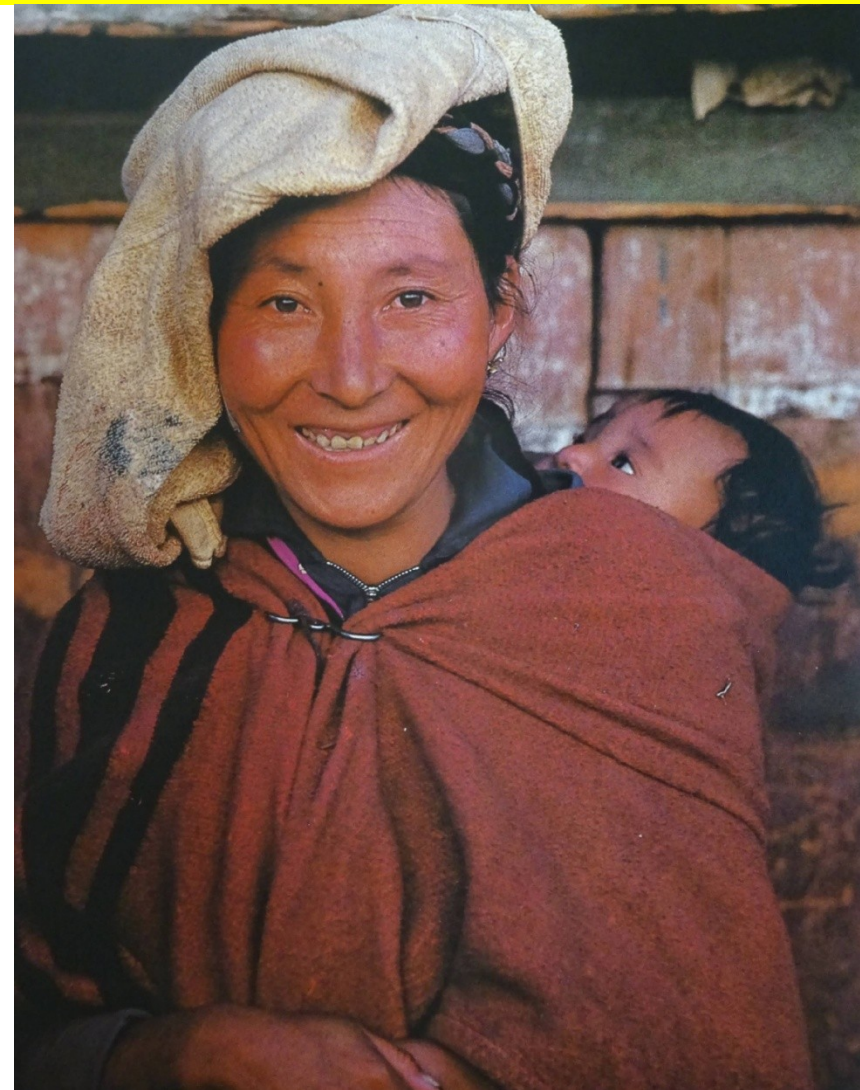
Accueil, Attention, Bienveillance

- **Accueil** sans rien exclure et sans jugement
- **Attention** ouverte et « attentionnée »
- **Bienveillance** sans limites:
« *le fond de notre coeur* »

- **Equanimité** □ **Accueil, Attention** et **Bienveillance** dans un **espace ouvert**
- **Ce n'est de la guimauve ou « cucul la praline! »**

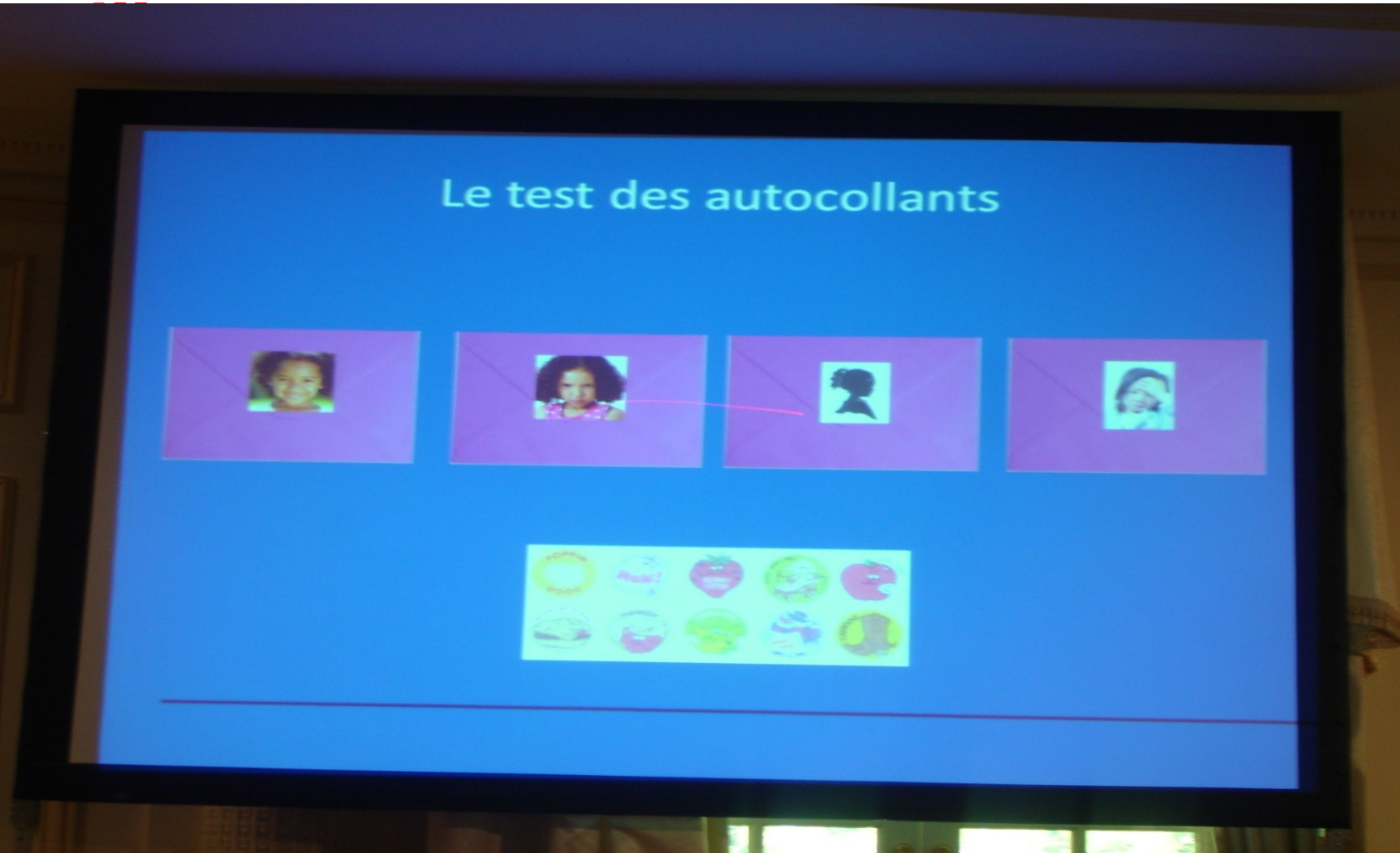
- **Il n'y a ni « résistance à débloquer » ni « lâcher prise » à atteindre**
- C'est « *ne rien glisser sous le tapis...* »

- **Répondre et non réagir** :
- **STOP** : Stop □ Think (Take a Breath)
□ Observe □ Proceed



à l'autre

Apprentissage enfants Pleine conscience et



Une nouvelle Relation à l'autre

Effets de 8 semaines de travail avec enfants sur la bienveillance

Effets de 8 semaines d'intervention sur la pleine conscience et la bienveillance:

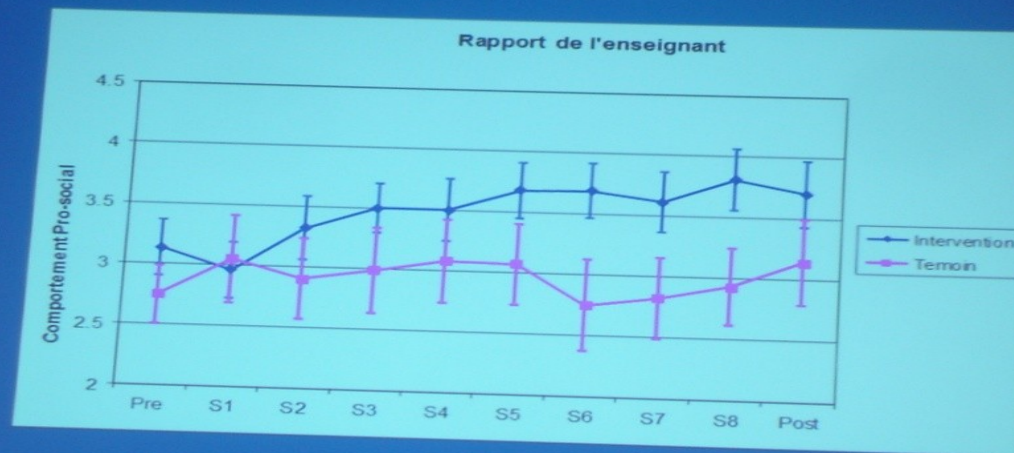
Enfants de maternelle (4-5 ans)



Une nouvelle Relation à l'autre

Comportement Pro- Social

Evaluation du comportement pro-social des enfants par les enseignants



Belles relations thérapeutiques...et autres !!

MERCI de votre belle Présence...

Dr Régis DUMAS - contact@hypnoseauvergne.fr