



L'attachement est-il nécessaire pour avoir de la compassion ?

Dans notre quête d'une meilleure compréhension des relations humaines et de la gestion des émotions, le mot "compassion" revient de plus en plus. Mais que signifie-t-il vraiment ? La compassion, c'est bien plus qu'une émotion. C'est une éthique, une attitude, et surtout, une série d'actions conscientes.

La compassion, c'est ce souci de l'autre, la reconnaissance de notre humanité commune, et le désir immédiat d'aider. Comme un éléphant, symbole de force, de sensibilité et de liens sociaux profonds, la compassion est puissante et protectrice. Il est intéressant de noter que la compassion est souvent confondue avec l'empathie, qui peut être, en effet, un précurseur de la compassion. L'empathie représente la capacité de comprendre et de ressentir l'autre, de se mettre à sa place et de percevoir son point de vue. Cependant, la compassion va au-delà de l'empathie en incluant une dimension active qui pousse à agir pour soulager la souffrance d'autrui.

Les recherches encore relativement récentes mais de plus en plus nombreuses sur la compassion - notamment en neurosciences - nous permettent d'observer que les zones cérébrales activées par la compassion et l'empathie sont différentes et que le fait

pratiquer la compassion engendre un sentiment de bien-être, d'appartenance et de sens.

La compassion est un rempart contre la détresse empathique, la tristesse, et le désespoir. Elle est distincte de l'amour ou de l'attachement. Être compatissant ne nécessite pas, en effet, d'aimer ou de connaître la personne concernée. La compassion relève plutôt d'un amour bienveillant, reconnaissant notre humanité partagée, nos besoins de bien-être et de sécurité, ainsi que notre interdépendance vitale.

Dans le contexte professionnel, la compassion se révèle donc être un outil puissant. Face aux décisions difficiles, aux crises, ou aux situations complexes, elle facilite compréhension, sagesse et force. La compassion renforce notre intégrité émotionnelle, déploie notre motivation à œuvrer pour le bien commun, avec responsabilité et discernement, tout en maintenant un cœur ouvert.

Cette approche imprègne toutes les facettes de notre vie, transformant peu à peu la manière dont nous interagissons avec le monde. Mais c'est avant tout un chemin, celui sur lequel je tente jour après jour de marcher, à tous petits pas et que je vous invite à expérimenter lors de mon 10ème cycle de formation CCT™ que je démarre le 22 janvier prochain.

Le CCT™, ou Compassion Cultivation Training®, a été conçu à l'Université de Stanford par des experts en études contemplatives, psychologie, neurosciences et éducation des adultes.

Stéphanie Anker-Bonnet
Consultante en Management & Enseignante