

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 2 Ce que l'Auto-compassion n'est pas?

Socrate-Réhabilitation

2

Ce que l'auto-compassion n'est pas

Les gens se demandent souvent si c'est réellement une bonne idée de faire preuve d'auto-compassion. Ils craignent d'être trop compatissants envers eux-mêmes.

Certes, la culture occidentale ne présente pas l'auto-compassion comme une vertu et de nombreuses personnes s'interrogent fortement sur l'utilité d'être bon avec soi-même. Ces craintes nous empêchent souvent de faire preuve d'auto-compassion, il est donc bon de les examiner de près.



EXERCICE

Mes craintes à propos de l'auto-compassion

- Ecrivez toutes les appréhensions personnelles que vous avez quant au fait d'être auto-compatissant. Et notez également vos peurs ou vos préoccupations concernant les éventuels inconvénients de l'auto-compassion.

- Parfois, nos attitudes sont façonnées par ce que les autres personnes pensent de l'auto-compassion. Notez toutes les craintes que d'autres personnes ou la société en général ont à propos de l'auto-compassion.

RÉFLEXION

Si vous doutez que l'auto-compassion soit une bonne chose, cette crainte constituera un obstacle majeur à ce que vous développiez votre capacité à faire preuve d'auto-compassion. Cependant la prise de conscience est la première étape pour commencer à éliminer cet obstacle.

Les préjugés au sujet de l'auto-compassion sont en réalité des idées fausses.

Heureusement, de plus en plus de recherches démontrent que les préjugés les plus courants au sujet de l'auto-compassion sont en réalité des idées fausses. En d'autres termes, ces idées fausses sont généralement non fondées. Vous trouverez ci-dessous certaines des craintes exprimées lors de nos cours, suivies d'une brève description d'une preuve alternative.

« Est-ce que l'auto-compassion ne serait-elle pas une façon de s'adonner au jeu de « pauvre de moi » ?

Beaucoup de gens craignent que l'auto-compassion ne soit en fait qu'une forme d'auto-complainte, de victimisation. En fait, l'auto-compassion est un antidote à « la pitié qu'on a de soi-même ». Alors que « la pitié de soi » dit « pauvre de moi », la compassion pour soi reconnaît que la vie est dure pour tout le monde.

Les recherches montrent que les personnes auto-compatissantes ont plus tendance à prendre en compte divers points de vue plutôt que de se concentrer sur leur propre détresse. Elles sont également plus enclines de dire à quel point les choses vont mal. Ce qui est l'une des raisons pour lesquelles les personnes auto-compatissantes ont une meilleure santé mentale. Quand nous sommes auto-compatissants, nous nous souvenons que tout le monde souffre de temps en temps (Humanité commune), et nous n'exagérons pas l'ampleur de nos souffrances (Mindfulness). L'auto-compassion n'est vraiment pas une attitude de « tous les malheurs sont sur moi ».

« L'auto-compassion c'est pour les mauviettes. Je dois être dur et fort pour faire face à la vie ».

Une autre grande crainte est que l'auto-compassion nous rende faibles et vulnérables. En fait, l'auto-compassion est une source fiable de force intérieure qui nous confère du courage et améliore notre résilience face aux difficultés. La recherche montre que les personnes auto-compatissantes sont mieux armées pour faire face à des situations difficiles comme un divorce, un traumatisme ou une douleur chronique.

« Je dois penser davantage aux autres, et non à moi-même. Être auto-compatissant, c'est être trop égoïste et trop centré sur soi-même ».

Certains craignent en devenant trop compatissants envers eux-mêmes, plutôt que de se centrer sur les autres, de devenir complètement autocentrés ou égoïstes. En fait, se donner de la compassion nous permet réellement de donner plus aux autres dans les relations. La recherche montre que les personnes auto-compatissantes ont tendance à être plus attentives et plus solidaires dans les relations amoureuses. Elles sont plus susceptibles de faire des compromis lors de conflits relationnels. Elles sont plus compatissantes avec les autres et pardonnent plus aux autres.

« L'auto-compassion va me rendre paresseux. Je vais probablement éviter le travail à chaque fois que j'en aurai envie et je resterai au lit à manger des cookies aux pépites de chocolat, toute la journée! »

Bien que beaucoup de gens craignent que l'auto-compassion ne soit qu'une forme d'indulgence, c'est en fait tout le contraire. L'auto-compassion nous pousse vers la santé et le bien-être à long terme. Elle nous éloigne du plaisir à court terme (tout comme une mère compatissante ne laisse pas son enfant manger toute la glace qu'il veut, mais elle lui dira « mange tes légumes »). Les recherches montrent que les personnes auto-compatissantes ont des comportements plus sains. Elles font de l'exercice, mangent plus sainement, boivent moins d'alcool et consultent plus régulièrement leur médecin.

« Si j'ai trop de compassion pour moi-même, je pourrai me laisser aller à commettre n'importe quoi, même un meurtre. Je dois être dur avec moi-même quand je fais des erreurs pour m'assurer de ne pas blesser les autres ».

Une autre crainte liée à l'auto-compassion est qu'elle soit une tentative d'excuser un peu trop facilement nos mauvais comportements. En réalité, l'auto-compassion procure la sécurité nécessaire pour admettre nos erreurs plutôt que de devoir en blâmer quelqu'un d'autre. Les recherches montrent que les personnes auto-compatissantes assument plus facilement les responsabilités personnelles de leurs actes et s'excusent davantage si elles ont offensé quelqu'un.

« Je n'arriverai jamais où je veux dans la vie, si j'abandonne mon autocritique, ne fusse qu'un instant. C'est ce qui me motive à réussir. L'auto-compassion, c'est bien pour certaines personnes, mais j'ai des normes élevées et des objectifs que je veux atteindre dans ma vie ».

La crainte la plus commune est que l'auto-compassion puisse saper notre motivation à atteindre nos objectifs. La plupart des gens pensent que l'autocritique est un facteur de motivation efficace, mais ce n'est pas le cas.

L'autocritique a tendance à saper la confiance en soi et à faire craindre l'échec. Si nous sommes auto-compassionnés, nous serons toujours motivés à atteindre nos objectifs, parce que nous nous soucions de nous-mêmes et voulons atteindre notre plein potentiel (voir chapitre 11). La recherche montre que les personnes auto-compassionnées ont des normes personnelles élevées. Ils ne se critiquent pas lorsqu'ils échouent. Cela signifie simplement qu'ils ont moins peur de l'échec. Ils sont plus susceptibles de réessayer et de persister dans leurs efforts même après avoir échoué.

MIROIR, MIROIR...

Souvent, lorsqu'on parle d'auto-compassion, on nous fait souvent des commentaires du type : « C'est un peu comme Stuart Smalley dans Saturday Night Live, qui adorait se regarder dans le miroir et dire : « Je suis bon, intelligent, bon sang, les gens m'aiment ! », « N'est-ce pas? ».

Pour vraiment comprendre ce qu'est l'auto-compassion, il est important de la distinguer d'un de ses proches cousins « l'estime de soi ». Dans la culture occidentale, une haute estime de soi nécessite de se démarquer des autres, d'être spécial et au-dessus de la moyenne. Le problème, bien sûr, c'est qu'il est impossible pour tout le monde d'être au-dessus de la moyenne en même temps. Nous pouvons exceller dans certains domaines,

L'auto-compassion ne devrait pas être confondue avec l'estime de soi.

mais il y aura toujours quelqu'un de plus attrayant, de plus fort et de plus intelligent que nous. Ce qui signifie dès lors que nous nous sentons en échec lorsque nous nous comparons à ceux qui sont «meilleurs» que nous-mêmes.

Cependant, le désir de nous voir supérieurs à la moyenne et de conserver ce sentiment insaisissable de haute estime de soi peut conduire à des comportements carrément mauvais. Pourquoi les jeunes adolescents commencent-ils à intimider les autres? Si je peux être perçu comme un gars cool, par opposition à la poule mouillée que je suis réellement, cela booste mon estime de moi. Pourquoi avons-nous tant de préjugés? Tout simplement, parce que si je crois que mon groupe ethnique, sexuel, national ou politique est meilleur que le vôtre, j'augmente mon estime de moi.

Mais l'auto-compassion est différente de l'estime de soi. Bien qu'ils soient tous deux fortement liés au bien-être psychologique, ils divergent considérablement:

- L'estime de soi est une évaluation positive de la valeur personnelle. Alors que l'auto-compassion n'est ni un jugement, ni une évaluation. Au lieu de cela, l'auto-compassion est une manière de réagir face à ce que nous sommes en tant que personne en constante évolution. Et cela avec gentillesse et acceptation, surtout lorsque nous échouons ou que nous nous sentons inadéquats.

- L'estime de soi exige de se sentir mieux que les autres. L'auto-compassion nécessite de reconnaître que nous sommes tous imparfaits.
- L'estime de soi a tendance à être un ami des beaux jours. Elle est là pour nous lorsque nous réussissons, mais nous abandonne précisément au moment où nous en avons le plus besoin, lorsque nous échouons ou nous nous ridiculisons. L'auto-compassion est toujours là pour nous. Elle est une source de soutien fiable, même lorsque nos actions sont en débâcle. Ça fait toujours mal quand notre fierté est anéantie, mais, justement, nous pouvons être gentils avec nous-mêmes parce que ça fait mal. Il faut pouvoir se dire : « Wow, c'était plutôt humiliant. Mais je suis vraiment désolé. Mais ce sont des choses qui arrivent. »
- Comparée à l'estime de soi, l'auto-compassion dépend moins de l'attractivité physique ou de la réussite, et procure un sentiment de confiance en soi plus stable au fil du temps. Elle est également liée à moins de comparaison sociale et de narcissisme que l'estime de soi.



EXERCICE

Comment l'estime de soi fonctionne-t-elle pour vous?

- Comment vous sentez-vous lorsque vous recevez l'information que votre performance est assez médiocre dans un domaine de vie qui vous tient à cœur (comme le travail, la parentalité, l'amitié, l'amour,...)?

- Que ressentez-vous lorsque quelqu'un est plus apte que vous à faire quelque chose qui vous tient à cœur (comme augmenter les ventes, préparer des biscuits plus savoureux pour la fête de l'école, devenir un meilleur joueur de basket-ball, avoir une plastique plus agréable en maillot de bain que vous...)?

- Quel impact cela a-t-il sur vous lorsque vous échouez dans un domaine qui vous tient à cœur (comme lorsque vos évaluations professionnelles sont médiocres, où lorsque votre enfant vous dit que vous êtes un père horrible, ou encore lorsqu'on ne programme pas de second rendez-vous après un premier flirt)?

RÉFLEXION

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous ne vous sentez pas bien lorsque vous êtes hors de la moyenne, vous n'aimez pas que d'autres vous surpassent et vous considérez que l'échec c'est nul.

Ceci est tout simplement humain. Mais il est important de considérer que tout cela, ce sont des *limitations majeures* de l'estime de soi. L'estime de soi nous oblige en permanence à nous comparer constamment aux autres. Cela signifie que notre estime de soi rebondit en permanence comme une balle de ping-pong en fonction de nos succès ou de nos échecs. Lorsque nous constatons que ce besoin de haute estime de soi nous pose des problèmes, il est temps de mettre en pratique une nouvelle façon de nouer des relations avec nous-mêmes : en utilisant l'auto-compassion!