

## La compassion

La tradition philosophique depuis Aristote, s'est efforcée de définir les contours d'un terme aussi polysémique que la compassion. La richesse des travaux menés a été mise en valeur par les nombreuses recherches des psychologues parmi lesquels le prof. Paul GILBERT, au Royaume Uni. Il la décrit comme le fait de **développer sa sensibilité à sa propre souffrance et à celle des autres tout en prenant l'engagement de la soulager et de la prévenir** (2017), montrant par-là, l'intégration des concepts bouddhistes de la compassion à la psychologie occidentale.

C'est une motivation sociale dont il souligne l'analogie avec les sentiments, les pensées et comportements qui sont les nôtres, en prenant soin d'un enfant à chaque étape de son développement par exemple (1989, aussi BOWLBY 1969). Selon Paul Gilbert et Choden, moine bouddhiste qui a contribué à l'avancée de ces recherches, faire face à la souffrance nécessite de cultiver les différents **attributs de la compassion**, au nombre de six selon eux :

- **Prendre soin de soi-même et des autres** avec la motivation de **faire face à la souffrance** plutôt que l'éviter ;
- **Être sensibilisé à la souffrance permet l'attention à celle-ci** ;
- Être connecté aux émotions d'autrui par **la sympathie** ;
- **Être tolérant face aux émotions associées à la souffrance** ;
- **Quitter le point de vue égocentrique par l'empathie** pour prendre la perspective d'autrui ;
- Demeurer dans le **non-jugement, l'absence de critique et l'acceptation**.

En interdépendance, ces capacités sont toutes indispensables au développement de la compassion dont elles constituent la première psychologie : aller au contact de la souffrance en s'engageant avec celle-ci.

Il aborde ensuite la seconde psychologie de la compassion qui décrit les **compétences** requises pour **soulager la souffrance**, qui nécessitent un entraînement délivré par l'association Compassionate Mind Foundation France dans le cadre du programme MBCI :

- **L'attention compassionnée**, abordée en pleine conscience avec une focalisation sur les situations qui nous sont utiles, ou à autrui
- **L'imagerie mentale** qui permet d'explorer les émotions que nous ressentons lorsque nous sommes par exemple l'objet, en imagination, d'une attention positive à notre égard
- **Les sentiments compassionnés** centrés sur l'allègement de la souffrance avec une attitude empreinte de gentillesse
- **Penser de manière compassionnée**
- Adopter un **comportement compassionné** : ce qui nous soulage ou les autres et amène à s'épanouir
- Le corps, lieu où demeurer, avec ses sensations, sentiments et émotions perçues en pleine conscience lors de différents exercices ou pratiques.

On comprend donc que la compassion en tant que motivation sociale, se développe avec des **exercices basés sur la pleine conscience** dont la spécificité permet de développer ses attributs et les compétences nécessaires à son déploiement. Elle est au cœur de la thérapie fondée sur la compassion (TFC) élaborée par Paul GILBERT, et du programme MBCI évoqué plus haut, proposé par le doct. Francis GHEYSEN et le prof. Pascal DELAMILLIEURE, tous deux psychiatres.

### Bibliographie :

- GILBERT P. et al., *Compassion : Concepts Research and Applications*, New York 2017 : Abingdon.
- GILBERT P., *Human nature and suffering*, Hove 1989, UK: Lawrence Erlbaum associates.
- GILBERT P., *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London 2010, UK: Routledge.
- GILBERT P. and CHODEN, *Mindful compassion*, London 2013, UK: Constable-Robinson.
- BOWLBY J. , *Attachment: attachment and loss* ( Vol.1 ). London 1969, UK : Hogarth Press.
- GHEYSEN F. et DELAMILLIEURE P., *Pratiquer la Mindfulness basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI) en 34 fiches*, 2020 Elsevier Masson SAS.