

# Matinée du 20 janvier 2024

Thème

## **L'empathie - ses bienfaits - ses limites**

L'empathie est de nos jours un terme qui a le vent en poupe. L'Éducation Nationale vient de lancer des leçons d'empathie sur le terrain de l'école. On voit sur les écrans le « comportement empathique » des habitants d'une région éprouvée, venir en aide à leurs voisins en difficulté. Une connotation émouvante de service, de bienveillance, d'altruisme s'attache à ce mot venu du grec ancien *empathia* qui signifie *entrer dans l'émotion ou la souffrance de l'autre*.

**Qu'en dit le yoga ?** chose surprenante, il n'en dit rien. Les hindous connaissent les pratiques de la contemplation qui consistent à s'identifier à une qualité transcendante comme le don de soi ou à une figure révéérée comme le maître ou une icône divine.

En Occident, on ne recherche pas l'identification avec autrui. On garde son identité propre en prenant sous son aile une personne qu'on souhaite profondément aider. Du fond de notre être, nous percevons un lien avec elle et nous laisserons surgir de notre sagesse propre des ressources pour l'aider. D'où l'importance de bien se concentrer pour bien s'écouter et aussi écouter l'autre. Notre attitude est alors fondée sur *prem*, l'amour universel et le mot qui nous vient aux lèvres à nous pratiquants est le bhakti yoga. Si l'empathie ainsi conçue se répandait, elle pourrait être un tournant bienvenu dans le siècle présent.