

Du bon usage de la compassion

l'Art de la [Communication Non Violente](#)

L'amour médecin

Chers amis,

Souvent je rencontre des personnes accablées de maladies compliquées, insensibles aux médicaments.

Je m'efforce alors de *ne pas minimiser leur douleur*, et surtout de ne pas « relativiser ». Rien de plus facile en effet que d'évoquer la guerre, la pauvreté dans le monde, les famines, les souffrances des autres : « *Tu vois, tu n'es pas si malheureux !* »

Sous une apparence d'évidence, cette réponse est ridicule et même un peu méchante. En effet, qui sommes-nous pour juger de la souffrance des autres ? Même une personne en bonne santé et qui a, en apparence, « tout pour être heureuse » peut ressentir chaque nuit d'horribles angoisses, être envahie de désespoir le matin au point de ne pas réussir à sortir de son lit, souffrir d'un manque d'amour, de solitude ou, plus profondément encore, d'un abîme dans son âme dont elle ne voit pas le fond. Sans savoir pourquoi, ni les causes profondes de son mal, elle est rongée par la souffrance et c'est une cruauté d'aller lui dire que sa vie n'est pas si dure.

La première chose que j'essaie de faire est vraiment de montrer avec des mots, des gestes, que non seulement je comprends cette douleur mais même que *je la ressens moi aussi, au moins en partie*.

Ce sentiment vient naturellement car c'est ainsi que nous sommes faits. Même devant la souffrance d'inconnus à la télévision, même dans des films où nous savons pourtant que ce sont des acteurs... notre gorge se noue, nos tripes se tordent, nous avons envie de faire quelque chose face à la douleur.

L'amour qui soigne

Et le miracle, c'est que cette envie procure déjà un soulagement à ceux qui souffrent. Un soulagement, et même parfois une joie et un début de guérison. Oui, je n'hésite pas à parler de miracle car cette chose est incroyable quand on y réfléchit, et pourtant elle nous est tellement familière.

Combien de fois ai-je vu mes enfants se faire mal et réellement souffrir, crier dans un torrent de pleurs. Leur maman accourt, ou moi-même. Nous faisons la grimace, nous poussons des « oh » et des « ah » devant ce genou écorché, l'enfant nous regarde à travers ses larmes, voit que nous souffrons pour lui... et déjà ses cris se changent en sanglots, ses larmes se tarissent... La douleur n'est plus aussi forte, la convalescence va bientôt commencer.

Il serait bien naïf, ou plutôt pessimiste, d'imaginer que la chose ne vaut pas aussi pour les adultes.

Ce n'est pas pour rien que, dès qu'il nous arrive malheur, nous appelons les personnes que nous aimons. Inconsciemment, nous savons que raconter notre malheur permet de partager notre douleur, au sens propre du mot « partager ». Nous « donnons » un petit peu de douleur à chaque personne autour de nous si bien que la nôtre s'atténue et devient plus supportable.

Et le soulagement peut aller très loin : les personnes qui ont connu de grandes épreuves et qui ont la chance d'avoir pu en faire un livre, un documentaire ou un film à succès, faisant ainsi connaître au monde entier leur souffrance, peuvent déclencher tant de compassion qu'elles-mêmes finissent par se réjouir du malheur qui les a affligé mais qui leur apporte tant de chaleur humaine.

C'est la force incroyable de la compassion.

D'où l'importance cruciale de veiller à exprimer, autant que nous le pouvons, notre compassion auprès des personnes souffrantes. Nous avons là entre nous, souvent sans le savoir, un bien inestimable, un trésor que nous pouvons distribuer à pleines mains, sans que cela ne nous retire quoi que ce soit, bien au contraire.

Ne pas se laisser impressionner par l'indifférence

Bien sûr, nous avons aussi une capacité d'imagination qui nous permet de nous « blinder » face à la douleur. Se blinder consiste à penser à autre chose pour se cacher à soi-même la douleur que l'on a sous les yeux, faire comme si elle n'existait pas. Ainsi par exemple des infirmiers transportant un grand brûlé peuvent-ils parler tout haut de leurs vacances, du dernier film, et même rire aux éclats.

Même si cela peut paraître choquant, il faut comprendre que cette indifférence apparente n'est possible que parce qu'*ils font semblant* d'ignorer la personne souffrante. S'ils devaient arrêter de parler et regarder « l'homme de douleur » droit dans les yeux, voir ses blessures, lui parler, alors il leur serait impossible de ne pas ressentir dans leur propre chair une partie de ses souffrances.

Les personnes qui travaillent dans les hôpitaux, les centres de soins palliatifs, les pompiers qui gèrent les accidents de la route et les soldats développent tous cette capacité de *faire semblant*, de s'abstraire (se tirer hors) de la réalité, dans une certaine mesure.

Sadiques et psychopathes

On parle beaucoup des « sadiques » qui prétendent tirent plaisir de la douleur des autres. En réalité, ce « plaisir » n'a rien à voir avec le plaisir vrai que vous éprouvez, par exemple blotti dans les bras d'un être aimé devant un beau soleil couchant. Le plaisir du sadique est un plaisir paradoxal, issu de la douleur qu'il s'inflige à lui-même en regardant souffrir les autres.

Reste enfin le cas à part des « psychopathes », qui font les serial-killers. Ce sont des cas très particuliers de malades mentaux, bien identifiés par les psychiatres, à qui il manque une fonction cérébrale naturelle, exactement de la même façon qu'il peut manquer à quelqu'un la vision, la parole ou la mémoire.

Cette fonction qui leur manque est justement celle de la compassion, c'est-à-dire,

étymologiquement, la *capacité de souffrir avec les autres*. Le psychopathe est capable, comme on le voit dans certains films horribles, de se faire un bon repas et de s'amuser franchement alors qu'il a juste à côté de lui une victime torturée. Mais ce n'est pas normal. C'est parce qu'il est malade.

Il faut se rassurer : le fait qu'il existe des psychopathes ne prouve rien sur ce que sont les autres hommes. La psychopathie est une anomalie mentale. Elle ne touche que moins de 1 % des personnes.

Des expériences scientifiques ont montré que 99 % des gens souffrent en voyant quelqu'un d'autre souffrir. Cela a pu être observé grâce à l'IRM, une façon de scanner le cerveau pour observer les parties qui s'activent. On a pu montrer comment des images d'enfants qui souffrent, par exemple, « allument » automatiquement la zone de compassion dans le cerveau de la personne qui observe, déclenchant une souffrance morale.

Conserver notre humanité

Bien entendu, plus nous circulons dans tous les sens, plus nous croisons des masses de personnes que nous ne reverrons jamais, plus nous apprenons à faire semblant qu'elles ne sont pas là et à rester concentrés sur nos pensées.

C'est un lieu commun de déplorer l'anonymat des grandes villes, la solitude au milieu de la foule, mais ces plaintes sont infantiles car c'est un phénomène normal. Il est normal de ne pas chercher à s'intéresser à chaque personne quand on frôle chaque jour des milliers de visages. Dans les villages où règne encore une certaine convivialité, les habitants n'ont pas plus de *mérite* que les citadins. Ils ne sont pas plus humains, généreux ou sensibles. C'est bien sûr parce qu'ils sont moins nombreux et retombent plus souvent sur les mêmes gens qu'ils ont l'occasion de se rencontrer, se parler, se connaître.

Cela n'empêche pas bien sûr qu'il faille nous efforcer d'être souriants, aimables et ouverts dans les grandes villes. Je trouve pour ma part détestable la pratique de se promener partout avec des écouteurs enfoncés dans les oreilles, interdisant aux autres la moindre tentative de communiquer. De même pour les capuchons, foulards, bonnets et mêmes grandes lunettes de soleil opaques visant à se dissimuler la tête ou le visage, qui créent une atmosphère d'indifférence voire de défiance insurmontables, même avec la meilleure volonté du monde.

Mais quoi qu'il arrive, tout cela ne change pas notre nature. Cela ne change rien à cette extraordinaire capacité de compassion que nous avons en nous, qui est une des plus belles manifestations de l'amour.

Faites bon usage de ce trésor,

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis