

L'empathie dans les soins : en médecine, pas d'émotion

ÉPISODE 1



Dr **Éric Maeker**¹ et **Bérengère Maeker-Poquet**²

1. Gériatre et psychogériatre, Association Emp@thies
2. Infirmière diplômée d'État, Association Emp@thies

Plus les crises durent, plus l'humain évolue. De longue date, la médecine (et par extension le soin) cherche sa nature entre l'art et la science. Cette dualité est mise en lumière dans le film *Johnny s'en va-t-en guerre* (Dalton Trumbo, 1971). L'auteur fait dire au Colonel Tillery, chirurgien en chef des armées : « *Il n'y a aucune justification pour que son existence continue, à moins que nous n'apprenions de lui comment aider les autres* ». Il ajoute ensuite ces ordres : « *le personnel soignant se souviendra que de bons soins médicaux interdisent toute implication émotionnelle avec le patient* » [1]. La crise liée à la Covid-19 a exacerbé cette dualité avec, d'un côté, les études thérapeutiques et, de l'autre, l'âpre réalité de la prise en charge de la maladie. Au stade modéré comme sévère, les soignants se confrontent à leur impuissance et à l'inconnu. D'aucuns leur recommandent de « *garder la tête froide* ». D'où vient cette injonction, si ce n'est de l'opposition entre le cognitif et l'émotionnel ? Chasser les affects pour réfléchir sainement. L'humanité à l'aube des temps interroge cette dualité dans le rapport qu'elle entretient avec le Divin (ou le Cosmos). La pureté, l'immortalité et la clairvoyance de l'Esprit s'opposent à la décrépitude du corps et l'instabilité des sentiments. René Descartes pousse, lui, la réflexion jusqu'à

promouvoir un **Être rationnel non émotionnel**. Des années plus tard, grâce aux observations médicales de personnes cérébro-lésées, Antonio Damasio réunifie l'émotion et le rationnel [2]. **Il rappelle que le cerveau qui pense est aussi celui qui éprouve**. Ainsi, même les décisions les plus objectives découlent d'un état psychoaffectif. Pourtant, dans cette ordonnance de « *glacage amygdalien* »¹, l'esprit médical refuse l'émotionnel.

Dès lors, qu'advient-il de l'humain qui soigne ? Peut-il réellement s'absoudre de ses émotions ?

À court de souffle

Service de réanimation, dans un centre de soins à Walla Walla (États-Unis). L'établissement est entouré de réserves indiennes. Mr C., un Amérindien, est intubé en raison de l'aggravation de sa Covid-19. Sarah, médecin, assure son suivi et accompagne sa grande famille par visioconférence. Si les débuts de la pandémie de Covid-19 l'avaient plongée dans l'anxiété et l'appréhension, les vagues successives ont transformé **en routine l'impensable**, permettant **une mise à distance des émotions**. « *Je me suis installée dans de nouvelles habitudes qui*

ont aidé à atténuer mon anxiété », même si « *certains [patients se] sont cimentés dans ma mémoire* », écrit-elle. Alors que les soins de Mr C. s'orientent vers une fin de vie digne, la tension émotionnelle que ressent Sarah est à son comble. La famille est informée du pronostic et comme chacun peut l'imaginer, cela est « *un choc* » pour eux. Avait-elle nourri de trop grands espoirs durant les échanges successifs sur l'évolution de la maladie ? Elle doute, et dans une intense sensation de malaise, elle raccroche d'une visio en proie à un « *tourbillon d'émotions* » et de culpabilité : « *je m'inquiétais du fait que la famille de Mr C. pensait que nous abandonnions prématurément* ».

Au décours de la conversation suivante, elle prévoit de discuter de l'arrêt de la ventilation mécanique. Sarah s' imagine embourbée dans « *un barrage de questions* ». Finalement, elle entend : « *Nous voulons l'aider à avoir une bonne mort. Nous convenons qu'il est temps.* » Le choc pour elle est immédiat et brutal. Il prend une telle ampleur qu'elle reste quasiment sidérée à se tordre les mains comme pour demeurer consciente. C'est alors que chacun des membres de la famille, l'un après l'autre, dans une dignité incroyable, lui exprime **sa gratitude pour ces bons soins**.

Ce moment pourtant plein de grâce lui est émotionnellement

1. *L'amygdale est une structure du cerveau profond impliquée dans la genèse des états émotionnels.*

insupportable : « à l'intérieur, une partie de moi criait, voulant qu'ils s'arrêtent ». La fin de vie de Mr C. fut paisible, entouré de sa famille entière, réunie derrière leur caméra, chantant dans sa chambre pour accompagner son « esprit en transit ». Ils s'étaient assurés de faire parvenir une plume et des habits hauts en couleur pour que Mr C. tienne la plume dans ses mains et porte ses habits de défunt quand son esprit aura rejoint l'éther.

À la sortie de cette terrible épreuve humaine, Sarah écrit : « *Les murs émotionnels que j'ai érigés à la hâte n'étaient pas solides, et j'ai réalisé en quittant l'hôpital ce soir-là avec une boule dans la gorge qu'ils commençaient à s'effondrer.* » Elle évoque aussi l'armure qu'elle s'était construite contre ses émotions pour finalement s'accepter dans sa vulnérabilité.

L'Homme est émotion

Bien que les psychiatres, psychologues et scientifiques soient encore en désaccord quant à la définition même des émotions, elles cimentent notre humanité. D'après la théorie adaptative, elles ont permis la survie de l'espèce humaine tout au long de son évolution. Des approches psychothérapeutiques centrées sur les émotions se développent sur cette base. D'ailleurs, la psychologie bouddhiste, vieille de plus de deux millénaires, considère que certains troubles sont liés à la persistance de « *nœuds émotionnels* » qu'il convient de défaire pour s'en libérer. Cette approche se retrouve de nos jours dans les théories psychocorporelles [3]. Aujourd'hui, des preuves scientifiques établissent **l'influence des émotions dans le processus décisionnel humain**, comme la peur et l'anxiété [4]. Alors que l'inverse reste à démontrer : les

décisions peuvent-elles être totalement indépendantes de l'état émotionnel de celui qui les prend ?

Dès lors, **est-il légitime de promouvoir auprès des soignants (en exercice comme en formation) une "froideur d'esprit" ou, au contraire, d'accompagner le développement d'une forme d'intelligence émotionnelle ?** Ressentir des émotions fragilise-t-il ou renforce-t-il ? Dans tous les cas, la prise en considération des émotions par les soignants, les leurs et celles des personnes qu'ils soignent, ouvre la porte de l'empathie et de l'authenticité (envers soi-même et les autres). Sarah conclut : « *La vulnérabilité et l'authenticité sont inexorablement liées. Si nous voulons des relations authentiques avec les patients et les familles dans une période de souffrances énormes, nous devons nous-mêmes embrasser un certain degré de vulnérabilité.* » [5]

Et pourtant, dans nos sociétés occidentales, **les enfants sont encore encouragés à réfréner leurs émotions** sans réellement être éduqués à les gérer. Il en résulte une impréparation émotionnelle qui les expose à de potentiels déséquilibres psychiques ultérieurs. Il semble préférable d'accompagner les enfants dans les processus qui leur permettront de **reconnaître, d'intégrer, de nommer, d'analyser et de donner du sens à leurs états émotionnels** [6]. Sans cela, adultes, ils construisent des armures ou des murs, dans l'espoir de s'en détacher, alors qu'ils ne font que les faire bouillir jusqu'au débordement. L'issue est alors un long chemin visant à faire rouiller l'armure jusqu'à en être libéré [7]. Cette chanson éclaire dans un langage si simple et terriblement vécu cette notion [8].

« [...] *Where I was
I had wings that couldn't fly
Where I was
I had tears I couldn't cry
My emotions
Frozen in an icy lake
I couldn't feel them
Until the ice began to break
I have no power over this
You know I'm afraid
The walls I built are crumbling
The water is moving
I'm slipping away*

*I throw myself into the sea
Release the wave let it wash over me
To face the fear I once believed
The tears of the dragon
For you and for me »*

« *Là où étais-je
J'avais des ailes qui ne pouvaient pas voler
Là où j'étais
J'avais des larmes qui ne pouvaient pas pleurer
Mes émotions
Gelées dans un lac glacé
Je ne pouvais pas les ressentir
Jusqu'à ce que la glace commence à se briser
Je n'ai aucun pouvoir sur ça
Tu sais que j'ai peur
Les murs que j'ai construits s'effondrent
L'eau bouge
Je m'éclipse*

*Je me jette dans la mer
Libère la vague, laisse-la me submerger
Pour faire face à la peur à laquelle j'ai cru autrefois
Les larmes du dragon
Pour toi et pour moi »* ■

✱ Les auteurs déclarent ne pas avoir de lien d'intérêt.

Correspondance :

Dr Éric Maeker
eric.maeker@gmail.com
@DrMaeker

Mots-clés : Émotions, Empathie, Humanisme, Relation soignant-soigné, Éthique.



Bibliographie

1. Trumbo D. Johnny Got his gun, 1939 (Adapté au cinéma en 1971).
2. Damasio AR. L'Erreur de Descartes : La raison des émotions. Odile Jacob, 2010. 396 p. ISBN : 978-2738124579.
3. Philippot P. Émotion et psychothérapie : L'influence des émotions dans la société. Mardaga éditions, 2011. 368 p. ISBN : 2804700720
4. Wake S, Wormwood J, Satpute AB. The influence of fear on risk taking: a meta-analysis. Cogn Emot 2020 ; 34 : 1143-59.
5. Carter S. Breathless. N Engl J Med 2021 ; 384 : 891-3.
6. Nhat Hanh T. La sérénité de l'instant. J'ai lu, 2008. pp. 69-73. ISBN : 978-2264043757.
7. Fisher R. Le Chevalier à l'armure rouillée. Ambre, 2013. 126 p. ISBN : 978-2940500260
8. Dickinson Bruce. Tears of a Dragon, 1994.

◀ Agenda ▶

1^{re} Journée scientifique de la SFGG

11 mai 2021 – Congrès 100 % digital

- Inscriptions en ligne sur www.journeescientifique.b4event.fr/inscription/
- Programme disponible sur sfgg.org



Congrès hypnose & douleur

24-26 juin 2021 – Palais des congrès de Saint-Malo



- Réservation en ligne sur www.hypnoses.com
- Tarif étudiant : 250 €
- Tarif médecin : 540 €

9^e Congrès francophone Fragilité du sujet âgé

10-11 juin 2021

Hôtel Dieu Saint-Jacques de Toulouse

- Inscriptions en ligne sur jrvma.f
- Appel à communication jusqu'au 28 mai 2021



19^e Congrès interdisciplinaire des professionnels en gériatrie

20-21 septembre 2021 – Congrès digital et présentiel au Corum de Montpellier

- Inscriptions en ligne pour le présentiel ou le digital sur cipeg.fr
- Appel à communication jusqu'au 12 août 2021



6^e Congrès T2E : traumatologie et médecine d'urgence de la personne âgée

24 juin 2021 – 100 % digital

- Inscription auprès de a.bartholemot@comnco.com
- Tarifs : à partir de 250 €
- Information sur : www.digital.t2econgress.com



17^e Congrès européen EuGMS

11-13 octobre 2021 – Congrès digital et présentiel à Athènes

- Inscription en ligne sur www.eugms2021.com/registrations
- Tarifs : à partir de 100 € en digital
- Appel à communication jusqu'au 31 mai 2021

