FICHE 132 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Aider sans m'épuiser

De la détresse empathique à la compassion

OBJECTIF

Distinguer la détresse empathique (ressentir la souffrance de l'autre au point de s'épuiser) de la compassion (chaleur et souhait d'aider), et construire des façons d'aider qui protègent aussi la personne aidante.

POUR QUI

Proches aidants, soignants, enseignants, travailleurs sociaux, psychologues, personnes très empathiques qui s'épuisent.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Expliquez la différence : l'empathie fait ressentir la douleur de l'autre ; la compassion y ajoute chaleur et envie d'aider, et protège davantage de l'épuisement.
2. La personne décrit 2 ou 3 situations où elle aide et repère ses signes d'épuisement.
3. Pour chacune, distinguez ce qui dépend d'elle (une action possible, un souhait) et ce qui n'en dépend pas.
4. Ajoutez ce dont elle a besoin pour elle-même (repos, soutien, limites).

POINTS D'ATTENTION

> Chez les soignants, un épuisement installé relève d'un accompagnement spécifique (fiches burn-out 97-105). Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 132 · FICHE À REMETTRE

Aider sans m'épuiser

Ressentir la douleur des autres peut épuiser. Les chercheuses Tania Singer et Olga Klimecki distinguent cette « détresse empathique » de la compassion : de la chaleur et l'envie d'aider, sans se noyer dans la souffrance de l'autre. Et la compassion s'adresse aussi à toi.

1. Choisis 2 ou 3 situations où tu aides quelqu'un.
2. Note tes signes d'épuisement dans chacune.
3. Écris ce qui dépend de toi : une action possible, un souhait bienveillant.
4. Écris ce dont tu as besoin, toi, pour continuer.

Situation où j'aide	Mes signes d'épuisement	Ce qui dépend de moi	Ce dont j'ai besoin, moi

Une limite ou un soin pour moi que je mets en place cette semaine :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification