

Qu'est-ce que la compassion?

Si vous voulez rendre les autres heureux, pratiquez la compassion. Si vous voulez être heureux·euse, pratiquez la compassion. – Le dalaï-lama

Dérivé du latin, le mot compassion signifie « souffrir ensemble ». Aujourd'hui, la communauté de la recherche définit la compassion comme une réaction émotionnelle vis-à-vis des difficultés d'autres personnes et qui s'accompagne du désir authentique de contribuer à alléger leurs souffrances¹. On confond souvent la compassion avec l'empathie, soit le fait de percevoir, de ressentir et de comprendre la souffrance de l'autre. Or, la compassion va plus loin, car elle est ancrée dans l'action. Cette formule l'illustre bien : empathie + action = compassion.

Pour être authentiques, les gestes de compassion ne doivent pas être motivés par des raisons égoïstes ou stratégiques. Le but n'est pas d'en retirer un avantage personnel, comme des félicitations ou une récompense. Car seule la compassion authentique est véritablement bénéfique, tant pour la personne qui l'exprime que pour celle qui en est l'objet. Pour en savoir plus sur les bienfaits de la compassion, consultez « Les bienfaits de la compassion pour la santé mentale ».

Le psychologue Paul Gilbert² a identifié trois formes ou « flux » de compassion :

- 1** La compassion qui va de soi vers les autres – quand on offre des soins et du soutien à une personne qui souffre;
- 2** La compassion qui va des autres vers soi – quand on souffre et qu'on reçoit des soins et du soutien d'une autre personne;
- 3** La compassion envers soi-même – quand on souffre et qu'on s'engage dans une pratique d'autosoins et d'autocompassion.



POURQUOI RESENTONS-NOUS DE LA COMPASSION?

On justifie souvent nos défauts ou nos travers par notre « nature humaine ». Par exemple, on entend souvent que notre espèce est égoïste et calculatrice. En vérité, notre « nature humaine » fait de nous des êtres fondamentalement bons³. L'être humain est naturellement prédisposé à faire preuve de gentillesse et à prendre soin des autres. Cette prédisposition est inscrite dans notre cerveau, dans notre biologie. Elle est centrale à notre compréhension de l'éthique.



LE FONDEMENT BIOLOGIQUE DE LA COMPASSION

L'être humain est physiologiquement prédisposé à la gentillesse. De nombreuses études l'ont montré : l'être humain est ainsi fait qu'il ne reste pas indifférent au sort des autres. Les chercheurs James Rilling et Gregory Berns ont étudié le cerveau de personnes à qui on avait donné la chance d'aider quelqu'un⁴. Ils ont découvert que le fait de soulager la souffrance des autres nous procure la même sensation soudaine que lorsque nous éprouvons du plaisir. Cela suggère que la compassion fait tout simplement partie du « câblage » du cerveau. Mais cela ne s'arrête pas là. Le sentiment de compassion a des effets importants sur l'organisme. Par exemple, lorsque nous ressentons de la compassion, notre fréquence cardiaque diminue et nous passons en « mode apaisement ». En outre, le cerveau libère de l'ocytocine, une hormone qui nous fait nous sentir bien⁵.



LES RACINES ÉVOLUTIVES DE LA COMPASSION

En effet, cet « instinct de compassion » chevillé au corps est peut-être une réaction naturelle, un automatisme ayant favorisé la survie et l'évolution de notre espèce. La compassion et l'altruisme – notre propension naturelle à considérer le bien-être des autres – ont également joué un rôle important dans l'évolution des sociétés humaines⁶.



L'ÉTHIQUE ET LES RACINES RELIGIEUSES DE LA COMPASSION

La compassion se trouve au fondement de la plupart des grandes religions du monde et s'inscrit dans le système de valeurs de la majorité des sociétés humaines.

Dans le bouddhisme,

le mot sanskrit qui exprime la compassion est « **karuna** ».

Dans le judaïsme,

on utilise le mot hébreu « **rachamim** ».

Dans l'islam,

on connaît la compassion sous le nom de « **rahma** » en arabe.

Dans l'hindouisme,

on dit « **daya** » en sanskrit.

Dans le confucianisme,

la notion de compassion se rend par « **ren** » en chinois.

Dans le christianisme,

les enseignements de Jésus se fondent sur la compassion.

La prochaine fois que vous entendrez quelqu'un associer une faiblesse à la « nature humaine », rappelez-vous que notre espèce est naturellement prédisposée à la gentillesse. La compassion fait partie de nous. Pour en savoir plus sur la façon dont la compassion peut favoriser non seulement la paix d'esprit, mais aussi la paix dans le monde, c'est par ici.

¹ J. L. Goetz, D. Keltner et E. Simon-Thomas, « Compassion: An evolutionary analysis and empirical review », *Psychological Bulletin*, 2010, vol. 136, p. 351-374.

² P. Gilbert, *The Compassionate Mind: a New Approach to Life's Challenges*, London, Constable, 2010.

³ D. Keltner, J. Marsh et J. A. Smith, dir., *The compassionate instinct: The science of human goodness*. New York, W. W. Norton & Company, 2010.

⁴ J. K. Rilling et coll., « A Neural Basis for Social Cooperation », *Neuron*, vol. 35, no 2, p. 395-405.

⁵ D. Keltner, J. Marsh et J. A. Smith, dir., *The compassionate instinct: The science of human goodness*, New York, W. W. Norton & Company, 2010.

⁶ D. Keltner, *Born to be good: The science of a meaningful life*, New York, W. W. Norton & Company, 2009.