

## Développer l'empathie pour faire face aux crises

*« La pensée productiviste, portée par l'Occident, a entraîné le monde dans une crise dont il faut sortir par une rupture radicale de la fuite en avant du « toujours plus », dans le domaine financier, mais aussi dans le domaine des sciences et des techniques. Il est grand temps que le souci de l'éthique, de justice, d'équilibre durable devienne prévalent. Car les risques les plus graves nous menacent. Ils peuvent mettre un terme à l'aventure humaine sur une planète qu'elle peut rendre inhabitable pour l'homme. »<sup>1</sup>*

Nous ne pouvons ouvrir un journal, écouter une émission de radio ou de télévision sans que nous n'entendions le mot crise : crise des marchés, crise des écosystèmes, crises politiques et sociales. Or, l'humanité a toujours vécu des crises. Dans la tradition indienne, les crises sont décrites comme inhérentes à la vie. Elles appartiennent aux processus infinis de la vie qui apparaît, se transforme et disparaît. Les crises nous rappellent que la vie est déséquilibrée. Néanmoins, cela ne devrait pas nous conduire à une certaine résignation. C'est pourquoi, face aux nombreuses crises rencontrées aujourd'hui, différentes personnalités nous incitent à agir et encouragent la collectivité à mettre en place de nouveaux comportements plus solidaires dans le monde.

Stéphane Hessel (2010) avec son manifeste « Indignez-vous » a réussi en un temps record à faire réagir la société civile. Ce livret d'à peine 30 pages a soulevé l'enthousiasme de milliers de personnes: « *l'acheter, c'est un acte militant, un geste de communion, la participation à une émotion collective* »<sup>2</sup>. L'indignation pousse les individus à agir et à réagir. Toutefois, ces soulèvements en irritent d'autres qui voient dans ces mouvements des contestations désordonnées. Boris Cyrulnik, par exemple, psychiatre et auteur populaire, décrit l'indignation « *comme de l'engagement aveugle* ». Il ajoute « *qu'il faut nous demander de raisonner et non de nous indigner* »<sup>3</sup>.

Néanmoins, depuis la Renaissance, la raison a été mise en avant et paraît aussi être à l'origine de la crise actuelle. Par la raison, l'être humain a appris à s'émanciper de la religion et de son dogmatisme, mais a pris aussi de la distance avec sa propre nature et celle qui l'entoure. En s'auto-affranchissant, il est devenu « maître à bord » et a pris possession de la terre, des plantes et des animaux afin de répondre à des satisfactions personnelles. C'est pourquoi, à l'heure actuelle, il paraît important de trouver un nouvel équilibre, celui qui allie la philosophie occidentale et la philosophie orientale : rechercher un subtil mariage entre le raisonnement, le « corps » (les émotions, les sentiments) et la nature.

Dans le sentiment d'indignation, on trouve la force vitale qui pousse l'individu à manifester son mécontentement, à agir. Toutefois, cette force devrait être accompagnée par la raison afin de lui donner une certaine direction (le projet). Puis, y inclure des sentiments positifs qui permettent les relations humaines. Alors que le sentiment d'indignation peut constituer le détonateur, Jeremy Rifkin propose l'empathie comme étant le sentiment qui crée le lien à la base de la cohésion sociale, de la société. Dans un magnifique livre « *Une nouvelle conscience pour un monde en crise* »<sup>4</sup>, Jeremy Rifkin écrit que

---

<sup>1</sup> Stephan Hessel, p.21 ; Indignez-vous ! Indigène Editions, 2010, Montpellier.

<sup>2</sup> La libération du 30.12.2010

<sup>3</sup> Boris Cyrulnik in : « S'indigner, oui mais pour quoi faire ? » Migros Magazine, n°47 (21.11.2011)

<sup>4</sup> J. Rifkin, Une nouvelle conscience pour un monde en crise : vers une civilisation de l'empathie. Les Liens qui Libèrent, 2011.

l'empathie est à la base de la constitution de l'humanité, de la préhistoire à aujourd'hui. Au travers de l'évolution, l'être humain a appris à se connaître grâce aux liens qu'il a su créer. Rifkin démontre que, contrairement ce que l'on pense généralement, l'humanité ne s'est pas construite au travers de l'oppression et de la violence, mais au travers du développement de l'empathie.

**L'empathie est définie comme « la tendance à éprouver les émotions d'autrui et lui venir en aide »<sup>5</sup>.**

Nous avons au cœur de notre cerveau des neurones décrits comme « des neurones miroirs » qui, selon les études du neurobiologiste Giacomo Rizzolatti (1992), permettent de ressentir les joies et les peines des personnes proches et lointaines. Dès le plus jeune âge, le bébé développe l'empathie grâce aux contacts avec ses parents et avec son entourage. Néanmoins, il arrive que certains événements difficiles de son parcours de vie entravent le développement de l'empathie et l'enfouissent sous plusieurs couches de souffrance. Lorsque l'individu n'est plus en contact avec l'empathie, il tend à répondre à ses propres satisfactions en manipulant son environnement afin que celui-ci réponde à ses exigences. Nous avons sans doute tous vécu des expériences plus ou moins douloureuses qui ont contribué à nous éloigner de notre capacité à l'empathie.

Toutefois, au travers de la compréhension de son fonctionnement psychique et de l'acceptation de sa souffrance, l'individu peut apprendre à vivre plus « vivement » ce sentiment. En épurant ses couches de souffrance, il peut se connecter avec sa nature profonde, le « socle » de l'amour inconditionnel dont l'empathie fait partie. Ce socle est le réservoir de nos émotions dites positives, la déclinaison infinie de l'amour inconditionnel en sympathie, amitié, fraternité, compassion, bienveillance, joie. En cultivant l'empathie pour soi, l'être humain peut surmonter ses frustrations et dépasser le fonctionnement habituel de son égo. Au travers de ces processus, il apprend à s'ouvrir à l'environnement, à l'écouter sincèrement et à répondre aux différentes problématiques.

*« Nous purifions le mental en cultivant la bienveillance envers le joyeux, la compassion envers le malheureux, la joie à l'égard de la vertu et l'indifférence à l'égard du vice » (Yoga Sûtra, I-33)<sup>6</sup>, traduction de Jean Bouchart d'Orval).*

Ce sùtra de Patanjali énonce que les sentiments positifs sont des moyens qui contribuent à la sérénité psychique. Si le pratiquant développe ces sentiments dans différentes situations heureuses mais aussi malheureuses de sa vie, ceux-ci apaiseront son agitation mentale. Pour ce faire, Patanjali explique que, si le pratiquant favorise la bienveillance pour celui qui éprouve de la joie, il bénéficiera à son tour de cette énergie positive qu'il déploiera en lui et autour. Par ailleurs, s'il est aussi capable de soutenir une personne qui souffre (par ex. processus de deuil) ou des actes solidaires, le pratiquant développera un apaisement intérieur qui favorisera des relations agréables avec son environnement. En se nourrissant de ces affects, l'individu se montrera plus disposé à s'impliquer dans des problèmes plus vastes.

Par contre, Patanjali met en garde le pratiquant, qui sous l'influence de sa souffrance, tend à satisfaire ses propres désirs en soutenant des actes qui vont à l'encontre du soutien mutuel et de la solidarité. De ce fait, celui-ci doit chercher à résister aux tentations multiples de son égo et déjouer en lui les mécanismes qui le

---

<sup>5</sup> S.Tisseron, L'empathie au cœur du jeu social, p.37, Editions Albin Michel, 2011, Paris

<sup>6</sup> J. Bouchart d'Orval, Patanjali et les Yoga Sùtras, Editions du Relié, 2005, Paris

détournement de l'empathie. Par une lente prise de conscience de ses processus et de fins réajustements intérieurs, il saura réorienter ses actes. Le pratiquant mobilise ainsi un dialogue entre son mental qui prend du recul, et le corps, révélateur des tensions internes et des incohérences. Grâce à ce dialogue interne, l'individu apaisera ses souffrances, ses agitations mentales et entrera dans le lieu du « sans-crise » et du lien universel.

Sachant que les rivières se jettent dans les fleuves, j'ai la profonde conviction que ce type de pratique peut répondre aux crises actuelles.

*Sian Grand*, [www.svapada.ch](http://www.svapada.ch)

16.12.2011