

Capsule #42 –

Un retour sur la pratique du passage de l'empathie à la compassion

5 mai 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

« Si un pratiquant comprend clairement le mécanisme de son esprit, avec peu d'effort il aura du succès dans la pratique ». (un vietnamien du XII^{ème} siècle cité par Lily Gozlan)

Si un pratiquant comprend bien la neuroplasticité et les réseaux neuronaux au 21^{ème} siècle, il se fera de plus en plus confiance dans la transformation nécessaire de certaines habitudes pour le maintien de sa santé et ne s'en prendra plus à lui ou à elle-même ni aux autres lors des moments difficiles.

Aujourd'hui, on revient sur la pratique de la compassion à partir de l'empathie.

Tania Singer nous l'explique bien dans cette conférence de 2015 sur You tube :

[The Neuroscience of Compassion](#). Elle nous donne les résultats de ses expériences mettant en évidence l'importance de la neuroplasticité corticale qui se produit avec la pratique de la compassion qui exige l'accès à son « esprit », à son cerveau organisateur, planificateur.

Il faut être présent à l'autre tant dans l'empathie que dans la compassion. Vivre la douleur de l'autre en miroir, revenir à soi sans couper de l'autre, pour aider l'autre à voir à sa douleur. Ces comportements de soi à l'autre ne se font pas sans avoir pratiqué l'auto-compassion.

Avec les problèmes actuels de rareté des logements, il serait malvenu de se blâmer pour arriver à trouver un logement convenable et à bon prix. Il est nécessaire que le locataire chercheur se traite lui-même en bon ami pour découvrir le bon appartement. Ce n'est certes pas en se critiquant ou en critiquant le propriétaire éventuel d'un logement qu'il arrivera à ses fins. Comment susciter l'empathie et la compassion chez soi et chez l'autre pour se donner le maximum de chances de trouver peut-être le bon appartement cette année.

Nous visons à nous ramener dans le temps présent avec la méditation pour ne plus se limiter à l'empathie qui nous maintient dans la douleur mais à pratiquer l'entraide dans la compassion envers soi et envers l'autre. De l'état d'impuissance acceptée de l'empathie à l'action concertée dans la compassion. Preuves à l'appui pour une neuroplasticité corticale augmentée!

<https://www.youtube.com/watch?v=n-hKS4rucTY>