

LA GENTILLESSE ENVERS SOI-MEME

Jack Kornfield - Professeur de méditation

La gentillesse : Parler avec soi-même

Être plus doux avec soi-même : Un nouveau vous

La gestion de l'anxiété est un exercice d'équilibre.

NE SOYEZ PAS TROP DUR AVEC VOUS-MÊME

Si vous vous sentez anxieux, c'est que vous êtes humain. Être humain signifie être vulnérable, désordonné, intense et même déroutant. Parfois, nos émotions n'ont pas de sens "logique". Les émotions peuvent sembler sortir de nulle part, être vraiment écrasantes ou difficiles à gérer.

Rappelez-vous que personne ne peut "contrôler" ses émotions. Personne.

Les émotions nous traversent par vagues - elles montent et descendent. Bien sûr, il y a des choses que nous pouvons faire pour nous aider à surmonter ces vagues - comme garder une perspective équilibrée sur les choses et utiliser des stratégies d'adaptation utiles - mais se battre pour quelque chose que l'on ne peut pas contrôler n'a pas vraiment de sens. Pourtant, nous sommes nombreux à le faire.

SE SENTIR MAL POUR SE SENTIR MAL

Non seulement nous ressentons parfois des émotions difficiles comme l'anxiété, la panique, la frustration, la gêne, etc... mais nous nous sentons également mal à l'aise par rapport à ce que nous ressentons : "Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?", "Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?", "Reprends-toi et sors de là !". Ce type d'auto-jugement peut ajouter une nouvelle couche de souffrance. Nous pouvons avoir l'impression d'échouer, d'être faibles ou défectueux.

Il est facile d'oublier qu'il faut beaucoup de courage pour affronter nos sentiments difficiles et les ressentir.

ACCEPTER CE QUI EST

Vous avez probablement entendu des personnes parler de "l'acceptation" comme d'une première étape importante lorsqu'il s'agit de comprendre ou de changer quelque chose. L'acceptation ne signifie pas que vous êtes "d'accord" avec tout ce qui vous arrive ou que vous "aimez" ressentir des émotions difficiles. L'acceptation signifie que vous acceptez de ressentir ce que vous ressentez. Vous acceptez ce qui EST en train de se produire, plutôt que d'essayer de le fuir, de le combattre, de le nier ou d'essayer d'être quelqu'un que vous n'êtes pas.

C'est aussi accepter que la souffrance est inévitable et que la douleur, l'anxiété ou la frustration occasionnelles ne sont pas le signe que l'on fait quelque chose de mal. Personne ne peut être

heureux en permanence. Il est impossible de traverser la vie en évitant les émotions difficiles - et essayer d'atteindre cet objectif impossible peut en fait créer plus de souffrance !

En fin de compte, cela signifie qu'il faut accepter de ressentir parfois de l'anxiété.

COMPASSION DE SOI

Lorsque vous commencez à mieux accepter les choses, vous pouvez même commencer à éprouver de la compassion pour vous-même. Cela peut être difficile au début, surtout si vous avez tendance à être dur avec vous-même. Essayez de vous détendre un peu et de vous considérer comme une personne qui essaie de faire face aux défis de la vie et de satisfaire ses besoins du mieux qu'elle peut. Tout le monde a des mauvais jours, fait des erreurs et agit d'une manière qu'il regrette. Mais il y a toujours un lendemain et une nouvelle chance d'essayer à nouveau.

Lorsque les gens acceptent mieux leur anxiété et leurs autres émotions et font preuve de plus de compassion à leur égard, ils ressentent un certain soulagement. En fait, les personnes qui s'acceptent davantage et font preuve d'auto-compassion déclarent se sentir moins déprimées et moins anxieuses, et sont généralement plus heureuses. De nombreuses personnes disent également se sentir plus proches des autres et se rendent compte que nous avançons tous ensemble dans la vie.

En bref, apprendre à mieux s'accepter et à faire preuve de compassion envers soi-même est une étape importante pour mieux faire face à l'anxiété.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser ou auxquelles vous pouvez réfléchir :

- Puis-je être plus doux ou plus compatissant avec moi-même et avec ce que je vis ? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui m'en empêche ?
- Que crains-je si j'arrête de me faire du mal et si je commence à me détendre ?
- Suis-je plus compréhensif à l'égard des personnes qui me sont chères et de ce qu'elles vivent qu'à l'égard de moi-même ? Si oui, pourquoi ?
- Quels sont les coûts et les avantages d'être aussi dur avec moi-même ?

Si l'idée d'autocompassion est nouvelle pour vous, elle peut vous sembler un peu étrange. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour commencer à penser différemment et à être plus gentil avec vous-même. Une bonne première étape consiste simplement à remarquer comment vous vous parlez ou vous traitez. Soyez curieux à ce sujet.

Lorsque vous êtes confronté à des situations ou à des émotions difficiles, vous pouvez vous dire des phrases de compassion, comme par exemple

- Je fais de mon mieux. Je suis un travail en cours et je suis constamment en train d'apprendre et de grandir.
- La souffrance fait partie de la vie.
- C'est vraiment douloureux. Mais il arrive à tout le monde de ressentir cela. Cela fait partie de l'humanité.

- J'essaierai d'être aussi compatissant et compréhensif que je le serais avec quelqu'un d'autre. Essayez de vous accorder un peu de compassion lorsque vous vous sentez en difficulté. Prenez une douche chaude ou un bain moussant, mettez des vêtements confortables, offrez-vous votre plat ou votre boisson préféré(e), écoutez de la musique, câlinez un animal de compagnie, prenez quelqu'un dans vos bras ou faites-vous même un petit massage des pieds ou des épaules.

Si votre compassion ne vous inclut pas vous-même, elle est incomplète.