

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 3 Les bénéfices de l'auto-compassion

Socrate-Réhabilitation

3

Les bénéfices de l'auto-compassion

Dans les premiers pas de son cheminement, Marion était assez sceptique : «Comment l'auto-compassion va-t-elle m'aider? J'ai l'habitude d'être très dure avec moi-même, c'est le diable que je connais, pas l'ange. Et de plus, c'est ce qui m'a amené où je suis aujourd'hui. Pourquoi devrais-je changer? Puis-je changer? Comment puis-je être sûr que c'est une bonne chose? ».

Heureusement, Marion n'a pas eu à nous croire sur parole. Plus d'un millier d'études ont démontré les avantages de l'auto-compassion sur la santé mentale et physique. Les personnes plus auto-compatissantes éprouvent un plus grand bien-être et donc :

Moins de :	Plus de :
Dépression	Bonheur
Anxiété	Satisfaction de Vie
Stress	Confiance en soi
Honte	Bonne santé physique

Bien qu'il existe une variance naturelle en termes d'auto-compassion d'un individu à l'autre, chacun peut apprendre à être plus dans « l'auto-compassion ». Des recherches ont montré que les personnes ayant suivi le cours MSC (le programme sur lequel ce manuel est basé) ont augmenté leur niveau d'auto-compassion de 43% en moyenne. La participation à ce module les a aussi aidés à devenir plus attentifs et compatissants envers les autres, à ressentir plus de liens sociaux, à être mieux satisfaits de leur vie et finalement à trouver plus facilement le bonheur. Ils sont également moins déprimés, moins anxieux et moins stressés. Les participants étaient également moins susceptibles de fuir leurs émotions lorsqu'elles étaient pénibles.

La plupart de ces avantages étaient directement liés à l'apprentissage de l'auto-compassion. De plus, l'augmentation de la compassion et des autres avantages acquis lors de ce module ont été maintenus durant plus d'un an après avoir effectué celui-ci. L'importance des bénéfices étaient liée au niveau de pratique des participants (soit le nombre de jours par semaine consacrés à la méditation ou le nombre de fois par jour consacré à des pratiques informelles). Cette recherche suggère qu'en pratiquant les divers exercices de ce manuel, vous pouvez transformer radicalement votre façon de vous relier à vous-même et, ce faisant, transformer radicalement votre vie.

De l'extérieur, Marion vivait une vie enviable (elle avait deux enfants formidables, un mariage heureux, un travail épanouissant). Mais lorsqu'elle se couchait, tous les soirs, elle était lessivée par toute une série de stress. Elle redoutait d'avoir blessé quelqu'un dans la journée, elle se sermonnait car elle n'en avait pas fait assez en tant que mère ou encore elle se sentait déçue car elle n'avait pas pu répondre à ses attentes élevées. Aucune mesure de réassurance ne semblait faire la différence. Marion était le genre de personne sur laquelle tout le monde pouvait compter, pour dire exactement ce qu'il fallait faire au bon moment, pour être gentille et soutenant envers tout le monde. Mais cela ne se percevait absolument pas dans la façon dont Marion se traitait elle-même. Elle savait qu'un changement devait venir de l'intérieur d'elle-même. Mais comment?

L'auto-compassion semblait pouvoir apporter une réponse. Elle s'est donc inscrite à un module de MSC. Avant de commencer le programme, Marion a rempli l'échelle d'auto-compassion (à la page suivante) et s'est rendu compte qu'elle était probablement son pire ennemi. Lors de la première session de MSC, Marion a découvert qu'elle n'était pas seule. En fait, se critiquer, s'isoler et rester coincé dans la rumination quand tout va mal est une adaptation assez instinctive pour beaucoup d'entre nous.

L'étape suivante dans le cheminement de Marion vers l'auto-compassion c'était de reconnaître la souffrance apportée par son autocritique permanente. Son besoin d'approbation commençait à épuiser ses amis et sa famille. Marion était bien consciente de son désir désespéré d'être parfaite. Ce désir avait des racines profondes dans son enfance. Elle a été élevée par une mère aisée financièrement, mais distante sur le plan émotionnel. C'était une ex-reine de beauté, qui se plaignait en permanence de devoir être une mère à plein temps. Marion aspirait à plus de chaleur et de proximité avec ses parents, mais cela semblait toujours hors de portée. En grandissant, Marion a réussi à capter l'attention, en réussissant au maximum tout ce qu'elle faisait. Cependant, cela n'a jamais permis à Marion de ressentir ce qu'elle voulait vraiment.

La première révélation est venue à Marion lorsqu'elle a expliqué au combien elle aimait ses enfants. Marion se demanda : « Pourquoi est-ce que je m'exclus systématiquement de cet amour? ». Ne pourrait-elle pas partager aussi ce sentiment bienveillant avec elle-même? Ne pourrait-elle pas se parler d'une manière rassurante, comme elle le fait avec ses amis? « Après tout, pensa Marion, je dois être aimée comme tout le monde! ».

Alors que Marion s'autorisait enfin à s'aimer, elle recommençait à sentir les vieux désirs et la solitude de son enfance. À ce moment-là, cependant, Marion restait convaincue qu'elle méritait de la compassion autant que quiconque. Elle recommençait même à ressentir le chagrin qu'elle avait ressenti pendant des années lorsqu'elle cherchait à obtenir l'affection des autres. La pratique de l'auto-compassion était difficile pour elle, mais elle a persisté. Elle savait que ces vieux sentiments devaient se manifester et elle apprenait à maîtriser les ressources dont elle avait besoin pour y faire face : la pleine conscience et l'auto-compassion. Elle pouvait maintenant commencer à se donner ce qu'elle espérait recevoir des autres. Ses amis et sa famille ont commencé à remarquer un changement chez Marion. Au

début, c'était de petites choses, comme décider de ne pas sortir avec des amis quand elle se sentait épuisée.

Marion s'aperçut qu'elle pouvait enfin s'endormir plus facilement, parce qu'elle ne répertoriait plus tous les faux pas qu'elle avait effectués durant la journée. Elle se réveillait encore occasionnellement à cause de cauchemars, mais elle se contentait de poser la main sur son cœur et de se reconforter avant de se rendormir. Son mari lui a fait remarquer, en partie pour plaisanter, que Marion avait besoin de « moins discuter tout le temps afin d'être rassurée » ...

À la fin des huit semaines du module de MSC, Marion et sa famille ont convenu qu'elle était devenue une personne plus heureuse. Mais ce qui était vraiment étonnant, c'est qu'elle avait cessé de se reprocher ses erreurs et avait abandonné le besoin d'être parfaite. Elle commençait à s'aimer et à s'accepter telle qu'elle était.



EXERCICE

À quel point suis-je compatissant avec moi-même ?

Le chemin de l'auto-compassion commence souvent par une évaluation objective de notre degré d'auto-compassion. L'échelle d'auto-compassion mesure notre degré de bonté envers nous-même ou à l'inverse notre degré de jugement de soi. Elle mesure également notre sentiment « d'humanité commune » ou à l'inverse celui d'isolement dû à notre sentiment d'imperfection. Enfin elle mesure notre degré d'identification excessive à nos souffrances. La plupart des recherches utilisent cette échelle pour mesurer l'auto-compassion et déterminer son lien avec le bien-être. Faites le test pour savoir à quel point vous êtes auto-compassant.

Ceci est une version adaptée de la forme abrégée de l'échelle d'auto-compassion. Si vous souhaitez essayer l'échelle complète d'auto-compassion et que vos résultats soient calculés, allez à :

www.self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are

Les déclarations suivantes décrivent la façon avec laquelle vous agissez envers vous-même lors de moments difficiles. Lisez attentivement chaque énoncé avant de répondre et indiquez à quelle fréquence vous vous comportez de la sorte sur une échelle de 1 à 5.

Pour le premier ensemble d'items, utilisez l'échelle suivante:

Presque Jamais					Presque Toujours
1	2	3	4	5	

___ J'essaie d'être compréhensif et patient envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

___ Lorsque quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.

___ J'essaie de voir mes échecs comme faisant partie de la condition humaine. C'est-à-dire que chaque être humain a le droit de faire des erreurs.

___ Lorsque je traverse une période très difficile, je me donne la sollicitude et la tendresse dont j'ai besoin.

___ Quand quelque chose me dérange, j'essaie de garder mes émotions en équilibre.

___ Lorsque je me sens inadéquat, j'essaie de me rappeler que la plupart des gens partagent également des sentiments d'inadéquation.

Pour le prochain ensemble d'items, utilisez l'échelle suivante (notez que les extrémités de l'échelle sont inversées par rapport à celles ci-dessus):

Presque Toujours					Presque Jamais
1	2	3	4	5	

___ Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je me sens complètement inadéquat.

___ Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à penser que la plupart des gens sont probablement plus heureux que moi.

___ Lorsque j'échoue à quelque chose d'important pour moi, j'ai tendance à me sentir seule face à mon échec.

___ Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à être obsédé et à me concentrer sur tout ce qui ne va pas.

___ Je désapprouve mes propres défauts et je me juge souvent comme étant peu compétant.

___ Je suis intolérant et impatient face aux aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

Comment coter votre test:

Total (somme des 12 éléments) :

Score moyen = Total / 12 =

Les scores moyens globaux d'auto-compassion ont tendance à se situer autour de 3,0 sur une échelle de 1 à 5, vous pouvez donc interpréter votre score global en conséquence. À titre indicatif, un score de 1 à 2,5 pour votre score global d'auto-compassion indique que vous êtes faible en auto-compassion. Un score de 2,5 à 3,5 indique que vous êtes modéré, et un score de 3,5 à 5,0 signifie que vous êtes élevé en auto-compassion.

RÉFLEXION

Si vous avez moins d'auto-compassion que vous ne le voudriez, ne vous inquiétez pas. La bonne nouvelle c'est que l'auto-compassion est une compétence et qu'elle peut donc être apprise. Vous devrez simplement vous donner un peu de temps, mais cela finira par arriver.



PRATIQUE INFORMELLE

Tenir un journal d'auto-compassion

Essayez de rédiger un journal d'auto-compassion chaque jour et pendant une semaine (ou plus longtemps si vous le souhaitez). Le fait de tenir un journal est un moyen efficace d'exprimer ses émotions et cela améliore le bien-être mental et physique.

Au cours de la soirée, lorsque vous avez un moment de calme, passez en revue les événements de la journée. Dans votre journal, écrivez tout ce qui vous fait mal, tout ce pour quoi vous vous jugez vous-même ou toute expérience difficile qui vous a causé de la souffrance. (Par exemple, vous vous êtes peut-être fâché contre les serveurs d'un restaurant parce qu'ils ont mis un temps fou à rapporter la note. Vous avez fait un commentaire grossier et vous êtes parti sans laisser de pourboire. Après, vous vous êtes senti honteux et embarrassé).

Pour chaque événement difficile qui se produit au cours de la journée, essayez la pleine conscience. Essayez avec gentillesse de vous relier à l'événement d'une manière plus auto-compassionnée. Voici comment :

Pleine conscience

Cela impliquera principalement de rechercher une prise de conscience équilibrée des émotions douloureuses suscitées par votre auto-jugement ou par les circonstances difficiles. Écrivez ce que vous avez ressenti : tristesse, honte, peur, stress, etc. Au fur et à mesure que vous écrivez, essayez d'accepter et de ne pas juger votre expérience, sans la diminuer ni en faire un événement trop dramatique. (Par exemple: « J'étais frustré parce que le serveur était si lent. Je me suis énervé, j'ai réagi de manière excessive et je me suis senti stupide par la suite »).

Humanité commune

Écrivez en quoi votre expérience fait partie de l'expérience humaine. Cela peut impliquer de reconnaître qu'être humain signifie être imparfait et que tout le monde a ce type d'expériences douloureuses. (« Tout le monde réagit parfois de manière exagérée, c'est seulement être humain », « C'est ce que les gens vont probablement ressentir dans une situation comme celle-là »). Vous pourrez aussi réfléchir aux causes et conditions uniques de votre événement douloureux. ("Ma frustration a été exacerbée par le fait que j'avais une demi-heure de retard pour mon rendez-vous chez le médecin et qu'il y avait beaucoup de circulation ce jour-là. Si les circonstances avaient été différentes, ma réaction aurait probablement été différente »).

Bienveillance envers soi

Ecrivez-vous des mots gentils et compréhensifs, tout comme vous pourriez le faire avec un bon ami. Dites-vous que vous vous souciez de votre bonheur et de votre bien-être, en adoptant un ton doux et rassurant. (« C'est bon. Je me suis trompé, mais ce n'était pas la fin du monde. Je comprends ma frustration. Je serai plus généreux envers le prochain serveur »).

RÉFLEXION

Après avoir rempli votre journal d'auto-compassion durant au moins une semaine, demandez-vous si vous avez remarqué des changements dans votre dialogue intérieur. Qu'avez-vous ressenti en vous adressant à vous-même d'une manière plus compatissante? Pensez-vous que cela vous a aidé à surmonter les difficultés ?

Certaines personnes trouveront que tenir un journal d'auto-compassion est un moyen formidable pour soutenir leur pratique, alors que pour d'autres, cela ressemblera à une corvée.

Cela vaut probablement la peine d'essayer au moins une semaine, mais si écrire un journal n'est pas votre truc, vous pouvez ignorer la partie écriture. L'important est que nous pratiquions les trois étapes de l'auto-compassion : d'une part en nous tournant de manière consciente vers notre douleur, d'autre part en nous rappelant que l'imperfection fait partie de l'expérience humaine partagée et enfin en étant gentil, en nous soutenant tout simplement parce que les choses sont difficiles.