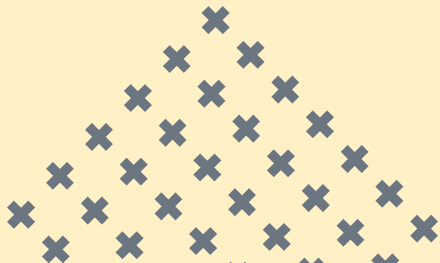
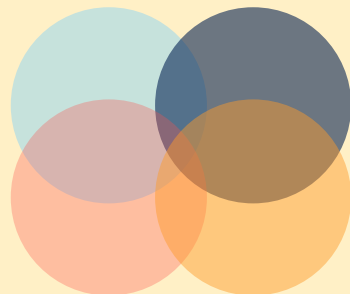




Les Pouvoirs insoupçonnés de la Compassion

Réflexions Coraniques iNoor
11/05/2020






Votre participation est la bienvenue !

Prise de parole
Panel de Conversation
Merci !





**Lecture des
versets du
Saint Coran**

Sourate 3 (Al-e-Imran), verset 159



فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

« C'est par quelque miséricorde de la part d'Allah que tu (Muhammad) as été si doux envers eux! Mais si tu étais rude, au cœur dur, ils se seraient enfuis de ton entourage.

Pardonne-leur donc, et implore pour eux le pardon (d'Allah). Et consulte-les à propos des affaires ; puis une fois que tu t'es décidé, confie-toi donc à Allah, Allah aime, en vérité, ceux qui Lui font confiance »

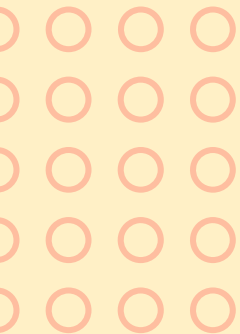


Sourate 57 (Al-Hadid), verset 9


هُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ عَلَىٰ عَبْدِهِ ^{٢٦} آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ لِّيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَإِنَّ اللَّهَ
بِكُمْ لَرَّءُوفٌ رَّحِيمٌ ^{٢٦}

« C'est Lui qui fait descendre sur Son serviteur des versets clairs, afin qu'il vous fasse sortir des ténèbres à la lumière ; et assurément Allah est Compatissant envers vous, et Très Miséricordieux. »



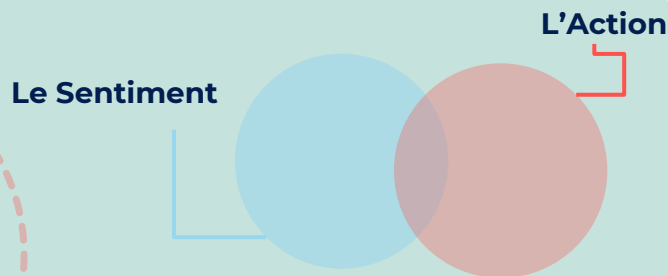


Thématique choisie : La compassion



**C'est quoi la
compassion ?**

- Latin *cum patior* : « **souffrir avec** »
- Larousse : « **un Sentiment de pitié qui nous rend sensible aux malheurs d'autrui ; pitié, commisération** »
- Le centre national de ressources textuelles et lexicales : « **un Sentiment qui incline à partager les maux et les souffrances d'autrui.** »
- Dictionnaire politique : **C'est la capacité à percevoir ou à ressentir les maux dont ils souffrent et à vouloir y remédier. Composante de la nature humaine, elle entraîne une réaction de solidarité et d'entraide.**



Réaction face à la souffrance de l'autre



DÉFINITION



**Pourquoi
avoir choisi la
compassion ?**





- Ma vision : la compassion est un concept **universel** et **fédérateur**



- Branche de la psychologie. Invitation au regard sur :
 - **soi-même**
 - **mais aussi sur la société**

- **Que dit le Saint Coran** sur la compassion ?

- une vision **éthique** en Islam à travers le Saint Prophète (saw),
- **un appel à l'introspection**



- Importance d'évaluer le passage de **la théorie à la pratique**





01

Étude de Verset

La compassion a-t-elle un rôle dans la mission prophétique ?



02

Étude de Verset

Un attribut divin qui appelle à l'éveil ?

04

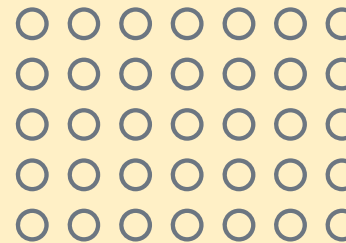
De la théorie à la pratique

Y-a-t-il des bénéfices à développer la compassion ?
(Expérience personnelle)

03

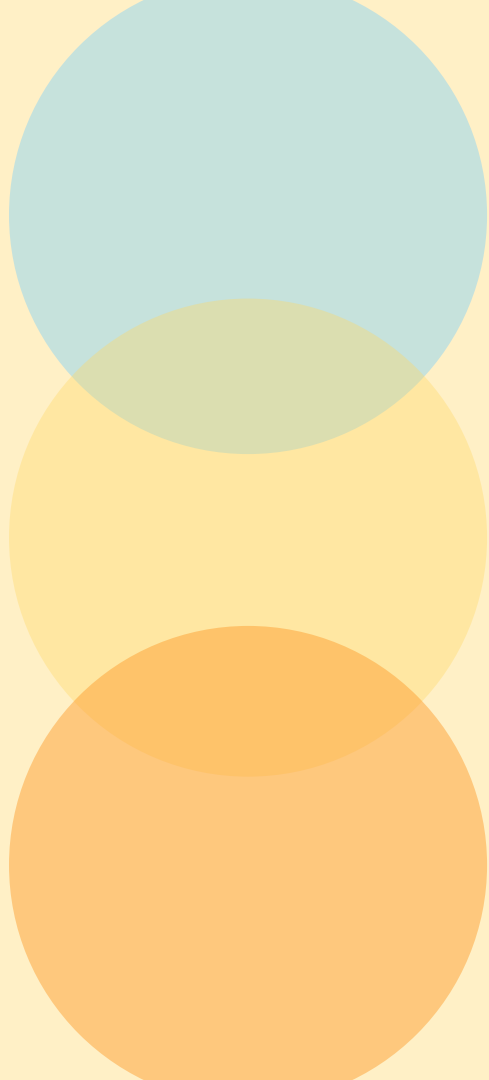
De la théorie à la pratique

Quelle est notre perception de la compassion ?
(Expérience psychosociale)



01

La compassion, un rôle dans la mission prophétique ?



Sourate 3 (Al-e-Imran), verset 159

Hamidullah

C'est par quelque **miséricorde** de la part d'Allah que tu (Muhammad) as été **si doux** envers eux! Mais si tu étais **rude, au cœur dur**, ils se seraient enfuis de ton entourage.

Michon

Par une **miséricorde** de Dieu, tu as été **indulgent** à leur égard ; si tu avais été rude et dur de cœur, ils se seraient écartés de ton entourage

Chebel

Grâce à une **faveur** d'Allah, tu as pu **éprouver de la douceur** à leur égard. Mais si tu as été **rude et insensible**, ils t'auront quitté.

CONTEXTE DE RÉVÉLATION

- **Après la Bataille de Ohud** : Le Saint Prophète et les Musulmans contre les Quraychites.
- Révélation suite à l'attitude de **regret des Musulmans**
 - Attitude négligente causant une brèche pour les ennemis
 - Nombreuses pertes dans le camps Musulmans

Source :

Tafsir: An Enlightening Commentary into the Light of the Holy Qur'an vol. 3

Compilé sous la direction de Sayyid Kamal Faqih Imani

Traduit par Sayyid Abbas Sadr-'ameli

**FOCUS : 1^{ère} première partie du verset
sur la réaction du Saint Prophète**



Hamidullah

C'est par quelque miséricorde de la part d'Allah que tu (Muhammad) as été si doux envers eux!

Chebel

Grâce à une faveur d'Allah, tu as pu éprouver de la douceur à leur égard.

- Allah swt a envoyé sa « **Miséricorde** » sur le Prophète
- Notion de Miséricorde, « رَحْمَةً » : au début de chaque sourate avec l'ouverture « Bismillah... », mais son sens est toujours nuancé par le contexte du verset
 - **profondeur des Attributs d'Allah swt**
- Comparatif de traductions, Chebel est plus précis : une « **faveur** »
 - **On peut déduire le sens de Miséricorde :
Grâce, faveur, intervention divine
pour faciliter une action**



Hamidullah	C'est par quelque miséricorde de la part d'Allah que tu (Muhammad) as été si doux envers eux!
Michon	Par une miséricorde de Dieu, tu as été indulgent à leur égard ;
Chebel	Grâce à une faveur d'Allah, tu as pu éprouver de la douceur à leur égard.

- « **tu as été si doux** » / « **tu as été indulgent** ».
- Interprétation avec la notion d'aptitude à pardonner, ou de tolérance
- Supériorité de l'attitude du Prophète

- Chebel: « **tu a pu éprouver de la douceur** »
- sentiment difficile à éprouver,
- associé à la bienveillance, la compréhension, la pitié voire à la compassion.



Point sur cette 1^{ère} partie :

- Allah (swt) montre une grande attention pour Son Messager qui est un **être humain soumis à cette nature**: colère, vengeance suite à l'humiliation, abandon.
- Mais **Allah swt a élevé le Saint Prophète** parmi les hommes pour Le représenter
- Il lui accorde cette faveur **de ne pas ressentir ces sentiments destructeurs**
- Au contraire : Il lui permet de **pardoner, faire preuve de compassion, d'adopter une attitude supérieure, d'humanité**



Similaire à l'attitude du Seigneur Lui-même envers ses créatures qui ne cessent de Le décevoir.



Hamidullah

Mais si tu étais **rude, au cœur dur**, ils se seraient enfuis de ton entourage.

Chebel

Mais si tu as été **rude et insensible**, ils t'auront quitté.

- **Définition de « rude »** = sévère, brutal.
Sens littéral : « brut », qui **« n'a pas été travaillé »**
 - le caractère du Prophète façonné par le Créateur



- Chebel : « au cœur dur » ou « insensible » > **qualificatifs péjoratifs.**
Le cœur : réceptacle de l'amour, de sentiments positifs
« **dur** » **le rend hermétique**, insensible, incapable d'éprouver des sentiments.
- Conséquence : « qu'ils se seraient **enfuis de ton entourage** ».



Être insensible n'est pas une personnalité attractive selon l'Islam, (apporter du changement positif) mais plutôt une persona non-grata (non bienvenue par une communauté)



Point sur le verset :

- La nature humaine constituée de caractères antagonistes. **Le verset oppose:**

La Douceur
(1 mot : doux)



La Dureté
(2 mots : rude et
cœur dur)


- **Le poids de la compassion est supérieur à celui de l'insensibilité**
- La compassion: une **faveur d'Allah swt** au Prophète pour asseoir sa légitimité et **attirer l'adhésion des hommes autour** de sa personnalité « supérieure »



La compassion envers l'Autre a donc un rôle central de communication dans la mission prophétique

Transmission du Message non pas par la Loi
mais par l'éthique.





**C'est quoi la
compassion ?**

...Suite



Pity:
I acknowledge
your suffering.

Sympathy:
I care about
your suffering.

Empathy:
I feel your
suffering.

Compassion:
I want to relieve
your suffering.



Engagement

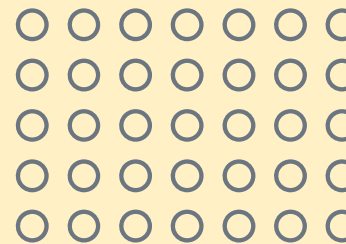
ÉTAPE 1

La compassion vers l'Autre :
vertu centrale dans la mission
prophétique



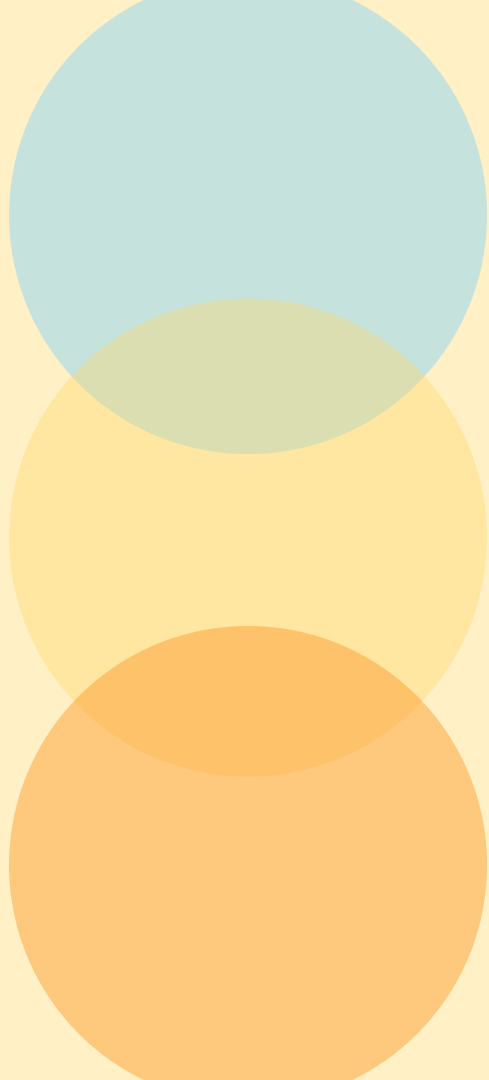
A glowing lightbulb hangs from a cord in the center of the frame, casting a soft light on an open book below it. The book is open, showing its pages, and is placed on a dark surface. The background is dark, making the lightbulb and the book stand out. A semi-transparent blue circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Autre raison de
l'importance de
la compassion ?**



02

**La compassion comme
Attribut Divin:
un appel vers nous ?**



Sourate 57 (Al-Hadid) verset 9

Hamidullah

C'est Lui qui fait descendre sur Son serviteur des versets clairs, afin qu'il vous **fasse sortir des ténèbres à la lumière** ; et assurément Allah est **Compatissant envers vous** , et Très Miséricordieux.

Chebel

C'est Lui qui fait descendre sur Son serviteur des signes clairs et explicites afin de vous conduire **des grandes obscurités jusqu'à la lumière** . À votre égard Allah est **très clément** , très miséricordieux

El-Mokhtar
Ould Bah

C'est Allah qui a révélé à Son Messager des versets clairs, propres à vous **sortir des ténèbres vers la lumière** . Allah est **pour vous Indulgent** et Miséricordieux



Hamidullah

C'est Lui qui fait descendre sur Son serviteur des versets clairs, afin qu'il vous **fasse sortir des ténèbres à la lumière** ; et assurément Allah est **Compatissant envers vous** , et Très Miséricordieux

- En arabe « **رَرَعُوفٌ** » : Bon, Clément, indulgent et Compatissant.
- Notion de bienveillance d'Allah swt envers nous, ses créatures,
- **Cela ne va-t-il pas plus loin ?**

- Allah swt dit qu'il souhaite « **nous faire sortir des ténèbres à la lumière** » à travers le Saint Coran et Son Messager, puis dit être « **Compatissant** » envers nous.



D'après notre définition, Allah swt semble partager une forme de souffrance avec ses Créatures. Quelle souffrance ? Celle de se trouver dans « les ténèbres »



A glowing lightbulb hangs from a cord in the center of the frame, casting a soft light on an open book below it. The book is open, showing its pages, and is placed on a dark surface. The background is dark, creating a dramatic, focused scene. A semi-transparent teal circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Qu'est ce que
« les ténèbres » ?**

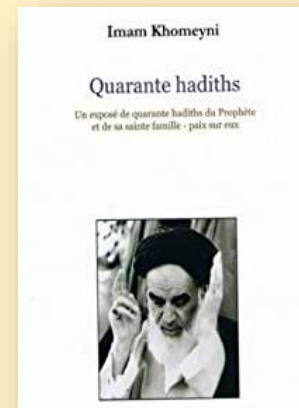
- 1ère approche « philosophique » : **la Caverne de Platon (étape de l'ignorance)**
« Le monde souterrain » : l'homme prisonnier de son ignorance
Il tourne le dos au **« monde d'en haut »** : la connaissance, et la vérité.
L'Homme par nature se laisse manipuler et vivre dans l'ignorance en se contentant de préjugés et d'illusions de la réalité façonnée par leurs désirs.

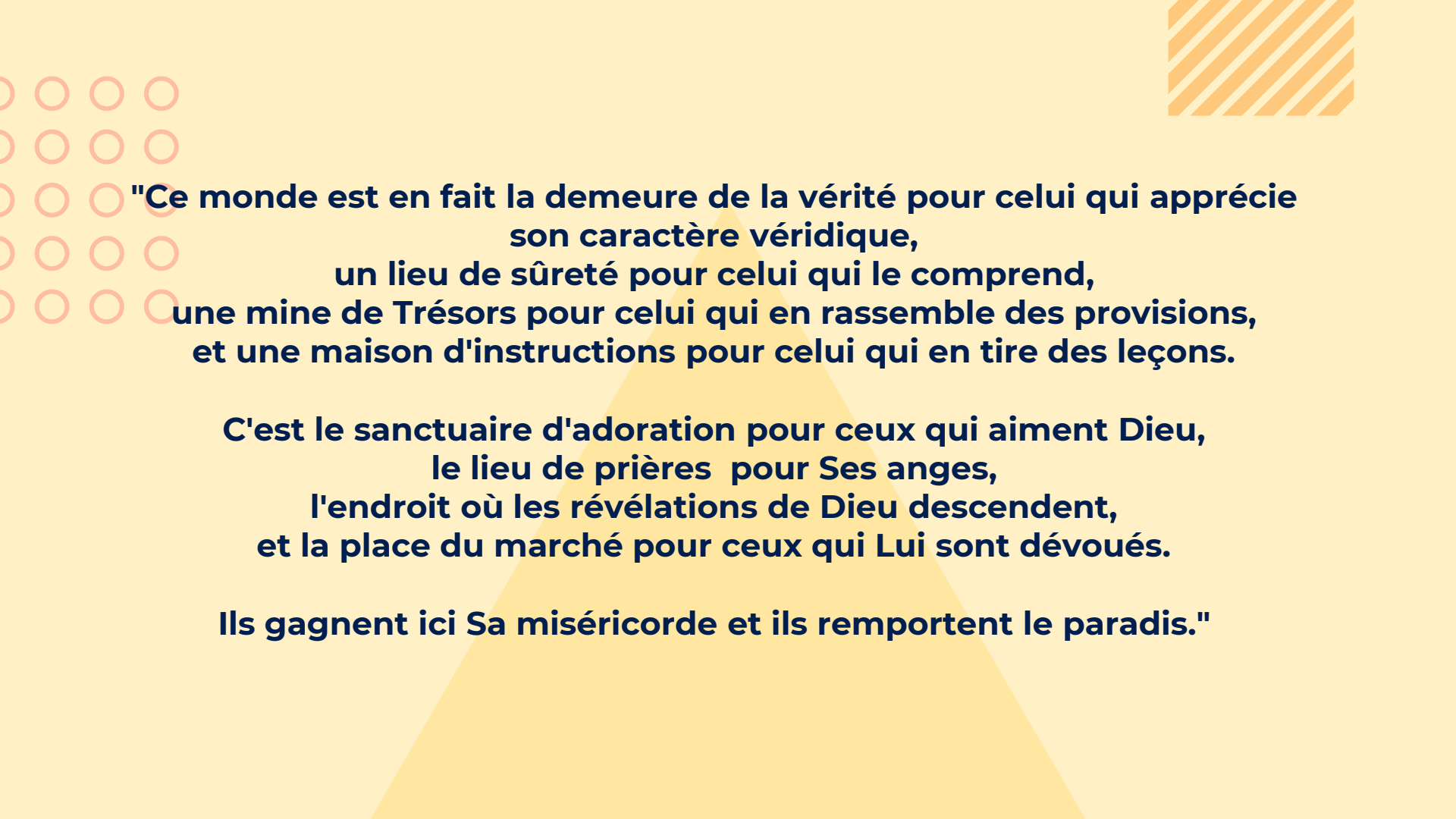
➤ **Est-ce ce monde de l'ignorance dont fait référence « les ténèbres » ?**

Oui: Allah swt compare la **lumière aux versets clairs du Saint Coran,**

Mais encore ?

- 6ème Hadith commenté par l'Imam Khomeyni : **l'amour de ce monde.**
- **Un concept perturbant**
- Ce Hadith de L'Imam Ali (as) est venu éclairer ma lanterne :





**"Ce monde est en fait la demeure de la vérité pour celui qui apprécie
son caractère véridique,
un lieu de sûreté pour celui qui le comprend,
une mine de Trésors pour celui qui en rassemble des provisions,
et une maison d'instructions pour celui qui en tire des leçons.**

**C'est le sanctuaire d'adoration pour ceux qui aiment Dieu,
le lieu de prières pour Ses anges,
l'endroit où les révélations de Dieu descendent,
et la place du marché pour ceux qui Lui sont dévoués.**

Ils gagnent ici Sa miséricorde et ils remportent le paradis."



- Ce bas-monde : un **parfait tremplin vers le rapprochement d'Allah swt** et la préparation vers l'autre monde. **Un moyen** pour atteindre la proximité d'Allah swt et **non une finalité**.
- **Le monde désapprouvé** (monde des ténèbres): un de nos **2 mondes intérieurs**.
 - Attaché aux désirs primaires et frein à l'élévation céleste
 - Objet de notre préoccupation principale
 - Frein à devenir la meilleure version de nous-même pour rencontrer notre Créateur



- Idée **cohérente avec la logique du Saint Coran** : un Mode d'emploi pour tout Être en quête de perfection.
- Invitation constante à l'introspection :
 - **pour jauger à quel stade est ma souffrance** : mes préoccupations mondaines
 - **pour chercher les moyens** pour recentrer mon attention sur l'essentiel





Point sur le verset :

- Si Allah swt manifeste de la compassion à notre égard dans le Saint coran, c'est parce que **nous souffrons de vivre dans les ténèbres.**
- Il nous invite à prendre conscience de cette souffrance (**attachement à notre monde intérieur le plus bas**) à travers Son Message



Exercice de compassion envers soi-même.

Allah swt pousse l'homme à **l'éveil** et

Il lui demande **d'agir.**

Oubli de la **soif de ce monde pour ce monde** qui est impossible à étancher, au profit **d'une quête bienfaitrice** tournée vers Sa perfection.



ÉTAPE 1

La compassion envers l'Autre :
vertu centrale dans la mission
prophétique



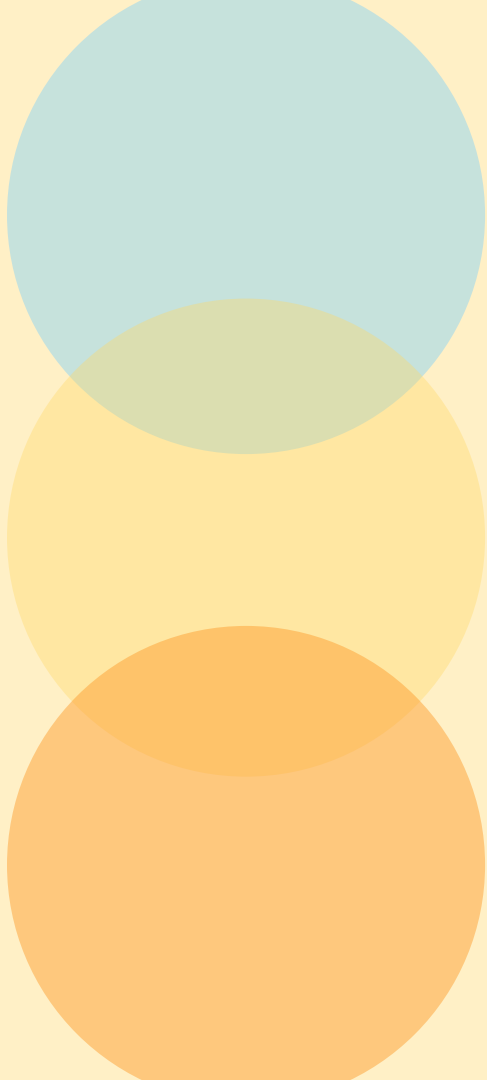
ÉTAPE 2

La compassion envers Soi :
Allah swt nous pousse à
l'éveil et au détachement



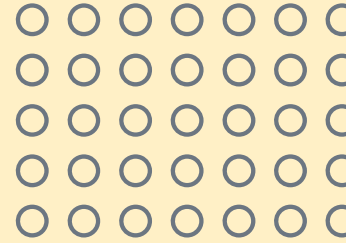
The image features two reflective spheres against a light blue background. Each sphere shows a distorted, fisheye reflection of a landscape at sunset. The landscape includes a green field, a road, and a bare tree. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow. A semi-transparent light blue circle overlaps the left sphere, containing the text.

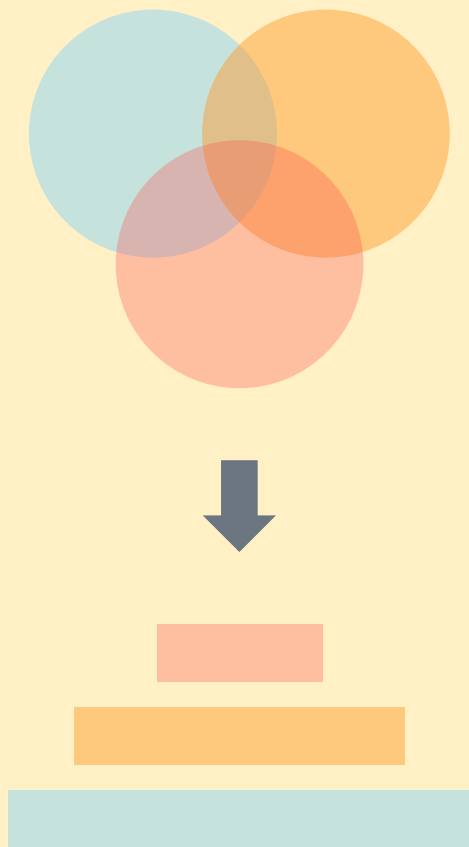
**De la théorie à
la pratique ?**



03

**La compassion,
avons-nous tous
la même perception ?**





- Notre vie : **système d'interactions sociales**
- Comprendre **notre perception de la compassion** dans ce contexte



- Petit exercice qui nécessite le **respect de conditions** pour retirer un enseignement.

- Participation active**
- Aucun jugement de valeur**
- Authenticité dans les réponses**



- **Expérience psychosociale :**
3 vidéos : essayer de **se mettre à la place** des personnes puis **livrer votre réaction. Commentaires à la fin.**





natgeotv.com



**Auriez-vous eu la même réaction ?
Pourquoi ?**





**Auriez-vous eu la même réaction ?
Pourquoi ?**



Si vous voyez une femme se faire



Quelle aurait-été Votre réaction ?

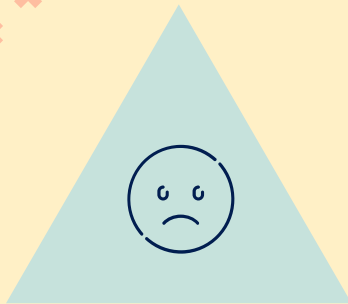


Expérience psychosociale Natural Geographic

Souffrance : **médicale**

Compassion sélective

- dirigée par **notre sentiment d'appartenance** à un certain groupe d'individus,
- Indifférence acceptée face à la souffrance



Campagne contre le harcèlement Association américaine

Souffrance : **humiliation**

Compassion spontanée

- réactions **presque viscérales** face à une violence gratuite
- chaque réaction est **différente**



Explication de l'effet spectateur Association France victime

Souffrance : **agression**

Compassion relative

- mise en danger de soi
- **perception** du degré de souffrance
- calcul **coût/bénéfice**
- dilution de la **responsabilité**



Conclusion ?

- **Retour sur nos réactions**



- **Chacun peut réagir de façon différente suivant**
 - **sa personnalité**
 - **son expérience de vie**
 - **son mécanisme déclencheur d'action**
 - **Son besoin primaire** qui n'est forcément d'aller vers l'autre.



- **Question : peut-on en déduire que nous ne sommes pas égaux face à la capacité à ressentir de la compassion ?**





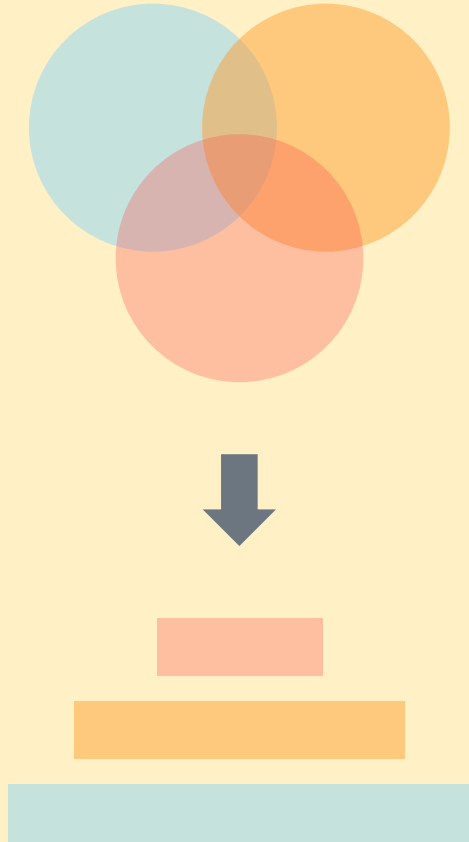
Pas si sûr : Neurosciences & Neurones miroirs



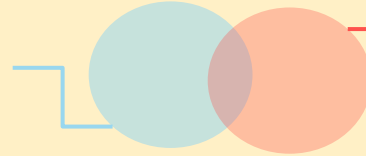
- Neurones qui **s'activent lorsqu'un individu exécute une action**, mais également **lorsqu'il observe un autre individu** de son espèce exécuter la même action, d'où le terme « miroir ».
- Processus **d'apprentissage par imitation**
- Processus affectifs comme **l'empathie**
- Dr. Ramachandran, psycho-physicien de renommée les appelle les « **neurones de Gandhi** » : tout humain (à l'exception notifiée des psychopathes) est accessible à la considération d'autrui comme son alter ego
- **Constat de la science : L'homme par nature serait-il capable de bonté ?**



Point de synthèse : avons-nous tous la même perception de la compassion ?



Le Sentiment



L'Action

- **La réaction** face à la souffrance **est relative**. Impossible d'émettre un jugement de valeur
- **Égaux devant la capacité de ressentir** la souffrance de l'autre, (empathie) à différents degrés, (excepté les cas pathologiques)



Cohérent avec la croyance qu'Allah swt a insufflé de Son Esprit en nous :

- **Difficile d'imaginer que « Le Compatissant » n'aurait pas inclus cette aptitude dans notre *Fitrat***



ÉTAPE 1

La compassion envers l'Autre :
vertu centrale dans la mission
prophétique



ÉTAPE 2

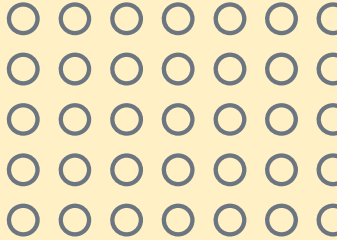
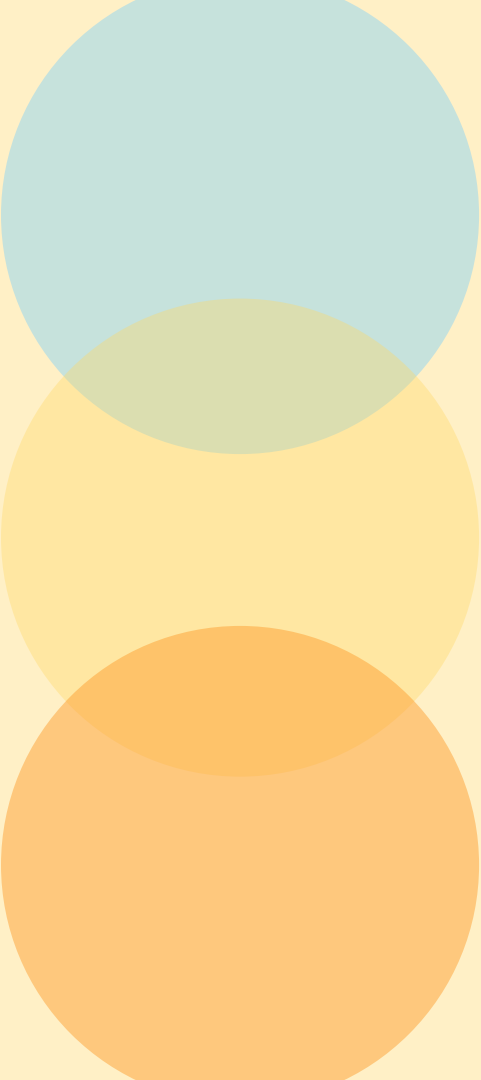
La compassion envers Soi :
Allah swt nous pousse à
l'éveil et au détachement



ÉTAPE 3

**La compassion en
pratique :** une perception
relative à chacun, mais
égaux devant le potentiel





04

**La compassion,
quels bénéfices à
développer
la compassion ?**



Est-ce que « travailler » sur notre potentiel d'empathie, voire de compassion est bénéfique pour la société ? (expérience personnelle)

- **Prise de partie** : ce n'est pas chose aisée mais il nous faut reconnaître le potentiel de bénéfice dans une société avec un **système de justice sociale qui permet de vivre avec dignité.**
- Apprentissage inspiré par l'Imam **Hussain ibn Ali (as).**
- Association **Who is Hussain ?** : faire connaître cette extraordinaire personnalité qui a renversé le rapport de forces de son époque. Aujourd'hui, on le considère comme **Figure de compassion VS tyrannie**

> **Oui la compassion peut déplacer des montagnes**



BÉNÉFICES DE LA COMPASSION



Ce qui explique ce pouvoir : son caractère universel

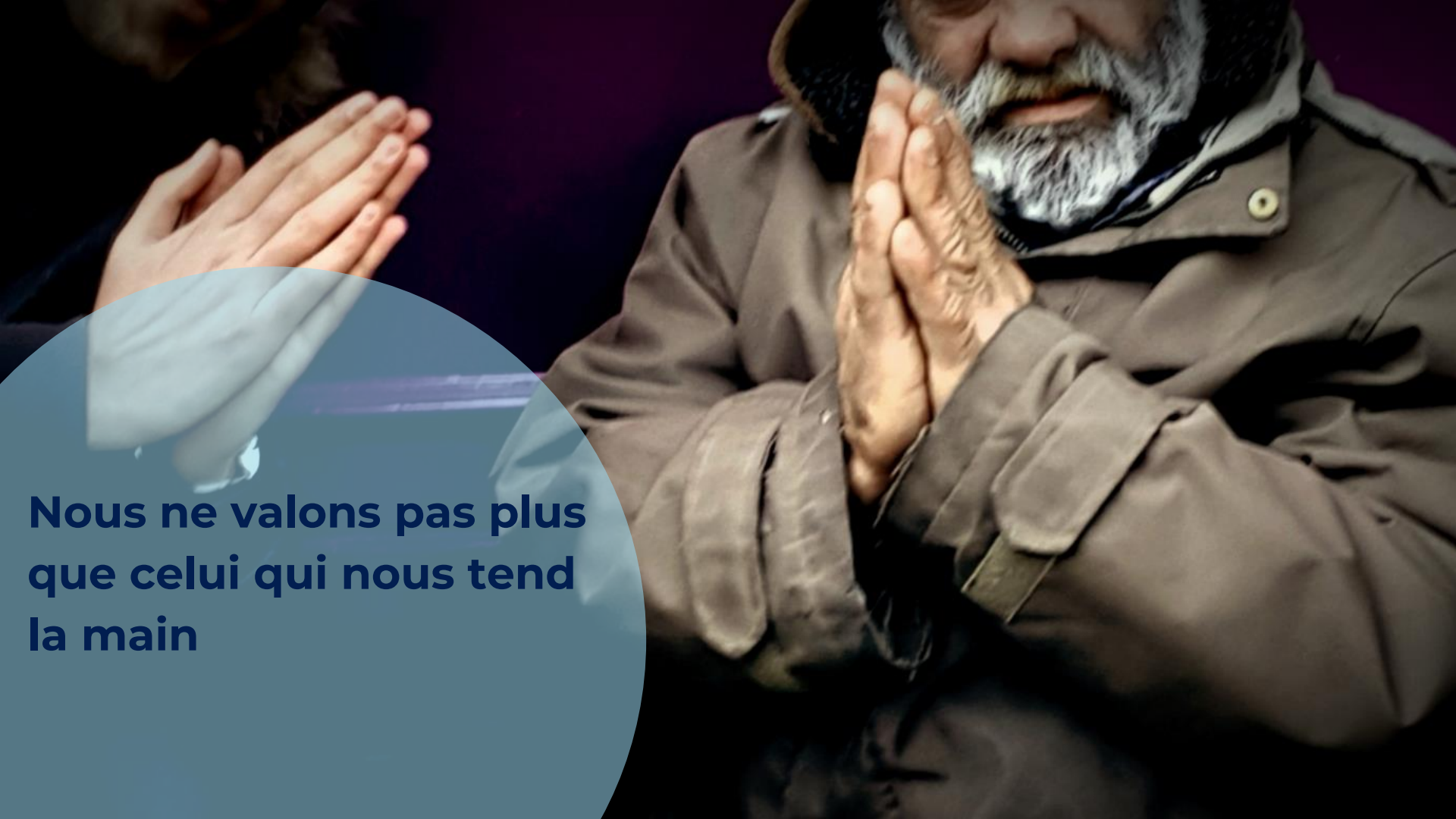
- **La souffrance n'a pas de frontières** : race, religion, âge, sociale
- **La compassion permet de revenir à l'essentiel**
- **Projet de maraude sociale**



IPASSION

BEN





**Nous ne valons pas plus
que celui qui nous tend
la main**



Donc Quels Bénéfices ?

- **Pour la société :**
Prendre conscience que chacun peut agir à son niveau
Petits changements positifs dans la société



- **Pour soi :**
 - augmenter notre humilité
 - rappel de notre condition face à notre Créateur



Bénéfices : OUI MAIS...



ÉTAPE 1

La compassion envers l'Autre :
vertu centrale dans la mission
prophétique



ÉTAPE 2

La compassion envers Soi :
Allah swt nous pousse à
l'éveil et au détachement



ÉTAPE 3

**La compassion en
pratique :** une perception
relative à chacun mais
égaux devant le potentiel



ÉTAPE 4

**La compassion en
pratique :** un bénéfice
individuel et collectif





Le Piège de notre Égo

- Le plus **petit manquement à la sincérité** suffit à créer la petite brèche qui nous ramène vers nos plus bas-instincts.
- L'Égo : un **ennemi de la compassion**
- S'engager dans des actions altruistes ne protège pas de son égo.
- **Il fait partie de nous**: dans tout désir de création, de reconnaissance, d'autorité, de supériorité.



2 aides pour prendre du recul :

La Dua : humilité et satisfaction de mon Seigneur

La consultation: le miroir de l'autre



ÉTAPE 1

La compassion envers l'Autre :
vertu centrale dans la mission
prophétique

ÉTAPE 2

La compassion envers Soi :
Allah swt nous pousse à
l'éveil

ÉTAPE 3

**La compassion en
pratique :** une perception
relative à chacun

ÉTAPE 5

...OUI MAIS : attention
à la lutte contre son
Égo

ÉTAPE 4

**La compassion en
pratique :** un bénéfice
individuel et collectif...



**MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION !**

