

Mind And Life XXVI – Esprit, cerveau et matière
Monastère Drepung, à Mundgod, en Inde
19 Janvier 2013 - Matin du troisième jour

Tania Singer
Entraîner la compassion et l'empathie :
Une perspective des neurosciences sociales

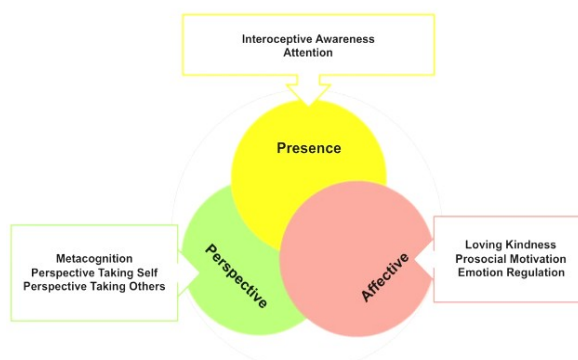
(Tania Singer a des problèmes avec son ordinateur)

Sa Sainteté le Dalai Lama : peut-être que les ordinateurs se rebellent parce que nous avons exalté les vertus du cerveau humain !

Tania Singer : Votre Sainteté, c'est un grand honneur de pouvoir vous parler de nouveau. Je vais présenter des choses que vous avez déjà entendues à Delhi, mais nous avons ici plus de temps et j'espère que nous pourrions approfondir la discussion. Ce que je voudrais faire est compléter la vue de Richie (Richard Davidson). La question maintenant est de savoir si nous pouvons entraîner la compassion et l'empathie. Je crois qu'un étudiant monastique a demandé le premier jour si nous pouvions aussi trouver des corrélations du cerveau avec quelque chose de précieux comme la compassion : j'espère pouvoir vous montrer que c'est le cas. Savoir comment elles sont liées est une autre question, c'est ce qu'on appelle le problème difficile de la conscience. Nous aurons une autre réunion demain à propos des liens entre l'expérience et les corrélats neuraux. Et je voudrais aussi vous raconter une histoire expliquant comment notre collaboration avec des moines, particulièrement avec mon cobaye préféré, Matthieu Ricard, nous aide à comprendre mieux nos modèles, comment nous pouvons combiner la perspective de l'expérience en première personne avec nos méthodes, et comment nous développons de nouvelles façons de penser en ce qui concerne cette coopération.

Un programme d'entraînement pour cultiver la compassion : The reSource Model.

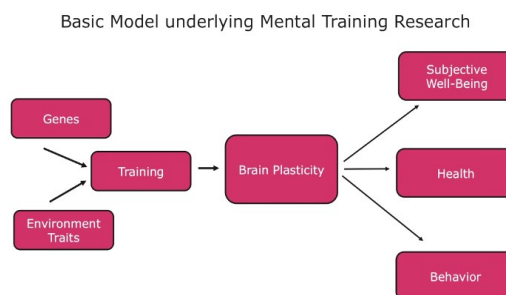
The ReSource Model: Core Capacities of Compassion Training



Je vais tout d'abord présenter un modèle que nous avons développé qui servira de base pour toute une année d'étude d'entraînement mental. Comme l'a dit Richie, quand nous commençons à faire des entraînements mentaux en recherches de plasticité, nous devons premièrement définir sur quels processus contemplatifs nous voulons nous focaliser, ce que nous voulons cultiver et ce que nous voulons entraîner, car il y a plusieurs distinctions au sein de la psychologie contemplative. Par

exemple nous entraînerons pendant les trois premiers mois les facultés attentionnelles, ce dont Richie nous parlais juste avant, comme simplement revenir au moment présent, ramener l'esprit du passé et du futur au moment présent. Et nous entraînerons aussi la conscience intéroceptive, qui conscience à devenir conscient des signaux du corps : le chaud, le froid, les battements du cœur, et ainsi de suite. Chacun de ces processus a des circuits particuliers dans le cerveau, chaque processus peut être distingué par les circuits qui sont observés dans le cerveau. Nous avons aussi deux autres modèles de trois mois d'entraînement quotidien : le modèle affectif et le modèle perceptif. Dans le modèle affectif, nous entraînerons des sentiments comme la bonté aimante, des sensations de chaleur, de préoccupation pour les autres, de compassion. Et comme Richie disait : que faisons-nous si nous avons de la colère et de la peur ? Nous ne pouvons pas aller directement dans la compassion si nous sommes pleins de stress et de colère, alors comment résolvons-nous ce problème ? Et en contraste avec ceci, nous avons le modèle perceptif, qui représente peut-être ce qui est appelé la vue dans le bouddhisme, ou la sagesse. C'est un peu comme le frère jumeau de la compassion, je pense. Donc c'est plus relié avec une compréhension, une compréhension cognitive, et ce que nous appelons par exemple méta-cognition. La cognition serait la mémoire, l'attention, et la méta-cognition est de devenir conscient de ce que votre esprit fait, c'est comme un niveau au-dessus. Vous avez besoin de cette capacité pour devenir conscient que vous avez une conception de soi, devenir conscient de la construction du soi, et comprendre comment le soi fonctionne.

Modèle de base pour la recherche sur l'entraînement mental

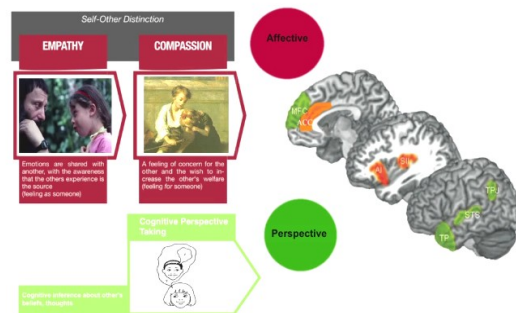


Ceci est un modèle qui montre comment nous voulons étudier la plasticité. Ce que nous faisons habituellement quand nous commençons une telle étude est de mesurer, par exemple, des informations génétiques des sujets, et des informations à propos de leur éducation, parce que nous voulons connaître les différences génétiques, mais aussi comment les personnes ont été élevées, et prédire comment ils apprendront, comment ces différentes sortes de personnes apprendront différentes méthodes, plus faciles ou plus difficiles. Alors nous assumons que l'entraînement change le cerveau, c'est le concept de la plasticité du cerveau, et ces changements sont prédits, des changements dans l'expérience, l'expérience subjective. Donc nous mesurons l'expérience subjective, ainsi que la santé, comme le système immunitaire, et ainsi de suite, et le comportement, comment agissent les personnes. Et comme Richie l'a expliqué hier, nous avons beaucoup de différentes tâches qui sont conçues pour mesurer l'attention, ou le comportement social, et ainsi de suite. Donc c'est le modèle de base pour cette étude.

Différentes voies pour la compréhension des autres

Et pourquoi séparons-nous ces deux domaines, affectif et perspectif, pourquoi faisons-nous cette distinction ? Le domaine de la neuroscience sociale consiste à vouloir comprendre comment nous comprenons les autres personnes. Comment est-ce que je sais ce que vous ressentez, ou ce que vous pensez, si je ne suis pas en vous, comment le cerveau résout-il ce problème ?

Different Routes to the Understanding of Others



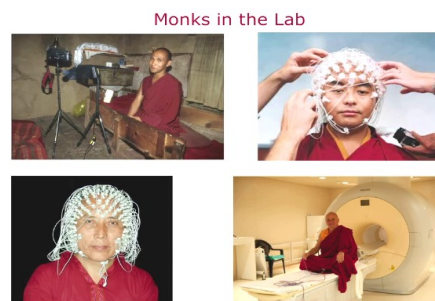
Et après de nombreuses années de recherches, nous comprenons de mieux en mieux qu'il y a différentes voies pour la compréhension des autres personnes. Donc une des voies est que je peux ressentir ce que vous ressentez, c'est ce que nous appelons la voie émotionnelle affective. Par exemple, l'empathie et la compassion appartiennent à cette voie affective. Et il y a une autre façon de comprendre les autres personnes : par la connaissance basée sur l'inférence. Donc, par exemple, je sais que pour les bouddhistes, la conscience existe même si le cerveau meurt, vous avez une différente assumption des scientifiques occidentaux matérialistes, qui pensent que la conscience s'écroule quand le cerveau meurt. C'est une inférence, ce n'est pas parce que je peux ressentir, mais parce que je connais la philosophie bouddhiste, c'est une inférence cognitive, et on appelle cela la prise de perspective cognitive. Dans une certaine mesure, je peux aller dans votre esprit, parce que j'ai une certaine connaissance du monde et de vos pensées et croyances, mais je ne ressens pas, je ne suis pas dans une résonance émotionnelle. Et il y a la voie de l'empathie : l'empathie consiste à aller directement dans une résonance émotionnelle affective. Si par exemple vous ressentez de la douleur, je ressens de la douleur, c'est comme ma propre douleur, donc c'est une résonance affective, et je ressens quelque chose, ce n'est pas cognitif. Je vais aussi expliquer comment nous en sommes venus à comprendre pourquoi il est très important de faire une différence entre ces deux concepts, l'empathie et la compassion. La compassion ne consiste pas nécessairement à ressentir la même chose que vous ressentez. Donc si vous avez de la douleur, j'ai de la douleur, si vous êtes joyeux, je suis joyeux : ceci est l'empathie, nous partageons le même état. Mais la compassion est plus : vous pouvez avoir mal, mais je peux ressentir une préoccupation et avoir la motivation de vouloir soulager votre souffrance, sans ressentir la douleur. Il est possible d'avoir de la compassion qui est une sensation chaude. C'est aussi un état de motivation affectif, mais on ne doit pas nécessairement partager la douleur. Quand on observe le cerveau – et de nombreuses études ont montré ceci – on constate que l'empathie et la compassion reposent sur des réseaux différents du cerveau que les façons cognitives de comprendre le monde. Les chemins verts dans le cerveau montrent les prises de perspectives cognitives, le réseau de compréhension. Ils se développent plus tard chez les enfants, tandis que les chemins qui ont été référés comme circuits émotionnels ou circuits limbiques, qui sont en orange, se développent plus tôt. Les enfants d'un an et demi ont déjà l'empathie, bien avant que le cerveau puisse être capable de faire des inférences cognitives. Donc nous sommes connectés d'une façon affective avant que d'être connectés dans une façon compréhensive des autres, dans l'enfance.

La neuroscience de l'empathie et de la compassion

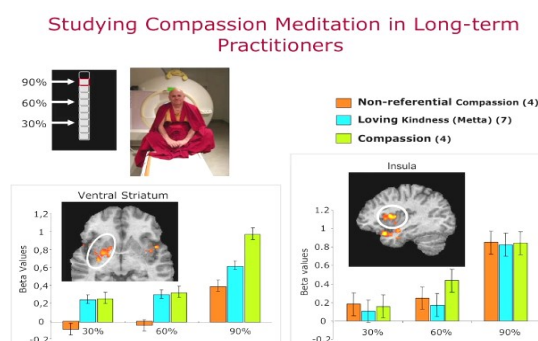
Je vais me focaliser sur les recherches entre l'empathie et la compassion. Pourquoi faisons-nous la différence entre les deux, pourquoi est-ce important ? Quand les neuroscientifiques ont commencé à vouloir investiguer de tels phénomènes comme l'empathie, ils se sont posé cette question : comment

puis-je sentir quand vous avez de la douleur même si je ne la ressens pas dans mon corps ? Je n'ai pas de douleur, alors comment est-ce que je sais ce que vous ressentez ? Et ils ont émis l'hypothèse qu'observer la douleur des autres activait des réseaux neuraux dans le cerveau qui concernent habituellement notre propre douleur, si nous avons vraiment mal, et par cette activation de réseaux de douleurs en première personne, nous pouvons maintenant comprendre : « Oh, c'est cela qu'il ressent, je le ressens dans mon corps. » Et nous avons beaucoup de données de ce qu'on appelle « l'hypothèse de réseau partagé de l'empathie » (shared network empathy hypothèse), et ces données indiquent que l'observation des émotions des autres personnes active le même circuit neuronal qui produit cette émotion en moi. Mais le problème avec cela est que si vous souffrez, alors je souffre aussi, donc est-ce utile ? Est-ce utile pour moi afin d'être une bonne personne prosociale pour aider le monde ?

Un moine dans le laboratoire



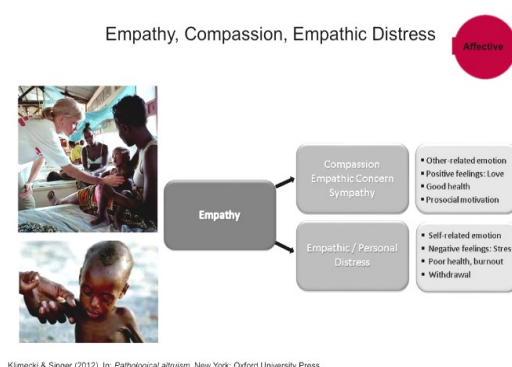
Donc, même si en Occident les gens disent toujours : « Il est bon d'avoir beaucoup d'empathie, et c'est quelque chose que nous devons entraîner », nous n'en étions pas tellement sûrs, et quand nous avons rencontré Matthieu Ricard pour la première fois, nous lui avons demandé de venir dans notre laboratoire. Ce que vous voyez ici, sont des souris dans le laboratoire, et sur la partie à droite, Matthieu Ricard, qui sort d'un scanner de cerveau après une heure de torture de notre part. Pendant qu'il était dans ce scanner, nous pouvions observer et nous lui avons demandé d'entrer dans différents états de conscience, comme la compassion, ou quelquefois d'imaginer des émotions afflictives – il n'était pas très fort pour imaginer des émotions afflictives –, mais nous pouvions voir l'activité du cerveau pendant qu'il était dans le scanner, entrant dans tous ces différents états.



Donc nous lui avons demandé d'entrer dans différents états, et premièrement, nous lui avons demandé : « Pouvez-vous entrer dans différents états de compassion ? » Et il est entré dans l'état de compassion non-référentielle, ou bonté aimante, et ce qui était stupéfiant est que je voyais qu'il était maintenant en empathie avec la souffrance de quelqu'un, mais le signal du cerveau qui sortait était totalement différent, cela ne ressemblait pas aux centaines d'études que nous avons faites avec des cerveaux non entraînés. Donc quand il est sorti, je lui ai demandé : « Que faisiez-vous ? Ne

souffriez-vous pas, ne ressentiez-vous pas de la douleur ? Nous savons que le réseau que vous avez activé est associé à une émotion positive. » Et Matthieu a expliqué de sa perspective en première personne ce qu'il avait ressenti, et c'était une très forte motivation de chaleur et de préoccupation, mais pas nécessairement de la douleur. Donc nous l'avons forcé à avoir de l'empathie pour la douleur, nous lui avons dit : « Vous retournez, et maintenant, s'il vous plaît, entrez simplement en empathie et souffrez avec l'autre, et n'entrez pas en compassion. Imaginez simplement la souffrance dans votre corps. » Et là, nous avons vu le signal, nous avons vu le réseau lié à la douleur s'activer maintenant. Donc, au moins, nous avons dit : « Ok, Matthieu a un cerveau normal ! Quand il imagine la souffrance et entre vraiment en empathie, il peut montrer cela. »

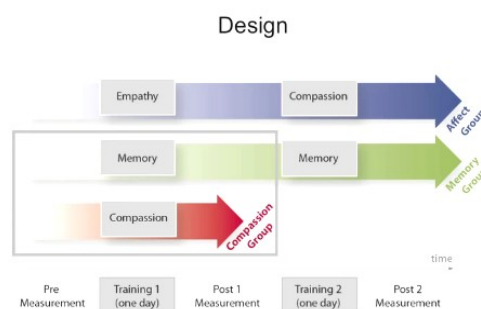
Empathie, compassion, douleur empathique



Et cela nous a aidé à développer un modèle où nous avons différencié l'empathie et la compassion. Donc, notre modèle dit que nous avons tous de l'empathie, que nous sommes nés avec la capacité de résonner avec la souffrance des autres. Pourtant, si c'est trop fort, cela peut conduire à des émotions variées, du stress, et nous submerger. C'est le chemin en bas ici. Et pourquoi est-ce important ? Parce que dans les professions d'aide, beaucoup de personnes se suicident, des docteurs, des infirmières, beaucoup de personnes qui doivent être en contact avec énormément de souffrance mettent fin à leur vie parce qu'elles ne peuvent pas y faire face, elles ne savent pas comment y faire face. Et la suggestion est que si vous savez comment changer l'empathie en compassion, alors vous êtes en sécurité, parce que vous savez comment développer des émotions positives de préoccupation. C'est à propos des autres, pas à propos de moi, et vous développez des motivations prosociales, une forte motivation à aider.

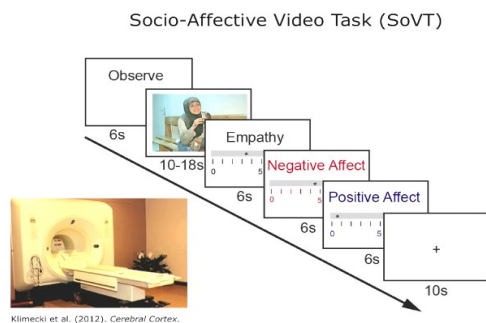
Entraîner la compassion, l'empathie, et la mémoire

Training Compassion, Empathy, and Memory



Donc, vous savez, c'est bien d'avoir un cerveau comme celui de Matthieu, mais la science de croit

pas en un seul cerveau. Donc, pour tester ce modèle, nous avons commencé à faire différentes études d'entraînement. Et ceci représente seulement une semaine, c'est très court, mais c'est le début. Nous avons entraîné un groupe contrôlé en mémoire, la technique d'entraînement mental pour améliorer la mémoire, et un autre groupe en bonté aimante et compassion. Je ne dois probablement pas expliquer aux gens ce qu'est la bonté aimante. Mais étant donné que nous avons un entraînement séculaire, nous avons dit aux étudiants, qui était des étudiants d'université, qui n'avaient jamais fait aucune pratique : « Commencez en imaginant par exemple votre mère, ou un ami cher, ou une personne que vous aimez, ou vos enfants, et essayez d'améliorer cela. »



Nous avons scanné leur cerveau avant et après l'expérience, et ils ont regardé des vidéos d'informations, des petits morceaux d'informations de BBC sur la souffrance dans le monde. Il y a beaucoup de souffrance dans le monde, donc nous avons des centaines de segments d'informations de personnes mourantes, de personnes affamées, de femmes pleurant parce qu'elles ont perdu leur enfant dans un accident, et ainsi de suite. Nous avons scanné le cerveau des participants quand ils regardaient ces choses très négatives, et nous leur avons demandé combien ils ressentaient d'émotions négatives et d'émotions positives. Et les personnes non entraînées, au début, ont toutes indiqué qu'elles avaient ressenti des émotions très négatives quand elles ont vu ces vidéos, et cela allait de pair avec l'activation d'un réseau très connu pour causer des effets négatifs.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Quand vous utilisez les mots 'négatif' et 'positif', quelle est leur définition ?

Tania Singer : Je pense qu'il y a une différence entre la tradition bouddhiste et la science occidentale : nous ne définissons pas les émotions en terme de leur fonction, qu'elles soient saines, ou destructives, mais selon les qualia.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : C'est séculaire.

Thupten Jinpa : Est-ce raison en disant que les sciences psychologiques modernes distinguent les deux selon les sensations que l'on ressent quand l'émotion s'élève ? Si vous vous sentez bien, alors c'est positif, si vous vous sentez mal, c'est négatif, donc c'est vraiment phénoménologiquement défini.

Tania Singer : Oui. C'est la sensation d'aversion et de plaisir.

Richard Davidson : Je voudrais souligner ceci : je pense que cela va être un des domaines les plus fructueux des dialogues entre la psychologie occidentale, la neuroscience et le bouddhisme, parce que je pense que la distinction entre sain et malsain n'a pas été testée de façons sérieuses au sein la science occidentale. Mais je pense que c'est quelque chose que nous pourrions tester, que cela pourrait conduire à une organisation des émotions très différente, et que cela pourrait avoir

beaucoup d'implications importantes.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : C'est un contexte séculaire, donc quand nous utilisons le mot 'bouddhisme', cela a un aspect non séculaire. Mais si apportons cet aspect du bouddhisme classique d'exploration et de compréhension de la vraie nature de la réalité, alors cela s'accorderait bien avec ce cadre séculaire. Et cette distinction entre positif et négatif basé sur les effets s'accorde bien avec le contexte séculaire. Simplement, si on se sent heureux, si on se sent confortable, puisque nous voulons cela, nous apprécions cela, alors on l'appelle positif. Et aussi je pense, quand certaines personnes développent de la colère, alors la colère est très mauvaise pour le cœur, ainsi on le considère négatif, pas seulement pour la prochaine vie, ou des choses comme ça.

Richard Davidson : Une des émotions cruciales serait la tristesse, parce que la tristesse peut jouer quelquefois, je pense, un rôle bénéfique. Elle pourrait sur le moment ne pas être associée avec le bonheur, mais elle pourrait avoir, je pense, quelques qualités bénéfiques. Nous pourrions parler de cela plus tard. Mais pour la colère, c'est clair.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Je pense que selon le bouddhisme, dans les quatre nobles vérités, la première noble vérité a en fait des connexions avec la tristesse. Mais il y a une alternative, la troisième noble vérité, et il y a une façon d'atteindre cela, la quatrième noble vérité. Ainsi, la tristesse est quelque chose de fructueux, sinon cela ne sert à rien. La tristesse reconnaît : « Ceci une sorte de souffrance, ceci est la cause de la souffrance », et si l'on pense profondément à cela, cela n'apporte peut-être pas de la tristesse. Une fois que vous avez une image claire de la troisième noble vérité, et la façon correcte d'atteindre cela, la quatrième vérité, vous pensez plus à la souffrance, et vous avez plus d'enthousiasme, et très profondément, il y a une sorte d'immense courage, et je pense que c'est une sorte d'attitude mentale très très positive, pleine de courage. Donc cela je ne pense pas que cela soit la tristesse. Quand on est démoralisé, c'est la tristesse. Réaliser la souffrance, même si vous la ressentez, mais plein d'une sorte de détermination, je ne pense pas que cela soit la tristesse.

Tania Singer : Et pensez-vous que vous avez besoin d'empathie pour la souffrance avant de développer la compassion ?

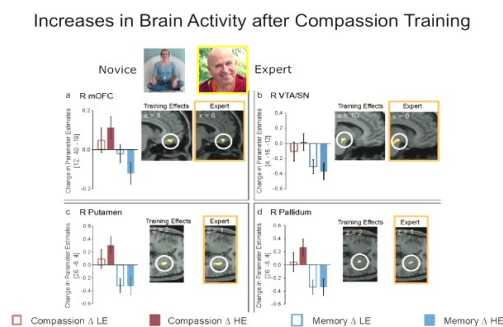
Sa Sainteté le Dalaï Lama : C'est un sujet assez difficile, parce que dans la conception occidentale de l'empathie, il semble que l'on ait ce besoin de résonance, donc cela suggère que la personne qui ressent la compassion doit aussi ressentir la douleur des autres. Et je pense que si quelqu'un a une expérience de douleur physique, il est impossible pour nous d'avoir cette douleur physiquement. Mais mentalement oui, il y a une sorte de sensation très douloureuse.

Tania Singer : Donc mentalement, vous ressentez la douleur des autres.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Je pense qu'il y a deux sortes de sens de préoccupation pour le bien-être des autres. Un est un facteur biologique, trop mélangé avec l'attachement. Alors cela peut être douloureux, démoralisant, parce que c'est de l'attachement basé sur l'ignorance. Maintenant, un autre facteur de sens de préoccupation pour les autres, ou affection, est réalisé par l'intelligence, avec l'aide de l'intelligence, et cette sensation, ou sens de préoccupation pour bien-être des autres, est alors atteint par un réel entraînement, pas par un facteur biologique, et est maintenant sans attachement. Donc toute sorte d'émotion basée sur l'attachement, ou basée sur l'ignorance, a toujours une limitation, il y a toujours des limites. L'autre, une sensation forte ou émotion qui est basée sur la raison, la logique, ou l'intelligence, n'a maintenant pas de limite. Et je pense que ce deuxième niveau de sens de préoccupation envers le bien-être des autres ne peut être développé, en

raison de bien plus de conviction, de détermination, que par les êtres humains. Pas par les animaux, parce qu'ils n'ont pas l'intelligence pour cela. La description scientifique actuelle de l'empathie par rapport à la compassion est vraiment très enracinée par le processus biologique, et pour démêler la relation entre les deux, nous devons apporter la compassion comme un résultat de processus entraîné, et dans ce cas, la relation pourrait être différente. Cet entraînement, nous pouvons certainement le développer, même pour les non croyants, vous n'avez pas besoin de religion pour cela.

Tania Singer : Oui. Et je pense que Sa Sainteté a souligné quelque chose de très important.



Nos études ont duré seulement une semaine, c'est très court, nous avons un système qui est très primitif, mais le système que nous voyons, activé après une semaine d'entraînement de bonté aimante est un système qui est connu pour être associé à l'affiliation : par exemple, si vous montrez la photo d'une mère à un nouveau-né, il activerait un système similaire, cela vient avec des sensations de chaleur et d'amour, et des sensations positives, et d'autres sujets aussi ont rapporté cela, même si ce n'est pas la compassion dont vous avez parlé, le haut niveau de compassion. C'est enraciné dans un système qui est venu biologiquement en raison du lien mère/enfant, c'est un très ancien système, et les animaux l'ont aussi. Je pense qu'au début, vous utilisez ce système pour développer la sensation de compassion. Et maintenant, voici une question intéressante : le sujet montrera-t-il après une année, ou deux années d'entraînement de compassion, des réseaux très différents ? Et je pense que oui, mais nous n'avons pas encore la réponse, nous avons seulement accompli les premiers pas. Il est, je pense, très important que nous puissions montrer que même après une semaine, certains sujets puissent changer leur cerveau, et ce ne sont pas des enfants, ce sont des adultes. Dans la société occidentale, il y a beaucoup de recherche en neuroplasticité, dans le domaine moteur, de mémoire, mais pas tellement dans le domaine du cœur, dont montrer qu'après une semaine, vous pouvez changer les réseaux qui sont des réseaux émotionnels ou affectifs est déjà un grand pas. Et une chose importante, je pense, est que maintenant ces personnes ont été manifesté quelque chose de nouveau, parce qu'avant l'entraînement, la souffrance se répandait dans leur cerveau, et elles avaient des réactions de très fort stress, et après une semaine d'entraînement sur la bonté aimante, elles commençaient à s'engager dans de nouveaux systèmes, qui sont des systèmes plutôt positifs, vous savez, des sensations de chaleur. Nous leur avons demandé ensuite quelles avaient été leurs expériences, et elles ont répondu : « C'était fantastique, nous n'étions plus tellement impuissants face à toute cette souffrance, nous pouvions avoir de la chaleur et un sens de préoccupation pour leur bien-être, donc nous nous sentions moins stressés. » Donc l'idée est que si nous pouvons développer la compassion, cela serait peut-être pour des professions médicales une meilleure stratégie que d'être soit trop empathique, submergé par des émotions négatives, soit comme déconnecté, ne plus rien ressentir. Ainsi, je pense que ces données montrent que vous pouvez donner quelque chose d'autre, qui est la compassion, et que cela a au début une base biologique. Ensuite, je pense que pour obtenir la compassion universelle, c'est un grand pas, parce

que vous devez effacer la distinction entre ingroup et outgroup, les groupes auxquels on appartient et ceux auxquels on n'appartient pas. Par exemple, si la personne qui est assise à votre droite, ressentant de la douleur, est un membre outgroup, qu'elle soit supporter d'un autre groupe de football, alors l'empathie est partie, nous ne mesurons rien. Et c'est une réponse biologique, ingroup et outgroup. Pour surmonter cela, vous avez besoin d'entraînement, vous devez développer et développer, et nous avons besoin d'études plus longues que seulement une semaine.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Je pense que l'empathie est en fait beaucoup basée sur une attitude centrée sur soi-même, selon votre définition de l'empathie et de la compassion.

Tania Singer : Oui, l'empathie est centrée sur soi.

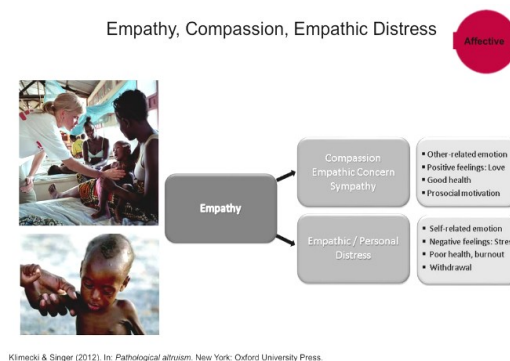
Sa Sainteté le Dalaï Lama : Il semble que l'empathie ne puisse pas être étendue à nos ennemis, par exemple. Et la compassion ?

Tania Singer : Oui.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Maintenant, c'est très clair.

Thupten Jinpa : Je voudrais discuter de cette notion d'empathie centrée sur soi, non dans le contexte bouddhiste, mais dans le contexte séculaire : en résultat de l'entraînement de compassion, un individu pourrait être engendrer de la compassion envers quelqu'un qu'il voit comme une sorte de rival, d'ennemi, mais afin de ressentir, de générer la compassion, la personne doit se sentir connectée, l'empathie doit être là. Est-ce juste ?

Tania Singer : Oui, donc ceci est ce que nous avons dans ce modèle :



L'empathie doit être là, c'est notre présomption, que l'empathie doit être là, toujours. Je peux sentir la douleur, et maintenant je dois faire quelque chose.

Thupten Jinpa : Tania, pouvez-vous expliquer très clairement ce que vous voulez dire exactement par 'empathie' ?

Tania Singer : L'empathie est simplement la capacité de partager des sensations avec les autres.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Donc, par exemple, naturellement, nous avons la tendance à ressentir une forte empathie envers nos semblables, c'est pourquoi c'est caractérisé comme centré sur soi, parce que la raison sous-jacente est que cela a quelque chose à voir avec 'moi'. Vous avez mentionné

que dès que l'on sait qu'une personne appartient à un autre groupe, l'empathie disparaît. Donc 'à moi' cette sensation de 'à moi'. Donc je fais habituellement la distinction entre la compassion partielle, très orientée par l'attitude des autres, et la compassion impartiale, où il n'y a pas cette attitude : vous êtes un ennemi, votre attitude est très négative, mais tout de même, vous êtes un être sensible, un être humain, donc à ce niveau vous voyez s'étendre une sorte de préoccupation pour leur bien-être, donc cela a beaucoup à voir avec l'intelligence.

Tania Singer : Je pense que ce dont vous parlez est le modèle que j'ai montré au début, où la capacité cognitive doit joindre la capacité affective, et c'est seulement quand elles sont réunies que vous pouvez arriver à une compassion plus large. Et l'étude de l'entraînement que nous montrons ici représente seulement les premiers pas, où les sujets développent le sens de préoccupation, de chaleur et motivation, mais ils n'ont pas encore développé la capacité plus élevée de l'équanimité impartiale de compassion. Mais je pense que ce qui est important est que même si l'empathie peut être, comme vous avez dit, une capacité neutre que nous avons de résonner avec les autres, de ressentir ce que les autres ont, cela peut conduire, cela peut, cela ne doit pas nécessairement, mais cela peut, conduire à un état très centré sur soi et affligeant, et conduire à beaucoup de problèmes dans les centres de soin ou autres, et donc il est important de connaître la différence entre l'état sain de préoccupation pour les autres et de compassion et l'état non sain d'affliction.

Sa Sainteté le Dalai Lama : Donc, de ces deux voies, la voie où l'empathie conduit à l'affliction est-elle une fonction de l'empathie, ou est-ce une sorte de manque d'autres facultés, comme la faculté cognitive, comme la compréhension ?

Tania Singer : Très bonne question, oui, je pense que c'est un mélange, c'est une très bonne question...

Sa Sainteté le Dalai Lama : Si c'est le cas, pourquoi blâmer l'empathie ?

Tania Singer : Oui, vous avez parfaitement raison. Donc ces études montrent que même les enfants, des enfants très très jeunes, déjà différent. Par exemple, la mère commence à saigner, et certains enfants sont désemparés, ils reculent, tandis que d'autres enfants vont vers la mère et l'aident, ils n'ont pas une expression faciale de stress. Ce sont probablement des différences individuelles qui apparaissent très tôt dans l'enfance, dans la personne elle-même, qui déterminent comment vous réagissez. Je pense que nous pouvons nous entraîner afin d'apprendre à réguler nos humeurs vers le haut et non vers le bas, par exemple en apprenant à réguler nos émotions, apprendre à voir le monde différemment, vous savez, pas comme « moi, moi, moi », mais plus se focaliser sur l'autre, et d'avoir une distinction claire en soi et les autres. Donc une autre chose que nous pouvons voir est que l'empathie conduit à l'affliction quand il y a un mélange inconscient de moi et les autres, je ne sais plus que je suis une personne différente de vous. C'est souvent le cas avec les mères et leurs enfants : elles deviennent très stressées quand l'enfant est stressé, mais cela n'aide pas l'enfant, parce qu'alors l'enfant devient encore plus triste et affligé quand la mère est affligée et triste au lieu de prendre soin de l'enfant. Donc ce sera, je pense, une recherche déterminant qui sont les personnes qui ont la tendance à être affligées, et ce que nous pourrions faire pour entraîner les personnes à prendre l'autre chemin. Les conséquences pour les services de santé peuvent être très grandes. Dans les sociétés occidentales, les professions médicales n'ont pas d'entraînement. On les met dans des hôpitaux, et elles doivent faire face à beaucoup de souffrance, mais n'ont aucun entraînement mental pour cela.

Sa Sainteté le Dalai Lama : Le rôle de notre compréhension est très important. Une perspective un

peu différente pourrait aider à gérer beaucoup mieux quelque chose que l'on trouverait habituellement très difficile à gérer.

Matthieu Ricard : On dit à beaucoup d'infirmières de garder cette balance entre ne pas être trop proches émotionnellement et ne pas non plus être trop distantes. Si elles sont trop distantes, elles ne se préoccupent plus des patients, si elles sont trop proches, elles souffrent avec la personne, jour après jour après jour, et c'est trop, elles sont submergées et font une dépression. Ceci est vrai si la seule chose qu'elles ont est l'empathie. Et le problème n'est pas de se débarrasser de l'empathie. Bien sûr, nous voulons encore être conscients des sensations des autres, mais de ne pas avoir seulement l'empathie. Si nous avons seulement l'empathie, alors nous devons faire attention tout le temps, pas trop, pas trop peu, donc le rôle de la bonté aimante, du cœur chaud, et de la compassion, est de fournir un espace plus grand, afin d'avoir bien plus de ressources pour gérer la souffrance des autres sans entrer en dépression. C'est un peu comme une pompe électrique pour pomper de l'eau : s'il n'y a pas d'eau et qu'elle tourne trop vite, alors cela chauffe trop et brûle, donc nous avons continuellement besoin d'eau pour refroidir. C'est peut-être le plus grand rôle de la bonté aimante, de la compassion : cela empêche que les effets négatifs de l'empathie laissée toute seule s'élèvent. Ceci pourrait conduire à une affliction écrasante, et alors soit nous quittons la profession, soit nous coupons tout lien, nous ne voulons plus ressentir. C'est pourquoi l'espace de la compassion fait une telle différence.

Richard Davidson : Votre Sainteté vous avez dit à propos de la compassion impartiale que cela requiert de l'entraînement, et ma compréhension très limitée de la tradition bouddhiste – du moins certaines parties de la tradition bouddhiste – est que lorsque nous avons une naissance humaine, nous venons au monde avec un esprit lumineux qui a la qualité de la compassion, et la pratique de la compassion est de nous familiariser avec ce qui est déjà là : ce n'est pas en fait entraîner quelque chose qui n'est pas là, mais plutôt reconnaître une qualité qui est déjà inhérente.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : C'est plutôt sous une forme de graine.

Richard Davidson : Mais une des choses fascinantes qui se passent maintenant dans l'arène scientifique, dans certaines études dont Votre Sainteté a un petit peu entendu parler, est que l'on montre qu'il y a de très très jeunes enfants, des enfants qui ont cinq ou six mois, qui semblent manifester la compassion impartiale. Plusieurs expériences différentes ont montré ceci, dans une certaine mesure. Une hypothèse concernant cela est que très très tôt dans la vie, nous avons ces qualités, et quand nous nous développons, nous rencontrons la souffrance, et notre esprit se teinte ou se colore. Ainsi pour nous, adultes, l'entraînement que nous devons faire est de redécouvrir ces qualités qui avaient pu être présentes comme graines, comme vous dites, plus tôt dans la vie. Donc cela a-t-il un sens dans la tradition bouddhiste ?

Sa Sainteté la Dalaï Lama : Pas seulement la tradition bouddhiste. Je pense que c'est le cas dans toutes les traditions qui insistent sur l'importance de la pratique de l'amour et de la compassion. C'est vraiment plutôt sous la forme d'un potentiel : une capacité basique pour la connaissance existe, mais nous devons vraiment la cultiver et l'améliorer.

Richard Davidson : La façon dont je décris souvent cela est que nous savons que le langage est une caractéristique humaine, mais il y a eu des études sur des enfants qui ont grandi à l'état sauvage et qui sont maintenant élevés dans des familles, et ils ne développent pas la capacité pour le langage, ils ne parlent pas. De la même façon, se pourrait-il que la compassion soit quelque chose comme un potentiel que nous possédons tous quand nous venons au monde, mais qui nécessite une

communauté autour de nous qui nourrisse cette graine afin que la compassion se manifeste ? Est-ce vraiment fondamentalement la même chose que le langage ? Si vous n'êtes pas élevé dans une communauté possédant un langage, vous ne développerez pas le langage, et si vous n'êtes pas élevé par des individus qui n'arrosent pas la graine de la compassion, vous ne la manifesterez pas ?

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Bien sûr, l'environnement joue un rôle très important. Et je pense qu'il y a aussi des différences, biologiquement, entre les animaux sociaux et non sociaux. Donc l'être humain est un animal social. Mais, comme nous l'avons déjà discuté, il y a l'intelligence, qui est un facteur-clé. Et le langage est très très important pour l'intelligence.

Tania Singer : Votre Sainteté, vous avez dit que c'est surtout l'intellect, qui permet de développer la compassion, et quand nous observons le cerveau, dans ces toutes premières étapes de bonté aimante, nous voyons de très fortes activations des systèmes de motivation, des systèmes de préoccupation pour les autres, qui sont les bases, par exemple, de l'attention de la mère envers l'enfant, mais aussi plus tard pour les relations et ainsi de suite. Donc nous dirions que vous avez aussi besoin d'une motivation dans les émotions : par exemple, l'amour, est conceptualisé en Occident comme une émotion, nous conceptualisons l'amour comme une émotion. Donc diriez-vous que nous avons besoin des deux, une motivation et une émotion et un intellect pour développer la pleine compassion ?

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Si vous observez des qualités comme la compassion, la bonté aimante, et ainsi de suite, qui sont, vous savez, dans la conception de la psychologie occidentale plus dans le domaine des effets, nous nous référons à elles dans la conceptualisation bouddhiste plus comme appartenant aux processus mentaux qui sont plus comme une aspiration, et l'on reconnaît qu'afin que ces sortes de processus puissent être vraiment dirigés efficacement, ils doivent être en quelque sorte dirigés et complétés par les facteurs de compréhension et de sagesse. Et même en ce qui concerne la motivation, afin de s'assurer que la motivation est dirigée au bon endroit, de nouveau, vous avez besoin du rôle de la sagesse et de la compréhension. Donc elles sont en quelque sorte entrelacées. Parce que si nous restons purement dans cette sorte de processus d'aspiration, de motivation, alors il y a un danger de tomber dans un des extrêmes. Donc, maintenant, l'intelligence a la faculté de juger : sous ces circonstances vous devriez faire ceci ; sous ces circonstances vous devriez faire cela. Donc, heureusement nous avons l'intelligence. Donc, c'est vraiment un cas individuel : vous devriez faire ceci, vous ne devriez pas faire cela. Donc l'intelligence est tellement importante. Certaines sortes d'émotions ont l'air très positives, mais avec leurs effets au complet, cela peut créer des problèmes. Donc faites une balance, jugez, holistiquement. Les émotions ne sont pas holistiques, seulement l'intelligence est holistique.

Richard Davidson : Votre Sainteté, la région du cerveau dont beaucoup d'entre nous avons parlé, le cortex préfrontal, est une région où les pensées et les émotions viennent ensemble. C'est une région tellement importante où elles convergent. Quand utilisons une pensée pour diriger nos émotions, c'est quelque chose qui semble impliquer le cortex préfrontal. En raison de ses connexions, ces régions se rencontrent. Nous appelons cela une zone convergente.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Nous parlons beaucoup des régions du cerveau qui sont impliquées avec les émotions, mais qu'en est-il des régions qui sont impliquées avec l'intelligence ? Dans quelle partie du cerveau se trouve la capacité d'investiguer ?

Richard Davidson : Cela dépend de la sorte d'intelligence. Beaucoup de scientifiques aujourd'hui soutiendraient qu'il y a de multiples sortes d'intelligence : il y a l'intelligence qui est mesurée par le

test de Q.I, il y a l'intelligence musicale, il y a l'intelligence émotionnelle, et ainsi de suite, donc cela dépend de la sorte d'intelligence. Et je pense qu'un des points importants ici est de reconnaître qu'il y a beaucoup de différentes facettes d'émotions, beaucoup de facettes différentes de cognition, il y a beaucoup de différentes sortes d'intelligence qui seraient représentées dans différents réseaux du cerveau.

Thupten Jinpa : Je pense que Sa Sainteté se réfère plus au processus de raisonnement, le processus qui est associé au raisonnement.

Richard Davidson : Je pense qu'une chose qui est très importante à souligner, et nous l'avons vu avec l'attention, et les émotions, et le travail de Tania sur l'empathie et la compassion, est qu'avec l'intelligence, il n'y a pas de simple région. Ce qui est important pour l'intelligence nécessite la dynamique et une interaction complexe entre beaucoup de circuits différents du cerveau, et connaître le modèle qui constitue l'intelligence dans certains contextes est quelque chose qui nécessite beaucoup d'investigations. Mais je voudrais aussi souligner le fait que les scientifiques peuvent apprendre beaucoup des cerveaux morts, et je pense que nous avons besoin d'une banque de cerveaux de lamas. Sérieusement. La banque de cerveaux morts a joué un rôle critique pour comprendre la schizophrénie et l'autisme, des troubles majeurs, et je pense que nous pourrions glaner des informations très importantes de pratiquants accomplis.

Sa Sainteté le Dalaï Lama : Mais beaucoup de traces, ou d'expériences, et ainsi de suite, pourraient ne pas être là quand le cerveau est mort, comme ce qui est décrit dans les textes du vajrayana, les expériences variées liées au prana, aux vents, et aux mouvements des canaux d'énergie. C'est beaucoup mieux d'utiliser des cobayes vivants ! Ainsi vous pouvez aussi apporter la dimension subjective.

Traduit de l'anglais par Pháp Thân, avec l'aimable autorisation du Mind and Life Institute, tous droits réservés à Tania Singer et Mind & Life Institute.