



Que faire quand on ne peut plus rien faire ?

Chacun.e d'entre nous expérimente ces moments de frustration devant son impuissance, ou son sentiment d'impuissance, face aux difficultés de l'autre. Comment aider quand on pense qu'on ne peut rien faire ?

Lors d'une session du cours [Compassion Cultivation Training© - CCT™](#) que j'enseigne, une participante a partagé son questionnement : que faire lorsque nous nous sentons démunis face aux difficultés ou à la souffrance de l'autre telle une maladie, un deuil, ou tout autre événement inattendu ?

Faire preuve de compassion implique le désir d'agir mais parfois, agir bien peut signifier ne pas "agir" : par exemple, s'asseoir à côté de son ami et lui offrir une présence réconfortante en silence, ne pas conseiller mais écouter, offrir son temps. Nous pouvons aussi nous sentir anxieux.es et désemparé.e.s, témoins des troubles mondiaux qui nous préoccupent : immenses défis environnementaux et sociaux, conflits. La compassion c'est bien, mais si elle implique une dimension active pour alléger la souffrance du monde, à quoi bon lorsque nous ne pouvons pas agir concrètement ?

Dans tous ces moments que nous vivons, le retour à soi et à ce qui se passe en soi, est un outil formidable pour “faire” lorsqu'on ne peut plus rien faire. Je partage avec vous trois pratiques.

La première, sur le moment, où que l'on soit.

Ici, maintenant, l'attention portée à nos cinq sens en faisant une micro pause dans nos vies : s'arrêter quelques instants et observer ce que nous voyons (l'espace autour de nous), touchons (nos points d'appuis sur le sol, notre main portée sur notre coeur), sentons (la bougie qui brûle dans la pièce), goûtons (la saveur du café encore présente sur notre palais), entendons (le bruit de la ville, de la nature).

Quelques minutes de cette pleine conscience, bienveillante, pourraient suffire à activer notre système affiliatif, et donc notre production d'ocytocine*, qui développe un sentiment accru de confiance, de calme, de sécurité et de générosité, une sensation d'interdépendance (humanité commune) renforcée. Cela peut nous aider, presque à notre insu, à trouver dans notre quotidien plus d'assise pour faire face aux diverses situations dont nous sommes témoins ou acteur.rice.s.

[* A novel role of oxytocin: Oxytocin-induced well-being in humans, by Etsuro Ito, Rei Shima and Tohru Yoshioka \(2019\)](#)

Mais tout cela est plus facile à dire qu'à faire, absorbé.e.s que nous sommes par le flux continu de nos vies. Penser à revenir vers nous nécessite un peu d'entraînement, et une intention renouvelée d'agir en cohérence avec nos valeurs.

La méditation est un entraînement de l'esprit qui n'a rien de magique : en décidant de nous connecter avec ce qui se passe en nous, sans jugement, quelques minutes par jour, assis.e.s, en silence, nous développons notre capacité d'intention, d'attention et notre résilience qui nous permettra, subtilement, d'être plus à même de nous connecter aux autres, sans perdre notre intégrité émotionnelle, et de trouver humblement notre place, pas toujours flamboyante mais alignée à notre intention de compassion.

La deuxième pratique est une petite méditation de pleine conscience.

Porter notre attention à notre souffle, repérer notre esprit vagabond et décider de laisser de côté quelques minutes nos pensées, émotions, sensations qui surgissent, pour revenir à notre souffle. Tenter d'accepter d'être traversé.e.s par des émotions intenses, des douleurs physiques ou des pensées anxiogènes en observant qu'elles

sont inhérentes à notre humanité et qu'elles nous rapprochent de l'autre au lieu de nous en séparer. Et aussi, parfois, expérimenter joie et paix intérieures.

Il existe un espace entre le stimulus et la réponse. Dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse réside notre développement et notre liberté. Viktor E. Frankl

[Viktor E. Frankl Découvrir un sens à sa vie](#)

Si vous tentiez l'expérience ?

La troisième pratique est un exercice lors duquel vous pouvez combiner l'attention portée sur votre souffle, puis sur vos sensations.

Une fois par jour, téléphone sur mode avion, le chronomètre activé pour trois minutes : les yeux clos, en silence, pour suivre votre souffle sans chercher à le modifier, puis éventuellement faire "le tour" de vos cinq sens. Quand votre esprit vagabondera, inévitablement, revenez avec bienveillance autant de fois que nécessaire à votre souffle, ou aux sensations que vous explorez.

Et si vous le souhaitez, partagez votre expérience avec d'autres.

Stéphanie Anker-Bonnet

Consultante en management et enseignante