

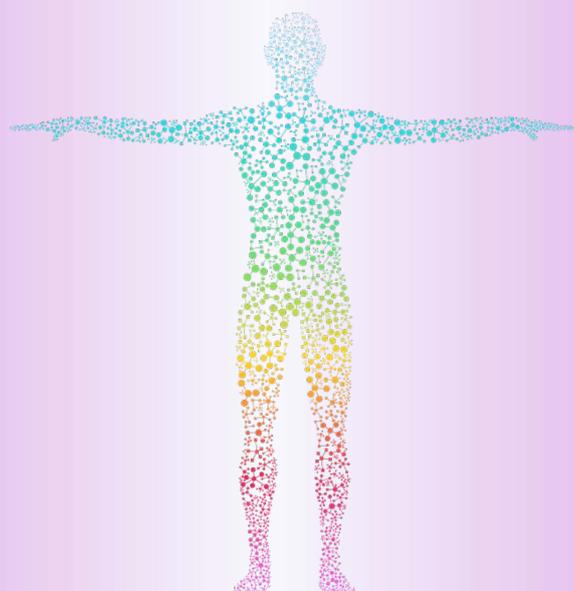
« Stressé·e ? Fatigué·e ? Bienvenue au club... et à l'atelier ! »

Raphaël Bonvin

Raphael.bonvin@unifr.ch

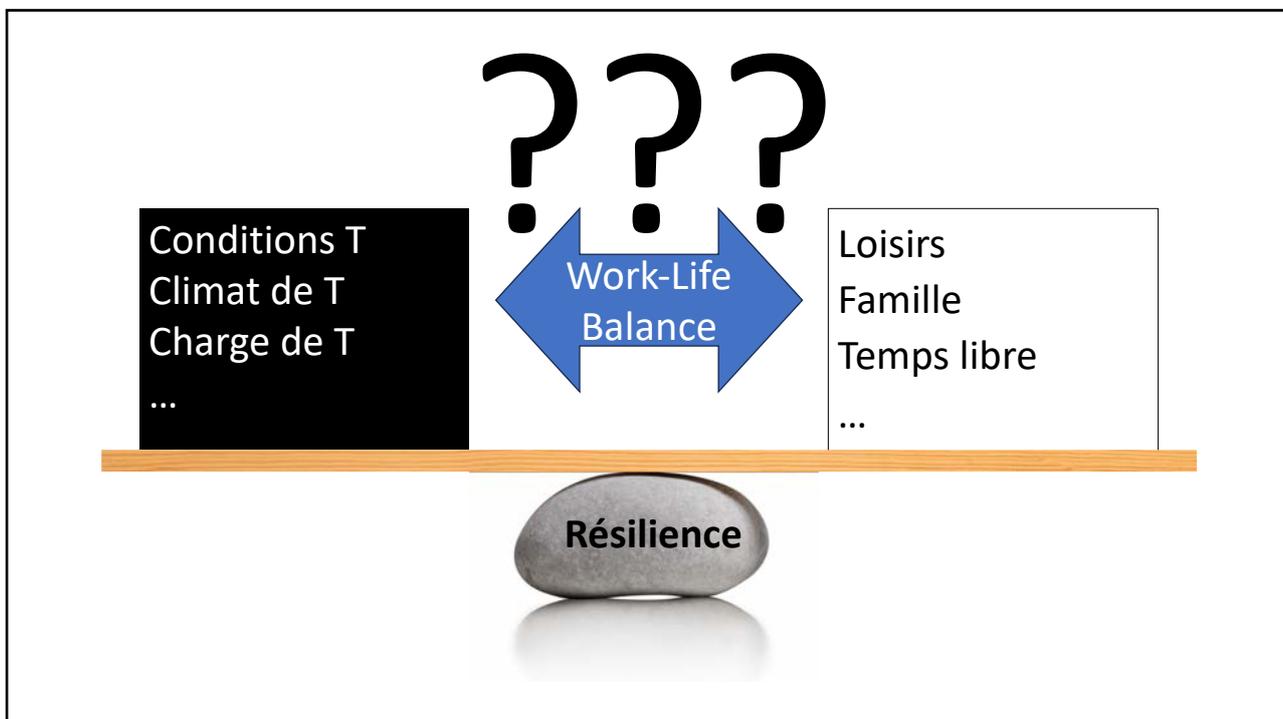


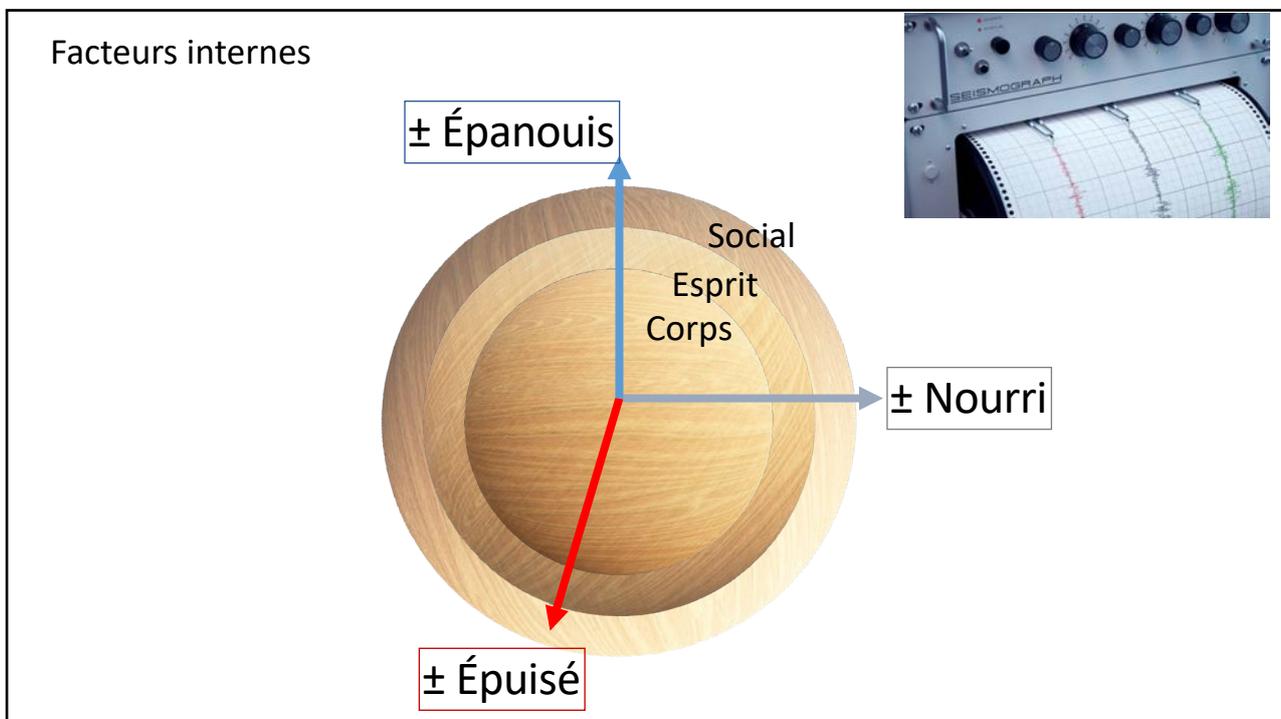
Unité de pédagogie médicale
Flourishing in Medicine Center of Excellence



3 minutes d'espace respiratoire

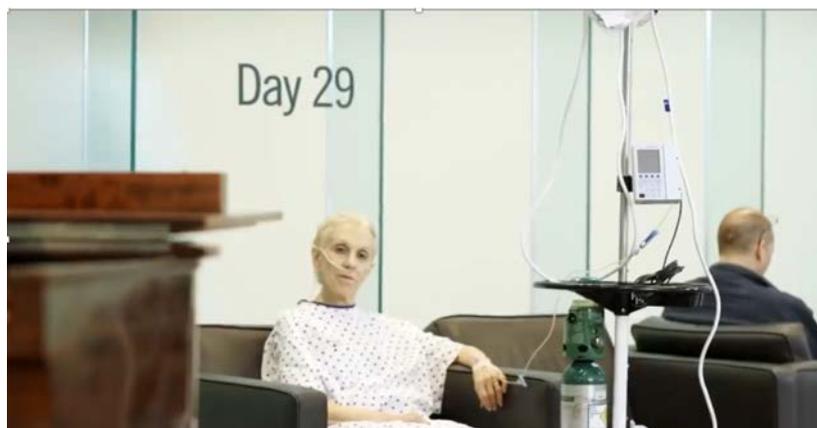
3-minutes breathing space by Marc Williams, MBCT





Empathy: The Human Connection to Patient Care
Cleveland Clinic

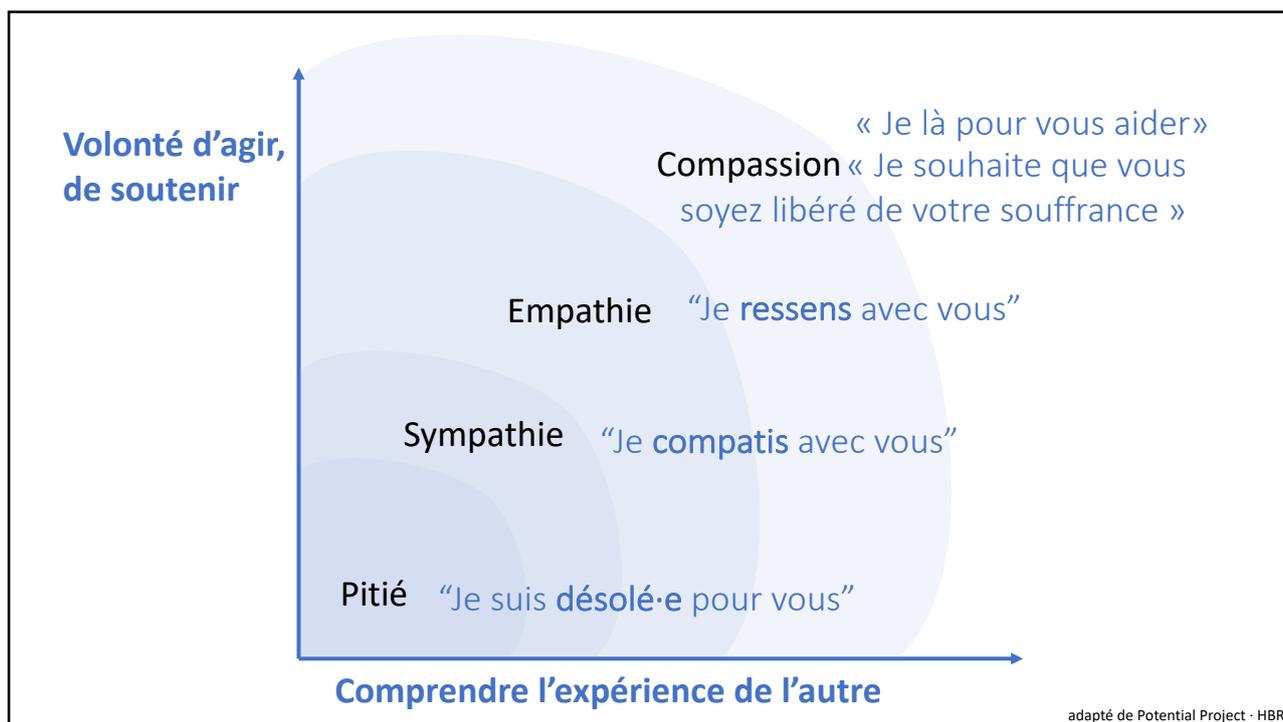
https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8&t=1s



*Discussion par 2 (qq que vous ne connaissez pas)
2 min chacun (au signal changer)*

Quelles émotions avez-vous ressenties?

Comment avez-vous réagi ?



Définitions

Empathie

Capacité d'entrer en **résonance affective** et à prendre conscience cognitivement avec autrui.

Robert Vischer, 1873

Compassion

“ Un sentiment d'être concerné par la **souffrance des autres**, associé à la motivation d'aider”

Keltner and Goetz, 2007

«Une conscience profonde de la **souffrance de soi-même et des autres** êtres vivants, associée au souhait et à l'effort de l'atténuer.»

Paul Gilbert

Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training

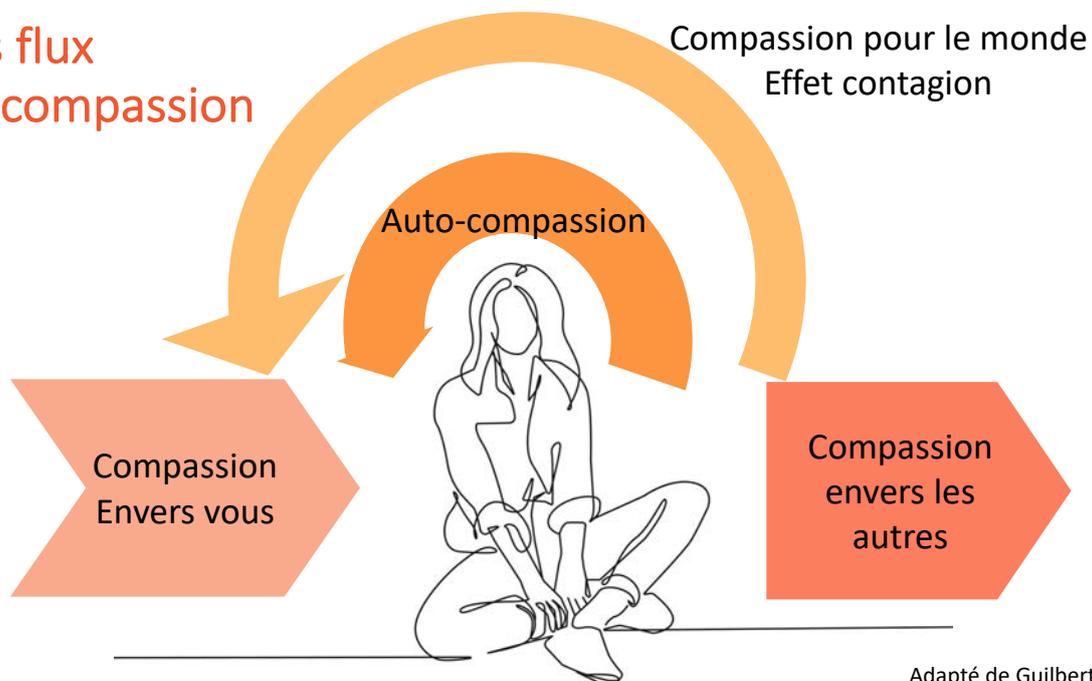
Olga M. Klimecki,^{1,2} Susanne Leiberg,³ Matthieu Ricard,⁴ and Tania Singer^{1,3}

¹Department of Social Neuroscience, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, 04103 Leipzig, Germany, ²Swiss Center for Affective Sciences, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland, ³Laboratory for Social and Neural Systems Research, Department of Economics, University of Zurich, 8006 Zurich, Switzerland, and ⁴Mind and Life Institute, Hadley, MA 01035, USA

<https://www.youtube.com/watch?v=ebJTV5kTIUO>

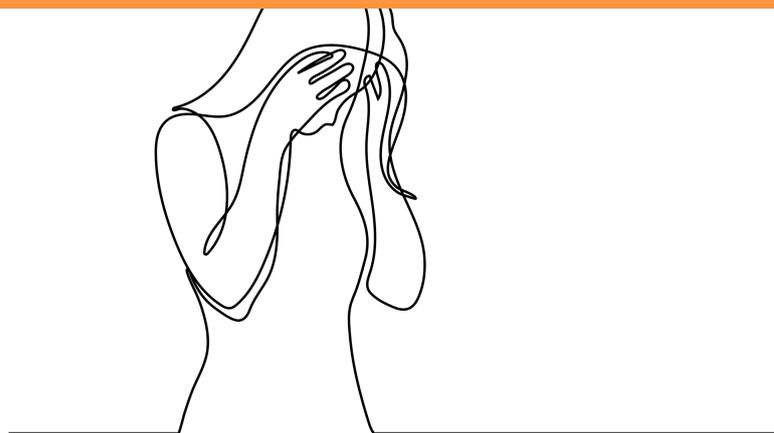


Les flux
de compassion



Adapté de Guilbert, 2017

Pensez à une occasion où vous avez commis une erreur ou oublié quelque chose qui a eu des conséquences pour votre patient.e



Erreur avec conséquences pour autrui [1]

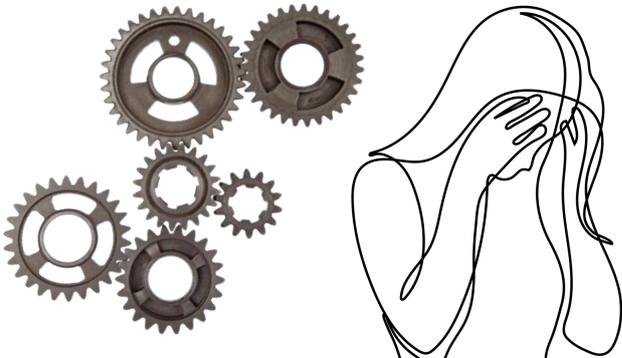
Une fois que vous êtes à nouveau en contact avec vos émotions du moment, passez à l'étape suivante.



Étape 1 :... écoutez votre voix intérieure et notez ce que vous entendez/dites.



Étape 2 :... fermez les yeux et prenez conscience de votre état intérieur. Notez un ou deux mots clés qui décrivent le mieux votre « humeur » intérieure.



Moi-Réactif
Réponse automatique

“La deuxième flèche”

Erreur avec conséquences pour autrui [2]

Revenez à votre situation et **créez autant de chaleur, de douceur et de gentillesse que possible ...**



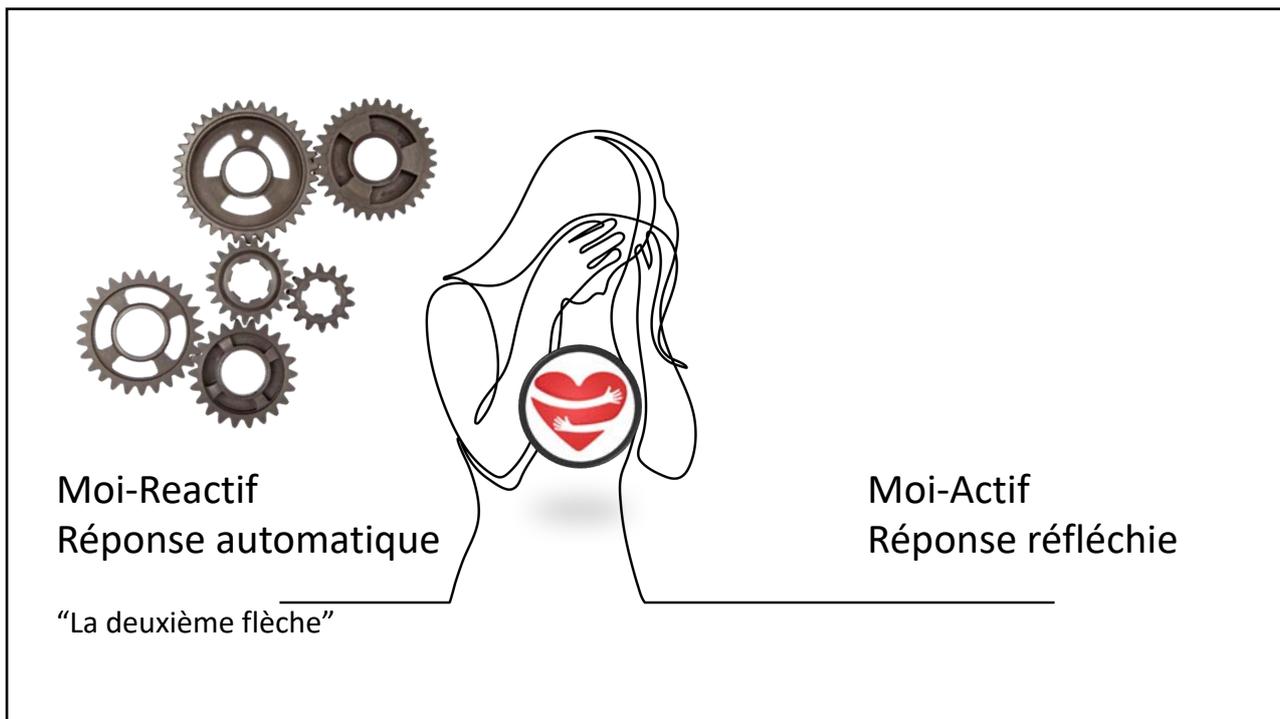
Étape 3 : ... reprenez chaque ligne et reformulez le même message avec gentillesse et compassion, comme si vous preniez soin d'un ami cher.



Étape 4 : ... fermez les yeux et identifiez à nouveau votre état intérieur. En haut de la colonne de droite, notez un ou deux mots clés qui décrivent le mieux votre « état d'esprit » intérieur.



Partagez votre expérience avec un partenaire.



Dr. John Bookvar, Lenox Hill Hospital

- <https://www.youtube.com/watch?v=oq1lft1CzEA>



Prends soin de toi...

Flourishing in Medicine Center of Excellence – Fribourg