

Origine et philosophie de la thérapie fondée sur la compassion

Nous sommes, par nature, une espèce très attachée aux autres et qui a besoin de contacts sociaux. Lorsque l'expérience sociale devient une source d'anxiété plutôt qu'une source de réconfort, nous avons perdu quelque chose de fondamental - quel que soit le nom qu'on lui donne.

Insel, 2002.

Introduction

La compassion semble avoir toujours fait partie de notre histoire. Elle a guidé des espèces dans leur survie, mais aussi dans l'entraide et la coopération, et ce, en transcendant des cultures aussi diverses que celles du Brésil, de l'Inde, de la Chine, du Japon, de l'Indonésie, la Malaisie, l'Espagne ou encore l'Allemagne (par exemple, [Dalsky et al., 2008](#); [Eisenberg et al., 2001](#); [Hertenstein et al., 2006](#); [Keltner et Haidt, 1999](#); [Shaver et al., 1992](#); [Trommsdorff et al., 2007](#)). Dans une étude sur les hiérarchies de valeurs dans 54 nations, la bienveillance envers les personnes avec lesquelles nous avons des contacts personnels fréquents et la protection du bien-être de toutes les personnes figuraient systématiquement parmi les valeurs les plus importantes ([Schwartz et Bardi, 2001](#)). La compassion est donc une valeur considérée comme universelle, mais qui a aussi fait l'objet d'intérêt d'approches spirituelles et religieuses. C'est un concept important du bouddhisme notamment, dans lequel la thérapie fondée sur la compassion (TFC) s'est

appuyée pour définir et comprendre la compassion. Enfin, au-delà de faire l'objet d'un concept religieux, la compassion s'ancre aussi dans notre corps comme l'ont montré les études en neuropsychologie et neurophysiologie.

Théorie de l'évolution

Bien que la compassion n'ait pas fait l'objet d'un consensus absolu dans le développement de la théorie de l'évolution (Cronin, 1991), Darwin considérait malgré tout que la sympathie était un des instincts les plus évolués de l'homme. C'est notamment ce qu'il fit apparaître dans son ouvrage intitulé *Descent of Man, and Selection in relation to Sex* (Darwin, 1871) : « la sympathie aura été renforcée par la sélection naturelle; par ces communautés, qui comprenaient le plus grand nombre de membres sympathiques, qui s'épanouissaient davantage et élèveraient un plus grand nombre de descendants. »

D'autres théoriciens et chercheurs ont plus récemment étudié le rôle de la compassion dans l'évolution de l'espèce humaine (Keltner, 2009; Sober et Wilson, 1998). Selon leurs travaux, la compassion serait apparue comme un état affectif et un trait important pour trois raisons dans le processus de l'évolution :

- premièrement, elle a permis de prendre soin des individus y compris des plus vulnérables. Effectivement, l'espèce humaine est une des espèces où l'on naît le plus prématurément et dont les petits sont parmi les plus dépendants de leurs géniteurs, parmi les mammifères. Les êtres humains ont besoin de nombreux soins et d'attention pour survivre avant d'atteindre un âge d'indépendance, d'autonomie puis de reproduction (Bowlby, 1969; Hrdy, 2000; Mikulincer et Shaver, 2003). Au-delà d'une simple présence protectrice, l'être humain a besoin de présence tactile (Hertenstein, 2002), de développer un sentiment de sécurité et d'attachement sécuritaire (Bell, 2001; Bowlby, 1969) et de faire l'expérience d'affection comme de compassion pour traverser ses souffrances et continuer d'explorer son environnement. De plus, ces mêmes besoins ont aussi été observés chez certains primates apparentés aux humains comme les chimpanzés ou les bonobos qui montrent également cette forme d'attention et de compassion pour leurs congénères blessés ou vulnérables (de Wall, 1996; Warneken et al., 2007; Warneken et Tomasello, 2006). Aussi, des comportements ressemblant à la compassion, à l'empathie et à la consolation ont été décrits chez d'autres espèces sociales aussi diverses que les chimpanzés bonobos (Preston et de Waal, 2002), les rats domestiques (Ben-Ami et al., 2011) et les campagnols des prairies (Burkett et al., 2016). La compassion semble donc être un état affectif permettant de prendre soin du développement de l'espèce, mais en assurant également sa survie lors des moments où elle peut en avoir le plus besoin ;

- deuxièmement, les théories portant sur la sélection sexuelle, théorie évaluant les processus par lesquels certains traits sont préférés et sélectionnés pour se

reproduire, postulent aussi que la compassion serait un trait désirable pour choisir son ou sa partenaire de reproduction. Les individus faisant preuve de compassion, comme nous venons de le voir, sont plus susceptibles de prendre soin des leurs et donc d'apporter l'attention et les soins nécessaires pour garantir la survie de leur progéniture. La compassion est aussi fortement corrélée avec un style d'attachement sécure, prédictif de bien-être mental tant pour les parents que pour leurs descendants (Shiota et al., 2006). Ainsi, les parents faisant preuve de compassion vont davantage consacrer du temps à répondre aux besoins physiques, physiologiques et psychologiques des membres de leur famille, mais également développer plus de coopération et d'entraide favorisant ainsi le développement et l'accessibilité à plus de ressources (Reis et al., 2004). La compassion semble donc être une caractéristique désirable et importante dans le choix de sa ou son partenaire. C'est aussi ce que souligne une étude plus récente menée par Finkel et Eastwick en 2008 qui a évalué comment les jugements des participants sur l'attrait physique, les perspectives de salaires et les caractéristiques personnelles de potentiels partenaires romantiques prédisaient les sentiments amoureux envers ces mêmes individus. Parmi leurs résultats, des qualités personnelles comme la gentillesse et la chaleur, deux attributs de la compassion, étaient positivement liées avec l'intérêt ultérieur dans cette relation. La compassion semble donc être à la fois indispensable, mais également une qualité désirée et valorisée ;

■ enfin, le troisième aspect faisant de la compassion un processus important dans la théorie de l'évolution postule que la compassion est un critère clé pour développer des relations coopératives et d'entraide entre les individus n'ayant pas de liens directs. La compassion permet ainsi à des individus, même non proches, d'initier, de maintenir et de réguler des relations altruistes réciproques (Gintis, 2000 ; Nesse, 1990 ; Trivers, 1971). Les individus ont donc tendance à privilégier, même en dehors des relations intimes, des individus faisant preuve de compassion, car c'est un trait prédictif de comportements plus coopératifs, de confiance, et d'échanges réciproquement bénéfiques pour des individus non liés par des liens de parenté. Des études plus récentes montrent aussi la façon dont la compassion contribue et renforce les liens sociaux. Par exemple, il a été montré que les enfants faisant preuve de compassion développent des liens d'amitié plus forts et plus riches (Zhou et al., 2002). Chez les adolescents, ceux montrant le plus de compassion ont aussi des réseaux d'amitiés plus développés (Jensen-Campbell et al., 2002 ; Shiota et al., 2006).

Théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement nous permet de comprendre davantage la façon dont la compassion a permis à notre espèce de se reproduire. Cette théorie a été développée dans les années 1960 par John Bowlby, psychiatre et psychanalyste. Le terme

d'attachement a été énoncé la toute première fois en 1958 lorsque Bowlby rédigea un article nommé « La nature du lien de l'enfant avec sa mère » et dans lequel il critiqua la théorie des pulsions pour s'appuyer sur les recherches en éthologie. Toutefois, de nombreux chercheurs ont ensuite travaillé aux côtés de Bowlby et ont pu apporter des preuves scientifiques de cette théorie comme Marie Ainsworth, psychologue américaine qui a permis d'opérationnaliser le concept théorique d'attachement (Ainsworth, 1973).

Selon Bowlby (1969 ; 1980) les êtres humains naissent avec un système psychobiologique inné (le système comportemental d'attachement) qui les motive à rechercher la proximité d'autres personnes significatives (figures d'attachement) en cas de besoin, afin de se protéger des menaces et d'atténuer leur détresse. Tel que décrit par Bowlby (1969), cet attachement nourrit trois fonctions comportementales hiérarchiques pour l'enfant : la proximité, le réconfort et la sécurité. L'enfant va tout d'abord rechercher la proximité et manifester son besoin par des pleurs, des cris ou des regards qui seront orientés vers une figure d'attachement afin d'entrer en relation avec elle. En étant proche physiquement de l'enfant, la figure parentale devient une source de réconfort et d'apaisement qui permet à l'enfant de réguler ses émotions, mais également de créer en lui un sentiment de sécurité. Ce sentiment de sécurité est à la base de nombreux apprentissages, car c'est grâce à lui que l'enfant se sentira confiant pour explorer son environnement (Bowlby, 1969). Cette base de sécurité, où la création d'un attachement de type sécuritaire, joue donc un rôle clé dans le développement de l'enfant puisqu'elle va lui permettre de faire de nouvelles découvertes et apprentissages qui lui permettront également d'amorcer sa capacité à mentaliser, c'est-à-dire à imaginer ce que l'autre pense, ressent et nous perçoit. La relation d'attachement va donc servir de support à partir duquel un enfant apprend à dépasser ses craintes initiales pour, petit à petit, s'aventurer seul dans le monde qui l'entoure (Guedeney, 2011).

Du point de vue de la théorie de l'évolution, l'attachement a donc permis à notre espèce de réguler autrement les menaces qui pesaient sur sa vie (Maclean, 1985). Les espèces qui étaient dépourvues de système d'attachement avaient tendance à se disperser rapidement après la naissance jusqu'à ce que leurs propres parents deviennent des menaces pour elles ou que peu d'entre elles ne survivent sans l'aide de leurs géniteurs et congénères. Ainsi, l'attachement créé entre la figure parentale et l'enfant a permis à la figure parentale de protéger son enfant contre des prédateurs et contre les expériences émotionnelles ou physiologiques inconfortables qu'il aurait pu vivre. Cet attachement contribue alors à une régulation de la menace qu'elle soit externe ou interne (Bowlby, 1969, 1973).

Dans la TFC, Paul Gilbert aborde la compassion comme une motivation à prendre soin et fait référence ainsi aux théories de Bowlby (Bowlby, 1969 ; John Bowlby, 1980). Pour Paul Gilbert, la motivation à prendre soin, à réconforter ou apaiser que l'on peut avoir envers un enfant en détresse, peut aussi se cultiver pour soi

et c'est ce que l'on appellera l'autocompassion. Ainsi, l'autocompassion est considérée comme une forme de relation de soi à soi dans laquelle la recherche de soins signale la détresse et les besoins d'affection et d'attention. Cette motivation à prendre soin peut alors se concrétiser par des pensées et des émotions de compassion dirigées vers l'intérieur (Gilbert, 2005 ; Hermanto et Zuroff, 2016).

Neuropsychologie de la compassion

Notre évolution et notre système d'attachement nous ont permis de nous connecter les uns aux autres, de coréguler nos émotions et d'adopter plus de comportements prosociaux et cela n'aurait pas été possible sans le rôle majeur de plusieurs hormones telles que l'ocytocine, la vasopressine et le nerf vague faisant partie du système nerveux parasympathique que nous présentons ci-après (Depue et Morone-Strupinsky, 2005 ; Kirby et al., 2017 ; Panksepp, 1998). Les études sur les animaux ont permis de révéler le rôle de deux hormones qui sont des neuropeptides, l'ocytocine et la vasopressine, dans la régulation des comportements d'affiliation, notamment l'accouplement, la formation de liens entre paires, le comportement maternel/paternel et l'attachement. Effectivement, ces deux neuropeptides ont joué un rôle clé tout au long de l'évolution des mammifères dans la régulation des cognitions et des comportements sociaux complexes, mais aussi dans la régulation de nos émotions tant agréables que désagréables (Meyer-Lindenberg et al., 2011). Nous vous proposons d'explorer ci-dessous le rôle de l'ocytocine et de la vasopressine.

L'ocytocine est souvent appelée « hormone de l'attachement » car elle joue un rôle particulier dans la création du lien d'attachement et des relations sociales (Carter, 1998). L'ocytocine joue un rôle déterminant dès notre arrivée au monde. Elle facilite notre naissance en produisant des contractions musculaires, mais protège également notre système nerveux du stress produit lors de la naissance (Tyzio et al., 2006). Après notre naissance, elle va faciliter de nombreux comportements essentiels à notre survie comme la lactation, mais aussi les comportements maternels et les liens sociaux (Beery et al., 2016 ; Marlin et al., 2015 ; Sue Carter et al., 1995). C'est donc une hormone particulièrement associée aux comportements sociaux chez les mammifères et qui influence toute une série de comportements affiliatifs tels que la confiance (Kosfeld et al., 2005) ou le plaisir ressenti dans les relations sociales (Carter, 1998). Elle permet d'orienter notre attention vers ses stimuli sociaux et augmente ainsi leur mémorisation (Guastella et al., 2008). L'ocytocine est donc l'une des principales sources du sentiment de sécurité et de connexion dans nos relations et qui nous permet à la fois une ouverture attentionnelle et une orientation vers l'exploration. En dehors de ses effets sur le comportement social, l'ocytocine montre une liaison significative dans le système limbique, y compris l'amygdale (Huber et al., 2005 ; Landgraf et Neumann, 2004)

et diminue l'anxiété et la réponse neuroendocrine au stress dans les interactions sociales (Carter et al., 2001 ; Parker et al., 2005 ; Windle et al., 1997 ; Windle et al., 2004). Elle sert donc de médiateur dans l'effet du soutien social sur la réduction du stress (Heinrichs et al., 2003). Effectivement, l'ocytocine ne contribue pas seulement à des états émotionnels agréables, mais elle régule également les émotions aversives. Par exemple, l'ocytocine agit sur l'amygdale limbique, elle-même impliquée dans la détection de la peur (Kirsch et al., 2005). Plus précisément, dans les états de compassion, la présence d'ocytocine peut réduire la surréactivité émotionnelle et autonome, permettant ainsi aux individus d'être témoins de la souffrance d'autrui sans nécessairement éprouver de hauts niveaux de détresse personnelle. Ainsi, l'ocytocine facilite la compassion tout en permettant à l'individu d'adopter des comportements d'aide ou d'autres réponses adaptatives.

Contrairement à l'ocytocine, la vasopressine semble jouer un rôle anxiogène, une expression élevée de la vasopressine dans le noyau paraventriculaire hypothalamique étant associée à une augmentation des niveaux d'anxiété comportementale et neuroendocrinienne (Murgatroyd et al., 2004). La vasopressine est principalement impliquée dans les comportements sociaux, mais de façon différente en fonction des sexes (Thompson et al., 2006). Chez les hommes, elle est notamment impliquée dans les comportements d'agressivité, les relations amoureuses, ainsi que dans la réactivité au stress (Goodson et Bass, 2001). Les hommes présentant des niveaux élevés de vasopressine sont donc peu enclins à s'engager dans des interactions prosociales avec d'autres individus et sont plus susceptibles de générer des expressions menaçantes dans les interactions dans lesquelles ils s'engagent (Thompson et al., 2006). En revanche chez les femmes, elle semble favoriser les comportements d'approches en stimulant notamment les réponses des zygomatics associées au sourire (Thompson et al., 2006).

L'ocytocine et la vasopressine sont donc deux puissants régulateurs du comportement social chez toutes les espèces et tout au long de la vie (Caldwell, 2017). En outre, un dysfonctionnement au niveau de la libération ou de la synthèse de ces deux neuropeptides peut avoir des effets importants notamment sur la création du système d'attachement (Carter, 1998). C'est pourquoi de plus en plus de recherches explorent le rôle que ces deux neuropeptides peuvent également jouer dans certains troubles psychopathologiques comme les troubles de personnalités. Les chercheurs en psychologie Markus Heinrichs et Gregor Domes, de l'université de Zurich (Suisse) et l'équipe d'Andreas Meyer-Lindenberg de l'université de Heidelberg (Allemagne) proposent d'intégrer les connaissances en psychologie et biologie pour développer des thérapies stimulant les comportements sociaux d'approches et les systèmes ocytocinergique et vasopressinergique comme le montre la figure 1.1 (Heinrichs et Domes, 2008 ; Meyer-Lindenberg et al., 2011).

Selon ce modèle, le stress et l'anxiété ressentis dans les situations sociales stimulent le circuit de l'amygdale cingulaire et l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien via la libération de vasopressine. Les comportements d'approche et d'affiliation,

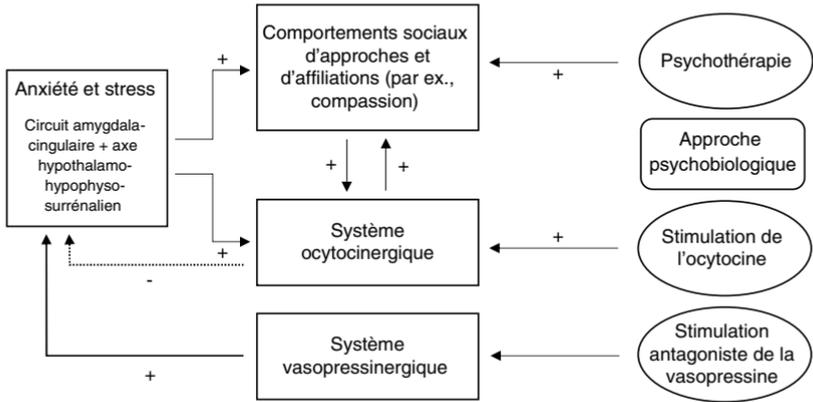


Figure 1.1. Systèmes ocytocinergique et vasopressinergique.

comme les comportements d'aide, de soin ou les contacts physiques, favorisent pour leur part la libération d'ocytocine qui à son tour renforce ces comportements, mais inhibe également l'activité de l'amygdale en réponse aux facteurs de stress sociaux. Ainsi, les psychothérapies soutenant les comportements d'affiliation et d'approche comme ceux motivés par la compassion contribuent à stimuler le système ocytocinergique ce qui pourrait avoir un effet sur les relations sociales et le stress ressenti lors de ces dernières (Heinrichs et Domes, 2008).

L'ocytocine et la vasopressine ce ne sont pas les seuls facteurs à jouer un rôle central dans notre évolution et nos interactions sociales ni dans notre motivation à faire preuve de compassion. Notre système nerveux autonome joue également un rôle essentiel dans l'expression et l'expérience des états émotionnels, qui sous-tendent les processus qui sous-tendent la compassion comme les ressentis émotionnels, les expressions faciales, la communication et les comportements sociaux. Le système nerveux autonome comprend une vingtaine de faisceaux de neurones provenant de la moelle épinière qui reçoivent des signaux des régions du cortex, de l'amygdale et de l'hypothalamus et qui activent différents organes comme les glandes, les muscles et les vaisseaux sanguins répartis dans tout le corps. Il se divise en deux sous-systèmes : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Ces deux systèmes contrôlent à eux deux de nombreux organes ainsi que notre fréquence cardiaque, notre température corporelle ou encore notre pression artérielle. Toutefois, l'action de ses deux systèmes s'oppose, l'activation du système nerveux parasympathique ayant pour effet de ralentir les fonctions de l'organisme contrairement au système nerveux sympathique qui a plutôt pour fonction d'alerter, d'accélérer et de mettre en action l'organisme. Effectivement, le système nerveux sympathique est le système qui régit nos actions, notamment les comportements automatiques et est associé à deux neurotransmetteurs : l'adrénaline et la noradrénaline. Contrairement à ce dernier,

le système nerveux parasympathique est pour sa part un système de détente et de repos. Il peut notamment agir sur notre fréquence cardiaque en la ralentissant. D'un point de vue évolutionniste, ces deux composantes de notre système nerveux nous ont donc permis de survivre en nous permettant à la fois de détecter la menace et de pouvoir retourner ensuite à un état d'apaisement afin d'assurer un état homéostatique nécessaire aux processus vitaux tels que l'oxygénation des tissus et l'apport de nutriments au corps. De nombreuses recherches se sont portées sur les effets de l'activation de ces systèmes et plus précisément du système nerveux parasympathique dans le cadre de la compassion et des comportements prosociaux. Effectivement, les recherches ont montré le rôle clé du système nerveux parasympathique dans la compassion notamment grâce à l'activation du nerf vague qui le compose (Di Bello et al., 2020 ; Stellar et al., 2015). Le nerf vague est le plus long nerf crânien, qui innerve l'ensemble du corps, y compris le visage, l'appareil vocal, le cœur et le tube digestif (Johnson et Wilson, 2018 ; Thayer et al., 2012). Plus précisément, le nerf vague innerve le nœud sinusal du cœur qui commande le rythme cardiaque du cœur (Tan et Verrier, 2013). Sans cette innervation vagale constante, le cœur humain battrait environ 100 fois par minute, au lieu de 60 à 80 battements par minute. Ce contrôle vagal est également appelé tonus vagal et est spécifique à chaque individu. Toutefois, en fonction des situations que nous allons rencontrer, notre nerf vague va augmenter ou au contraire diminuer son activation : on parle alors de réactivité vagale. Ce tonus et cette réactivité du système vagal peuvent se mesurer grâce à des indices intermédiaires comme la variabilité du rythme cardiaque ou l'arythmie sinusale respiratoire. Ainsi, au cours de chaque cycle de respiration, le contrôle vagal et le rythme cardiaque changent. Lors de l'inspiration, l'activité du nerf vague est au plus bas ce qui entraîne alors une accélération de la fréquence cardiaque. Pendant l'expiration, on observe le phénomène inverse : l'activité du nerf vague augmente, ce qui entraîne une décélération de la fréquence cardiaque. Ce cycle naturel conduit alors à la variabilité de notre rythme cardiaque, l'indice de l'activité du nerf vague (Gilbert, 2017). Les propriétés du nerf vague ont fait l'objet de nombreuses études et théorie dont la théorie polyvagale de Stephen W. Porges (Porges, 1995, 2001), neuroscientifique de l'université de l'Illinois (Chicago). Dans sa théorie, soutenue par de nombreux travaux en psychologie, Porges décrit comment l'évolution du nerf vague myélinisé a favorisé les comportements d'approche interpersonnelle en modifiant les réponses à la menace des systèmes nerveux sympathique et parasympathique (Kogan et al., 2014 ; Porges et Dana, 2018 ; Porges, 2007). L'ensemble de ses travaux l'ont conduit à considérer le nerf vague comme le nerf de la compassion, car il ralentit notre rythme cardiaque, induit un état de calme, encourage les comportements d'affiliation et de soin et stimule certains muscles de la chambre vocale permettant ainsi la communication (Di Bello et al., 2020 ; Kogan et al., 2014 ; Stellar et al., 2015).