

Leçons sur l'empathie et la compassion

[Lessons on Empathy and Compassion]

Par Anna Perlini

Ces derniers temps, j'ai pris le temps de réfléchir à certains événements de ma vie qui m'ont enseigné à avoir de l'empathie, et donc de la compassion. Comme le dit un dictionnaire : « L'empathie est la capacité à comprendre ou à ressentir ce qu'une personne éprouve en se plaçant de son point de vue ; ou, la capacité à se mettre à la place de quelqu'un. »

Jésus était certainement un homme d'empathie et de compassion, qui se laissait émouvoir par les autres et par le sentiment de leurs infirmités, et ainsi Il nous a donné un formidable exemple à suivre.

« En voyant les foules, Il fut pris de pitié pour elles, car ces gens étaient inquiets et abattus, comme des brebis sans berger. » –Matthieu 9:36

« Pris de pitié pour eux, Jésus leur toucha les yeux. Aussitôt, ils recouvrèrent la vue et Le suivirent. » –Matthieu 20:34

« Il se mit donc en route pour se rendre chez son père. Comme il se trouvait encore à une bonne distance de la maison, son père l'aperçut et fut pris d'une profonde pitié pour lui. Il courut à la rencontre de son fils, se jeta à son cou et l'embrassa longuement. » –Luc 15:20

Tout récemment, j'ai dû dire au revoir à l'un de mes petits-enfants dont j'étais très proche. Mon fils et sa compagne avaient à peine 18 ans quand elle est tombée enceinte, alors j'ai été plutôt impliqué dans leur petite famille et j'ai passé beaucoup de temps avec ces trois-là. Quand le moment est venu où ils se sont sentis assez responsables pour faire un voyage à l'autre bout de la terre, mon cœur s'est mis à défaillir soudainement et j'ai éprouvé une nouvelle sensation. Jusqu'à présent, je m'étais séparée de mes enfants que lorsqu'ils étaient devenus adultes. Il était temps pour eux de s'en aller, et pour moi de les laisser voler de leurs propres ailes. Mais un petit enfant de trois ans ? Dire au-revoir à mon petit bonhomme avec toutes les émotions qui accompagnaient le départ était une expérience que je n'avais jamais connue auparavant.

Ma maman, qui était là et qui savait ce que je ressentais, dit timidement : « Tu sais, ça n'a pas été facile quand tu es partie pour l'Inde avec tes enfants. Et à l'époque, il n'y avait ni internet, ni Skype, ni WhatsApp. Vous m'avez beaucoup manqué. »

Et vlan ! C'était exactement ce que j'avais besoin d'entendre.

C'est une bonne chose de savoir que vous n'êtes pas la seule personne à endurer quelque chose, et là c'était quelque chose qui me touchait de près. Dans un sens, je faisais l'expérience de ce que j'avais, sans le vouloir, fait subir à d'autres. A cette époque, l'enthousiasme de partir faire un travail bénévole en Inde avait certainement occulté la tristesse que je ressentais en disant au-revoir à mes parents, et à mes proches. Je n'avais probablement pas fait attention à ce qu'ils ressentaient.

J'avais fait de mon mieux pour écrire à la maison, mais je ne comprenais pas *vraiment* ce qu'ils avaient ressenti jusqu'à maintenant. Ma maman me dit qu'elle regardait la boîte aux

lettres tous les jours pour voir s'il y avait une lettre en provenance de l'Inde. La poste était le seul moyen de communication.

Maintenant je regrette de ne pas avoir écrit plus souvent. Maintenant je sais.

D'un autre côté, le fait que je me rappelle comment j'étais m'aide à mieux comprendre mes enfants ainsi que leur désir de voyager et de vivre dans d'autres parties du monde, ce que je les encourage à faire.

Se peut-il qu'à travers nos expériences éprouvantes, nous ayons l'occasion d'avoir plus de compassion, et de gagner en sagesse ? L'empathie engendre la compassion et la miséricorde, et ce sont de grandes qualités qui à mon avis ne sont pas innées, mais que nous acquérons avec le temps, pour peu que nous nous laissions attendrir par les autres.

En repensant à ma vie jusque là, je peux voir que j'ai vécu la première partie de celle-ci sans avoir vraiment conscience des conséquences de mes actes sur les autres. Et donc, d'une certaine façon, c'était comme rembobiner un film et jouer le rôle opposé ; tous ces événements et ces sentiments que j'avais seulement lus ou observés à distance, je les vivais maintenant personnellement – comme cette récente séparation avec mon petit-fils. Je considère tout cela comme une bénédiction déguisée. Il y a encore tellement de choses à apprendre !

Publié sur Anchor le 11 mai 2016. Traduit de l'anglais.