

KRISTIN NEFF

S'AIMER

Comment se réconcilier avec soi-même

*Traduit de l'américain
par Patricia Lavigne*

belfond
12, avenue d'Italie
75013 Paris

Titre original :

SELF-COMPASSION

Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind

publié par William Morrow, une marque de HarperCollins Publishers, New York

Ce livre contient des conseils et informations relatifs à la santé. Il ne doit pas remplacer un avis médical et doit être utilisé comme un complément sans se substituer à un suivi régulier par votre médecin. Il est recommandé de demander un avis médical avant de se lancer dans quelque programme médical ou traitement que ce soit. Tout a été fait pour garantir la pertinence des informations contenues dans ce livre à la date de sa parution. L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité concernant les conséquences de l'application des méthodes proposées dans ce livre.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue et être tenu au courant de nos publications, vous pouvez consulter notre site Internet : www.belfond.fr

ou envoyer vos nom et adresse
aux Éditions Belfond,
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.
Et, pour le Canada,
à Interforum Canada, Inc.,
1055, bd René-Lévesque-Est,
Bureau 1100,
Montréal, Québec, H2L 4S5.

ISBN 978-2-7144-5179-8

© Kristin Neff 2011. Tous droits réservés.

© Belfond 2013 pour la traduction française.

Belfond | un département **place des éditeurs**

place des éditeurs

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi l'autocompassion ?

À la découverte de l'autocompassion

Cette sorte d'intérêt compulsif pour « je, moi et mon » diffère de l'amour de soi... S'aimer soi-même nous révèle des capacités de résilience, de compassion et de compréhension intérieure qui font simplement partie de la vie.

Sharon SALZBERG,
The Force of Kindness

Dans notre société hautement compétitive, combien d'entre nous s'estiment vraiment satisfaits de ce qu'ils sont ? On ne reste jamais très longtemps content de soi, surtout si l'on a besoin de se distinguer et de se sentir supérieur aux autres pour se juger digne d'intérêt. Ne pas atteindre cet objectif est alors vécu comme un échec. Je me souviens d'un jour, en première année de fac, où après avoir passé des heures à me préparer pour une soirée je m'étais plainte de ma tenue et de ma coiffure à mon petit ami. « Ne t'inquiète pas, tu es très mimi », avait-il dit, voulant me rassurer.

« *Mimi* ? Super, j'ai fait tout ça pour être *mimi*... »

L'envie de se sentir exceptionnel est compréhensible. Le problème, c'est que, par définition, tout le monde ne peut pas se situer au-dessus du lot en même temps. Même si l'on excelle dans certains domaines, il y a toujours quelqu'un de plus intelligent, de plus beau ou ayant mieux réussi que soi. Comment fait-on face à

cette évidence ? Plutôt difficilement. Afin de se percevoir sous un jour positif, on tend à gonfler son ego et à rabaisser autrui, une manœuvre qui permet de se sentir mieux par comparaison. Or, cette stratégie possède un inconvénient : elle empêche de réaliser pleinement son potentiel.

MIROIRS DÉFORMANTS

Si je dois me sentir supérieure à vous pour être contente de moi, comment puis-je espérer vous voir tel que vous êtes, et a fortiori me percevoir, moi, comme je suis ? Imaginons que, de retour à la maison après une journée stressante au travail, je me sente agacée et irritable à l'arrivée de mon mari (pure hypothèse, bien entendu). Si mon premier souci est de protéger mon amour-propre et, surtout, de ne pas me voir sous un mauvais angle, il y a de grandes chances que je me débrouille pour le rendre responsable du premier accroc entre nous.

« Ah, tu es là. Tu es passé à l'épicerie comme je te l'avais demandé ?

— Je viens juste de rentrer. Tu pourrais déjà me dire bonjour et me demander comment s'est déroulée ma journée.

— Oui, mais si tu n'étais pas aussi tête en l'air, je n'aurais pas besoin de te harceler constamment.

— Figure-toi que je suis passé à l'épicerie.

— Ah ! Eh bien, c'est l'exception qui confirme la règle. J'aimerais tellement pouvoir compter sur toi de temps en temps ! »

Il y a mieux comme recette du bonheur.

Pourquoi est-il si difficile de reconnaître qu'on a dépassé les bornes ou eu un mouvement d'humeur ? Parce que l'ego se sent beaucoup mieux quand il projette ses failles et ses défauts sur autrui. « C'est ta faute, pas la mienne. » Pensez à toutes les discussions et disputes générées par ce fonctionnement. Chacun reproche à l'autre

d'avoir dit ou fait quelque chose de mal et justifie ses propres actions comme si sa vie en dépendait, alors qu'au fond on sait très bien que le tango se danse à deux. Les relations ne seraient-elles pas beaucoup plus simples si l'on pouvait admettre ses torts et se montrer de bonne foi ?

C'est malheureusement plus facile à dire qu'à faire. Tant que l'on refuse de se regarder en face, il est presque impossible d'identifier les aspects de soi qui posent problème dans ses relations et nuisent à l'accomplissement de son potentiel. Comment espérer s'améliorer si l'on est incapable d'accepter ses faiblesses ? Certes, ignorer ses défauts et accuser les autres de ses ennuis ou de ses difficultés procure un bien-être passager, mais à long terme cette attitude se retourne contre nous et conduit à une spirale sans fin de stagnation et de conflits.

LE PRIX DE L'AUTOCONDAMNATION

Nourrir sans cesse son besoin de valorisation, c'est un peu comme se goinfrer de bonbons. Après une courte phase d'euphorie survient la crise d'hypoglycémie. C'est le retour de balancier : on sombre dans le désespoir en se rendant compte que, quelque envie qu'on en ait, il est impossible de continuer à rendre les autres responsables de tous ses problèmes. Soudain, on ne se sent plus du tout spécial ou mieux que ses voisins. Les conséquences sont souvent désastreuses. On se contemple dans le miroir, et l'on déteste ce qu'on y voit (au sens littéral comme au figuré). Alors s'installe la honte. Une majorité de gens se montrent extrêmement durs envers eux-mêmes quand ils finissent par admettre un défaut ou une faille : « Je ne suis pas assez bien. Je ne vauds rien. » Comment s'étonner que nous nous mentions, quand le fait de se regarder objectivement donne lieu à une condamnation aussi sévère ?

Dans les domaines où il est difficile de se leurrer (en comparant notre silhouette à celle des mannequins dans les magazines, par exemple, ou notre compte en banque à celui de personnalités riches et célèbres), nous nous

infligeons une douleur morale considérable. Nous perdons foi en nous-mêmes, commençons à douter de nos capacités et finissons accablés sous le poids de nos manques. Bien sûr, devant une situation aussi déplorable, nous redoublons de reproches envers nous-mêmes, nous traitant de bons à rien, de losers –, et notre image se dégrade de plus en plus.

Même dans les cas où nous parvenons à nous ressaisir, le « minimum acceptable » paraît toujours hors d'atteinte. Il faut être intelligent *et* en forme *et* à la mode *et* intéressant *et* brillant *et* sexy. Sans oublier d'avoir de l'humour et de la répartie, bien sûr ! Quels que soient nos succès, il y a toujours quelqu'un qui fait mieux que nous. Les dégâts causés par cet état d'esprit donnent à réfléchir : des millions de gens ont besoin d'avalier régulièrement des pilules dans le seul but d'affronter le quotidien. La vulnérabilité, l'anxiété et la dépression sont devenues des maux extrêmement banals au sein de notre société, en grande partie du fait des reproches et des critiques que l'on s'inflige dès qu'on perd pied dans le jeu de la vie.

UNE AUTRE APPROCHE

Alors, quelle est la solution ? *Cesser une fois pour toutes de se juger et de s'évaluer.* Arrêter de se coller des étiquettes « bien » et « mal », et simplement s'accepter, le cœur grand ouvert. S'accorder autant de sollicitude, de bienveillance et de compassion que l'on en offrirait à un ami cher, voire à un inconnu. Or, dans les faits, nous sommes souvent notre juge le plus sévère.

La notion d'autocompassion a révolutionné ma vie. À l'époque où je l'ai découverte, je mettais la dernière main à ma thèse de doctorat en développement humain à l'université de Californie à Berkeley. Je traversais une période particulièrement noire après l'échec de mon premier mariage, qui m'avait emplies de honte et de dégoût de moi-même. Dans l'espoir d'aller mieux, je m'étais inscrite à des séances de méditation dans un centre

bouddhiste du quartier. Ayant grandi dans les environs de Los Angeles près d'une mère à l'esprit large, j'avais toujours éprouvé un certain intérêt pour la spiritualité orientale, sans toutefois jamais pratiquer la méditation. Mes contacts avec la philosophie bouddhiste se limitaient alors aux slogans du New Age californien. Afin d'approfondir le sujet, j'ai lu *Loving Kindness* (« Aimante bienveillance »), de Sharon Salzberg, et j'en suis ressortie transformée.

J'avais beau savoir que la compassion représentait une valeur fondamentale pour les bouddhistes, il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'on puisse la pratiquer *envers soi-même*. Selon la tradition bouddhiste, il est inutile d'espérer prendre un jour soin des autres si l'on ne commence pas par s'occuper de soi. Faire preuve de bienveillance à l'égard d'autrui tout en continuant à se juger et à se critiquer crée des différences et des séparations qui ne peuvent aboutir qu'à un sentiment d'isolement et de solitude. Cette attitude est à l'opposé des notions d'unité, d'interdépendance et d'amour universel qui représentent l'objectif suprême de la majorité des voies spirituelles, toutes traditions confondues.

Je me souviens avoir fait part de mon étonnement à Rupert, alors mon fiancé, qui participait lui aussi à ces réunions bouddhistes hebdomadaires. « Tu veux dire qu'on a le droit d'être *gentil* avec soi, de compatir quand on s'est planté ou si l'on traverse une période particulièrement difficile ? Je ne sais pas... En étant compatissant envers moi-même, est-ce que je ne risque pas de me laisser aller et de devenir égoïste ? » Il m'a fallu un certain temps pour accepter cette idée. Pourtant, au fil du temps, j'ai compris que l'autocritique, si encouragée soit-elle par notre culture, loin d'arranger les choses, les fait empirer. Je ne m'améliorais pas en me culpabilisant continuellement. En revanche, je me sentais de moins en moins à la hauteur, perdais confiance en moi, et finissais par me venger de ma frustration sur mon entourage.

Surtout, je me dissimulais beaucoup de choses, de peur de me détester en osant me regarder en face.

Ce que Rupert et moi avons peu à peu appris, c'est que, au lieu d'attendre de l'autre qu'il comble nos besoins d'amour, d'acceptation et de sécurité, nous pouvions trouver ces sentiments en nous-mêmes. Cette notion d'autocompassion nous a tellement bouleversés qu'un an plus tard, lors de notre mariage, nous avons l'un et l'autre conclu notre engagement en déclarant : « Surtout, je promets de t'aider à compatir à tes propres difficultés afin que tu puisses t'épanouir et être heureux. »

Après ma thèse, j'ai effectué deux années de formation postdoctorale auprès d'un éminent chercheur dans le domaine de l'estime de soi. J'avais envie de mieux comprendre comment chacun acquiert le sentiment de sa propre valeur. Je me suis rapidement rendu compte que le champ de la psychologie ignorait totalement l'amour, considérant l'estime de soi comme l'indicateur suprême d'un bon équilibre psychique. Ce n'est qu'aujourd'hui, après des milliers d'articles parus sur le sujet, que les spécialistes commencent à dénoncer les pièges qui se dressent sur la route des personnes s'efforçant de développer et de conserver une haute estime d'elles-mêmes : narcissisme, égocentrisme, arrogance, préjugés, attitudes discriminatoires, etc. L'autocompassion m'est alors apparue comme une alternative salutaire à cette quête incessante d'estime de soi. Pourquoi ? Parce qu'elle protège, elle aussi, des coups du jugement négatif sur soi, mais sans qu'il soit nécessaire de se croire parfait ou hors du commun. *En résumé, l'autocompassion offre les mêmes avantages que l'estime de soi sans les inconvénients.*

Devenue professeur à l'université du Texas à Austin, j'ai donc décidé de me consacrer à l'étude de l'autocompassion. Bien que personne à cette époque n'ait encore défini ce concept d'un point de vue académique, et encore moins entrepris de recherches sur le sujet, je savais que ce serait là le travail de toute ma vie.

Donc, qu'est-ce que l'autocompassion ? Que recouvre précisément ce terme ? En général, je propose d'aborder la notion d'autocompassion à partir d'une expérience plus familière : celle de la compassion envers autrui. Car, au final, il s'agit du même sentiment, seul le destinataire change.

LA COMPASSION ENVERS AUTRUI

Imaginez-vous à l'arrêt devant un feu rouge, le matin sur le chemin du bureau. Un SDF se précipite pour laver votre pare-brise dans l'espoir de récolter quelques pièces. « J'ai horreur qu'on me force la main ! pensez-vous. Par sa faute, je vais rater le feu vert et arriver en retard. En plus, je suis sûr qu'il a besoin d'argent pour s'acheter de l'alcool ou de la drogue. Si je l'ignore, il me laissera peut-être tranquille. » Sauf que le type ne renonce pas, et vous continuez à pester intérieurement pendant qu'il nettoie votre pare-brise, culpabilisant à l'idée de ne rien lui donner ou plein de ressentiment à celle de céder.

Puis un jour, tout bascule. Vous êtes arrêté sur la même route, au même feu rouge et à la même heure, et le SDF est là avec son seau et son éponge, comme d'habitude. Or, pour une raison inconnue, la situation vous semble différente. Vous ne voyez plus en cet homme un objet de contrariété, mais une personne. Vous remarquez sa souffrance. « Comment arrive-t-il à survivre ? La plupart des automobilistes se contentent de lui faire signe de partir. Il reste toute la journée ici dans les gaz d'échappement pour récolter quoi ? À peine de quoi manger, je suppose. Au moins essaie-t-il d'offrir quelque chose en échange de l'argent qu'il demande. Ça ne doit pas être facile de voir à longueur de temps des gens exaspérés. Qu'est-ce qui a bien pu lui arriver, comment s'est-il retrouvé à la rue ? » À l'instant où vous considérez cet homme comme un être humain souffrant, votre cœur entre en contact avec lui. Au lieu de l'ignorer, vous vous rendez compte, à votre propre étonnement, que vous prenez un moment pour penser à

son existence. Vous êtes ému par sa souffrance et ressentez le besoin de l'aider d'une manière ou d'une autre. Si vous éprouvez une compassion authentique et non de la pitié, vous vous dites : « C'est grâce à Dieu si je suis là aujourd'hui. Si j'étais né ailleurs ou si j'avais eu moins de chance, peut-être que moi aussi je serais obligé de mendier pour survivre. On est tous à la merci du destin. »

Évidemment, à ce moment-là, il est possible que vous refermiez votre cœur, la simple perspective de finir un jour dans la rue vous poussant à déshumaniser ce tas de guenilles sale et barbu qui se tient devant vous. C'est ce que font beaucoup de gens. Pourtant, ce genre d'attitude ne les rend pas heureux. Elle ne les aide pas à supporter le stress au travail, ni leur conjoint ou leurs enfants lorsqu'ils rentrent chez eux à bout de nerfs. Pire, elle ne leur permet pas d'affronter leurs peurs. Au contraire, si une telle réaction, qui implique de s'estimer supérieur au SDF, a un effet, c'est bien celui de rendre la situation encore un peu plus difficile.

À présent, imaginons que vous réagissiez différemment et ne cherchiez pas à vous endurcir, que vous fassiez l'expérience de compatir sincèrement au malheur de ce pauvre homme. Qu'éprouvez-vous ? En fait, l'impression est assez agréable. Ouvrir son cœur est une expérience merveilleuse : on se sent aussitôt plus proche des autres, plus vivant, plus présent.

Supposons maintenant que l'homme vous réclame un peu de monnaie sans proposer de laver votre pare-brise en échange. Et qu'il mendie effectivement pour s'acheter de l'alcool ou de la drogue. Mérite-t-il toujours votre compassion ? Oui ! Rien ne vous oblige à l'inviter chez vous ni à lui donner de l'argent. Vous pouvez même décider de lui sourire ou de lui offrir un sandwich plutôt qu'une pièce si ça vous paraît plus juste. Mais, oui, cet homme est toujours digne de compassion, à l'instar de nous tous. La compassion ne s'adresse pas uniquement aux victimes innocentes, elle concerne aussi ceux qui subissent les douloureuses

conséquences de leurs échecs, de leurs faiblesses ou de leurs choix – vous savez, ce genre de fautes ou d’erreurs de jugement que vous et moi commettons chaque jour.

Compatir signifie accepter et discerner clairement la souffrance. Cela suppose également une attitude bienveillante envers ceux qui sont dans la douleur afin qu’émerge l’envie de leur venir en aide, d’*alléger leur peine*. En résumé, la compassion naît de la reconnaissance de notre fragilité et de l’imperfection inhérente à la condition humaine.

LA COMPASSION ENVERS SOI

La compassion envers soi, par définition, requiert les mêmes qualités que celle adressée à autrui. En premier lieu, elle implique que l’on s’arrête pour contempler sa souffrance. Comment être touché par sa propre douleur si l’on ne commence pas par admettre son existence ? Bien sûr, à certains moments, celle-ci est tellement évidente que l’on est incapable de penser à autre chose. Pourtant, dans de très nombreux cas, on refuse simplement de s’avouer à quel point on a mal. Faire bonne figure fait partie de la tradition occidentale et reste un impératif sociétal fort. Quoi qu’il arrive, on doit garder la tête haute et continuer à avancer en serrant les dents. Résultat, lorsque survient une situation pénible ou stressante, nous nous autorisons rarement à prendre le temps de nous interroger sur notre ressenti.

Si, en outre, notre mal-être est lié à un jugement négatif sur nous-mêmes (par exemple, parce qu’on s’est laissé emporter ou que l’on a lancé une remarque idiote à une soirée), nous avouer notre souffrance devient quasiment impossible. À ce sujet, je me rappelle le jour où, croisant une amie que je n’avais pas vue depuis longtemps et avisant son ventre rebondi, je lui ai demandé : « Tu es enceinte ? – Euh, non, m’a-t-elle répondu, j’ai juste pris du poids ces derniers temps. » Écarlate, je n’ai pu qu’articuler un « Oh ! » confus. Ce genre de situation

fait typiquement partie des incidents qui ne semblent pas mériter notre compassion. Après tout, j'ai gaffé, n'est-il pas naturel que j'en assume les conséquences ? Pourtant, punissez-vous vos amis ou vos proches chaque fois qu'ils font une bourde ? D'accord, cela vous arrive, mais en êtes-vous vraiment fier ?

Tout le monde se trompe ou commet des bévues à un moment donné, c'est inévitable. D'ailleurs, à bien y réfléchir, est-ce si surprenant ? Avez-vous signé en naissant un contrat assurant que vous seriez parfait, ne connaîtriez pas l'échec et mèneriez toujours votre vie comme vous l'entendez ? « Euh, excusez-moi. Il doit y avoir une erreur. Je me suis inscrit au programme "Tout marchera comme sur des roulettes jusqu'à ma mort". J'aimerais parler au directeur, s'il vous plaît. » C'est ridicule, et pourtant nous avons souvent l'impression que le monde s'écroule dès que nous ratons quelque chose ou que notre existence prend un tour non désiré.

Vivre au sein d'une culture valorisant l'indépendance et le succès individuel présente un gros inconvénient : celui qui ne parvient pas à atteindre ses objectifs se considère comme l'unique responsable de son échec. Or, s'il est fautif, il ne mérite aucune compassion, pas vrai ? Sauf qu'en réalité chacun d'entre nous mérite d'en recevoir. Le simple fait d'être un humain doué de conscience vivant sur cette terre nous rend intrinsèquement précieux et digne d'attention. Selon le dalaï-lama, il est dans la nature humaine de vouloir être heureux et d'éviter la souffrance. C'est pourquoi tout le monde recherche le bonheur et essaie d'échapper à la douleur, ce qui est un droit essentiel. C'est le même sentiment, bien sûr, qui inspire la Déclaration d'indépendance : « Nous tenons pour évidentes pour elles-mêmes les vérités suivantes : tous les hommes sont créés égaux ; ils sont doués par le Créateur de certains droits inaliénables ; parmi ces droits se trouvent la vie, la liberté et la recherche du bonheur. » Le droit à la compassion ne se gagne pas, il nous est acquis

à la naissance. Notre humanité ainsi que notre faculté de penser et de ressentir combinée au désir d'être heureux et d'éviter la souffrance suffisent à le justifier.

Malgré tout, beaucoup de gens restent méfiants devant le concept d'autocompassion. Ne serait-ce pas une forme d'auto-apitoiement ? Un terme élégant pour excuser un certain laxisme à l'égard de soi-même ? Tout au long de ces pages, je m'efforcerai de montrer combien ces jugements sont erronés et se situent à l'opposé de la véritable compassion envers soi. Comme vous le découvrirez, l'autocompassion inclut la recherche du bien-être et de la santé et, loin de prôner la passivité, pousse à agir pour améliorer sa situation. En outre, elle ne sous-entend pas que j'estime mes problèmes plus importants que ceux du voisin, mais simplement *aussi* importants et méritant autant qu'on s'en occupe.

Au lieu de nous reprocher nos erreurs et nos échecs, il est possible d'utiliser la souffrance dont ils sont la cause pour attendrir notre cœur, nous détourner de ce désir de perfection irréaliste et si frustrant, et ouvrir la porte à un contentement réel et durable. Cela, simplement en nous accordant la compassion nécessaire au moment voulu.

Les travaux que mes collègues et moi-même avons menés ces dix dernières années prouvent l'intérêt de l'autocompassion en tant qu'outil pour arriver à un certain bien-être émotionnel et à un état de satisfaction global. En se considérant avec bienveillance et en s'offrant un réconfort inconditionnel tout au long de son expérience d'humain, si ardue soit-elle, on évite de tomber dans les schémas destructeurs que sont la peur, les attitudes négatives et le sentiment d'isolement. Par ailleurs, l'autocompassion renforce les affects positifs comme la joie et l'optimisme. Parce qu'elle fortifie intérieurement, elle permet de s'épanouir et d'apprécier la beauté et la richesse de la vie, y compris dans les périodes difficiles. En apaisant nos esprits agités, elle nous rend plus aptes à discerner les chemins qui nous conviennent, et par conséquent à nous orienter vers ce qui crée de la joie.

Contre les tempêtes intérieures provoquées par le jugement sur soi, qu'il soit positif ou négatif, l'autocompassion offre un havre de calme, un refuge où l'on peut enfin arrêter de se questionner : « Suis-je aussi bien qu'eux ? Suis-je à la hauteur ? » Car c'est en soi-même que se trouvent l'affection et le soutien chaleureux dont chacun a besoin. En puisant à notre source intérieure de sollicitude et en reconnaissant le caractère imparfait de notre condition humaine commune, nous nous sentons peu à peu mieux acceptés, plus sûrs de nous et plus vivants.

Parce qu'elle détient le pouvoir de transformer la souffrance en joie, l'autocompassion a un caractère magique. Dans son livre *L'Alchimie des émotions : comment l'esprit peut guérir le cœur*¹, Tara Bennett-Goleman utilise la métaphore de l'alchimie pour symboliser la transformation affective et spirituelle qui survient lorsque l'on accueille sa douleur avec bienveillance. Grâce à cette compassion vis-à-vis de soi-même, le nœud de l'autocondamnation se défait peu à peu, laissant place à un sentiment d'acceptation tranquille et de connexion avec les autres humains : un diamant étincelant au cœur du charbon.

EXERCICE 1

- Comment vous comportez-vous par rapport à vous-même et à la vie ?

COMMENT VOUS COMPORTEZ-VOUS
AVEC VOUS-MÊME ?

- À quel sujet vous adressez-vous le plus souvent des reproches ou des critiques : votre apparence, votre travail, vos relations, etc. ?
- De quelle manière vous parlez-vous quand vous remarquez un défaut chez vous ou commettez une

1. Robert Laffont, Paris, 2002. (Toutes les notes sont de la traductrice.)

erreur : en vous insultant ou en utilisant un ton bienveillant et compréhensif ?

- Qu'éprouvez-vous aux moments où vous vous montrez très critique à votre égard ?
- Quelles sont les conséquences de votre sévérité envers vous-même ? Vous sentez-vous plus motivé ensuite ? Découragé et déprimé ?
- À votre avis, comment vous sentiriez-vous si vous réussissiez à vous accepter tel que vous êtes ? Cette éventualité vous effraie-t-elle ? Vous redonne-t-elle espoir ? Un peu des deux ?

COMMENT VOUS COMPORTEZ-VOUS DEVANT LES DIFFICULTÉS DE LA VIE ?

- De quelle manière vous traitez-vous devant une nouvelle épreuve ? Avez-vous tendance à essayer de résoudre le problème en ignorant votre souffrance, ou prenez-vous le temps de vous écouter et de vous reconforter ?
- Êtes-vous enclin à dramatiser la situation ou réussissez-vous à prendre du recul et à rester objectif ?
- Vous sentez-vous souvent incompris dans les moments difficiles, en proie à l'impression irrationnelle que tout se passe toujours mieux pour les autres ? Ou parvenez-vous à vous rappeler que chacun a sa part de problèmes dans l'existence ?

Si vous avez l'impression de manquer de compassion envers vous-même, vous reprochez-vous également cette attitude ? Dans ce cas, arrêtez tout de suite et réfléchissez à la difficulté d'être un humain imparfait dans notre société hautement compétitive. Montrez-vous compatissant face à cette situation. Notre culture, loin de valoriser l'auto-compassion, tend à la condamner. On nous inculque que, quels que soient nos efforts, notre maximum reste toujours insuffisant. Il est temps de changer cette façon de

penser. Apprendre à compatir à ses blocages et à ses problèmes peut s'avérer bénéfique pour tout le monde. Alors, pourquoi ne pas commencer dès maintenant ?

Comment tout cela s'applique-t-il à vous, lecteur ? Vous trouverez dans ce chapitre et les suivants des exercices destinés à vous montrer à quel point les jugements incessants que l'on porte sur soi sont nocifs. D'autres vous permettront de développer vos capacités d'auto-compassion jusqu'à ce que cette attitude devienne une habitude et vous aide à instaurer un mode de relation plus sain avec vous-même. En vous rendant sur mon site Web – www.self-compassion.org –, vous pourrez déterminer précisément votre niveau d'autocompassion grâce à l'échelle établie dans le cadre de ma recherche. Cliquez sur le lien « How self-compassionate are you ? » (« Quel est votre degré d'autocompassion ? ») et répondez aux questions posées. Votre niveau d'autocompassion sera calculé automatiquement. Si vous le souhaitez, notez votre score, et refaites le test après avoir lu ce livre afin de voir si vous êtes plus compatissant avec vous-même.

C'est à vous de choisir : l'estime que vous vous portez est par nature fluctuante, et vous-même comme votre existence resterez toujours imparfaits. En revanche, l'autocompassion sera constamment à votre disposition, prête à vous abriter tel un havre dans la tempête. Dans les bons et les mauvais moments, que vous vous sentiez le roi du monde ou au fond du trou, elle vous soutiendra et vous aidera à avancer dans la bonne direction. Acquise depuis l'enfance, l'habitude de se critiquer ne se brise certes pas sans effort. Pourtant, tout ce qui vous est demandé, c'est de vous détendre en fin de journée, d'accepter la vie telle qu'elle est, et de vous faire bon accueil du fond du cœur. Un comportement plus facile à adopter qu'on ne le pense souvent, et qui pourrait bien transformer votre vie.

EXERCICE 2

- Lettre à soi-même, ou comment faire l'apprentissage de l'autocompassion

PREMIÈRE PARTIE

Chacun d'entre nous a quelque chose qui lui déplaît en lui, une particularité qui lui fait honte, le met mal à l'aise ou lui donne l'impression de ne pas être « assez bien ». L'imperfection appartient à la condition humaine ; les sentiments d'échec ou d'insuffisance sont inhérents à l'expérience même de la vie sur terre. Songez à un détail que vous n'aimez pas chez vous ou qui vous procure un certain malaise (dans votre physique, à votre travail, dans vos relations, etc.). Qu'éprouvez-vous quand vous vous concentrez sur cet aspect de vous-même ? De la peur, de la tristesse ? Vous sentez-vous déprimé, anxieux, en colère ? Soyez le plus honnête possible et ne réprimez aucun sentiment, sans toutefois en rajouter. Contentez-vous de percevoir chaque émotion comme elle se présente, ni plus ni moins.

DEUXIÈME PARTIE

À présent, imaginez un ami qui vous aime et vous accepte de manière inconditionnelle, un ami plein de bonté et de compassion. Dites-vous que cet ami connaît vos forces comme vos faiblesses, y compris l'aspect de vous-même auquel vous venez de songer. Essayez de percevoir ce qu'il éprouve pour vous, à quel point il vous aime et vous accepte tel que vous êtes, avec toutes vos imperfections. Cet ami reconnaît les limites de la nature humaine ; il vous regarde avec tendresse et indulgence. Dans sa grande sagesse, il comprend l'histoire de votre vie et sait que la personne que vous êtes aujourd'hui est le résultat de multiples facteurs constituant votre existence. Votre défaut ou problème particulier est lié à

beaucoup de choses que vous n'avez pas choisies : vos gènes, votre histoire familiale, les aléas de la vie – autant d'éléments qui échappent à votre contrôle.

Écrivez-vous une lettre en vous plaçant du point de vue de cet ami imaginaire et en vous concentrant sur le « défaut » qui vous contrarie. Qu'en penserait-il dans sa compassion infinie ? Comment vous exprimerait-il cette dernière, notamment devant le malaise suscité par vos âpres critiques ? Qu'écrirait-il pour vous rappeler que vous n'êtes qu'un humain comme les autres, avec ses forces et ses faiblesses ? Et s'il vous proposait de changer certaines choses, de quelle façon ses suggestions refléteraient-elles sa compréhension et sa compassion inconditionnelles ? Tout en rédigeant cette lettre, essayez d'imprégner son contenu de la sollicitude de votre ami, de son acceptation totale de l'autre, de sa compassion et de son désir de vous voir heureux et en bonne santé.

Votre lettre terminée, mettez-la de côté un moment. Puis relisez-la en laissant chaque mot vous pénétrer. Sentez la compassion vous envahir, vous calmer et vous reconforter comme une brise fraîche un jour de canicule. Le droit d'être aimé, accepté et connecté aux autres nous est acquis à la naissance. Il suffit de le chercher en soi chaque fois que l'on en a besoin.