

3 manières d'éviter l'usure de notre compassion



Face à la souffrance immense dans le monde entier, il est facile de se sentir submergé. Tous les jours, nous sommes bombardés d'informations portant sur des attaques terroristes, la sécheresse, la crise des migrants, la pauvreté, la guerre et des faits d'une violence insensée.

Après les attaques horribles qui ont tué 22 personnes (dont près de la moitié avait moins de 18 ans) à Manchester en Angleterre, le 22 mai 2017 – il y a eu une couverture médiatique mondiale appelant à « prier pour Manchester » et un concert diffusé en streaming partout dans le monde qui a permis de collecter plus de 13 millions de dollars.

Mais qu'en est-il de l'attentat au camion piégé à Kaboul en Afghanistan qui a eu lieu une semaine plus tard à peine ? Plus de 150 personnes ont été tuées. Où a été le tollé général

suite à cette tragédie ? Est-ce que ceux qui ont été tués à ce moment-là ne comptaient pas autant que ceux de Manchester ?

Bien sûr qu'ils comptaient autant. Leur mort et leur souffrance ne sont pas moins tragiques. Le « Dieu qui voit » même dans ce qui nous semble le plus obscur – comme Agar, l'esclave rejetée dans le désert qui était digne de sa compassion (Genèse 16). D'ailleurs, selon le [Psaume 145.9](#) : « L'Éternel est bon envers tous, et ses compassions s'étendent sur toutes ses œuvres. »

Mais la vérité toute simple, c'est que nous ne sommes pas Dieu.

Les humains n'ont pas la capacité de manifester une compassion infinie. J'ai essayé. J'écris des textes pour une organisation chrétienne de parrainage et c'est mon travail de me sentir concernée par la souffrance dans le monde. Et je suis quelqu'un comme cela. J'ai un cœur sensible à cette réalité. Mais, à mon avis, l'esprit, le cœur et l'âme des humains n'ont jamais été censés porter le poids des maux du monde entier.

Imaginez les siècles passés. Les gens passaient par des épreuves immenses. Mais sans les moyens de communication modernes – téléphone, Internet, ou les chaînes d'info en continu – l'ampleur de notre connaissance des malheurs du monde n'aurait pas dépassé les limites de l'horizon. Maintenant, nous pouvons tout savoir – en tout cas c'est l'impression que nous avons.

Cela peut conduire à une usure de notre compassion. Quand les tragédies se déroulent l'une après l'autre devant nos yeux, nous commençons à nous sentir anesthésiés. Nous commençons à nous désengager. Nous commençons à regarder dans le vide quand un nouvel exemple de souffrance humaine nous est présenté.

C'est pourquoi il est compréhensible que nous nous sentions profondément atteints quand nous entendons parler d'une attaque dans un endroit qui nous parle en tant qu'Occidentaux, comme Paris ou l'Angleterre. Pour ceux qui, comme moi, habitent au Canada, nous connaissons des gens d'Angleterre, nous avons regardé tellement de comédies qui sont liées d'une façon ou d'une autre à Paris. Nous sommes sous le choc et effondrés quand ce conte de fée qui se trouve dans notre esprit est réduit en miette par des bombes. Mais quand cela a lieu dans un endroit dont nous connaissons peu de choses, dont nous n'avons jamais rencontré de ressortissant, un endroit qui n'a pas de place spéciale dans notre esprit, **il est compréhensible que nous soyons moins affectés.** Ce n'est peut-être pas juste, mais c'est compréhensible.

Il nous faut faire preuve de douceur avec nous-mêmes. Nous vivons dans un monde déchu. Nous n'étions pas faits pour vivre dans un tel monde. Nous savons deux choses :

premièrement, Dieu nous appelle à prendre à cœur la souffrance de notre monde. **Mais deuxièmement, nous ne pouvons pas prendre à cœur toutes les souffrances, pas de cette manière profonde, qui affecte notre âme et nous pousse à l'action.**

Nous ne pouvons pas tout faire. Mais nous pouvons faire quelque chose.

Nous savons que nous avons été « créés en Christ-Jésus pour des œuvres bonnes que Dieu a préparées d'avance, afin que nous les pratiquions » ([Éphésiens 2.10](#)).

Alors que faire ? Comment prendre à cœur un monde qui nous submerge avec ses besoins ? Voici trois idées que j'ai trouvées utiles pour éviter l'usure de notre compassion.

1. Limitez ce à quoi vous vous exposez.

Si vous êtes quelqu'un comme moi qui commence à se sentir stressé, déprimé et angoissé à cause de toutes les informations que nous recevons, envisagez de poser des limites. Je ne visite jamais les pages d'accueil de certains moteurs de recherche importants parce qu'ils contiennent des informations que je n'ai pas besoin de connaître – des choses comme d'horribles faits divers qui ont eu lieu à l'étranger. Même si Dieu prend cela profondément à cœur, je ne suis pas appelée à m'occuper de ces informations, parce que ce n'est pas là où Dieu m'a placée pour que je fasse une différence. Je lis mon journal local et je lis des informations sur le monde en les tirant d'une source qui ne se caractérise pas par le sensationnalisme.

2. Trouvez les points sur lesquels vous allez vous concentrer.

Comme [Éphésiens 2.10](#) le dit, Dieu a préparé des œuvres bonnes pour nous – il veut que nous nous engagions d'une manière particulière dans ce monde. Déterminez là où vous pensez que vous êtes conduit à montrer la bonté et la compassion de Dieu. Cela peut être une question sociale spécifique à l'endroit où vous vivez, comme la situation des SDF. Cela peut être une problématique mondiale comme le VIH / sida ou l'extrême pauvreté. Ou cela peut être un type de personnes particulier comme les migrants ou des personnes indigènes marginalisées ou un pays qui vous tient à cœur. Cela peut être plusieurs sujets. Mais ça ne peut pas être tous les sujets.

3. Priez et recherchez Dieu.

Ce dernier point est le plus important. Nous ne pouvons pas faire cela tout seuls. Si nous nous rendons compte que notre compassion se dessèche ou que nous nous sentons lessivés, blasés ou submergés, c'est peut-être que nous avons essayé de passer à l'action sans l'aide de Dieu. Priez pour l'aide de Dieu afin que vous puissiez agir face à la détresse de ce monde. Demandez que le Saint-Esprit vous remplisse et vous donne l'amour, la

compassion et la bonté de Dieu. Ressourcez-vous quotidiennement à la source de son amour et de sa compassion et restez enracinés en Christ comme un sarment dans la vigne. C'est ce qui vous aidera à continuer à grandir plutôt que de vous assécher.

Vous ne serez pas capable de tout prendre à cœur de la même manière. Vous aurez toujours besoin de trouver votre rythme. Mais vous serez équipé pour faire ce que Dieu vous a appelé à faire.

Amber Van Schooneveld. Adapté d'un texte paru en anglais sur le blog de Compassion Canada

<https://www.compassion.ca/blog/3-ways-to-prevent-compassion-fatigue/>

Photo : copyright : Compassion

SEL S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



251 PARTAGES