La pleine conscience vous rend-elle plus compatissant?
Par Shauna Shapiro, Ph.D.

© 2013, Greater Good and Shauna Shapiro source:
http://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_mindfulness_make_you_compassionate

La pleine conscience est plus qu'une simple conscience d'instant en instant conscience, dit Shauna Shapiro. C'est une curieuse et bienveillante attention qui nous aide à nous relier à nous-mêmes et aux autres avec compassion.

J'ai assisté à ma première retraite de méditation en Thaïlande Il y a 17 ans. Quand je suis arrivée, je ne savais pas ce qu'était la pleine conscience et je ne parlais certainement pas le Thaï.

Au monastère, j'ai vaguement compris l'enseignement du beau moine thaïlandais qui m'a enseigné de porter mon attention au souffle qui entre et sort de mes narines. Cela semblait assez simple. Alors je me suis assis et j'ai tenté de prêter attention, 16 heures par jour, et très vite j'ai eu ma première grande révélation : je n'étais pas en contrôle de mon esprit.

J'étais humiliée et quelque peu désemparée par la façon abondante dont mon esprit vagabondait. Je m'occupais d'une respiration, deux respirations, peut-être trois - et puis mon esprit était parti, perdu dans ses pensées, laissant mon corps assis là, une coquille vide. Frustrée et impatiente, j'ai commencé à me demander: « Pourquoi ne puis-je pas faire cela? Tous les autres, on dirait qu'ils sont assis si paisiblement. Qu'est-ce qui ne va pas avec moi?"

Le quatrième jour, j'ai rencontré un moine de Londres, qui m'a demandé comment j'allais. C'était la première fois que je parlais en quatre jours, et hors de ma bouche est sorti un déluge d'angoisses que j'avais portées en moi. « Je suis une mauvaise méditante. Je ne peux pas le faire. J'essaie tellement dur, et chaque fois que j'essaye plus fort, je m'emmêler encore plus. La méditation doit être pour d'autres types de personnes plus spirituelles et plus calmes. Je ne pense que ce n'est pas la bonne voie pour moi.

Il m'a regardé avec compassion et un scintillement humoristique dans ses yeux. "Oh mais tu n'as pas pratiqué la pleine conscience », m'a-t-il dit. "Tu as pratiqué l'impatience, le jugement, la frustration et l'acharnement. » Puis il a dit cinq mots qui ont profondément affecté ma vie: « Ce que tu pratiques devient plus fort." Cette sagesse a maintenant bien été documentée par la science de la neuroplasticité, qui montre que nos expériences répétées façonnent notre cerveau.

Le moine m'a expliqué que la pleine conscience n'est pas juste de porter son attention, mais aussi savoir comment porter son attention. Il a décrit une compatissante et bienveillante attention, où au lieu de devenir frustrée quand mon esprit vagabondait, je pourrais devenir curieuse à propos de mon esprit déambulant, tenant ça pour une expérience de cette conscience compatissante. Au lieu d'être en colère contre mon esprit, ou impatiente avec moi-même, je pourrais m'enquérir doucement et avec bienveillance de ce que cela est de ressentir de la frustration et de l'impatience.

De cette façon, j'ai commencé à cultiver la bienveillance envers moi-même, ainsi qu'un sentiment d'intérêt et de curiosité pour mon expérience vécue. J'ai commencé à m'entraîner à porter mon attention en en prenant soin et avec compassion, semblable à un parent s'occupant d'un jeune enfant, en me disant, "Je me soucie de vous. Je suis intéressé e. Parlez-moi de votre expérience."

Comprendre ce lien entre l'attention et la compassion a été transformationnel, m'aidant à englober l'expérience avec plus de soin. Il a aussi profondément éclairé mon travail clinique et académique. Dans mes écrits et mes recherches, j'ai explicitement articulé un modèle de pleine conscience qui inclut les attitudes de comment nous prêtons attention. Au lieu d'essayer de contrôler ou juger notre expérience, nous nous y intéressons avec une attitude de compassion et d'ouverture. Nous cultiver la conscience, oui, mais il est important de reconnaître la dimension humaine de cette conscience. Ce n'est pas une conscience mécanique stérile. C'est plutôt une bienveillante, curieuse et compatissante conscience.

La recherche a commencé à documenter les preuves empiriques de ce lien entre la pleine conscience et la compassion, trouvant constamment au cours des deux dernières décennies où la pleine conscience augmente le niveau d'empathie et de compassion pour les autres et pour soi-même.

Par exemple, dans ma première publication de recherche publiée dans le *Journal of Behavioral Médecine* en 1998, nous avons constaté que le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience pendant huit semaines (MBSR) de Jon Kabat-Zinn a considérablement augmenté l'empathie des étudiants en médecine.

Une autre étude que mes collègues et moi-même avons menée, publiée dans le *International Journal of Stress Management* en 2005, a conclu que la formation MBSR a augmenté l'auto-compassion dans les soins de santé professionnels. Plus récemment, nous avons examiné l'impact de la formation à la pleine conscience sur le *counseling* étudiants en psychologie et on a découvert qu'il a considérablement augmenté l'auto-compassion - qui, en retour, conduit à une baisse du stress et des émotions négatives et augmente les émotions positives.

Fondamentalement, la recherche montre que la pleine conscience augmente l'empathie et la compassion envers les autres et soi-même et que de telles attitudes sont bonnes pour nous. Pour ma part, cela confirme que lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous renforçons simultanément nos compétences de compassion - preuve que la pleine conscience ne porte pas seulement sur aiguiser son attention. Pourtant, ce que nous ne savons pas, c'est précisément comment la pleine conscience produit ces effets. Répondre à cette question est une étape importante pour la recherche et l'exploration futures, afin que nous puissions mieux comprendre les éléments précis et actifs essentiels à l'entraînement à la pleine conscience.

Bien qu'il n'y ait pas beaucoup de recherche axée sur la façon spécifique dont la pleine conscience nous aide à cultiver compassion et empathie, je peux proposer quelques idées, basées sur mes années de recherche et de pratique et de mes discussions avec d'autres méditants expérimentés.

Premièrement, comme je l'explique ci-dessus, je crois vraiment que pratiquer la pleine conscience nous aide à apprendre à devenir plus compatissant envers nous-mêmes, est

intimement lié à ce que l'on soit plus compatissant envers les autres. Une étude que je cite souvent, en particulier lors de l'enseignement aux psychothérapeutes et aux étudiants qui se forment pour devenir thérapeutes, démontre que la façon dont nous nous traitons est hautement en corrélation avec la façon dont nous traitons les autres : lorsque les thérapeutes évaluent à quel point ils sont compatissants envers eux-mêmes au lieu du degré de critiques et d'auto-blâmes, leurs notes sont fortement corrélées à la façon dont ils se reliaient à leurs patients.

Comme le sage moine de Londres m'a appris il y a des années: ce que nous pratiquons devient plus fort. Si on y pense, on se relie à soi 24 heures par jour - nous pratiquons cette façon de se relier constamment. Donc si la pleine conscience le fait vraiment, comme je le crois, en développant une attitude ouverte et curieuse envers vous-même, cela construit l'auto-compassion qui aide à favoriser la compassion envers les autres. C'est pourquoi je dis à mes élèves, « Cultivez l'auto-compassion - faites-le pour vos futurs patients! »

Je pense qu'il est important de clarifier, cependant, que l'auto-compassion ne veut pas dire que nous sommes toujours remplis de bonheur et de bienveillance. En termes simples, cela signifie que notre conscience de ce qui se passe est toujours bienveillante, toujours compatissante. Donc même si je ressens de la colère ou de la frustration, j'embrasse mon expérience avec une conscience compatissante. Quand nous commençons à accueillir notre expérience de cette manière, nous sommes à même d'être avec elle, de la voir clairement et d'y répondre en conséquence - et, selon la recherche, nous renforçons les compétences qui nous aident à étendre notre compassion aux autres.

De cette façon, j'aime penser à la pleine conscience comme une grande marmite. J'ai mis toutes mes expériences dans cette marmite. Cette marmite est toujours accueillante, même si ce que je mets dedans ne l'est pas (par exemple, la colère, la tristesse, confusion). Je cuisine tout ça - la douleur, la confusion, la colère, la joie - de façon constante et cette marmite de pleine conscience aimable et compatissante. Me reliant à mes expériences de cette façon, je vais mieux digérer et me nourrir d'elles, comme lorsque vous mettez une pomme de terre crue dans une casserole et que vous la faites cuire pendant un certain temps, elle devient savoureuse et nourrissante.

Une autre façon dont la pleine conscience cultive la compassion est qu'elle nous aide à voir notre inter connectivité. Par exemple, disons que la main gauche a un éclat dedans. La main droite va retirer naturellement l'éclat, non? Retirer l'éclat est la réponse appropriée: c'est exactement ce que la main droite fera, parce que les deux mains font partie du même corps.

Plus vous pratiquez la pleine conscience, plus vous commencez à voir que nous faisons tous partie du même corps - que moi, la main droite ressent naturellement ta douleur de la main gauche, et je veux naturellement aider. La pleine conscience cultive cette interconnexion et une vision claire, ce qui conduit à une plus grande compassion et compréhension de la toile mystérieuse dans laquelle nous sommes tous tissés.

Une troisième raison pour laquelle la pleine conscience semble cultiver l'empathie et la compassion, c'est qu'elle protège contre les sentiments de stress et de surmenage qui nous poussent à nous concentrer plus sur nous-mêmes et moins sur les besoins des autres.

Cela a été démontré dans les expériences classiques du *Bon Samaritain* menées par John Darley et Daniel Batson dans les années 1970. Darley et Batson ont assigné des étudiants du séminaire à Princeton University pour donner une conférence sur le bon samaritain. Sur le chemin de leur présentation, un étudiant passait devant quelqu'un (travaillant avec les chercheurs) qui s'affalait et gémissait. Les chercheurs ont testé toutes sortes de variables pour voir ce qui pouvait faire en sorte que les étudiants s'arrêtent pour aider, mais une seule variable Importait : si les étudiants étaient en retard ou non leur discours. Seul 10% des étudiants se sont arrêtés pour aider quand ils étaient en retard ; plus de six fois ce nombre ont aidé quand ils n'étaient pas pressés.

Cette étude suggère que les gens ne sont pas intrinsèquement moralement insensibles, mais quand nous sommes stressés, effrayés, pressés, il est facile de perdre le contact avec nos plus valeurs profondes. En nous aidant à rester à l'écoute de ce qui se passe autour de nous dans le moment présent, quel que soit le moment, la pleine conscience nous aide à rester connecté à ce qui est le plus important. Comme le moine Zen Suzuki Roshi enseigne: La chose la plus importante est de se souvenir de la chose la plus importante.

Pour moi, le plus important est de continuer à explorer, avec un cœur et un esprit ouverts, ce que la pleine conscience est vraiment, et comment je peux aider à éclairer quels en sont les plus grands bénéfices. Nous n'avons clairement pas toutes les réponses encore; Je pense que le plus intéressant est de se poser des questions. Comme Rilke l'a dit : Soyez patient avec tout ce qui n'est pas résolu dans votre cœur et essayer d'aimer les questions elles-mêmes.

L'exploration de la pleine conscience nécessite une grande sensibilité et une gamme de verres correcteurs méthodologiques. Notre science - et nos vies - bénéficieront en regardant à travers ces verres correcteurs, éclairant la richesse et complexité de la pleine conscience.