

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Tania Singer



Tania Singer est une neuroscientifique de renom qui étudie les déterminants des comportements sociaux.

Elle est la directrice du département des neurosciences sociales à l'Institut Max Planck à Leipzig et est reconnue comme l'une des spécialistes mondiales de l'empathie.

Thème abordé : L'empathie et la compassion à la lumière des neurosciences

Tania Singer commence son exposé par une définition de l'empathie.

Pour introduire sa définition, Tania projette une petite vidéo représentant des quadruplés, bébés, dont les rires se transmettent de l'un à l'autre et aussi au public par "contagion".

Cette contagion émotionnelle n'est pas de l'empathie car elle est, très souvent, inconsciente alors que l'empathie a besoin de faire la différence entre le "soi" et l'autre, de savoir que je partage l'émotion avec l'autre, mais que celle-ci n'est pas mon émotion "à moi".

L'empathie n'est pas non plus de l'altruisme. Tania Singer insiste aussi sur le fait que l'empathie diffère également de la compassion, de la sympathie, de "l'empathic concern" (qu'elle traduit par la préoccupation envers les autres).

La compassion est plutôt une "émotion positive de chaleur, très proche de l'amour" qui est motivée par une volonté de voir le bien-être de l'autre.

Un excès d'empathie peut, contrairement à la compassion, provoquer un stress de l'empathie (empathic distress), une émotion très négative qui, si elle devient chronique, peut conduire au burn-out, à des pathologies voire au suicide.

Il est important de savoir comment transformer l'empathie en "empathic concern" ou compassion afin de pouvoir gérer la souffrance de façon plus positive et adaptative.

Tania Singer évoque ensuite les différentes routes pour comprendre les autres personnes:

- la route affective ou ressenti
- la route cognitive ou théorie de l'esprit (Theory of Mind) qui permet de comprendre les intentions ou les pensées des autres personnes de façon abstraite et non ressentie.

Les psychopathes sont, par exemple, des personnes qui comprennent bien l'esprit des autres et savent ainsi les manipuler mais souffrent de déficit affectif d'empathie.

Les réseaux neuronaux qui "codent ces deux routes" sont d'ailleurs bien distincts.

Tania Singer décrit alors les expériences pratiquées en neuroscience pour mesurer l'empathie. Celles-ci ont été inspirées par les recherches sur les neurones miroirs qui visaient à vérifier, entre autres, le postulat que si nous pouvions comprendre la souffrance de quelqu'un c'est parce que les mêmes circuits neuronaux étaient activés dans notre cerveau quand nous souffrions.

Ce postulat a été vérifié en utilisant une IRMf¹ et en y plaçant des couples à qui on inflige une douleur et que l'on met ensuite en situation d'empathie avec l'autre afin de vérifier si les mêmes réseaux neuronaux activés pour la douleur ressentie se réactivent quand il/elle est en situation d'empathie pour le conjoint à qui on inflige une douleur. Un petit film illustrant cette expérience a été projeté.

¹ IRMf: Imagerie par Résonance Magnétique fonctionnelle, technique d'imagerie qui permet de visualiser l'activité cérébrale

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Les réseaux actifs dans les expériences de la douleur ressentie sont l'insula antérieure (AI) et le cortex cingulaire antérieur (ACC)². Ils sont réactivés dans le cas d'empathie avec des personnes qui souffrent.

L'activation de ces réseaux intéroceptifs se répercute ensuite dans notre corps par l'activation du système nerveux autonome (changement du rythme cardiaque, etc.).

Suite à ces constatations, l'hypothèse suivante a été émise: si ces réseaux sont importants pour comprendre nos émotions et doivent être réactivés pour comprendre les émotions des autres, un déficit de compréhension de nos émotions devrait constituer un obstacle à la compréhension des émotions des autres.

Pour valider cette hypothèse, des expériences ont été menées avec des personnes souffrant de déficit émotionnel (alexithymie³) ou d'autisme (asperger).

Elles ont démontré que, dans une situation faisant appel à l'empathie, plus le déficit émotionnel chez la personne était important, moins le cortex intéroceptif était activé.

La conclusion de ces études pourrait se résumer par "si vous voulez comprendre les autres, commencez par vous comprendre vous même".

La base de l'empathie est, au début, l'intéroception. Cela expliquerait aussi le fait que chaque pratique contemplative commence par une intéroception sur la respiration, car cet exercice active fortement le cortex intéroceptif.

Nous sommes, en quelque sorte, bâtis biologiquement pour entrer en résonance empathique avec l'autre de façon plus ou moins automatique. Pourtant, cet 'automatisme empathique' ne semble pas se matérialiser de façon évidente dans le monde où nous vivons.

Tania Singer et ses collègues se sont donc attachés à identifier les changements contextuels qui influencent et modulent les signaux neuronaux empathiques.

Ils ont commencé à étudier l'impact du sentiment d'équité (fairness) qui, s'il est mis à mal, peut induire des émotions très fortes.

Ces constatations ont notamment été mises en évidence par des économistes dans des expériences sur les jeux d'argent (game theory). Celles-ci révélaient toujours l'émergence de 'free-riders' qui tendent à tirer profit de situations au détriment d'un esprit de groupe et de coopération plus propice à une répartition équitable des gains.

Ils se sont ensuite posé la question de savoir si la modulation du sentiment d'équité pouvait induire une modulation de l'empathie.

Les résultats⁴ ont montré des différences entre les sexes, les femmes ayant de l'empathie lorsqu'elles voyaient souffrir tant les 'fair players' (joueurs justes) que les 'unfair players' (joueurs injustes) alors que les hommes n'avaient une modulation assez forte que pour les 'fair players'.

Les hommes ont montré, par contre, l'activation d'un signal dans une zone du cerveau (nucleus accumbens) associée à la récompense.

² Singer T., Seymour B., O'Doherty J., Kaube H., Dolan R.J., Frith C.D., *Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain*, Science, February 2004, 303, pp. 1157-1162

³ Alexithymie: difficultés dans l'expression verbale des émotions. Elle est définie par 4 dimensions: (1) une difficulté à identifier et à distinguer les états émotionnels; (2) une difficulté à verbaliser les états émotionnels à autrui; (3) une vie fantasmatique réduite; (4) un mode de pensée tourné vers les aspects concrets de l'existence au détriment de leurs aspects affectifs ou "pensée opératoire" (Luminet O., Taylor J.G.J., Bagby R.M., *La mesure de l'alexithymie*, in M. Corcos et M. Speranza (Eds), Psychopathologie de l'alexithymie, Dunod, 2003)

⁴ Singer T., Seymour B., O'Doherty J., Stephan K.E., Dolan R.J., Frith C.D., *Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of the others*, Nature, 2006, 439(7075), pp. 466-469

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Les expériences ont aussi montré que les processus d'empathie étaient aussi liés à l'appartenance à un groupe social envers lequel nous sommes plus porté à être empathique ou à aider.

Inversement, la 'schadenfreude'⁵ est toujours dirigée vers des groupes autres que ceux auxquels nous appartenons et bloque, si elle est élevée, toute réponse altruiste.

Une des questions que se sont ensuite posés les chercheurs est de savoir s'il est possible de changer ces tendances qui bloquent l'empathie en entraînant la compassion plutôt que l'empathie, car certaines personnes, comme les psychopathes, par exemple, souffrent de déficit ou d'absence d'empathie?

Pour y répondre, ils ont élaboré un programme en trois grands points qui consiste à:

1. Examiner si, en utilisant des techniques de méditation qui cultivent la compassion, des changements plastiques dans le cerveau, fonctionnels et structurels, sont observables, examiner si cela change notre perception de bien-être subjectif et examiner si cela a des incidences sur notre santé, sur notre rapport au stress, etc.
2. Réaliser des relevés des réseaux neuronaux intervenant dans la compassion sur des "experts en compassion" (ex: Matthieu Ricard) afin de pouvoir déterminer ensuite s'il est possible d'entraîner des personnes adultes vierges de toute expérience et de suivre physiquement leur évolution.
3. Utiliser la technique du biofeedback qui permet aux participants de visualiser ce qui se passe dans leur cerveau et ainsi leur permettre de moduler l'activité des zones concernées par la compassion.

Pour illustrer ces expériences, Tania Singer a projeté une vidéo de Matthieu Ricard, expliquant aux participants comment générer un sentiment d'affection inconditionnel en choisissant une personne que nous aimons, en la visualisant, en laissant remonter les sentiments à l'esprit, en le laissant grandir et en essayant de le soutenir et de le maintenir durant le temps de la méditation.

Durant ces expériences sur la compassion, il a été demandé aux "experts", notamment à Matthieu Ricard, de procéder par "paliers de compassion" (30%, 60%, etc.) afin de pouvoir visualiser la régulation des émotions.

Les "novices", eux, ont montré une augmentation de l'activité du réseau associé à la compassion et à l'amour inconditionnel après seulement deux jours d'entraînement intense avec biofeedback.

Les participants ont aussi été entraînés pour accroître leur empathie afin de constater la différence entre compassion et empathie, l'empathie s'avérant délétère sur le long terme alors que si l'empathie se transforme en compassion, cela se traduit par des sentiments positifs comme l'amour ou l'affection.

Après une semaine d'entraînement à la compassion, lors des mêmes expériences de confrontation à la souffrance ayant entraîné des réactions très négatives se traduisant par l'activation notamment de réseaux neuronaux associés au stress, les réseaux activés cette fois étaient ceux associés avec la filiation, à l'amour et à l'amour inconditionnel.

Les participants faisaient alors preuve d'empathie (empathic compassion) face à la souffrance des autres, mais cette fois, associée à des sentiments positifs.

⁵ Schadenfreude: plaisir pris au malheur des autres

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Les réseaux activés étaient, après une semaine, dans une moindre intensité, ceux utilisés par les "experts de la compassion", preuve que la compassion est entraînable et qu'elle peut être utilisée comme stratégie de gestion de la souffrance (coping strategy).

Un des effets aussi constaté de l'entraînement à la compassion est aussi une augmentation de la tendance à un pur altruisme (totalement désintéressé).

Pour résumer, l'empathie peut se présenter sous deux formes très différentes:

1. empathic distress conduit à une émotion négative, associée aux réseaux de l'empathie de douleur
2. empathic compassion conduit à des émotions positives envers l'autre, même confronté à sa souffrance, et qui entraîne un accroissement de motivation et d'action pro-sociale

La recherche s'attache maintenant à développer des pratiques, des méthodes et des savoirs pour entraîner ces réseaux que nous possédons tous afin de cultiver la compassion au point de la rendre 'chronique' car cette faculté n'est pas naturelle.

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Rosette Poletti



Infirmière de formation, psychothérapeute et docteur en sciences de l'éducation, elle est aussi l'auteur de «*Donner du sens à la vie*» ou «*La compassion pour seul bagage*».

Elle est également responsable, en Suisse, d'un centre de formation à l'accompagnement des personnes en difficulté.

Thème abordé : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Rosette Poletti introduit le sujet par la constatation que pendant longtemps, on a prôné de prendre soin des autres par l'oubli de soi. Cette situation était particulièrement vivante dans le monde des soins et dans le monde de l'accompagnement bénévole.

Or, Rosette Poletti affirme qu'on ne peut prendre soin des autres sans prendre soin de soi. C'est même, pour elle, une exigence éthique de s'occuper de soi avant de s'occuper des autres. C'est à cette condition seulement que nous pouvons apporter à l'autre une disponibilité intérieure, une présence paisible.

Prendre soin de l'autre, c'est accepter que nous ne possédons jamais la vérité, c'est être constamment en recherche et être ouvert à ce qui vient.

Rosette invite ensuite l'assistance à suivre sur le chemin du prendre soin de soi qui passe par cinq étapes:

1. Prendre la responsabilité de notre vie, développer la qualité de notre vie:

En tant qu'être humain, nous n'avons pas un entier pouvoir sur tous les événements. Par contre, nous pouvons prendre la responsabilité sur ce qui nous incombe et utiliser ce qui nous arrive pour croître et apprendre. Nous pouvons décider comment interpréter et vivre les événements de notre vie.

Prendre soin de la qualité de notre vie, c'est apprendre à reconnaître et honorer nos limites, à accepter que nous n'avons pas toujours les compétences pour prendre soin de l'autre.

C'est aussi reconnaître nos propres besoins au risque d'utiliser ceux dont nous avons à prendre soin comme excuse pour ne pas prendre soin de nous-mêmes et les utiliser en quelque sorte comme pansements pour nos propres plaies.

C'est savoir renoncer à certaines relations et accepter notre impuissance, accepter aussi de laisser l'autre suivre son propre chemin même si je ne le comprends pas ou ne voit pas l'itinéraire qu'il va prendre.

Prendre la responsabilité de la qualité de sa vie, c'est sortir de cette identité de victime face aux autres et aux situations pour agir en se respectant totalement.

2. Achever les situations qui ne le sont pas:

Pour Rosette Poletti, il est aussi important de prendre conscience de la souffrance que nous avons vécu dans notre vie pour pouvoir la déposer sous peine de la projeter sur les personnes dont nous aurions à prendre soin.

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

C'est oser exprimer ce que nous vivons, accepter regrets et ressentiments, apprendre à lâcher prise, à pardonner, à se réconcilier avec notre passé, avec ce que nous sommes, nos valeurs, nos doutes, nos incompétences, nos savoirs, etc.

"Pour tourner une page, il faut l'avoir lue".

Prendre soin de soi, c'est aussi, prendre soin des mémoires qui nous habitent. C'est enfin trouver des lieux et des personnes qui nous permettent de déposer tout ce que nous avons vécu et qui pourrait être un fardeau dans notre vie afin de pouvoir rencontrer l'autre avec un regard neuf.

3. Lâcher prise des fausses culpabilités:

Toutes les mauvaises expériences que nous avons eu à vivre depuis notre enfance créent en nous une culpabilité inutile, parfois renforcée par les religions.

Ce sentiment pousse certains d'entre-nous à viser la perfection, à ne pas s'autoriser l'erreur ni demander de l'aide, à être conforme à ce que les autres attendent, à faire plaisir.

Cette notion de perfectionnisme se heurte, par essence, à la relation à l'autre car nous ne pouvons jamais être parfaits dans la relation à l'autre, dans ce que nous voudrions lui apporter.

A ce message de perfection, nous devons lui privilégier celui de l'erreur que nous pouvons transformer en apprentissage, du droit à être nous-mêmes, à honorer nos limites.

Prendre soin de soi demande de pouvoir avoir de la compassion pour soi. Rosette Poletti fait par de son admiration pour les travaux de Kristin Neff⁶ à ce sujet. Elle privilégie la compassion au travail sur l'estime de soi qui nous pousserait, par contre, à nous comparer aux autres, à entrer parfois en compétition avec la crainte de ne pouvoir toujours parvenir à atteindre l'objectif, alors que la compassion pour soi-même nous permet:

- d'être bienveillant et compréhensif face à l'échec, de nous reconnaître imparfait et ainsi ne pas vivre les difficultés et les imprévus de la vie comme des frustrations nuisibles à la relation que nous voulons établir avec l'autre;
- de partager notre humanité, de réaliser notre interdépendance car elle nous permet de réaliser combien l'expérience de souffrance est partagée et ainsi de briser la sensation d'isolement;
- de prendre conscience de l'instant par une approche harmonieuse de nos émotions négatives, afin qu'elles ne soient ni refoulées, ni niées, ni exagérées mais accueillies sans identifications aux pensées ou ressentis.

4. Identifier et supprimer les obstacles à notre propre développement:

En développant la compassion pour soi-même, nous "osons nous voir" avec plus de réalisme et entrer avec cette partie de nous refoulée par crainte d'être rejeté par les

⁶ Neff K.D., Kirkpatrick K.L., Rude S.S., *Self-compassion and adaptive psychological functioning*, Journal of Research in Personality, 2007, 41, pp. 139-154
Neff K.D., Vonk R., *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*, Journal of Personality, 2009, 77(1), pp. 23-50

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

autres et, notamment, les personnes qui ont joué un rôle important dans notre éducation.

En intégrant ce côté caché, nous évitons de le voir ressurgir à notre insu et nous créer des difficultés sur le plan social et psychologique. Cette prise de conscience, cette connaissance permet de sublimer cette "force obscure" en force créatrice et de s'en faire une alliée.

5. Développer notre dimension spirituelle au sens large, notre enracinement dans le sens:

Prendre soin de soi, c'est être confronté à des grandes interrogations comme celles portant sur le sens que nous accordons à notre vie, sur le pourquoi du mal, de la souffrance, sur le fait d'être aimé, etc.

Ces interrogations doivent être prises en compte car même si nous les enfouissons parfois au fond de nous, elles peuvent ressurgir à tout instant. C'est en travaillant cette dimension que nous pouvons prendre soin des autres sans avoir de projets sur eux et augmenter notre niveau de conscience ("se réveiller pour savoir où nous en sommes et où nous allons").

Développer cette dimension permet de développer notre capacité à ressentir la gratitude, c'est à dire le bien dans notre vie, tout en gardant à l'esprit que la source de ce bien se trouve, au moins en partie, en dehors de nous-mêmes et aussi de conserver une certaine capacité d'émerveillement.

Rosette Polletti a voulu ensuite revenir sur "prendre soin de l'autre", par rapport à "prendre soin de soi" car cela suppose de clarifier nos motivations à prendre soin de l'autre, de lâcher prise de toute attente par rapport à lui, quitte à devoir consentir à l'impuissance et consentir au respect de sa volonté même lorsque nous ne comprenons pas ses choix.

Elle insiste aussi sur la qualité du regard que nous portons sur l'autre, qui peut à la fois l'inviter, le soutenir, l'aider à guérir mais aussi le dévaloriser, l'enfermer.

Elle revient aussi sur capacité d'humilité face à cette relation, et sur le fait d'accepter que l'autre puisse refuser notre aide ou notre présence.

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre, c'est sans cesse accepter d'être interpellé par la souffrance de l'autre et accueillir ce qu'il partage dans le respect, la bienveillance et l'espérance. C'est accepter de ne jamais posséder la vérité, c'est être en recherche et se remettre perpétuellement en question. C'est avancer en se faisant confiance et en faisant confiance à l'autre. C'est, dans toute la mesure que représente le privilège de la rencontre avec l'autre, cultiver en soi la gratitude d'avoir la possibilité d'accompagner et d'être en rapport avec l'autre".

Pour terminer son intervention, Rosette Poletti propose un petit exercice tiré du livre de Shoni Labowitz, *Miraculous Living*, qui consiste à imaginer se laisser entourer de tendresse et d'amour, à les intégrer et ainsi ressentir la dimension féminine de dieu.

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Lytta Basset



Professeur de théologie, elle est aussi un auteur prolifique. «*Sainte colère*» et «*Un lien qui ne meurt jamais*» sont, entre autres, l'illustration de son talent.

Thème abordé : Le pouvoir de la compassion

Lytta Basset introduit son exposé par une citation d'un moine bénédictin allemand, Anselm Grün: "Etre compatissant, c'est laisser autrui accéder à cette zone où l'on est soi-même vulnérable".

Cette définition va à l'encontre des idées communes sur la compassion qui tendent à la définir comme l'action de se pencher sur les autres "du haut de sa grande bonté ou du haut de sa bonne santé".

Pour Lytta Basset, la compassion, c'est se laisser rejoindre, se laisser affecter, se laisser toucher.

Elle illustre son propos par le témoignage d'une personne qui était affligée et que son amie essayait de reconforter par de 'bonnes paroles'. Cette démarche 'compatissante' lui parut si exaspérante qu'elle demanda à son amie de cesser. Ce n'est qu'un peu plus tard, en s'apercevant que cette amie pleurait, qu'elle put entrer enfin en communication en profondeur, "de vulnérabilité à vulnérabilité". Tant que l'autre voulait se montrer fort, cette démarche n'était pas possible.

Elle rappelle que l'étymologie latine du mot compassion, cum -passio, signifie sentir, vibrer, souffrir avec l'autre et non à la place de l'autre en opposition à l'étymologie grecque d'empathie, em -patheia, qui signifie sentir, souffrir du dedans.

La notion d'empathie, apparue dans les années 20 dans le domaine de l'esthétique, réfère à une capacité innée, à un processus actif que l'on peut décider de mettre en application et développer. Elle consiste à percevoir l'expérience subjective d'autrui.

La grande différence avec la compassion, pour Lytta Basset, tient dans le fait qu'on ne peut pas la décider: "elle survient, elle ne se programme pas". Nous pouvons cependant nous préparer à l'accueillir, à nous "ouvrir à la compassion".

Lytta Basset se propose d'illustrer les différents points de la suite de son exposé par des paraboles de Jésus, non pour des raisons philosophiques ou de valeurs, mais simplement parce que c'est sa tradition et que les paraboles sont illustratives du propos. Dieu n'y sera d'ailleurs jamais nommé, ce qui démontre leur portée universelle.

Elle attire aussi notre attention au préalable sur le fait que dans les évangiles:

- la compassion n'est jamais mentionnée comme telle, sous forme de nom, mais sous forme de verbe (⇒dynamique) toujours à la voix passive: "être pris aux entrailles".
- la seule personne à qui l'expérience de la compassion arrive est Jésus qui la relate sous forme de paraboles, ce qui permet à tout un chacun de s'identifier à l'un ou l'autre des personnages de celles-ci.
- dans tous les textes, sans exception, il existe une distance géographique ou symbolique entre les personnages et en même temps, la personne qui est 'prise aux entrailles' voit quelque chose qu'elle ne voyait pas avant, ce qui symbolise le fait de ne pas se laisser 'engloutir' par l'autre, qu'il n'y a pas fusion, qu'elle voit la personne dans son intégrité.

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Les obstacles les plus courants au fait que la compassion ne puisse émerger sont:

1. la peur de la proximité est illustrée par la parabole du Samaritain⁷ qui vient au secours d'un homme à qui un prêtre et un Lévite avaient refusé de prêter attention. Jésus l'utilise pour expliquer à un docteur de la loi comment accéder à une vie meilleure et qui, à la suite de la parabole lui demandait: "mais qui est mon prochain?" (⇒proche⇒proximité).

Pour Lytta Basset, cette question révèle la peur que cette personne a de la proximité, de s'approcher ou de se laisser approcher. Cette peur de l'intimité est souvent liée à notre histoire personnelle, à nos expériences.

Ainsi, si le Samaritain s'arrête, si la proximité ne lui fait pas peur, c'est parce que lui aussi connaît la souffrance de l'exclusion, les Samaritains étant à l'époque méprisés et rejetés par les Juifs.

Nous pourrions alors objecter que si nous n'avons pas vécu les mêmes expériences de souffrance que la personne en face de nous, nous ne pouvons pas nous ouvrir à sa souffrance ou communiquer avec elle.

La parabole permet de lever l'objection en mettant en évidence ce qu'exprime le corps. En effet, l'homme à qui le Samaritain vient en aide est à moitié mort et ne peut s'exprimer, ce qui n'empêche pas le Samaritain de sentir, vibrer avec le blessé (com - passion).

Pour Lytta Basset, dans cette forme de relation, nous ne sommes plus dans le domaine du "savoir", qui nous empêche de nous laisser aller à la proximité. Dans le cas du prêtre et du Lévite, c'est en raison de leur savoir religieux qui veut que l'homme qui perd son sang soit impur, qu'ils s'interdisent de s'approcher de lui au risque de devenir impur eux-mêmes.

Le Samaritain "voit, est pris aux entrailles et s'approche tout contre lui". En s'ouvrant à la compassion, en s'approchant de l'autre, il s'approche de lui-même et, point important pour Lytta Basset, "prend le temps d'être pris aux entrailles", impuissant face à la souffrance de l'autre, ce qui semble assez contre nature dans une situation critique.

Elle fait l'analogie avec les nombreux témoignages de personnel soignant qui fait part d'expérience de compassion et qui se plaint de ne plus avoir le temps de pouvoir en consacrer aux personnes dont ils ont à s'occuper.

Ce temps 'perdu' à la compassion, temps où nous sommes affectés ensemble, n'est pas 'programmable', il est donné. Dans les Evangiles, il est d'ailleurs toujours mentionné à la voix passive.

"La compassion est agissante par elle-même, surtout dans les moments où nous ne pouvons rien, où nous sommes connectés à notre propre impuissance".

La force de la compassion, qui transcende les mots, juste par la présence, par le partage de la vulnérabilité, est illustrée par la propre expérience de Lytta Basset suite au suicide de son fils.

2. la peur de l'engloutissement ou de se noyer dans la souffrance des autres ou de se faire manipuler. Intervient ici la notion de se différencier, de prendre de la distance et "de s'enraciner dans son propre territoire par rapport à l'autre qui est dans sa souffrance" que Lytta Basset illustre par la parabole du fils prodigue⁸.

⁷ Evangile de Luc, chapitre X

⁸ Evangile de Luc, chapitre XV

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Le fils prodigue, après avoir réclamé à son père son héritage, était parti "au loin, très loin". Suite à des revers de fortune, il était revenu chez son père. Les Evangiles disent alors que son père le vit de loin (à distance) et fut pris aux entrailles. Cette notion de distanciation et le fait de voir son fils, avec d'autres yeux, évacuent la notion d'engloutissement.

Lytta Basset met en évidence que, souvent, lorsque nous jugeons, c'est dans l'abstraction, lorsqu'ils sont hors de notre vue.

La simple mise en présence, fut-elle de loin, fait tomber ce jugement. Le corps de l'autre, dans sa vulnérabilité, exposé au regard nous lie avec cet autre dans son humanité.

Lytta Basset fait référence au livre d'Alice Miller "Notre corps ne ment jamais"⁹. Dans la parabole, le corps du père est bouleversé à la vue de son fils. Le fils prodigue, lui, est en demande criante de relation. A partir de ce moment, grâce à cet autre regard, le père qui n'avait auparavant pas réellement de tendresse pour son fils, devient capable de se laisser affecter par la souffrance de ce fils dont il n'avait peut être pas pris conscience avant. Il va alors poser des gestes inhabituels pour l'époque, en se mettant à courir à la rencontre de son fils à travers champs pour aller l'embrasser. Il lui dira aussi "mon fils était mort, il est revenu à la vie", comme s'il parlait de lui même. La compassion permet la communion, crée le lien.

Le temps de séparation a fait vivre au père l'expérience du rejet, de l'absence de relation ("mon fils était mort"), et étant allé jusqu'au fond de cette expérience, il n'a plus rien à craindre ou à perdre. A partir de là, il va pouvoir se révéler à son fils.

"Il est allé jusqu'au bout de ce travail de différenciation qui fait que nous ne soyons jamais englouti par la souffrance de l'autre" car ce qui nous fait peur dans la souffrance de l'autre, c'est d'être englouti dans nos propres blessures ou traumatismes. Cela se retrouve notamment dans nos expressions comme "il faut se protéger", ce qui implique qu'il faille se faire violence pour tuer la compassion pour éviter qu'elle nous entraîne un peu trop loin.

3. la peur de l'inconnu est le troisième obstacle à la compassion car, où risque-t-elle de nous entraîner?

Pour illustrer ce troisième point, Lytta Basset nous relate une des rencontres de Jésus qui, allé dans la montagne pour se ressourcer (prendre soin de lui-même), se voit abordé par un lépreux¹⁰, considéré à l'époque non seulement comme un malade, mais aussi comme un être impur.

Les écrits mentionnent qu'il fut pris aux entrailles, d'autres qu'il fut irrité, qu'il guérit le lépreux et le jeta dehors. Cela traduit un combat entre la compassion et la colère.

Lytta Basset y voit la puissance de vie incroyable qui réside dans la compassion car guérir un lépreux pouvait, à l'époque, attirer à Jésus tous les lépreux de Palestine. Mais en même temps, jusqu'où sa compassion pouvait-elle donc l'entraîner?

Cet exemple exprime aussi le fait que la compassion est quelque chose de plus fort que nous qui nous prend. Jésus étant même allé, fait inhabituel, jusqu'à toucher le lépreux après s'être laissé toucher lui-même (⇒ Etre touché puis toucher l'autre).

En conclusion, pour Lytta Basset, s'ouvrir à la compassion, c'est faire l'expérience du pouvoir de vie, de lien, de rapprochement qui souvent s'enracine dans la pire des impuissances.

⁹ Miller Alice, Notre Corps ne ment jamais, Flammarion, 2004

¹⁰ Evangile de Marc, chapitre I

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Ce n'est surtout pas se mettre en position de sauveur de l'autre, mais comme le Samaritain, servir de relais.

Lytta Basset termine son exposé par un verset d'un psaume qui parle de l'auto-compassion: "Mon être animé est contre moi comme un petit enfant tout contre sa mère".

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Frans De Waal



Biologiste, primatologue, il est reconnu pour son travail sur le comportement et l'intelligence sociale des primates.

Ses deux derniers ouvrages, «*Notre singe intérieur*» et «*L'âge de l'empathie*», ont rencontré un vif succès à travers le monde.

Thème abordé : [L'empathie et les comportements coopératifs entre les animaux](#)

Frans de Waal précise d'entrée que son exposé parlera principalement des comportements des cinq grands singes, primates sans queue, que sont les chimpanzés, les gorilles, les bonobos, les orang-outans et l'homme.

Jusque dans les années soixante, les anthropologues séparaient la branche des hommes de celle des grands singes. L'examen de l'ADN des différentes espèces a replacé l'homme entre les grands singes. On a pu constater ainsi que le chimpanzé était plus proche de l'homme qu'il ne l'était du gorille.

Frans de Waal illustre son exposé par de petites vidéos sur les expériences menées. Il projette d'abord une séance de réconciliation après une bagarre chez les chimpanzés, ceux-ci s'embrassent.

Ces séances de réconciliation à la suite de conflits sont nécessaires et ne se limitent pas aux primates. Elles ont aussi été observées chez l'éléphant, le dauphin, etc.

Il projette ensuite une vidéo montrant la distribution de nourriture chez les bonobos et les conflits qui surgissent pour sa répartition. Ces conflits sont immédiatement apaisés par un comportement sexuel.

Il fait aussi l'analogie entre les comportements de réconciliation chez les chimpanzés et l'homme en projetant une réconciliation entre les sénateurs Obama et McCain et en mettant en évidence les expressions de leurs visages.

L'empathie chez les animaux était un thème tabou jusqu'il y a dix ans.

L'empathie est définie comme la capacité à comprendre et à partager les émotions des autres. Elle se manifeste par deux canaux : le canal émotionnel et le canal cognitif.

Le canal émotionnel se traduit principalement dans le corps (synchronisation, mimétisme, etc.). Preuve en est : elle apparaît déjà chez les nouveaux nés entre eux (⇒ expériences sur les réactions suite aux cris des nouveaux nés).

Le canal cognitif permet la distinction entre soi-même et les autres, entre nos émotions et celles des autres.

Chez les animaux, le côté corporel est beaucoup plus développé que l'aspect cognitif. Cela se retrouve très fort dans l'aspect de synchronisation. Cette synchronisation est illustrée dans une petite vidéo montrant un chimpanzé se synchronisant avec une image d'animation représentant un bâillement.

Des expériences ont aussi montré, comme le signalait Tania Singer, que l'empathie est renforcée parmi les individus appartenant à un même groupe. Les chimpanzés étaient plus

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

réactifs aux vidéos de chimpanzés qu'ils connaissaient qu'à celles de chimpanzés inconnus.

Une expérience de contagion néonatale a aussi été présentée. Elle montrait le mimétisme qui s'installait entre un chercheur et un bébé singe qui venait de naître et qui se mettait à reproduire les mimiques du chercheur. Cette expérience met en évidence le rôle des neurones miroirs, plus développés chez le macaque que chez l'homme.

D'autres exemples de synchronisation ont été montrés, notamment avec un jeune loup.

Cette synchronisation est très importante dans la construction du lien social qui, selon Frans de Waal, permet aux êtres humains de se sentir 'plus aimés'. Il met aussi en évidence le fait que nous sommes sensibles aux émotions, ce qui explique pourquoi nous nous tournons plus facilement vers les mammifères que les reptiles, qui n'en émettent ni n'en ressentent.

Cette synchronisation est aussi illustrée dans des tests sur des souris qui, appartenant au même groupe, voient leur sensibilité à la douleur augmenter rien qu'à la vue de la souffrance d'autres souris du même groupe. Cela démontre que l'empathie est beaucoup plus active entre personnes ou animaux de même groupe.

La contagion émotionnelle trouverait aussi son origine dans les soins maternels, ce qui expliquerait qu'elle se retrouve plus chez les mammifères.

Pour passer de la contagion émotionnelle à l'empathie, il est nécessaire de faire la distinction entre soi et l'autre, ce qui implique une certaine prise de conscience du 'soi'.

Cette prise de conscience intervient vers l'âge de deux ans chez les enfants¹¹, quand ils commencent à se reconnaître dans le miroir. C'est vers cet âge qu'ils commencent à faire preuve d'une empathie plus complexe qu'auparavant.

Certaines spéculations permettent de penser que ce type de phénomène est aussi applicable aux autres primates qui se reconnaissent aussi dans le miroir et ont des manifestations empathiques beaucoup plus complexes que les petits singes. Ainsi, la consolation après une perte ou déception est quelque chose de commun chez les grands singes alors qu'elle est totalement absente chez les petits singes. Elle est aussi plus présente chez les femelles que chez les mâles.

Les grands singes font aussi du 'targeted helping' (assistance qui prend en compte la perspective de l'autre). Frans de Waal donne l'exemple d'un jeune chimpanzé qui s'était pendu par mégarde avec une corde et qui a été sauvé par le mâle α du groupe qui l'a soulevé pour relâcher la tension de la corde qui l'étranglait.

Cette démarche suppose de pouvoir faire la distinction entre soi et l'autre. Une autre vidéo montrant un chimpanzé face à un miroir, inspectant des parties de son corps qu'il ne pourrait voir sans celui-ci tend aussi à confirmer cette hypothèse. En effet, l'expérience du miroir, reproduite cette fois avec un capucin (petit singe) montre que celui-ci semble voir un autre singe dans le miroir et non lui-même.

Ce phénomène de prise de conscience de soi et d'empathie se retrouve aussi dans d'autres espèces, notamment chez le dauphin et chez l'éléphant¹² sur qui Frans de Waal a eu l'occasion de répéter l'expérience du miroir avec succès.

La réussite de ces divers tests tend à confirmer l'hypothèse de co-émergence (co-emergence hypothesis) qui veut que la reconnaissance de soi et des formes plus

¹¹ http://www.youtube.com/watch?v=W-pc_M2ql74&feature=related

¹² http://news.bbc.co.uk/media/avdb/news/video/63000/nb/63782_16x9_nb.asx

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

complexes d'empathie et de sympathie arrivent au même moment dans l'évolution des espèces et non plus seulement dans le développement humain.

Cette hypothèse serait aussi confirmée par les recherches de John Allman, de Caltech, concernant les neurones de Von Economo¹³ qui ne semblaient être spécifiques qu'à l'espèce humaine.

Ces neurones ont aussi été trouvés récemment chez les grands singes, chez les éléphants et les dauphins. Bien qu'on ne puisse confirmer à ce jour leur lien avec les processus empathiques et de reconnaissance de soi, de fortes présomptions vont dans ce sens.

Le processus empathique tant émotionnel que cognitif est illustré dans une vidéo montrant plusieurs éléphants se mobilisant pour venir en aide à un éléphanteau embourbé¹⁴.

Le 'targeted helping' envers d'autres espèce a aussi été démontré en Chine lors du sauvetage d'une plongeuse évanouie par une baleine beluga¹⁵ qui l'a ramenée à la surface et lui a ainsi sauvé la vie.

Des recherches sur l'altruisme ont aussi été menées pour voir si un chimpanzé pouvait être intéressé par le bien être d'un autre.

Pendant longtemps, les scientifiques ont considéré que seul l'homme était capable d'altruisme, parce que les chimpanzés répondaient de façon médiocre aux 'pro-social choice tests'.

Selon Frans de Waal, les appareils utilisés pour ces tests étaient beaucoup trop compliqués et les résultats reflétaient plus une inaptitude à utiliser les appareils mis au point pour les tests qu'un choix antisocial. C'est pourquoi il a mis au point avec ses collaborateurs des appareils et des exercices simplifiés. Les chimpanzés ont aussi été positionnés beaucoup plus près les uns des autres.

En utilisant ces nouveaux tests, les chercheurs ont constaté que, dans le cas où un partenaire était présent, 60% des choix opérés par le chimpanzé bénéficiaient aussi au partenaire, ce choix étant spontané. Si, par contre, ce dernier attirait l'attention, la fréquence augmentait à 66% alors que s'il se montrait désagréable, le chimpanzé ne faisait plus de choix 'pro-social'¹⁶.

Des expériences sur la coopération et le sentiment d'équité entre les chimpanzés ont aussi été menées, les premières remontant à près de 100 ans¹⁷. Les différents tests ont démontré que les chimpanzés avaient conscience qu'ils ont besoin de l'autre pour accomplir certaines tâches et qu'ils pouvaient aider même s'ils n'étaient pas motivés à le faire parce qu'ils développent des relations de réciprocité.

Ce type d'expérience a aussi été réalisé avec des éléphants¹⁸ avec le même résultat.

Frans de Waal projette une dernière vidéo illustrant les expériences menées sur le sentiment d'équité (fairness) avec des singes capucins.

¹³Allman J., Hakeem A., Watson K., *Two Phylogenetic Specializations in the Human Brain*, The Neuroscientist, 2008, 8(4), pp. 335-346

¹⁴<http://www.youtube.com/watch?v=5O-BFMcwiY8>

¹⁵<http://www.mirror.co.uk/news/weird-world/2009/07/29/amazing-rescue-drowning-diver-saved-by-beluga-whale-115875-21556143/>

<http://www.youtube.com/watch?v=xjXPS57f7wY>

¹⁶Horner V., Carter J.D., de Waal F.B.M., *Spontaneous prosocial choice by chimpanzees*, Proceedings of the National Academy of Sciences, August 16, 2011, 108(33), pp. 13487-13851

¹⁷Crawford M.P., *The cooperative solving of problems by young chimpanzees*, Comparative Psychology Monographs, 1937, 14(2), pp. 1-88

<http://www.youtube.com/watch?v=zrv91Pa3jgs&feature=related>

¹⁸<http://www.youtube.com/watch?v=CXcRw6Piaj8>

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Lors de l'expérience, les deux capucins, qui ont l'habitude de vivre ensemble, reçoivent un morceau de concombre en récompense pour avoir réussi l'exercice demandé. Cet exercice se passe bien dans 95% du temps lorsque les récompenses sont équitables. A partir du moment où l'expérimentateur déséquilibre la récompense en octroyant un raisin à l'un et un morceau de concombre à l'autre, le singe refuse le concombre dans 50% des cas et si l'autre singe reçoit un raisin sans faire l'exercice, il refuse le concombre dans 80% de cas.

Les recherches sur le sentiment d'équité ont été poussées plus loin avec des chimpanzés qui se sont mis à refuser la nourriture ou la récompense tant que le partenaire n'en obtenait pas, lui aussi, de façon équitable.

Frans de Waal évoque ensuite le modèle développé avec Stephanie Preston¹⁹ pour expliquer le mécanisme de l'empathie qui peut brièvement se résumer par le fait qu'une personne qui en voit une autre, dans une certaine situation, active les circuits neuronaux qui sont liés à la même situation, à son passé, à sa mémoire, etc.

L'empathie est aussi, pour eux, un processus automatisé, indépendant de la volonté.

Pour terminer, Frans de Waal utilise le modèle des poupées russes pour expliquer qu'en biologie tout est atavique, c'est à dire qu'au cours de l'évolution, rien n'est 'abandonné', mais tout se perpétue. L'empathie couvre ainsi tous les processus, de la contagion émotionnelle à la prise de perspective (perspective taking) et la théorie de l'esprit (theory of mind).

L'empathie est un processus très vieux qui remonte à au moins 200 millions d'années et qui est lié au corps (auto-mimicry) et aux émotions, contagieuses entre individus. Elle a permis aux primates et aux mammifères d'être pro-sociaux et coopératifs.

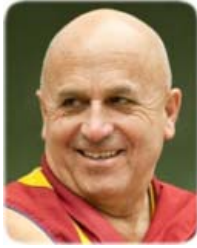
¹⁹ Preston S.D., de Waal F.B.M., *Empathy : Its ultimate and proximate bases*, Behavioral and Brain Sciences, 2002, 25, pp. 1-72

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Matthieu Ricard



Moine bouddhiste, traducteur français du Dalaï Lama, il a écrit, entre autres, «*Plaidoyer pour le bonheur*» et «*L'art de la méditation*».

Thème abordé : Altruisme, luxe ou nécessité ?

Matthieu Ricard commence son exposé par une citation de Michael Ghiselin²⁰, un des théoriciens de l'égoïsme : « Ayant pleinement la possibilité d'agir dans son propre intérêt, rien mis à part l'opportunisme ne pourrait le retenir de brutaliser, de mutiler, d'assassiner son frère, un ami, un de ses parents ou son enfant. Grattez la peau d'un altruiste et vous verrez un hypocrite saigner ». D'après ceux-ci, la violence est innée et une motivation égoïste sous-tend toujours un acte fut-il altruiste.

Pour Matthieu Ricard, si cette situation est une situation de fait, il est donc illusoire de vouloir changer 'génétiquement' l'espèce humaine, par contre, les cultures, elles, sont susceptibles d'évoluer beaucoup plus rapidement. Des cultures rivales peuvent même avoir ce qu'il considère comme une sélection darwinienne pour aller vers une culture plus altruiste.

Opposer un altruiste à un égoïste risque de jouer en défaveur de l'altruiste. Par contre, si les altruistes forment un groupe d'intérêts communs qui coopèrent entre eux, ils peuvent prendre l'avantage sur les égoïstes qui, eux, par définition, ne cesseront de se 'tirer dans les pattes'.

Pour opérer de tels changements dans nos sociétés, reconnaître la possibilité d'un altruisme véritable est un préalable essentiel.

Les détracteurs de l'altruisme argumenteront qu'il existe des comportements apparemment altruistes qui cachent des motivations intéressées ou, argument ultime, que nous adoptons de tels comportements parce qu'ils nous font du bien, ce qui est assez curieux car cela tend à laisser penser que dans ce cas nous sommes bons et misérables, à l'image d'un feu qui brûle sans produire de chaleur.

Une autre alternative à cette affirmation est qu'il est possible que l'altruisme soit une qualité intrinsèque à un comportement de coopération, d'ouverture ou de bienveillance, que bonté et altruisme soient deux qualités qui puissent aller de pair. L'altruisme serait la résultante de notre propre désintéret par rapport à autrui et par rapport à notre propre intérêt.

Un acte d'altruisme ne nécessite d'ailleurs pas spécialement de sacrifice pénible. La notion de sacrifice est, elle-même, très relative.

Il cite en exemple son ami, Sanjit 'Bunker' Roy, issu d'une famille indienne aisée et promis à un bel avenir qui tourna le dos aux projets de ses parents pour fonder, entre autres, le collège des va-nu-pieds (Barefoot College²¹) qui forme des milliers de personnes dans différents domaines et contribue ainsi au développement de régions rurales. Ce qui, pour sa mère, semblait être un sacrifice, ce révéla être pour lui un épanouissement. La notion de sacrifice dépend de la façon dont on ressent les choses.

A la lumière de cet exemple, l'altruisme est un double bienfait : pour soi-même et pour les autres. Le bénéfice pour soi-même n'est cependant pas le but premier, il vient en quelque sorte en 'bonus' de l'action désintéressée.

²⁰ Ghiselin M.T., *The Economy of Nature and the Evolution of Sex*, Berkeley : University of California Press, 1974, p. 247

²¹ www.barefootcollege.org

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

L'exemple d'Autrey Westley²² se jetant sur la voie de métro New York pour secourir une personne ayant eu un malaise en se couchant avec elle entre les rails et ainsi passer en dessous de la rame, lui sauvant la vie, confirme aussi le caractère désintéressé de l'altruisme et démonte l'argument des théoriciens de l'égoïsme qui veut que le but ultime de l'altruisme soit de se faire du bien. Cela démontre aussi que dans des circonstances où nous n'avons le temps de raisonner indéfiniment, le choix de l'altruisme est spontané et évident. Il exprime notre disposition intérieure.

L'histoire fourmille d'autres exemples, comme les Juifs hébergés pendant la guerre par des familles se mettant ainsi en danger et gardant par la suite l'anonymat, sont encore cités par Matthieu Ricard pour étayer son argumentation.

Des psychologues, notamment ceux l'équipe de Daniel Batson, se sont attachés, au travers de multiples expériences ingénieuses, à décortiquer les mécanismes de l'altruisme et à identifier les motivations qui les sous-tendent. La conclusion de ces expériences est qu'il existe des comportements qui sont véritablement altruistes.

Matthieu Ricard est aussi conforté dans sa conviction d'altruisme 'inné' par le fait qu'il se retrouve aussi chez certaines espèces animales.

Si l'intuition et, aujourd'hui, la science semblent plaider en faveur de l'existence d'un altruisme véritable, force est de constater, au vu des problèmes rencontrés dans la société actuelle, que ce constat n'est pas d'un grand secours si on ne peut pas l'utiliser pour faire changer les choses.

Les individus ayant les mêmes gènes, ils sont donc tous fondamentalement semblables. Ce qui en fait des êtres différents passe par l'éducation, l'entraînement de l'esprit, l'environnement, l'épigénèse, la neuroplasticité, etc.

La recherche montre, depuis une quinzaine d'années, qu'il est possible de cultiver certaines qualités, d'exprimer certains potentiels, par l'entraînement de l'esprit et par des méthodes comme la méditation, par exemple.

Cette notion d'entraînement, d'éducation pour acquérir certains savoirs comme les mathématiques, par exemple, ou pour acquérir des aptitudes sportives, est bien acceptée dans la vie courante.

Par contre, elle ne semble pas recueillir l'adhésion nécessaire lorsqu'il s'agit de développer des qualités humaines.

Celles-ci ne peuvent cependant pas se développer simplement parce qu'on le souhaite. Sans entraînement, elles resteront latentes, à l'état brut, à l'image de quelqu'un qui pourrait courir un marathon, mais ne s'étant pas entraîné s'essouffle au bout de quelques centaines de mètres.

Nous avons tous éprouvé un jour ou l'autre des moments d'altruisme, ceux-ci sont cependant souvent fugaces et vite remplacés par d'autres sentiments. Nous prenons rarement le temps d'entretenir ces sensations.

Or, nous ne prenons souvent la peine de faire des efforts que lorsque nous entrevoyons des bénéfiques potentiels à les faire.

Comme le fait remarquer Matthieu Ricard, faire du vélo d'appartement ne mène pas bien loin, mais montre combien nous pouvons faire de grands efforts lorsque nous prenons conscience des bienfaits qu'ils peuvent produire ou des capacités qu'ils nous permettront d'acquérir et qui pourront ensuite nous servir dans l'existence.

²² www.nytimes.com/2007/01/03/nyregion/03life.html

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Cette démarche peut aussi s'appliquer pour développer la compassion ou à l'amour altruiste.

Matthieu Ricard définit l'amour altruiste comme « le souhait que les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur ». Ces dernières représentent l'aspect cognitif de l'amour altruiste, c'est à dire la compréhension des mécanismes fondamentaux du bonheur et de la souffrance.

Il définit la compassion comme « la forme de l'amour altruiste lorsqu'il rencontre la souffrance » et le souhait que les être puissent être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance que peuvent être par exemple la haine, la jalousie, etc. mais aussi l'ignorance qui peut aussi distordre la réalité et favoriser les ostracismes.

L'entraînement à la compassion et à l'amour altruiste consiste d'abord à les faire naître à notre esprit, à en reconnaître les qualités.

L'exemple donné par Matthieu Ricard consiste à faire venir à notre esprit un moment très clair, très intense de compassion ou d'amour altruiste, comme ressentir l'amour inconditionnel éprouvé lorsqu'un enfant vient à nous.

Il propose à l'auditoire de se prêter à l'expérience et de le ressentir, de laisser son univers mental de remplir de cette image, de prêter attention à la 'saveur', à la qualité, au 'parfum' de ce sentiment et de le cultiver, de maintenir à son attention et de le rappeler lorsqu'il s'estompe. C'est cette répétition qui va imprégner notre esprit de l'amour altruiste, lui préserver ses qualités de clarté, de stabilité et d'intensité.

Une pratique quotidienne de vingt minutes produit des changements observables dans le cerveau à partir d'un mois et, au fil du temps, peu à peu, les traits de caractère, les humeurs, le style émotionnel, les manières de se relier à l'autre vont changer. Par contagion, les interactions étant intersubjectives, l'entourage va lui aussi changer.

Matthieu Ricard fait ensuite part des expériences menées, notamment par Richard Davidson et Antoine Lutz²³, sur les méditants de longue pratique (entre 10.000 et 50.000 heures de méditation), comme les moines bouddhistes.

Il montre les différences apparues lors des expériences de Davidson entre personnes entraînées et non-entraînées. Ainsi, lors de séances de méditation sur la compassion, on note une activation remarquable dans les ondes de bande gamma²⁴ et dans certaines aires du cerveau comme l'insula chez les méditants expérimentés alors qu'il ne se passe pas grand chose chez les novices.

La suite des expériences a permis de mettre en évidence qu'une pratique quotidienne de 20 minutes de méditation sur la bonté aimante, pendant deux semaines, permettait déjà de voir des changements notables dans certains domaines comme la perception d'une situation.

Ces résultats sont encourageants car, comparés à des techniques psychologiques classiques comme la réévaluation cognitive pourtant très performante, ils sont beaucoup plus rapides. Ils montrent aussi une réduction de l'activation des zones du cerveau ayant trait à l'agressivité, à la peur, etc.

Pour méditer sur la compassion ou l'amour altruiste, il faut un minimum d'attention, une certaine capacité à garder un esprit stable, focalisé, présent.

L'attention est-elle cependant entraînable ?

²³ Lutz A., Dunne J.D., Davidson R.J., *Meditation and the Neuroscience of Consciousness : An Introduction*, in P.D. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson (Ed.) ,The Cambridge Handbook of Consciousness, New York, Cambridge University Press, 2007, pp. 499-554

²⁴ Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Ricard M, Davidson RJ. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2004,101(46), pp. 16369–16373

Prendre soin de soi, prendre soin des autres

Compte rendu de la journée interdisciplinaire du 23 septembre 2011

Auteur : Cédric Polidori

Si William James, un des pères de la psychologie, affirmait qu'il était impossible à quiconque de garder son attention focalisée sur un sujet plus de quelques secondes²⁵, les expériences montrent que les méditants parviennent à maintenir des degrés d'attention très élevés pendant de longues périodes par comparaison aux novices.

L'entraînement est ici aussi, une fois plus, la réponse apportée par Matthieu Ricard à cet état de fait.

Ainsi, comme l'ont illustré les démonstrations précédentes, nous pouvons nous entraîner à l'altruisme, à la bienveillance, à l'attention, à la pleine conscience, à l'équilibre émotionnel, etc., et apporter de ce fait, directement et indirectement, une contribution positive à la société.

Les systèmes d'éducation classiques qui visent pourtant à l'épanouissement de l'être humain ne leur accordent cependant que peu d'importance. Ils apprennent à résoudre des problèmes, à développer l'intelligence. L'intelligence n'est cependant qu'un outil et, comme outil, peut servir à la fois à construire et à détruire, comme un marteau peut servir à construire une maison ou à la démolir.

L'intelligence sans les valeurs humaines ne suffit pas.

Matthieu Ricard propose à l'auditoire de participer à une expérience d'amour inconditionnel à partir de l'image d'un enfant déjà évoquée précédemment.

La difficulté du processus réside ensuite dans la propagation de cette bienveillance à des personnes que nous ne connaissons pas ou, en fait, à être concerné par le bonheur d'un étranger, à vouloir son bonheur comme le nôtre puisque, nous-mêmes, n'apprécions pas la souffrance.

Comment aussi étendre ce sentiment à des personnes qui nuisent à l'humanité ?

Pour Matthieu Ricard, il ne s'agit pas d'approuver ou d'apprécier ce qu'ils font, mais, par la compassion qui est le souhait 'd'extirper toute forme de souffrance à la racine', de souhaiter que les actes ou les pensées délétères puissent disparaître de l'esprit de ces personnes.

Pour finir et pour répondre à la question sur la proximité de fait, liée à nos relations avec certaines personnes, aux circonstances de la vie, et qui nous pousse peut-être à leur porter plus d'attention, à être plus compatissants, bienveillants ou altruistes, qu'avec d'autres, Matthieu Ricard répond par une métaphore :

«Un soleil qui brille, brille sur l'ensemble de l'univers. Certaines planètes sont plus proches de ce soleil que d'autres et reçoivent d'avantage de chaleur et de lumière, mais ce n'est pas au prix de ne pas rayonner sur le reste du monde».

²⁵ James W., *Talks To Teachers on Psychology : And To Students On Some Of Life's Ideals*, Holt, New York, 1922