

AVOIR DE LA COMPASSION POUR SOI-MEME

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Avoir de la compassion pour soi-même ne vous rend pas plus faible. Bien au contraire, cela vous renforce. Si vous apprenez à vous traiter avec bienveillance, si vous vous pardonnez quand cela est nécessaire et si vous vous parlez avec tendresse, vous serez en mesure de mieux faire face aux difficultés de la vie.

Avoir de la compassion pour soi-même, pourquoi est-ce important ?

Travailler avec un public : des clés essentielles

Savoir recevoir : l'art d'apprécier ce que la vie nous offre

4 clés pour réussir à développer l'empathie

Avoir de la compassion pour soi-même est loin d'être un acte d'égoïsme. Cet auto-soin est même nécessaire. Il nous permet, par exemple, de pardonner nos erreurs, de nous encourager dans les moments difficiles et de nous traiter avec le respect que nous méritons. Puisque personne ne vient au monde avec cette compétence, il est important de la cultiver.

Boccace disait dans *Décameron* que rien ne nous rend plus humain que de ressentir de la compassion pour nos semblables. D'une manière ou d'une autre, à la fois culturellement et socialement, on nous a inculqué l'idée que cette dimension va toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

Il est vrai qu'avoir pitié de ceux qui souffrent nous rend plus noble. Toutefois, la compassion envers soi-même est tout aussi importante. Elle est cathartique et même nécessaire.

Certains définissent l'autocompassion comme une sorte de « narcissisme sain ». Quoi qu'il en soit, ce concept psychologique va bien au-delà de l'amour propre, car il apporte soutien, élan et sens.

Une femme triste.

Avoir de la compassion pour soi-même, la clé du bien-être psychologique

S'aimer soi-même est une chose, s'aimer bien soi-même en est une autre. Tous les amours propres ne sont pas sains. En effet, les égos excessifs abondent, lesquels nous placent dans un narcissisme nuisible où personne d'autre que nous existe.

Vivre avec une estime de soi effilochée laisse place à la dépression et à d'autres problèmes psychologiques. Les personnes incapables de contrôler un discours intérieur négatif et accusateur sombrent toujours dans la souffrance mentale. Elles ratent des opportunités, sont malheureuses et ne parviennent pas à s'épanouir.

Avoir de la compassion envers soi-même n'est pas un acte de faiblesse. Il nous est parfois difficile de faire place à ce sentiment, car nous associons la compassion à la pitié. A ce sentiment souvent vide, passif et perçu comme de la tristesse.

Nous avons déformé cette dimension jusqu'à ressentir une certaine gêne lorsque nous la ressentons pour nous-mêmes. Il est donc nécessaire de la reformuler et de lui donner l'importance qu'elle mérite.

Pourquoi devrions-nous développer cette compétence ?

Kristin Neff définit le terme d'autocompassion et décrit son utilité pour le bien-être psychologique. Ses travaux de recherche sur ce concept assimilent l'autocompassion à la pratique de la pleine conscience dont la science soutient largement les bienfaits pour la santé mentale.

Ressentir de la compassion envers soi-même, c'est avant tout accepter l'imperfection de l'être humain. C'est supposer que l'on est faillible, que l'on fait des erreurs et que l'on sait y répondre avec bienveillance et affection. Les bienfaits de cette compétence bien-être sont multiples.

L'Université de Duke (États-Unis) a montré quelque chose d'intéressant dans le cadre d'une étude : les personnes qui appliquent l'auto-compassion au quotidien ont une bonne intelligence émotionnelle et sont plus satisfaites.

Il a également été démontré que l'auto-compassion va de pair avec une incidence plus faible de dépression et d'anxiété.

Les personnes capables d'être respectueuses et affectueuses envers elles-mêmes dans les moments difficiles ont un dialogue interne sans jugement basé sur l'acceptation de ce qui est.

Il est par ailleurs intéressant de noter que les personnes qui pratiquent l'auto-compassion ne tombent pas dans les labyrinthes d'une préoccupation excessive, à savoir dans des réflexions négatives qui réduisent le bien-être psychologique. (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig et Holtforth, 2013).

Les composantes de l'auto-compassion

La littérature et la recherche sur l'auto-compassion ont connu une croissance exponentielle ces dernières années. Nous savons déjà que le renforcement de l'auto-compassion des patients souffrant de dépression améliore leurs progrès et leur guérison progressive.

Des études comme celle menée à l'Université de Zurich, par exemple, parlent de l'utilité d'inclure cette dimension dans la thérapie cognitivo-comportementale. Il est également intéressant de garder à l'esprit les éléments qui donnent forme à l'exercice de l'auto-compassion. Ce sont les suivants :

Être capable de se parler gentiment

Se juger de manière positive.

Être conscient que les êtres humains ne sont ni parfaits ni invulnérables.

Se connaître soi-même, ainsi que ses besoins.

Comprendre que la souffrance, les erreurs et les pertes font partie de la vie.

Savoir s'apprécier et s'aimer.

La pleine conscience ou mindfulness nous permet de développer cette dimension plus efficacement.

Un homme face à la mer.

Avoir de la compassion pour soi-même nous empêche de dépendre des autres

Avoir de la compassion pour soi-même ne consiste pas à être auto-compatissant ou à se percevoir comme faible ou fragile. Il s'agit de s'apprécier de manière authentique. Cela signifie aussi être tolérant envers nos erreurs et embrasser nos blessures internes pour continuer à avancer.

Un autre fait pertinent : l'auto-compassion augmente l'indépendance à l'heure de valider les émotions, les besoins et l'estime de soi. Quand nous savons que nous méritons le meilleur, nous cessons d'être absolument dépendants de l'attention des autres et de notre environnement.

En somme, s'autoriser à être imparfait et continuer à s'aimer dans chaque circonstance est un exercice de santé qui vaut la peine d'être pratiqué. Aujourd'hui est un bon jour pour entamer cette voie.