

Pourquoi avons-nous besoin de compassion ?

Author : Zona Zaric

Categories : [Philo Contemporaine](#)

Date : 27 mai 2017

ANALYSE : La compassion constitue le cœur de la motivation morale et donne l'impulsion première à l'action désintéressée pour les autres, estime la philosophe Zona Zaric. Qu'est ce qui nous empêche, malgré cela, d'agir avec compassion ?

Doctorante à l'École normale supérieure de la rue d'Ulm, sous la direction de Marc Crépon et Cynthia Fleury, Zona Zaric est chargée du séminaire "Soins et Compassion: le sujet, l'institution hospitalière et la Cité" pour la chaire de philosophie de l'Hôtel-Dieu.

La théorie dominante néolibérale nous impose un réel contre lequel on ne pourrait rien : une maximisation du temps et du profit, comme objectif premier. Par conséquent, chacun tend à éprouver son isolement et à penser qu'il n'a "pas le temps" de se consacrer aux autres ; d'ailleurs qui s'intéresse à lui ? Ainsi chacun a déjà été amené à déplorer un "manque d'humanité" en politique, dans la rue, et dans nos institutions. Or malgré cela, nous continuons à considérer que "c'est comme ça", que "c'est chacun pour soi", que "nous n'y pouvons rien". Pourtant ce "manque d'humanité" ressenti ne signifie-t-il pas tout simplement un manque d'attention, un manque de compassion ? Quand nous disons par exemple : "l'hôpital manque d'humanité" ne pensons-nous pas : "l'hôpital manque de compassion" ? Comment pourrions-nous faire alors pour que les institutions soient plus compassionnelles ?

Lire aussi : [Avec les Nourritures, repenser le contrat social](#) (Corine Pelluchon)

La compassion est un mode affectif de communication intersubjective, relatif à une morale naturelle et universelle, car indépendante des cultures, de l'éducation ou d'époque. Elle est une prédisposition à la perception et à la reconnaissance de la souffrance d'autrui, animée par un sentiment d'amour de l'autre, au sens de l'amour *philia* ou *agapè* (1), entraînant ainsi une réaction de solidarité active. Sentiment à la portée morale et métaphysique à la fois, elle nous révèle l'unité

profonde de tous les êtres. Issue de la condition humaine dans sa dimension duelle, à la fois sociale et existentielle, la compassion se situe ainsi à la base de l'éthique. Comme le souligne Schopenhauer, la valeur morale d'un acte dépend précisément de la compassion : *“le seul acte véritablement morale est celui qui dérive du soi compatissant, ressentant avec l'Autre”* (2). La compassion constitue ainsi le cœur de la motivation morale et donne l'impulsion première à l'action désintéressée pour les autres. Qu'est ce qui nous empêche, malgré cela, d'agir avec compassion ?

Davantage que l'empathie, la compassion

C'est comme sujets co-constituants du monde que nous entrons en rapport avec autrui. Nos contributions respectives s'éprouvent comme indispensables à la constitution d'un monde commun. Le groupe, c'est-à-dire l'action sociale et disciplinée, peut rapprocher les individus et ainsi atténuer la violence et la douleur. Une telle action est a priori compassionnelle, comme l'explique Emmanuel Levinas :

“La socialité n'est pas simplement le fait que l'on est en nombre. Ce n'est pas la multiplicité humaine qui fait la socialité humaine, c'est une relation étrange qui commence dans la douleur, dans la mienne où je fais appel à l'autre, et dans la sienne qui me trouble, dans celle de l'autre qui ne m'est pas indifférente. C'est l'amour de l'autre ou la compassion. [...] Le fait qu'autrui puisse compatir à la souffrance de l'autre est le grand événement humain, le grand événement ontologique.” (3)

À première vue la compassion semble caractériser une forme de “sympathie” ou de *pathos-avec* selon l'expression de Michel Henry, mais elle est aussi *logos* (rationalité), ce qui la différencie de l'empathie, qui consiste tout simplement à ressentir ce que ressent l'autre, à résonner avec l'émotion de l'autre. L'empathie est partielle, focalisée sur les souffrances d'une personne particulière, et facile à manipuler (4). Selon Paul Bloom, chercheur et professeur à l'Université de Yale, la compassion en revanche consiste, elle, à se soucier de quelqu'un qui souffre, sans pour autant éprouver soi-même ce qu'il ressent. Les neurosciences sociales ont confirmé que nous pouvons redécouvrir ce que nous avons déjà naturellement en nous. Chacun a en soi cette capacité à la compassion et au soin de l'autre. Et nous, par rapport aux animaux, nous avons la capacité d'étendre notre attention à ceux que nous n'aimons pas, en développant une meilleure compréhension d'autrui.

S'entraîner à la compassion

Cette grande plasticité du cerveau, permet la possibilité de s'entraîner à la compassion. Inspirée par la recherche sur les neurones miroirs (5), le Dr. Tania Singer, une neuroscientifique de renom, spécialiste des déterminants des comportements sociaux, a pu montrer à travers différentes expériences pratiques en neurosciences, que, juste après trois mois d'un certain “entraînement à

la compassion”, la matière grise du cerveau socio-émotionnelle avait augmenté. Les personnes qui développent la compassion ont plus facilement du plaisir à aider les autres, alors que les personnes très empathiques souffrent souvent de *burn-out*.

“Si vous suivez une psychothérapie, vous ne voudriez pas voir votre thérapeute s’effondrer quand vous êtes triste. Vous voudriez qu’il ou elle ait à cœur de vous aider, sans refléter vos propres émotions” (6).

On peut s’entraîner à la compassion, la cultiver, développer une culture qui la valorise et la favorise, qui pourrait la renforcer, comme c’est le cas pour toutes les émotions. Paul Bloom évoque aussi l’exemple de la colère en expliquant :

“Chaque être humain a la faculté d’éprouver de la colère, mais certaines sociétés sont plus colériques et d’autres sont plus douces. On possède tous des mécanismes de la colère dans nos cerveaux, mais ce qui compte c’est si l’on les exerce ou pas” (7).

La compassion, support de l'action

Ce qui vient d’être dit n’a pas pour objectif de nier l’importance de l’empathie. L’empathie doit bien évidemment garder un rôle positif dans les relations intimes, ainsi que dans la littérature, les films, car nous avons cette aptitude innée d’entrer en résonance empathique avec l’autre de façon plus ou moins automatique. Mais dans les relations sociales et politiques cette résonance ne semble pas se matérialiser de façon évidente. La compassion pourrait être un meilleur guide d’action dans le monde où nous vivons. Or, les traits distinctifs que la compassion dégage en font tout de suite toute autre chose qu’un sentiment passif. Ils en font au contraire un support d’action, d’où le statut éminemment moral que l’on lui accorde. Elle met l’être en mouvement, elle est une réaction qui fait agir, elle porte l’individu à venir en aide de l’autrui souffrant.

*“Dans les langues qui forment le mot compassion non pas avec la racine “passio-souffrance” mais avec le substantif “sentiment”, le mot est employé à peu près dans le même sens, mais on peut difficilement dire qu’il désigne un sentiment mauvais ou médiocre. La force secrète de son étymologie baigne le mot d’une autre lumière et lui donne un sens plus large : avoir de la compassion (co-sentiment), c’est pouvoir vivre avec l’autre son malheur, mais aussi sentir avec lui n’importe quel autre sentiment : la joie, l’angoisse, le bonheur, la douleur. Cette compassion-là (au sens de souci, *wspolczucie*, *Mitgefühl*, *medkänsla*) désigne donc la plus haute capacité d’imagination affective, l’art de la télépathie des émotions. Dans la hiérarchie des sentiments, c’est le sentiment suprême.” (8)*

Vers la "vie bonne"

La noblesse de la compassion est dans sa recherche des moyens de vivre ensemble, de comprendre ce qui ne nous vient pas de manière spontanée, et de construire le bien collectif dont dépend le bien individuel, car *"l'individu n'est pas tout-puissant. Il est résolument fini. Il n'est que frontière, ligne au-delà de laquelle il se fantasme, ligne en deçà de laquelle il se déçoit. Alors porter le regard vers l'autre et l'horizon du monde l'aide à ne pas sombrer dans le miroir de son âme (9)*. En reconnaissant ce besoin que nous avons d'autrui, nous reconnaissons tout autant les principes de base qui inspirent les conditions sociales, démocratiques, de ce que nous pourrions appeler "la vie bonne". Celles-ci sont les conditions critiques de la vie démocratique parce qu'elles relèvent d'une forme de pensée l'autre, et de le comprendre. Il faut toujours penser et repenser ensemble ce que pourrait être une vie bonne, car nous ne pouvons pas la penser exclusivement comme une vie bonne de l'individu. Si ces deux "vies" existent bien – ma vie et la vie bonne, comprise comme une forme sociale de vie, alors l'une est impliquée dans l'autre. Nous sommes vulnérables aux autres et aux institutions, et notre exposition partagée à la vulnérabilité n'est rien d'autre que le terreau de notre égalité potentielle et de nos obligations réciproques de produire ensemble les conditions d'une vie digne d'être vécue. Cela consiste à savoir comment mener à bien sa propre vie de sorte qu'il soit possible de mener une vie bonne "avec et pour les autres, dans des institutions justes" (10).

"Comment découvrir la porte d'entrée des êtres et des choses ? Comment accéder à l'autre, à tout ce qui n'est pas moi, à tout ce qui m'échappe et m'abandonne à la solitude ? Oui, je vais perdre ceux que j'aime. Oui, je vais mourir. Mais à cette certitude s'ajoute une grâce ou une énigme. Il existe des instants, des lieux à mi-chemin entre monde visible et monde invisible où le temps se suspend, où la dimension de l'un et de l'autre donne accès à une vérité plus belle et plus vraie. Seules ces rencontres inestimables avec l'autre nous aident à saisir le fait même de voir ou de penser." (11)

Avec la compassion, l'équité et l'égalité

La compassion semble souvent s'éveiller par une prise de conscience de sa propre fragilité et de sa vulnérabilité face à une situation d'urgence. Mais comment pourrions-nous nous tourner vers l'autre sans en passer par l'accident, par la catastrophe individuelle ou collective ? Finalement devons-nous attendre un accident pour éveiller un souci de l'autre, un souci de soi ? Doit-on alors voir les situations quotidiennes comme des accidents pour pouvoir agir ? En effet, une mobilisation active et délibérée de la compassion ne devrait pas se limiter aux rares moments de choc moral, qui unifient brièvement la société lorsqu'un événement inattendu engendre une indignation morale. L'expérience compassionnelle impliquerait ainsi une écoute attentive, puisée dans la conscience imaginative. Elle part de l'idée d'un "souffrir avec", transfigurée ainsi en projet positif : non seulement offrir de l'assistance et réduire les souffrances de l'Autre, mais aussi d'agir pour construire un vivre ensemble. Ainsi la compassion peut servir la cohésion sociale par la promotion

active du bien individuel et collectif, conduisant ainsi à une revitalisation des concepts d'équité et d'égalité.

Lire aussi : [Philosophie chinoise : les bienfaits du "vide" selon le Dao \(Catherine Legeay-Guillon\)](#)

Il nous faut d'abord déconstruire les usages d'un "nous" discriminant et favoriser un discours, un "nous", fondé sur "nous les mortels", sur notre ressemblance commune et fondamentale, sur ce qui nous unit, la seule appartenance inévitable et qui ne fait pas de distinctions : notre mortalité. *"Par voie de conséquence, telle serait la révélation émouvante qu'abrite l'expérience de la compassion : non pas que nous ne pouvons pas de tout, et que nous sommes finis, mais que parce que nous ne pouvons pas de tout et que nous sommes finis, nous ne sommes rien d'autre que vulnérabilité" (12).*

Lire aussi : [Pour une politique du care \(Eric Delassus\)](#)

Cette conscience de notre humanité partagée et fondée sur la certitude universelle de la finitude pourtant ne suffit pas. En effet, elle n'ouvre la voie à une éthique cosmopolitique que si cette certitude se traduit par une relation compassionnelle à l'autre comme soi-même. Si la certitude de la finitude crée les conditions nécessaires à l'expérience d'une humanité partagée, seule la compassion peut fonder une éthique agissante. Nous pouvons nous appuyer sur le sentiment de la compassion pour créer des actions, apporter des réponses et envisager une politique de la non-violence, afin d'éviter toute entrée dans le cercle vicieux de la haine et de dépasser tout sentiment de résignation.

(1) Agap? (?????) est le mot grec pour l'amour divin et inconditionnel, complétant la liste des mots grecs pour dire amour : Éros (l'amour physique), Agape (l'amour spirituel), Storgê (l'amour familial) et Philia (amitié, lien social)

(2) Schopenhauer, Arthur, *Le fondement de la morale*, Paris, Le Livre de Poche, 1991.

(3) Emmanuel Levinas, *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence* (AE), Livre de poche », 1990 (1974)

(4) Paul Bloom, *Against Empathy. The Case for Rational Compassion*, Bodley Head, London, 2016.

(5) Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir.

(6) Paul Bloom, *Against Empathy. The Case for Rational Compassion*, Bodley Head, London, 2016.

(7) *Ibid.*

(8) Milan Kundera, *L'Insoutenable Légèreté de l'être*.

(9) Cynthia Fleury, *Les irremplaçables*, Gallimard, Paris, 2015.

(10) Paul Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Points, Paris, 2015.

(11) Cynthia Fleury, *Métaphysique de l'imagination*, Editions D'écarts, Paris, 2000.

(12) Ce texte est extrait d'un ouvrage de Paul Audi à paraître prochainement, Appendice II Sensible à autrui. Brève contribution à une phénoménologie du partage affectif

Pour aller plus loin :

-

- Arendt, Hannah, *L'Humaine Condition*, Gallimard, Paris, 2012.
- Audi, Paul, *D'une compassion à l'autre*, cairn.info
- Bloom, Paul, *Against Empathy : The Case for Rational Compassion*, Bodley Head, London, 2016.
- Butler, Judith, *Qu'est-ce qu'une vie bonne ?*, Payot, Paris, 2014.
- Crépon, Marc, *Le consentement meurtrier*, Cerf, Paris, 2012.
- Fleury, Cynthia, *Métaphysique de l'imagination*, Editions D'écart, Paris, 2000.
- Fleury, Cynthia, *Les irremplaçables*, Gallimard, Paris, 2015.
- Levinas, Emmanuel, *Autrement qu'être ou Au-delà de l'essence*, Le Livre de Poche, Paris, 2004.
- Ricoeur, Paul, *Soi-même comme un autre*, Points, Paris, 2015.
- Singer, Tania, *Caring Economics : Conversations on Altruism and Compassion, Between Scientists, Economists and the Dalai Lama*, Picador, London, 2015.