

L'Auto-Compassion en Pleine Conscience

(The Mindful Self-Compassion Workbook)

Manuel de travail

UN MOYEN PROUVÉ DE VOUS ACCEPTER, DE CONSTRUIRE VOTRE FORCE
INTÉRIEURE ET DE VOUS ÉPANOUIR

Kristin Neff, PhD
Christopher Germer, PhD

Traduction française:
Guy M. Deleu
Jean-Charles Peeters

Chapitre 1 Qu'est-ce que l'Auto-compassion?

Socrate-Réhabilitation

1

Qu'est ce que l'auto-compassion ?

La compassion envers soi-même, ou l'auto-compassion, implique de se traiter comme on traiterai un ami qui traverse une période difficile et cela même si votre ami se sent malmené, qu'il s'estime inadéquat ou qu'il se trouve confronté à un évènement de vie difficile. La culture occidentale insiste beaucoup sur la bienveillance qu'il faut avoir envers ses amis, sa famille et ses voisins lorsqu'ils sont en difficulté. Mais pas quand il s'agit de nous-mêmes. L'auto-compassion est une pratique dans laquelle nous apprenons à être un bon ami pour nous-même, surtout lorsque nous en avons le plus besoin. Elle nous apprend à devenir un allié intérieur plutôt qu'un ennemi intérieur.

Avec l'auto-compassion nous devenons un allié intérieur plutôt qu'un ennemi intérieur.

Mais généralement, nous ne nous traitons pas aussi bien que nous pourrions le faire pour nos amis. La règle d'or dans cette situation est « Fais aux autres ce que tu voudrais qu'ils fassent pour toi ». Cependant, vous ne voulez probablement pas faire aux autres ce que vous vous faites à vous-même! Imaginez que votre meilleure amie vous appelle après avoir été larguée par son partenaire. Voici comment se déroulerait la conversation.

« Hé », dites-vous en décrochant le téléphone : « Comment vas-tu? ». « C'est pas terrible », dit-elle, étouffant ses larmes. « Tu connais ce gars, Michaël, avec qui je sors? Eh bien, c'est le premier homme qui me passionne depuis mon divorce. Hier soir, il m'a dit que je mettais trop de pression sur lui et qu'il voulait juste qu'on soit amis. Je suis complètement dévastée ».

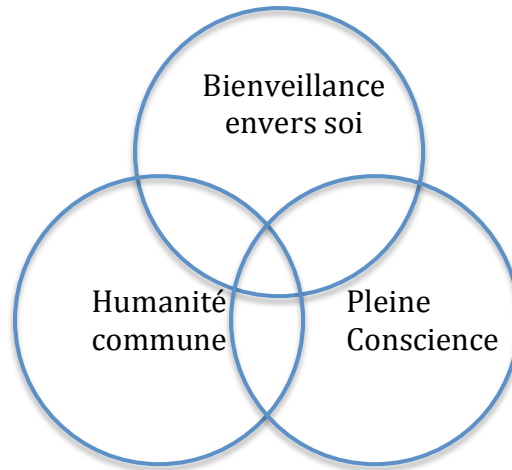
Vous soupirez et dites: « Eh bien, pour être tout à fait honnête, c'est probablement parce que tu es vieille, moche et ennuyeuse, et, entre nous, pauvre et dépendante. En plus, tu as au moins 20 kilos de trop. J'abandonnerais tout simplement parce qu'il n'y a vraiment aucun espoir que tu trouves qui que ce soit qui puisse t'aimer. Je te le dis franchement, tu ne le mérites pas! ».

Pourriez-vous vraiment parler de cette façon à quelqu'un qui vous tient à cœur? Bien sûr que non. Mais étrangement, c'est précisément le type de chose que nous nous disons dans de telles situations et parfois pire encore. Avec l'auto-compassion, nous apprenons à nous parler comme à un bon ami. « Je suis vraiment désolé. Est ce que ça va? Tu dois être tellement en colère. Rappelle-toi que je suis là pour toi et je t'apprécie profondément. Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? »

Une façon simple d'entrevoir l'auto-compassion consiste « à se traiter comme on traiterai un bon ami », mais une définition plus complète implique trois éléments

fondamentaux que nous mettons en œuvre lorsque nous sommes en souffrance : la bienveillance envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience.

Les Trois Éléments Fondamentaux de l'Auto-compassion



La Bienveillance envers soi

Lorsque nous commettons une erreur ou échouons d'une manière ou d'une autre, nous avons plus de chances de nous critiquer (s'auto-flageller) que de nous auto-réconforter en se mettant un bras autour de notre épaule en guise de soutien. Pensez à toutes les personnes généreuses et attentionnées que vous connaissez, qui se critiquent constamment (et peut-être vous-même). La Bienveillance envers soi va contrecarrer cette tendance, de sorte que nous allons prendre autant soin de nous-mêmes que des autres. Plutôt que de critiquer sévèrement nos faiblesses, nous nous soutenons et nous nous encourageons. Nous allons nous protéger des dommages. Au lieu de nous attaquer et de nous réprimander d'être inadéquats, nous nous offrons de la chaleur et une acceptation inconditionnelle. De même, lorsque les conditions de vie (trop de stress extérieurs) sont trop difficiles à supporter, nous devons essayer de nous reconforter encore plus activement.

Thérèse était excitée. « Je l'ai fait! Je ne peux pas croire que je l'ai fait! » s'écrie-t-elle. J'étais à une fête de bureau la semaine dernière et j'ai laissé échapper une remarque vraiment inappropriée à un collègue. Au lieu de faire comme d'habitude et de m'appeler de noms terribles, j'ai essayé d'être gentille et compréhensive envers moi. Je me suis dit: « Eh bien, ce n'est pas la fin du monde. Mon intention était bonne, même si je ne l'ai pas exprimée de la meilleure façon qu'il soit ».

L'Humanité commune

Le sens de l'interconnexion est essentiel à l'auto-compassion. C'est reconnaître que tous les êtres humains sont des êtres faillibles, que tout le monde peut échouer, commettre des erreurs et éprouver des difficultés dans la vie. L'auto-compassion honore le fait inévitable que la vie implique de la souffrance, pour tous, et sans exception. Bien que cela puisse sembler évident, il est si facile de l'oublier. Nous tombons souvent dans

le piège de croire que les choses sont « supposées » aller bien tout le temps, et de trouver cela anormale lorsque quelque chose ne tourne pas rond. Bien sûr, il est fort probable, voire inévitable, que nous commettions des erreurs et que nous ferions régulièrement face à des épreuves difficiles. Cela fait partie d'une vie complètement normale.

Mais nous n'avons pas tendance à être rationnels sur ces questions. Au lieu de cela, non seulement nous souffrons, mais nous nous sentons isolés et seuls dans notre souffrance. Lorsque nous nous rappelons que la douleur fait partie de l'expérience humaine partagée, chaque moment de souffrance est transformé en un moment de connexion avec les autres. La douleur que je ressens dans les moments difficiles est la même que celle que vous ressentez dans les moments difficiles. Les circonstances sont différentes, le degré de douleur est différent, mais l'expérience fondamentale de la souffrance humaine est la même.

Thérèse poursuit: « Je me suis souvenue que tout le monde peut commettre un lapsus, à un moment donné. Je ne peux pas espérer dire la bonne chose à tout moment. C'est tout à fait naturel que cela se produise ».

La Pleine conscience

La pleine conscience implique de prendre conscience de l'expérience du moment présent, et ce, moment après moment, d'une manière claire et équilibrée. Cela signifie d'essayer d'être ouvert à la réalité du moment présent. En permettant à toutes les pensées, émotions et sensations d'entrer dans la conscience sans résistance ni évitement (nous approfondirons davantage la pleine conscience au chapitre 6).

Pourquoi la pleine conscience est-elle un élément essentiel de l'auto-compassion? Parce que nous devons être capables de nous tourner vers la souffrance et de reconnaître quand nous souffrons. Il est important « d'être » suffisamment longtemps avec notre douleur pour pouvoir y répondre avec soin et bienveillance. Bien que la souffrance puisse sembler évidente, de nombreuses personnes ne reconnaissent pas à quel point elles souffrent, en particulier lorsque cette souffrance découle de leur autocritique. Ou bien, lorsqu'ils sont confrontés à des défis de la vie, les gens sont souvent tellement pris au piège du mode « résolution de problèmes » qu'ils ne s'arrêtent pas pour ressentir au combien la situation est pénible. La pleine conscience contrecarre cette tendance à éviter les pensées et les émotions douloureuses, ce qui nous permet de faire face à la réalité de notre expérience, même lorsque celle-ci est désagréable. En même temps, la pleine conscience nous empêche de nous absorber et de nous « sur-identifier » complètement à nos pensées ou sentiments négatifs. Elle nous empêche de nous laisser rattraper et emporter par nos réactions aversives. La rumination réduit notre vision et exagère notre expérience. Non seulement j'ai échoué, « je suis un échec ». Non seulement j'ai été déçu, « ma vie est décevante ». Lorsque nous observons notre douleur avec pleine conscience, nous pouvons toutefois reconnaître notre souffrance sans l'exagérer, ce qui nous permet d'adopter une perspective plus objective sur nous-mêmes et sur nos vies.

Pour être auto-compassant, la pleine conscience est en fait le premier pas que nous devons faire car nous avons besoin de la présence d'esprit pour réagir d'une

nouvelle manière. Ainsi, immédiatement après le faux pas, par exemple, au lieu de noyer ses chagrins dans une boîte de chocolats, Thérèse a eu le courage de faire face à ce qui était arrivé.

Thérèse a ajouté: « Je viens de reconnaître à quel point je me sentais mal sur le moment. Je souhaite que cela ne se soit pas produit, mais cela est arrivé. Ce qui était étonnant, c'est que je puisse être réellement avec les sentiments de gêne, les joues rouges, la chaleur qui monte dans ma tête, sans me perdre dans le jugement de soi. Je savais que les sentiments ne me tueraient pas et qu'ils finiraient par passer. Et ils l'ont fait. Je me suis fait un petit discours d'encouragement, j'ai vu mon collègue le lendemain pour m'excuser et m'expliquer, et tout allait bien.

Cultiver un état de présence aimante et connectée peut changer notre relation avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure.

Une autre façon de décrire les trois éléments essentiels de l'auto-compassion consiste en trois termes : *amour* (bienveillance envers soi), *connectivité* (humanité commune) et *présence* (pleine conscience). Lorsque nous sommes dans l'état d'esprit de présence aimante et connectée, notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde est transformée.



EXERCICE

Comment traitez-vous un ami?

- Fermez les yeux et réfléchissez un instant à la question suivante:
 - Pensez à différents moments où vous avez eu un ami proche qui se débattait d'une manière ou d'une autre: avait eu un malheur, avait échoué ou se sentait inadéquat (e), alors que vous vous sentiez bien dans votre peau. Comment répondez-vous généralement à vos amis dans de telles situations? Que dites-vous? Quel ton utilisez-vous? Comment est votre posture? Vos gestes non verbaux?
- Notez ce que vous avez découvert.

RÉFLEXION

Qu'est-ce qui vous est apparu lors de cette pratique?

Quand ils font cet exercice, beaucoup de gens sont choqués de voir à quel point ils se traitent mal en comparaison à leurs amis. Si vous êtes l'une de ces personnes, vous n'êtes pas seul. Les données préliminaires suggèrent que la grande majorité des gens ont plus de compassion pour les autres que pour eux-mêmes. Notre culture ne nous encourage pas à être gentils avec nous-mêmes. Nous devons donc nous entraîner intentionnellement à changer notre relation avec nous-mêmes afin de contrer les habitudes d'une vie.



EXERCICE

Être en relation avec soi-même avec auto-compassion

Pensez à une lutte actuelle que vous vivez dans votre vie - une lutte qui n'est pas trop grave. Par exemple, vous vous êtes peut-être disputé avec votre partenaire et vous avez dit quelque chose que vous regrettez. Ou peut-être avez-vous vraiment tout gâché dans un travail et vous avez peur que votre patron ne vous convoque afin de vous réprimander.

- Décrivez la situation.

- Commencez par noter toutes les façons dont vous pourriez perdre le fil du récit de la situation et les façons que vous avez de fuir la situation. Est-ce tout ce à quoi vous pouvez penser, ou exagérez-vous la situation plus qu'elle ne l'est réellement ? Par exemple, êtes-vous terrifié à l'idée de vous faire renvoyer, même si l'erreur était plutôt mineure?

- Maintenant, voyez si vous pouvez reconnaître consciencieusement la douleur liée à cette situation sans l'exagérer ou la rendre excessivement dramatique. Ecrivez tout sentiment douloureux ou difficile que vous pourriez avoir, en essayant de le faire avec un ton relativement objectif et équilibré. Validez la difficulté de la situation, tout en essayant de ne pas vous perdre dans le récit de ce que vous ressentez. Par exemple: «Je suis vraiment effrayé d'avoir des ennuis avec mon patron après cet incident. C'est difficile pour moi de ressentir cela maintenant ».

- Ensuite, écrivez de quelle façon vous pouvez vous sentir isolé par la situation, en pensant que cela n'aurait pas dû se produire ou que vous êtes le seul à être dans cette situation. Par exemple, supposez-vous que votre travail doit être parfait et qu'il est anormal de faire des erreurs? Que personne d'autre à votre travail ne commet ce type d'erreurs?

- Maintenant, essayez de vous rappeler l'humanité commune de la situation - à quel point il est normal d'avoir de tels sentiments et le fait que beaucoup de gens éprouvent probablement des sentiments similaires aux vôtres. Par exemple: «Je suppose qu'il est naturel de se sentir effrayé après avoir commis une erreur au travail. Tout le monde peut faire des erreurs, et je suis sûr que beaucoup d'autres personnes se trouvent dans une situation similaire à celle à laquelle je suis confronté à l'heure actuelle ».

- Ensuite, écrivez toutes les façons dont vous pouvez vous juger pour ce qui est arrivé. Par exemple, vous accablez-vous de noms («idiot, stupide») ou êtes-vous trop dur avec vous-même («Tu te trompes tout le temps. Pourquoi ne peux-tu apprendre, pour une fois ?»)

- Enfin, essayez d'écrire à vous-même quelques mots de gentillesse en réponse aux émotions difficiles que vous ressentez. Ecrivez en utilisant le même type de mots de soutien doux que vous pourriez utiliser avec un bon ami qui vous tient à cœur. Par exemple: «Je suis tellement désolé que tu aies peur maintenant. Je suis sûr que tout ira bien et que je serai là pour t'aider dans tous les cas ». Ou bien, « Ce n'est pas grave de faire des erreurs et il est normal d'avoir peur des conséquences. Je sais que tu as fait de ton mieux ».

RÉFLEXION

Comment était cet exercice pour vous? Prenez un moment et essayez d'accepter pleinement ce que vous ressentez en ce moment, en vous permettant d'être comme vous êtes.

Certaines personnes se sentent apaisées et réconfortées par les mots de pleine conscience, d'humanité commune et de bienveillance lorsqu'elles font cet exercice d'écriture. Si cela vous a aidé, pouvez-vous vous permettre de savourer le sentiment de prendre soin de vous de cette manière?

Cependant, pour beaucoup de gens, écrire de cette manière est bizarre ou inconfortable. Si cela décrit votre expérience, pouvez-vous vous permettre d'apprendre à votre rythme, sachant qu'il faut du temps pour créer de nouvelles habitudes?