# L’urgence de la compassion

*« Quand le monde fléchit autour de soi,*
*Quand les structures d’une civilisation vacillent,*
*Il est bon de revenir à ce qui, dans l’histoire, ne fléchit pas, mais au contraire redresse le courage,*
*Rassemble les séparés,*
*Pacifie sans meurtrir »*

Albert Camus

Ce qui ne fléchit pas, ce qui pacifie sans meurtrir est bien plus la douceur que la force. La beauté, le sourire, la fragilité assumée ont toujours permis à l’autre de trouver en lui une source insoupçonnée où reprendre des forces.

La compassion est un mot bien peu utilisé dans nos sociétés actuelles et trop souvent réservé au seul domaine religieux. Or nous sommes en train de redécouvrir l’urgence de la compassion, dans le même temps où science et spiritualité retrouvent les connexions essentielles à l’épanouissement et à la santé de tout un chacun.

## I/ L’urgence de la compassion

*La période que nous traversons depuis quelques années a perdu son espérance.*

*C’est peut-être là où se situe le virus le plus grave : la perte de l’espérance. Car sans espérance, la vie cesse bientôt.*
*Dans le même temps, nous sommes en train de sortir de l’illusion: illusion de la permanence, de la toute-puissance, de la supériorité de l’humain, et de ses techniques.*
*Nous avons oublié que nous étions un des êtres participants au monde vivant, avec des cycles de vie. De la même façon nous avons effacé le Divin, quel qu’en soit la représentation que nous pouvions en avoir.*
*Dans toute l’histoire de l’humanité, c’est une première fois où l’homme s’est autant éloigné du sacré, persuadé de maitriser sa vie avec un cerveau performant et une technologie toujours plus*

*sophistiquée. Il en a oublié le murmure du vent et la couleur de l'aurore.*

*Nous avons remplacé le sacré par nos propres règles et nous nous apercevons que tout cela peut fondre comme neige au soleil, en un battement de cils.*
*L'enfant qui se croyait Dieu, vient de retomber dans la poussière de ses illusions. L'apprenti sorcier voit son joujou se détériorer sous ses yeux.*
*En nous détournant de nos liens au divin, nous nous sommes perdus.*
*Reconnaitre une force spirituelle au-dessus, ou au-dedans de nous, libère.*
***L'au-delà est avant tout un au-dedans.***

*Nous avons exploré le monde, nous avons développé des technologies extraordinaires, mais en chemin, nous avons oublié de nous laisser trouver, reconnaitre, aimer.*
*Nous étions tout-occupés à construire nos armures d'hommes connectés. Connectés à qui à quoi… ?*
*Toutes ces connexions artificielles s'effritent au moindre coup de vent ou coupure d'électricité, et ne connecte que des ersatz d'humains.*
*Beaucoup se trouve aujourd'hui face à un désert intérieur et la soif ré apparait. Brûlante!*
*Reconnaitre notre incomplétude, appeler vers la Source est le chemin vers un accomplissement de l'humain qui retrouve son centre.*
*C'est aussi cela que notre société affronte ces temps- ci.*
*Nous avons perdu notre centre en même temps que notre espérance.*
*Les néons, Les super-techniques, les personnages ne tiennent plus.*
*Le vide s'ouvre sous nos pieds et il n'y a pas de parachute. Il y a nos ailes à déployer!*

***Il nous faut consentir enfin à s'ouvrir à l'autre, à retrouver notre vérité qui est aussi tendresse.***

***Un des obstacles à la compassion est l'amalgame qui a été fait entre empathie et compassion****. Car en réalité cela n'a rien à voir.*

***La véritable compassion est à différencier de la sensiblerie, voire de l'empathie.***
*Lorsque la personne vit la situation de l'autre au premier degré, l'émotion seule alors prédomine et n'est pas nourrie, par une présence plus vaste, par un cœur à l'œuvre.*
*Seules les émotions réagissent.*
*Nous nous mettons à la place de l'autre et quelque part nous ressentons au premier degré sa souffrance, son malheur, et cela peut nous détruire nous aussi, si nous n'y prenons pas garde.*
*Si l'empathie est une bonne chose au départ, car elle permet de connaitre l'émotion de l'autre, et donc de s'émouvoir, d'avoir un élan humaniste envers l'autre, le danger viendra lorsque nous nous laissons emporter par l'émotion. Nous n'arrivons plus à faire la distinction entre l'autre qui souffre, et ce que nous vivons personnellement. Nous venons de phagocyter en partie le mal-être de l'autre que maladroitement nous faisons notre. Malheureusement cela ne l'aide en rien, et à notre tour nous nous retrouvons en situation de fragilité.*

***Les neurosciences ont objectivé que les zones neuronales activées dans la compassion et dans l'empathie étaient bien différentes.***
*Dans l'empathie le mouvement est orienté vers soi et va stimuler les systèmes de motivations cérébrales, soit du danger, soit de la performance.  Ainsi cela conduit immanquablement à une exacerbation des phénomènes physiologiques et psychologiques du stress :  Nous retrouvons une augmentation du taux de cortisol, une activation du système sympathique, pouvant aller même jusqu'à une stimulation de l'amygdale du cerveau qui intervient dans les situations où la survie est en jeu.*
*La personne s'épuise et se perd dans l'assimilation à la souffrance de l'autre. Noyée dans les difficultés et l'impuissance.*

*Il existe même un nouveau terme en psychologie, : « la fatigue de compassion » qui englobe des symptômes d'épuisement des thérapeutes. En fait elle porte mal son nom : il s'agirait plus d'une détresse empathique associée le plus souvent à des horaires de travail extrêmement durs et répétés, sur de longues périodes.*

*L'infirmière, le plus souvent, mais cela touche tout le corps de métier des soignants, ainsi que les proches aidants, se sent dépassée par la tâche à accomplir, et se retrouve totalement vidée de toute énergie. C'est une usure lente et graduelle qui apparait lorsque le thérapeute n'est plus capable de se ressourcer, de renouveler son énergie.*

*Au contraire lorsque nous pratiquons la compassion, la matière grise du cerveau socio-émotionnel se trouve augmentée. Les personnes qui développent de la compassion auront plus facilement du plaisir à aider les autres, alors que les personnes très empathiques auront tendance à souffrir de « burn-out » à un moment ou un autre.*

*Biologiquement, on retrouve dans l'attitude de compassion, une libération d'ocytocine qui justement annihile les facteurs biochimiques de stress, tel le cortisol et l'activation du système sympathique sollicité dans les mécanismes de stress.*

***Autrement dit : La compassion mène à la joie alors que l'empathie augmente le stress.***

*La compassion ne signifiera jamais, cautionner la souffrance d'autrui ou la minimiser. Elle nous permet d'élever notre champ de perception, de puiser des ressources insoupçonnées d'ordre spirituel. Elle dispense en nous et en celui qui en bénéficie, la lumière de la conscience.*
***La compassion véritable surgit d'un ailleurs que nous croyons inconnu, mais que nous reconnaissons lorsque nous nous y retrouvons.***

*Oser la compassion, c'est s'attacher au seul challenge valable : celui qui fait passer l'humanoïde que nous sommes à sa dimension pleinement Humaine;*
*Faire émerger le noyau divin de l'homme.*
*Faire émerger le noyau divin* ***caché au cœur de l****'homme.*
*Le Divin s'est fait homme en la personne de Jésus, pour que l'homme devienne Dieu.*

*Même si cela peut paraître fou, c'est pourtant ce vers quoi nous tendons maladroitement depuis des siècles pour ne pas dire des*

*millénaires et que cette crise planétaire vient nous présenter comme un défi, en nous jetant en bas de toute nos certitudes et nos façons de faire, en nous désarçonnant de la plus violente façon qu'il soit. Nous venons de subir une accélération du processus, violemment, car il n'y a que comme cela que nous bougerons.*
***La période est sombre. Ne serait-ce pas l'obscurité de la matrice plutôt que celle de la tombe?***
*N'est-ce pas le contexte qui va nous obliger à révéler nos qualités humaines et nous ramener à l'essentiel, l'énergie du cœur, qui comme nous le disent certains chercheurs, possède un impact considérable.*
***« La foi, c'est l'expérience que l'intelligence est éclairée par l'amour » disait la philosophe Simone Weil.***
***Il est temps de retrouver cette foi en l'humain dépositaire en son cœur d'un noyau divin.***
***La compassion c'est en fait expérimenter le miracle de la présence; être touché par une étincelle du sacré, qui ouvre notre conscience à sa véritable mesure.***

***II/ Science et spiritualité :***

*Dans le même temps, GreggBraden, physicien développe l'idée* d'un champ magnétique unifié . Celui -ci affirme que « les sentiments des humains et notamment le champ magnétique développé par le cœur quand il éprouve certaines émotions, s'étendent au-delà de notre cœur »

*C'est lui encore qui nous dit que « Lorsque les semences de compassion s'éveilleront à une masse critique, l'ensemble en bénéficiera. L'occasion de devenir un monde où l'amour, la sagesse et la compassion auront remplacé la haine, l'ignorance et le jugement »*

*L'institut HeartMath, en Californie, qui étudie l'intelligence du cœur et les liens de celui-ci avec le champ magnétique confirme que « Lorsqu'un groupe de personne se réunirait pour créer une émotion de calme de paix dans leur cœur, celle-ci serait capable d'influencer le champ magnétique terrestre. »*

*Il est intéressant de constater que la science actuellement explore cela, mais que ces pratiques existent depuis toujours : Les chamans, les croyants de toutes les grandes traditions connaissent ce principe enseigné par leurs initiés respectifs.*
*Il semble que jusqu'à aujourd'hui encore, cela n'ait pas encore suffisamment pris racine dans nos sociétés.*
*Les bouleversements que nous traversons nous conduiront-ils enfin dans cette voie?*
***Hildegarde, toujours Elle, disait déjà au XIIème siècle,(!)***
***« « Le corps est plus grand que le cœur, mais les énergies de l'âme dépassent en puissance celles du corps…elles s'étendent sur l'orbe de la terre entière. (Livre des œuvres divines) »***

Ainsi, à la lumière de toutes ces recherches autant que des constatations que nous sommes amenés à faire, l'urgence de la compassion devient plus que jamais une réflexion à creuser et à mettre en pratique dans nos vies, pour notre croissance personnelle, mais aussi pour la croissance de Tous et de Tout sur notre belle planète bleue.

*Christine Angelard*
*Diplômée doctorat en médecine*
*Naturopathe Agrée*
*Auteure et Conférencière.*
*www.christineangelard.com*
*514 276 3697*

*Copyright.*