



UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que
la compassion
est humaine.

#CultivonsLaCompassion

Les bienfaits de la compassion pour la santé mentale

On en dit parfois qu'elle représente la clé du bien-être¹. Elle est considérée comme l'un des plus puissants instruments au service de la santé². Elle libère l'« hormone de l'amour » dans notre sang, nous faisant ressentir une vague de plaisir³.

De quoi s'agit-il? La compassion!

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance. Le dalaï-lama, en tant qu'expert de la compassion, la définit comme « une sensibilité à sa propre souffrance et à celle d'autrui, accompagnée d'un engagement à tenter de l'apaiser et de la prévenir⁴. »

Bien que la philosophie de la compassion remonte à des temps immémoriaux, les études portant sur cette notion se sont multipliées ces quinze dernières années. Ses bienfaits pour la santé mentale expliquent en grande partie l'intérêt qu'on lui porte. Des recherches scientifiques convaincantes montrent que le fait de témoigner de la compassion à autrui, de recevoir de la compassion et de s'autoriser à faire preuve d'autocompassion est très bénéfique pour notre santé mentale.

Témoigner de la compassion

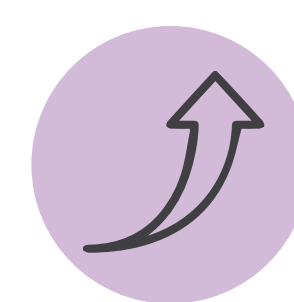
Faire preuve de compassion envers les autres a une influence particulièrement importante sur notre santé mentale et notre bien-être.



UN SOULAGEMENT DE LA DÉPRESSION

Lorsque nous traitons les autres avec compassion, en leur témoignant de la bienveillance et de la gentillesse, notre « humeur » tend à en bénéficier. Par « humeur », nous faisons référence à ce que les médecins caractérisent comme l'état émotionnel qui teinte la manière dont nous percevons le monde. L'un des effets positifs de la compassion

sur notre humeur est qu'elle peut aider à atténuer les symptômes de la dépression⁵.



UNE HAUSSE DU BONHEUR

Selon les recherches, la compassion est tout aussi agréable pour la personne qui l'exprime que pour celle qui en est l'objet. « Donner de la compassion » à quelqu'un engendre la libération d'ocytocine, une hormone liée au bien-être. Ainsi, cela semble être aussi plaisant, voire plus, que d'en recevoir⁶.



UNE CHAÎNE D'ACTES DE GENTILLESSE

Aider les autres peut aussi avoir un effet domino, car les personnes observant des actes de compassion peuvent être amenées à en accomplir elles aussi. Il semble donc que la compassion soit contagieuse⁷.



UN CATALYSEUR D'OPTIMISME

Faire preuve de compassion envers les autres peut modifier notre façon de penser, en nous faisant percevoir notre environnement plus positivement⁸.



UNE SATISFACTION DÉSINTÉRESSÉE

Une étude a montré que dépenser de l'argent pour les autres peut avoir des effets plus positifs sur notre bonheur que de dépenser pour nous-mêmes. En outre, plus le don est généreux, plus la gratification émotionnelle sera importante⁹. Il peut s'agir de dons versés à des organisations de bienfaisance et à d'autres causes, mais aussi de dons non monétaires, comme le bénévolat.

¹ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beyond-mental-health/202310/is-compassion-the-secret-to-well-being>

² <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/from-striving-to-thriving/202304/what-are-the-benefits-of-compassion>

³ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/compassionate_mind_healthy_body

⁴ Le dalaï-lama, L'art de la compassion, Robert Laffont, Paris, 2001.

⁵ J. Leaviss et L. Uttley, « Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review », Psychological Medicine. 2015, vol. 45, no 5, p. 927-945. doi:10.1017/S0033291714002141

⁶ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/compassionate_mind_healthy_body

⁷ <https://www.newportacademy.com/resources/well-being/compassion-benefits/>

⁸ Ibid.

Recevoir de la compassion

DES EFFETS APAISANTS

Une théorie¹⁰ indique que le fait de recevoir la compassion d'autrui nous permet d'apprendre à trouver plus facilement calme et réconfort en nous-mêmes lorsque nous rencontrons des difficultés. Cela peut également aider à réguler notre détresse émotionnelle¹¹.

DES BIENFAITS POUR LE CERVEAU

Le fait de témoigner ou de recevoir de la compassion peut libérer une hormone du bien-être appelée ocytocine et activer les zones du cerveau liées au plaisir. Cela crée un sentiment de proximité et de confiance qui facilite la création de liens avec les autres.

La compassion envers soi-même

De toutes les découvertes sur la compassion, celles qui portent sur l'autocompassion sont certainement les plus convaincantes, en termes de bienfaits pour la santé mentale. Voici comment la D^{re} Kristin Neff et ses collègues, des spécialistes en la matière, décrivent l'autocompassion : « se traiter avec la même gentillesse, la même attention et la même considération que celles que nous offririons à nos proches¹² ». Ses effets positifs ont été démontrés au sein de nombreux groupes, y compris auprès de groupes de personnes aux prises avec des troubles de santé mentale¹³, de professionnelles et professionnels de la santé mentale¹⁴ et d'étudiantes et d'étudiants universitaires¹⁵.

FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

En accueillant nos lacunes et nos échecs personnels avec bienveillance plutôt qu'en nous jugeant durement, il est plus facile de nous accepter nous-mêmes. Cette approche favorise une meilleure estime de soi et améliore notre bien-être.

REMONTER LA PENTE

Faire preuve de compassion envers nous-mêmes renforce notre résilience émotionnelle. En ayant recours à l'autocompassion, nous pouvons mieux faire face aux revers et aux échecs dans notre vie.

S'ACCEPTER COMME ON EST

La pratique de l'autocompassion nous permet d'avoir une meilleure relation avec nous-mêmes¹⁶. Nous portons moins de jugements négatifs à notre égard, et notre dialogue intérieur devient plus encourageant et bienveillant¹⁷.

ATTÉNUER LES SYMPTÔMES

Des recherches montrent que l'autocompassion agit sur la gravité de certains symptômes de santé mentale et améliore la qualité de vie¹⁸. Une nouvelle forme de psychothérapie appelée « thérapie fondée sur la compassion » (TFC) offre des résultats prometteurs pour les personnes vivant avec un fort sentiment de honte, une autocritique excessive, et un trouble de santé mentale comme la dépression ou un trouble bipolaire¹⁹. Cette thérapie permet de réduire la dépression, l'anxiété, la colère et le sentiment de solitude²⁰.

UNE SOURCE DE BONHEUR

L'autocompassion est aussi associée au bonheur, à l'optimisme, à l'amélioration de l'humeur et à une vie épanouie et porteuse de sens²¹.

⁹ Elizabeth W. Dunn et coll., « Spending Money on Others Promotes Happiness », Science, 2008, vol. 319, p. 1687-1688. DOI:10.1126/science.1150952

¹⁰ P. Gilbert, « The compassionate mind: A new approach to the challenge of life », Constable and Robinson, 2009.

¹¹ T. Jinpa, N'ayons plus peur : Oser la compassion peut transformer nos vies. Paris, Belfond, 2017.

¹² K. D. Neff et K. A. Dahm, « Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness », dans : B. Ostafin, M. Robinson, B. Meier (spécialiste en éducation), Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, Springer, New York, 2015. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

¹³ Leaviss et coll., 2015.

¹⁴ K. Bluth et K. D. Neff, « New frontiers in understanding the benefits of self-compassion », Self Identity, 2018, vol. 17, no 6, p. 605-608. doi: 10.1080/15298868.2018.1508494
A. Crego, J. R. Yela, P. Riesco-Matías, M.-Á. Gómez-Martínez et A. Vicente-Arruebarrena, « The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research », Psychology Research and Behaviour Management, 14 septembre 2022, vol. 15, p. 2599-2620. doi: 10.2147/PRBM.S359382

¹⁵ K. K. S. Chan, J. C.-K. Lee, E. K. W. Yu, A. W. Y. Chan, A. N. M. Leung, R. Y. M. Cheung, C. W. Li, R. H.-M. Kong, J. Chen, S. L. Y. Wan, C. H. Y. Tang, Y. N. Yum, D. Jiang, L. Wang et C. Y. Tse, « The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. » Mindfulness (N Y), 2022, vol. 13, no 6, p. 1490-1498. doi: 10.1007/s12671-022-01891-x.

¹⁶ Neff et coll., 2015.

¹⁷ Leaviss et coll., 2015.

¹⁸ E. Pommier, K. D. Neff, et I. Tóth-Király, « The Development and Validation of the Compassion Scale », Assessment, 2020, vol. 27, no 1, p. 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>

¹⁹ Leaviss et coll., 2015.

²⁰ <https://www.vcuhealth.org/news/loving-yourself-and-others-the-impact-of-compassion-on-mental-health-and-wellness>

²¹ <https://positivepsychology.com/why-is-compassion-important/>