

Q&A: La compassion

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 5:20

Face aux tragédies de l'actualité, aux différents conflits et à la montée des extrêmes, la pleine conscience peut nous aider, à un niveau modeste, en nous permettant de vivre notre rapport à ces drames d'une manière plus saine.

Quand on est confronté à la souffrance de quelqu'un d'autre, la réponse qu'on cherche à favoriser sur le plan méditatif a un nom : elle s'appelle la compassion. C'est un terme qui a été tragiquement perdu du vocabulaire courant et qui n'est maintenant plus qu'un terme spécialisé qu'on associe aux religions ou à la vie spirituelle au sens large, et plus tellement à la vie courante.

La compassion, c'est l'état dans lequel on se trouve quand on reconnaît dans un mouvement d'empathie que quelqu'un d'autre souffre et quand on souhaite que cette souffrance diminue. C'est ce mélange de reconnaissance empathique de la souffrance chez quelqu'un d'autre et de souhait que cette souffrance diminue. Et c'est un état d'esprit qui, pour la personne qui le vit, n'est pas désagréable à vivre et c'est celui qui va la conduire le plus directement à faire quelque chose. Si on ressent cet état qu'on appelle la compassion, on est amené à agir quand on peut le faire.

Pour que ce soit moins abstrait, permettez-moi de vous faire une liste des autres états dans lesquels on peut se retrouver quand on est face à la souffrance de quelqu'un d'autre.

Option numéro un : la tristesse. Simplement être triste. Être triste, ce n'est pas très agréable à vivre. Ça n'incite pas forcément à l'action parce que ça accable et ça fatigue.

On peut se sentir coupable. C'est une émotion qui est extrêmement valorisée dans notre culture, alors que quand on est face à la souffrance de quelqu'un d'autre, c'est une émotion qui ne sert à rien. En fait, ça nous ramène à nous, alors qu'on devrait être en train de penser à l'autre. On se dit : "Mais pourquoi moi j'ai tellement de chance, c'est tellement injuste ?" Il s'agissait de la souffrance de quelqu'un d'autre. La culpabilité, c'est un grand classique. Malheureusement, comme on lui prête des vertus assez nobles qu'elle a parfois - c'est une émotion qui a une fonction très noble en tout cas - on lui prête peut-être plus de vertus qu'elle n'en a. Ce n'est pas une émotion qui nous conduit directement à aider autrui, même si elle peut aussi contribuer à une prise de conscience.

Il y a aussi la colère, qui est un moteur à l'action, mais pas toujours à la bonne action. Et surtout, ça nous pousse à chercher les coupables éventuels plutôt que de se soucier des personnes qui souffrent.

Et il ne faut pas négliger l'indifférence. Pas parce qu'on est insensible, mais parce que justement on n'a pas envie de vivre cette tristesse, cette culpabilité. Alors on préfère se déconnecter quand on est face à une

souffrance.

C'est très schématique, mais ça correspond quand même à une réalité dans notre vie psychologique. Quand on regarde le téléjournal, on peut passer par toutes ces émotions-là.

On peut cultiver la compassion comme on cultive la bienveillance, parce que c'est vraiment le voisin de palier de la bienveillance. C'est juste une petite nuance : prise en considération de notre souffrance ou de celle d'autrui.

Sur un plan tout à fait égoïste, cela peut nous permettre de vivre le contact avec la souffrance de quelqu'un d'autre de façon psychologiquement plus saine. Et sur un plan complètement pragmatique, ça peut nous inciter à donner de notre argent, de notre temps plus volontiers parce qu'on est en contact avec la souffrance d'une manière qui nous permette de la vivre. On pense plus facilement aux choses concrètes qu'on peut entreprendre pour la faire diminuer. La compassion est un fréquent précurseur de la générosité.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.