

Neurosciences de l'empathie

Nous sommes des êtres reliés, et les neurosciences l'attestent de plus en plus.

Voici deux recherches récentes¹ menées à l'Institut de neuroscience de l'UCLA par Leonardo Christov-Moore, chercheur, et Marco Iacoboni, professeur de psychiatrie. Ils ont pu identifier un réseau neuronal correspondant à l'empathie.

La première étude a étudié le cerveau par IRMf² de vingt participants, pendant qu'ils visionnaient une vidéo où des personnes se font piquer la main avec une épingle. Il a été établi que le réseau activé associe l'amygdale cérébrale, le cortex somato-sensoriel et l'insula antérieure, correspondant donc à l'empathie à la fois à la douleur et à l'émotion ressentie par les personnes piquées.

Il a aussi pu être noté l'activation d'une partie du cortex préfrontal, impliqué dans la régulation du comportement et le contrôle des impulsions.

Ensuite, les participants ont été testés à travers un jeu expérimental, pour leur capacité à partager et à donner de l'argent. Il a alors été remarqué que :

- Les participants ayant le plus d'activité dans le cortex préfrontal partagent le moins souvent leur argent, alors que
- Les participants ayant le plus d'activité dans le réseau attribué à l'empathie sont les plus généreux.

Il existe donc des zones dans notre cerveau qui correspondent à notre ressenti des émotions des autres, qui nous conduisent à les traiter comme nous-mêmes. Mais il semblerait que certaines parties du cortex préfrontal puissent bloquer ce réseau.

La seconde étude, étonnante, publiée dans la revue Social Neuroscience, a recherché quelles zones du cortex préfrontal bloquent cette impulsion altruiste.

Dans celle-ci, on a appliqué au niveau du cortex préfrontal dorsolatéral, 40 secondes de stimulation magnétique transcrânienne à 58 participants de façon à inhiber temporairement l'activité de ces régions.

Il a été constaté que l'inhibition de ce centre cortical augmente de « 50% » l'altruisme des participants.

Une conclusion ?

Laissons donc notre bienveillance intérieure spontanée fonctionner, et arrêtons de nous prendre la tête, de la juger et de la bloquer par toutes les bonnes raisons que nous pourrions trouver, et qui viennent pour beaucoup de notre éducation ou de nos déboires.

¹ Human Brain Mapping 1 FEB 2016 DOI: 10.1002/hbm.23119

Self-other resonance, its control and prosocial inclinations: Brain-behavior relationships

² Imagerie par résonance magnétique nucléaire fonctionnelle.