



ENTRE 2
CONSULTATIONS

Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience

Kristin Neff et Christopher Germer

PRÉFACE Matthieu Ricard

Révision d'Inken Dechow et Dominique Retoux



10



méditations
audio

Comment apprendre à s'aimer

B

Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience

Christopher Germer et Kristin Neff

PRÉFACE **Matthieu Ricard**

Révision : Inken Dechow et Dominique Retoux



Ressources numériques

Retrouvez 10 pratiques audio au fil de l'ouvrage :

1. Pause d'autocompassion, p. [1]
2. Respiration affectueuse, p. [2]
3. Amour bienveillant pour un être cher, p. [3]
4. Trouver des phrases d'amour bienveillant, p. [4]
5. Amour bienveillant pour nous-mêmes, p. [5]
6. Scan corporel compatissant, p. [6]
7. Donner et recevoir de la compassion, p. [7]
8. Travailler avec les émotions difficiles, p. [8]
9. Ami compatissant, p. [9]
10. Compassion avec équanimité, p. [10]

Repérez les ressources numériques dans votre livre



lienmini.fr/autocompX

Téléchargez directement votre ressource :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL
dans votre navigateur



Dans nos vies, bien des souffrances nous viennent de l'extérieur (adversités, maladies, conflits...), mais beaucoup proviennent aussi de nous-mêmes : parfois sans le vouloir, sans le savoir, nous nous malmenons, nous nous mettons la pression, nous nous critiquons, nous nous mettons en échec, nous faisons l'inverse de ce que nous devrions faire. Et nous ne sommes jamais en paix avec nous-mêmes. Comment aller bien si nous sommes notre propre tyran, si nous nous infligeons exigences et souffrances ?

Depuis plusieurs années maintenant, de passionnants travaux explorent la voie de l'autocompassion : il ne s'agit ni de laxisme ni de laisser-aller, mais de l'art de reconnaître ses limites et ses souffrances avec bienveillance ; l'art de comprendre que tous les humains sont confrontés à des difficultés semblables ; l'art de savoir traverser ou résoudre ces difficultés sans s'en prendre, en plus, à soi-même.

Ce livre concret et novateur va vous initier à cet art de progresser sans vous malmenier, à l'art de l'autocompassion.

Christophe André,
Médecin psychiatre et auteur notamment de
Imparfaits, libres et heureux, aux éditions Odile Jacob

PRÉFACE

Lorsque j'ai entendu parler pour la première fois d'autocompassion, je n'ai pu m'empêcher de penser que c'était une façon bien occidentale de ramener la pratique bouddhiste de la compassion — le souhait et la détermination de remédier à la souffrance d'autrui et à ses causes — permettant de cajoler notre égocentrisme tout en risquant d'alimenter notre narcissisme.

Après avoir rencontré Kristin Neff, Christopher Germer et Paul Gilbert, et pris connaissance de leurs travaux, je me suis rendu compte que je m'étais lourdement trompé.

Les études menées par ces chercheurs ont abondamment démontré les bienfaits de l'autocompassion. Kristin Neff en particulier a mis en évidence le fait que l'autocompassion, à la différence de l'estime de soi dans sa forme encouragée par la culture américaine, laquelle a conduit à une véritable épidémie du narcissisme¹, ne conduit ni à l'infatuation ni au narcissisme, mais à une relation plus saine et bienveillante avec soi-même permettant de faire l'expérience de la vie dans ce qu'elle a de meilleur.

Avoir de la compassion pour soi-même revient à se demander ce qui est vraiment bon pour soi, puis à se traiter avec bienveillance, chaleur et compréhension pour remédier aux causes de nos souffrances. L'autocompassion nous conduit également à accepter nos limites tout en prenant conscience du potentiel de transformation qui est en chacun de nous. Si l'antidote de l'animosité envers les autres est l'amour altruiste, l'antidote de la haine de soi est l'autocompassion.

Lors d'une rencontre avec des scientifiques, le Dalai-lama entendit un psychologue parler de « haine de soi ». Il se tourna vers son interprète, croyant avoir mal compris, puis vers le psychologue en lui demandant : « Vous avez bien dit *haine de soi* ? Mais c'est impossible. On ne peut pas se vouloir du mal à soi-même. » Bien que la psychologie bouddhiste soit d'une

grande richesse et abonde en nuances, elle n'envisage pourtant pas la possibilité qu'un individu se veuille véritablement du mal. Le psychologue expliqua au Dalaï-lama que la haine de soi était malheureusement un trouble fréquent en Occident. Après avoir écouté ces explications, le Dalaï-lama remarqua : « Je comprends mieux. Cela ressemble à un profond mal-être, à une maladie du soi. Les gens ne souhaitent pas fondamentalement souffrir, mais ils se reprochent de ne pas être aussi doués ou heureux qu'ils l'auraient souhaité. »

Le psychologue expliqua que ce n'était là qu'une dimension du problème, et que certaines personnes avaient subi des sévices et des violences répétés, au point d'en venir à penser que s'ils avaient tant souffert, c'est parce qu'ils étaient fondamentalement mauvais. Ils apprirent aussi au Dalaï-lama que certains allaient jusqu'à se blesser volontairement, et que l'automutilation était pratiquée par 10 à 15 % des adolescents européens. Le Dalaï-lama resta quelques instants silencieux, visiblement ému.

L'obstacle principal, pour nombre de personnes qui ont une image très négative d'elles-mêmes et adoptent des comportements autodestructeurs, vient aussi du fait que, trop souvent, la possibilité du bonheur leur a été longtemps refusée. Le simple souhait d'être heureux n'a pour conséquence que de faire ressurgir des souvenirs d'événements traumatisants. Dans de tels cas, avoir de la bienveillance et de la compassion pour soi-même revient à se dire : « Oui, si c'était possible, je préférerais ne pas souffrir et éprouver davantage de bien-être. » Pour que ces personnes passent du désespoir au désir de rebondir dans l'existence, il faut donc les aider à instaurer une relation plus chaleureuse avec elles-mêmes et à ressentir de la compassion pour leurs souffrances au lieu de se juger durement.

Les recherches de Kristin Neff l'ont conduite à identifier trois composantes essentielles de la compassion pour soi-même :

— la *bienveillance envers soi-même*, qui consiste à se traiter soi-même avec gentillesse et compréhension plutôt que de se juger sévèrement ;

— la reconnaissance et l'*appréciation de notre humanité commune*, qui nous fait considérer nos expériences personnelles comme faisant partie de l'ensemble des expériences des innombrables êtres, au lieu d'isoler notre souffrance ;

— s'exercer à *prendre pleinement conscience* de toutes nos expériences, plutôt que d'ignorer nos tourments ou de les exagérer.

Bien souvent, ceux qui ont acquis des habitudes d'autocritique extrême ne se rendent pas compte qu'ils sont en fait capables de bonté envers eux-mêmes. Il faut donc les aider à identifier cette possibilité, même s'ils la ressentent très faiblement, puis à la revivifier.

Le sentiment d'appartenance est l'une des aspirations principales de l'être humain et le sentiment d'être coupé des autres est une des causes majeures des problèmes de santé mentale. C'est pourquoi, selon Kristin Neff, « la reconnaissance de notre humanité commune, qui est inhérente à la compassion pour nous-mêmes, est une puissante force de guérison... Quel que soit notre état de détresse, notre humanité ne peut jamais nous être enlevée² ».

L'un des aspects de la pratique de l'autocompassion en pleine conscience consiste à éviter que l'individu ne s'identifie à ce qui le tourmente. Chaque fois que nous nous identifions à nos états mentaux, ils s'en trouvent renforcés. L'autocritique morbide et l'auto-agressivité peuvent envahir notre esprit comme la fièvre notre corps. Mais nous avons toujours la capacité de les observer, comme on le ferait d'un événement extérieur qui se déroule devant nos yeux. Avec la pleine conscience, on s'exerce à contempler l'agressivité, c'est-à-dire le flux de pensées qui la constitue et l'alimente, jusqu'à ce qu'elle ne nous perturbe plus. Cette technique permet de créer une « zone de sécurité » et de laisser l'agressivité s'atténuer graduellement dans le champ de la pleine conscience.

Selon les observations des chercheurs de l'autocompassion, Paul Gilbert en particulier, chez les patients qui souffrent d'auto-agressivité, l'évocation de l'amour pour l'autre et de la compassion pour ceux qui souffrent suscite généralement une réaction d'effroi ou de rejet. C'est sans doute trop exiger de personnes qui ont déjà tant de mal à s'aimer elles-mêmes. Une fois que l'on a établi une meilleure relation avec soi-même, il devient plus facile d'éprouver de la bienveillance et de la compassion pour les autres. Si l'on a identifié au plus profond de soi le souhait de remédier aux causes de nos souffrances et d'être heureux, il devient naturel et aisé d'identifier ces mêmes aspirations chez les autres et de souhaiter sincèrement qu'elles se

réalisent. C'est ainsi qu'en fin de compte, on peut accomplir un double bien, le nôtre et celui d'autrui.

L'autocompassion en pleine conscience établit donc les fondations d'une relation saine et constructive avec nous-mêmes et avec tous ceux qui nous entourent.

C'est pourquoi ce cahier de Christopher Germer et Kristin Neff constitue un outil précieux permettant d'aider d'innombrables personnes en difficulté et de leur redonner le goût de la vie, d'eux-mêmes et des autres.

Matthieu Ricard

1 Comme l'ont bien montré les travaux de Jean Twenge notamment. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Free Press.

2 Neff, K, *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*. Paris : Belfond, 2013.

Remerciements

Bien que les auteurs de ce livre aient commencé à développer le programme Mindful Self-Compassion (MSC) en 2010, il s'agit désormais du projet d'une communauté mondiale de pratiquants, enseignants et chercheurs MSC, et nous nous trouvons dans la position enviable de rassembler leur sagesse commune et de l'intégrer dans le programme de formation que vous avez entre les mains. Nous espérons que le MSC évoluera continuellement au fur et à mesure que nous apprendrons ensemble l'art subtil d'apporter la compassion dans le monde, à commencer par la bienveillance envers nous-mêmes. Pour cela, nous remercions les innombrables personnes qui ont prêté leur voix aux pages de ce livre.

Nous avons également eu la chance de vivre à une époque où la pratique de la compassion et la science ne sont plus des sujets séparés et où les sagesse de l'Orient et de l'Occident se fondent l'une dans l'autre. Cette convergence est sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Nous sommes donc profondément reconnaissants aux personnalités qui ont eu le courage et la vision de construire ces ponts, comme le Dalaï-Lama, Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Richie Davidson, Sara Lazar, Tania Singer, Pema Chödrön, Thupten Jinpa, Tara Brach, Daniel Siegel, Rick Hanson et Paul Gilbert, pour ne citer que ceux-là. Leurs efforts ont ouvert la voie à notre formation à l'autocompassion dans la société moderne.

Dès le début, nous avons eu des collègues proches qui ont vu la valeur de l'autocompassion et qui ont joint nos efforts de diverses manières désintéressées. Il s'agit de Michelle Becker, Steve Hickman, Christine Brähler, Susan Pollak, Pittman McGehee, Kristy Arbon, Lienhard Valentin, Wibo Koole, Hilde Steinhauser, Judith Soulsby, Vanessa Hope, Hailan Guo, Seogwang Snim, Marta Alonso Maynar, Dawn MacDonald et Micheline St. Hilaire. Steve et Michelle, en particulier, ont lancé notre initiative de formation des enseignants MSC en 2014 par l'intermédiaire de l'Université

de Californie à San Diego, et nous ont aidés à développer la pédagogie unique que vous trouverez dans ce livre de formation sur l'autocompassion, qui est sûre et efficace pour un large éventail de personnes différentes. Nous espérons que les lecteurs qui remarqueront des changements dans leur vie en utilisant ce cahier envisageront de participer à un véritable programme MSC et auront la chance d'interagir avec nos enseignants talentueux qui sont l'élément vital du MSC. (Vous pouvez trouver un cours local à l'adresse www.centerformsc.org, ainsi qu'à l'adresse www.association-mindfulness.org pour des programmes en français).

Ce livre n'existerait pas sans le soutien ardent de Kitty Moore, notre chère rédactrice en chef de *The Guilford Press*, qui s'efforce depuis quelques décennies de faire du monde un endroit meilleur. Nous sommes également reconnaissants à Christine Benton, rédactrice en chef du développement, qui a relu chaque mot de ce cahier afin de le rendre aussi lisible et convivial que possible.

Enfin, au cours des prochaines années, nous espérons arriver à la hauteur de la générosité et de la compréhension de nos proches, en particulier du fils de Kristin, Rowan, et de la partenaire de Chris, Claire. Que leurs cœurs bienveillants puissent être ressentis par le lecteur dans les pages de ce livre.

Sommaire

Ressources numériques

Préface

Remerciements

Sommaire

Pratiques et exercices

Liste des fichiers audio

Introduction : Comment aborder ce cahier

1 Qu'est-ce que l'autocompassion ?

2 Ce que l'autocompassion n'est pas

3 Les bienfaits de l'autocompassion

4 La physiologie de l'autocritique et de l'autocompassion

5 Le yin et le yang de l'autocompassion

6 La pleine conscience

7 Laisser aller la résistance

- 8 Retour de flamme
- 9 Développer l'amour bienveillant
- 10 Amour bienveillant pour nous-mêmes
- 11 Motivation autocompatissante
- 12 Autocompassion et nos corps
- 13 Étapes de la progression
- 14 Vivre pleinement
- 15 Être là pour les autres sans se perdre
- 16 Rencontrer les émotions difficiles
- 17 Autocompassion et honte
- 18 Autocompassion dans les relations
- 19 Autocompassion pour les soignants
- 20 Autocompassion et colère dans les relations
- 21 Autocompassion et pardon
- 22 Embrasser le bon
- 23 Appréciation de soi

24 Aller de l'avant

Un mot de conclusion

Bibliographie

Pour aller plus loin

Sites web utiles

Notes

À propos des auteurs

À propos des réviseurs

Découvrez aussi

Pratiques et exercices

Le symbole  indique qu'un enregistrement audio complémentaire à cet exercice est disponible.

Chapitre 1 : Qu'est-ce que l'autocompassion ?

Comment je traite un ami ? (p. [1])

Entrer en relation avec nous-mêmes grâce à l'autocompassion (p. [2])

Chapitre 2 : Ce que l'autocompassion n'est pas

Mes doutes au sujet de l'autocompassion (p. [3])

Comment l'estime de soi fonctionne-t-elle pour vous ? (p. [4])

Chapitre 3 : Les bienfaits de l'autocompassion

Dans quelle mesure suis-je autocompatissant ? (p. [5])

Tenir un journal d'autocompassion (p. [6])

Chapitre 4 : La physiologie de l'autocritique et de l'autocompassion

Toucher apaisant (p. [7])

Pause d'autocompassion  (p. [8])

Mouvement compatissant (p. [9])

Chapitre 5 : Le yin et le yang de l'autocompassion

De quels aspects de l'autocompassion ai-je besoin maintenant ? (p. 10)

Chapitre 6 : La pleine conscience

Respiration affectueuse (p. [11])

La Pierre ici-et-maintenant (p. [12])

Pleine conscience dans la vie quotidienne (p. [13])

Chapitre 7 : Laisser-aller la résistance

Le glaçon (p. [14])

Comment je me cause des souffrances inutiles ? (p. [15])

Remarquer la résistance (p. [16])

Chapitre 8 : Retour de flamme

Sentir les plantes de vos pieds (p. [17])

Autocompassion dans la vie quotidienne (p. [18])

Chapitre 9 : Développer l'amour bienveillant

Amour bienveillant pour un être cher  (p. [19])

Marcher dans l'amour bienveillant (p. [20])

Chapitre 10 : Amour bienveillant pour nous-mêmes

Trouver des phrases d'amour bienveillant  (p. [21])

Amour bienveillant pour nous-mêmes  (p. [22])

Chapitre 11 : Motivation compatissante

Trouver votre voix compatissante (p. [23])

Lettre compatissante à moi-même (p. [24])

Chapitre 12 : Autocompassion et nos corps

Embrasser nos corps avec compassion (p. [25])

Scan corporel compatissant  (p. [26])

Chapitre 13 : Étapes de la progression

Où en suis-je dans ma pratique de l'autocompassion ? (p. [27])

Être un chaos compatissant (p. [28])

Chapitre 14 : Vivre pleinement

Découvrir nos valeurs fondamentales (p. [29])

Vivre avec un vœu (p. [30])

Le côté lumineux de l'expérience (p. [31])

Chapitre 15 : Être là pour les autres sans se perdre

Donner et recevoir de la compassion  (p. [32])

Écoute compatissante (p. [33])

Chapitre 16 : Rencontrer les émotions difficiles

Travailler avec les émotions difficiles  (p. [34])

Chapitre 17 : Autocompassion et honte

Travailler avec nos croyances fondamentales négatives (p. [35])

Travailler avec la honte (p. [36])

Chapitre 18 : Autocompassion dans les relations

Pause d'autocompassion dans les conflits relationnels (p. [37])

Répondre à nos besoins émotionnels (p. [38])

Ami compatissant  (p. [39])

Chapitre 19 : Autocompassion pour les soignants

Réduire le stress des soignants (p. [40])

Compassion avec équanimité  (p. [41])

Chapitre 20 : Autocompassion et colère dans les relations

Répondre aux besoins non comblés (p. [42])

Compassion féroce (p. [43])

Chapitre 21 : Autocompassion et pardon

Pardoner aux autres (p. [44])

Se pardonner soi-même (p. [45])

Chapitre 22 Embrasser le bon

La marche sentie et appréciée (p. [46])

Savourer la nourriture (p. [47])

Gratitude pour les grandes et les petites choses (p. [48])

Chapitre 23 : Appréciation de soi

Quelle est ma relation à mes bonnes qualités ? (p. [49])

Appréciation de soi (p. [50])

Chapitre 24 : Aller de l'avant

De quoi voudrais-je me rappeler ? (p. [51])

Liste des fichiers audio

Chapitre	Page	Titre	Voix
Ch. 4	[1]	Pause d'autocompassion	Inken Dechow
Ch. 6	[2]	Respiration affectueuse	Dominique Retoux
Ch. 9	[3]	Amour bienveillant pour un être cher	Dominique Retoux
Ch. 10	[4]	Trouver des phrases d'amour bienveillant	Inken Dechow
	[5]	Amour bienveillant pour nous-mêmes	Inken Dechow
Ch. 12	[6]	Scan corporel compatissant	Inken Dechow
Ch. 15	[7]	Donner et recevoir de la compassion	Dominique Retoux
Ch. 16	[8]	Travailler avec les émotions difficiles	Inken Dechow
Ch. 18	[9]	Ami compatissant	Dominique Retoux
Ch. 19	[10]	Compassion avec équanimité	Dominique Retoux

Les fichiers sont téléchargeables au fil de l'ouvrage grâce aux QR codes ou à leurs liens minis (voir p. [1] pour plus d'informations).

Des méditations complémentaires enregistrées par les auteurs de l'ouvrage sont disponibles sur le site www.guilford.com/neff-materials (en anglais).

CONDITIONS D'UTILISATION DES FICHIERS AUDIO TÉLÉCHARGEABLES

L'éditeur accorde aux acheteurs individuels de *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience* la permission incessible d'écouter et de télécharger les fichiers audio. Cette licence est limitée à vous, l'acheteur individuel, pour une utilisation personnelle. Cette licence n'accorde pas le droit de reproduire ces matériels pour la revente, la redistribution, la diffusion ou toute autre fin (y compris, mais sans s'y limiter, les livres, brochures, articles, bandes vidéo ou audio, blogues, sites de partage de fichiers, sites Internet ou intranet, et documents ou diapositives pour conférences, ateliers ou webinaires, avec ou sans frais)

sous forme audio ou en transcription. L'autorisation de reproduire ces documents à ces fins ou à toute autre fin doit être obtenue par écrit auprès de De Boeck Supérieur.

Introduction : Comment aborder ce cahier

Notre tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver en vous toutes les barrières que vous avez construites contre lui.

– Rûmî

Nous avons tous construit des barrières à l'amour. Nous avons dû le faire pour nous protéger des dures réalités de la vie humaine. Mais il y a un autre moyen de se sentir en sécurité et protégé. Lorsque nous sommes conscients de nos difficultés et que nous y répondons avec compassion, gentillesse et soutien dans les moments difficiles, les choses commencent à changer. Nous pouvons apprendre à nous aimer et à embrasser notre vie, malgré les imperfections intérieures et extérieures, et à nous donner la force nécessaire pour s'épanouir. La recherche croissante sur l'autocompassion au cours de la dernière décennie a démontré ses bienfaits pour le bien-être. Les personnes qui font preuve de plus d'autocompassion ont tendance à être plus heureuses, à éprouver plus de satisfaction et de motivation dans leur vie, à avoir de meilleures relations et une meilleure santé physique, et à moins souffrir d'anxiété et de dépression. Elles ont aussi la résilience nécessaire pour faire face à des événements stressants de la vie comme un divorce, des problèmes de santé, l'échec scolaire et même combattre les traumatismes.

« Apprendre à vous apprécier, vous et vos imperfections, vous donne la résilience nécessaire pour vous épanouir. »

Cependant, lorsque nous luttons — lorsque nous souffrons, que nous échouons ou que nous ne nous sentons pas à la hauteur —, il est difficile d'être attentifs à ce qui se passe ; nous préférons crier et frapper du poing sur la table. Non seulement nous n'aimons pas ce qui se passe, mais nous pensons qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous, justement parce que c'est en train de se produire. En un clin d'œil, nous pouvons passer de « Je n'*aime* pas cette émotion » à « Je ne *veux* pas cette émotion » à « Je *ne devrais pas* avoir cette émotion » à « Quelque chose *ne va pas* chez moi pour avoir cette émotion » à « Je suis *nul* ! »

C'est là qu'intervient l'autocompassion. Parfois, nous avons besoin de nous reconforter et de nous apaiser parce qu'il est difficile d'être humain avant de pouvoir être en relation avec notre vie d'une manière plus consciente.

« *L'autocompassion jaillit du cœur de la pleine conscience dans les moments de souffrance.* »

L'autocompassion émerge du cœur de la pleine conscience lorsque nous rencontrons la souffrance dans notre vie. La pleine conscience nous invite à nous *ouvrir* à la souffrance avec une conscience aimante et élargie. L'autocompassion ajoute : « *Sois gentil envers toi-même* au milieu de la souffrance. » Ensemble, la pleine conscience et l'autocompassion forment un état de présence chaleureuse et connectée dans les moments difficiles de notre vie.

AUTOCOMPASSION EN PLEINE CONSCIENCE

Mindful Self-Compassion (MSC) a été le premier programme de formation spécialement conçu pour améliorer l'autocompassion d'une personne. Les programmes de formation basés sur la pleine conscience, comme la réduction du stress et la thérapie cognitive basées sur la pleine conscience, augmentent également l'autocompassion, mais ils le font de façon plus implicite, comme un bénéfice induit de la pleine conscience. Le programme MSC a été créé dans le but d'enseigner explicitement au grand public les compétences nécessaires pour faire preuve d'autocompassion

dans la vie quotidienne. MSC est un programme de huit semaines où des enseignants qualifiés guident un groupe de 8 à 25 participants à travers le programme pendant 2¾ heures chaque semaine, plus une retraite de méditation d'une demi-journée. La recherche indique que le programme produit une augmentation durable de l'autocompassion et de la pleine conscience, réduit l'anxiété et la dépression, améliore le bien-être général et permet même de stabiliser le taux de glucose chez les personnes atteintes de diabète.

L'idée du MSC a germé en 2008 lorsque les auteurs se sont rencontrés lors d'une retraite de méditation pour scientifiques. L'une d'entre nous (Kristin) est psychologue du développement et chercheuse pionnière dans le domaine de l'autocompassion. L'autre (Chris) est psychologue clinicien qui a été à l'avant-garde de l'intégration de la pleine conscience en psychothérapie depuis le milieu des années 1990. Après la retraite, nous partagions un taxi vers l'aéroport et nous avons réalisé que nous pouvions combiner nos compétences pour créer un programme pour enseigner l'autocompassion.

J'ai (Kristin) découvert l'idée de l'autocompassion pour la première fois en 1997 pendant ma dernière année d'études supérieures, alors que ma vie était littéralement un désastre. Je venais de traverser un divorce difficile et j'étais très stressée à l'Université. Je pensais que j'allais apprendre à pratiquer la méditation bouddhiste pour m'aider à gérer mon stress. À ma grande surprise, la femme qui dirigeait le cours de méditation m'a dit à quel point il était important de développer l'autocompassion. Bien que je savais que les bouddhistes parlaient beaucoup de l'importance de la compassion pour les autres, je n'ai jamais considéré qu'avoir de la compassion pour *moi-même* pouvait être tout aussi important. Ma première réaction a été « Quoi ? Vous voulez dire que j'ai *le droit* d'être gentille avec moi-même ? N'est-ce pas égoïste ? » Mais j'avais tellement envie d'avoir l'esprit tranquille que j'ai essayé. Je me suis vite rendu compte à quel point l'autocompassion pouvait être utile. J'ai appris à être une bonne et soutenante amie pour moi-même quand je luttais. Quand j'ai commencé à être plus aimable et moins critique envers moi-même, ma vie s'est transformée.

Après avoir obtenu mon doctorat, j'ai fait deux ans de stage postdoctoral auprès d'un chercheur renommé dans l'étude de l'estime de soi et j'ai

commencé à me rendre compte de certains des inconvénients de l'estime de soi. Bien qu'il soit bénéfique de se sentir bien dans sa peau, le besoin d'être « spécial et au-dessus de la moyenne » conduisait au narcissisme, aux comparaisons constantes avec les autres, à la colère quand il s'agissait de défendre son égo, aux préjugés, etc. L'autre limite de l'estime de soi est qu'elle a tendance à être contingente — elle est là pour nous en période de succès, mais elle nous déserte souvent en période d'échec, précisément au moment où nous en avons le plus besoin ! J'ai réalisé que l'autocompassion était l'alternative parfaite à l'estime de soi, parce qu'elle offrait un sentiment d'estime de soi qui n'exigeait pas d'être parfait ou meilleur que les autres. Après avoir obtenu un emploi de professeure adjointe à l'Université du Texas à Austin, j'ai décidé de mener des recherches sur l'autocompassion. J'ai donc essayé de la définir et j'ai créé une échelle pour la mesurer, ce qui a déclenché une avalanche de recherches sur le sujet.

Cependant, la raison pour laquelle je sais *vraiment* que l'autocompassion fonctionne, c'est parce que j'en ai vu les bénéfices dans ma vie personnelle. Mon fils, Rowan, a reçu un diagnostic d'autisme en 2007, et ce fut l'expérience la plus difficile que j'aie jamais vécue. Je ne sais pas comment j'aurais pu m'en sortir si je n'avais pas pratiqué l'autocompassion. Je me souviens du jour où j'ai reçu le diagnostic. J'étais en route pour une retraite de méditation. J'avais dit à mon mari que j'annulerais la retraite pour que nous puissions digérer la nouvelle, et il m'a dit : « Non, va à ta retraite et fais ce truc d'autocompassion, puis reviens et aide-moi. » Alors pendant que j'étais en retraite, je me suis inondée de compassion. Je me suis permis de ressentir ce que je ressentais sans porter de jugement, même les sentiments que je ne pensais pas devoir ressentir. Sentiments de déception, voire de honte irrationnelle. Comment pourrais-je ressentir ça pour la personne que j'aime le plus au monde ? Mais je savais que je devais ouvrir mon cœur et tout laisser entrer. J'ai laissé entrer la tristesse, le chagrin, la peur. Et assez rapidement, j'ai réalisé que j'avais la stabilité nécessaire pour tenir le coup — que la ressource de l'autocompassion me permettrait non seulement de m'en sortir, mais m'aiderait aussi à être le meilleur parent possible pour Rowan, le plus aimant sans condition. Et quelle différence cela a faite !

En raison des problèmes sensoriels intenses qu'éprouvent les enfants autistes, ceux-ci sont sujets à de violentes crises de colère. La seule chose que vous pouvez faire en tant que parent est d'essayer de garder votre enfant en sécurité et d'attendre que la tempête passe. Quand mon fils a crié et s'est enfui dans l'épicerie sans raison apparente, et que des étrangers m'ont jeté des regards désagréables parce qu'ils pensaient que je ne disciplinais pas mon enfant correctement, j'ai fait preuve d'autocompassion. Je me réconfortais parce que je me sentais confuse, honteuse, stressée et impuissante, me fournissant le soutien émotionnel dont j'avais désespérément besoin dans le moment présent. L'autocompassion m'a aidée à éviter la colère et l'apitoiement sur mon sort, me permettant de rester patiente et aimante envers Rowan malgré les sentiments de stress et de désespoir qui allaient inévitablement survenir. Je ne dis pas que je n'ai pas eu des moments où j'ai perdu la tête. J'en ai eu beaucoup. Mais je pouvais rebondir beaucoup plus rapidement de mes faux pas avec de la compassion et me recentrer sur le soutien et l'amour de Rowan.

J'ai (Chris) aussi appris l'autocompassion principalement pour des raisons personnelles. Je pratiquais la méditation depuis la fin des années 1970, je suis devenu psychologue clinicien au début des années 1980 et j'ai rejoint un groupe d'étude sur la pleine conscience et la psychothérapie. Cette double passion pour la pleine conscience et la thérapie a finalement conduit à la publication de *Mindfulness and Psychotherapy*. Au fur et à mesure que la pleine conscience devenait de plus en plus populaire, on me demandait de faire plus de discours en public. Le problème, cependant, était que je souffrais d'une terrible angoisse de parler en public. Bien que j'aie maintenu une pratique régulière de méditation toute ma vie d'adulte et que j'aie essayé toutes les astuces cliniques des livres pour gérer l'anxiété, avant de parler en public, mon cœur se mettait à battre la chamade, mes mains commençaient à transpirer, et il m'était impossible de penser clairement. Le point de rupture est survenu lorsque j'avais prévu de prendre la parole à une conférence de la Harvard Medical School que j'ai aidé à organiser. (J'ai quand même essayé de m'exposer à toutes les occasions de parler.) J'avais été en sécurité dans l'ombre de l'école de médecine en tant qu'instructeur clinique, mais maintenant je devais faire un discours et révéler mon secret honteux à tous mes collègues que j'estimais.

À cette époque, une enseignante de méditation très expérimentée m'a conseillé de mettre l'accent sur l'amour bienveillant et de répéter simplement des phrases telles que « Que je sois en sécurité », « Que je sois heureux », « Que je sois en bonne santé », « Que je puisse vivre avec aisance ». Alors j'ai essayé. Malgré toutes les années de méditation et de réflexion sur ma vie intérieure de psychologue, je ne m'étais jamais parlé d'une manière tendre et réconfortante. Dès le début, j'ai commencé à me sentir mieux et mon esprit est aussi devenu plus clair. J'ai adopté l'amour bienveillant comme pratique principale de méditation.

Chaque fois que j'étais anxieux en prévision de la conférence à venir, je me disais ces phrases d'amour bienveillant, jour après jour, semaine après semaine. Je ne l'ai pas fait particulièrement pour me calmer, mais simplement parce que je ne *pouvais* rien faire d'autre. Finalement, cependant, le jour de la conférence est arrivé. Lorsque j'ai été appelé sur le podium pour prendre la parole, mon angoisse s'est levée comme d'habitude. Mais cette fois-ci, il y avait quelque chose de nouveau — un léger murmure qui disait : « Puisses-tu être en sécurité. Puisses-tu être heureux... » À ce moment, pour la première fois, quelque chose s'est levé et a pris la place de la peur - l'autocompassion.

Après mûre réflexion, je me suis rendu compte que je n'étais pas capable d'accepter consciemment mon anxiété parce que l'anxiété de parler en public n'est pas un trouble *anxieux* après tout — c'est un trouble *honteux* — et la honte était tout simplement trop accablante pour être supportée. Imaginez-vous être incapable de parler du sujet de la pleine conscience à cause de l'anxiété ! Je me sentais comme un imposteur, un incompetent et un peu stupide. Ce que j'ai découvert en ce jour fatidique, c'est que parfois, surtout lorsque nous sommes plongés dans des émotions intenses comme la honte, nous avons d'abord besoin de pouvoir *être avec nous-mêmes* avant de pouvoir *être avec notre expérience* du moment présent. J'avais commencé à apprendre l'autocompassion, et j'ai vu son pouvoir de première main.

En 2009, j'ai publié *L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal* (Odile Jacob) dans le but de partager ce que j'avais appris, en particulier sur la façon dont l'autocompassion aidait les clients que je voyais dans ma pratique clinique.

L'année suivante, Kristin a publié *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même* (Belfond), qui raconte son histoire personnelle, passe en revue la théorie et la recherche sur l'autocompassion, et fournit de nombreuses techniques pour améliorer l'autocompassion. Ensemble, nous avons tenu le premier programme public MSC en 2010. Depuis lors, nous, ainsi qu'une communauté mondiale d'enseignants et de pratiquants, avons consacré énormément de temps et d'énergie au développement MSC et à le rendre sûr, agréable et efficace pour à peu près tout le monde. Les avantages du programme ont été soulignés dans de multiples études de recherche et, à ce jour, des dizaines de milliers de personnes ont participé à un programme MSC autour du globe.

COMMENT UTILISER CE CAHIER

Une grande partie du curriculum du programme MSC est contenue dans ce cahier d'exercices, dans un format facile à utiliser qui vous aidera à faire preuve de plus d'autocompassion dès maintenant. Une partie des personnes qui utilisent ce cahier suivront actuellement un programme MSC, d'autres voudront peut-être rafraîchir ce qu'elles ont déjà appris, mais pour de nombreuses personnes, ce sera leur première expérience avec MSC. Ce cahier d'exercices est également conçu pour vous permettre d'acquérir les compétences dont vous avez besoin pour être plus compatissant dans la vie de tous les jours. Il suit la structure générale du programme MSC, les chapitres étant organisés de manière à ce que les compétences se renforcent les unes les autres. Chaque chapitre fournit des informations de base sur un sujet, suivi de pratiques et d'exercices qui vous permettent d'expérimenter les concepts de manière directe. La plupart des chapitres contiennent également des témoignages de participants du programme MSC, pour vous aider à comprendre comment les pratiques peuvent s'incorporer dans votre vie. Il s'agit d'une composition d'illustrations qui ne compromet la vie privée d'aucun participant, et les noms ne sont pas réels. Dans ce livre, nous utilisons les pronoms masculin et féminin lorsqu'il s'agit d'un seul individu. Nous avons fait ce choix pour favoriser la facilité de lecture au fur et à mesure de l'évolution de notre langue et non par manque de respect envers les lecteurs qui s'identifient à d'autres pronoms personnels. Nous espérons sincèrement que tous se sentiront inclus.

Nous vous recommandons de parcourir les chapitres dans l'ordre, en vous donnant le temps nécessaire entre deux chapitres pour faire les exercices plusieurs fois. Nous vous conseillons de pratiquer environ 30 minutes par jour et de faire environ un ou deux chapitres par semaine. Allez à votre propre rythme, cependant. Si vous ressentez le besoin d'aller plus lentement ou de consacrer plus de temps à un sujet en particulier, faites-le. Personnalisez le programme. Si vous souhaitez suivre le programme MSC en personne auprès d'un enseignant formé, vous pouvez trouver un programme près de chez vous sur www.centerformsc.org (et www.association-mindfulness.org). Une formation en ligne est également disponible (en anglais). Pour les professionnels qui veulent en savoir plus sur la théorie, la recherche et la pratique du MSC, y compris sur la façon d'enseigner l'autocompassion, nous recommandons de lire le guide pour professionnels du MSC, *Programme d'autocompassion en pleine conscience*, édité par De Boeck Supérieur.

Les idées et les pratiques présentées dans ce cahier sont en grande partie fondées sur la recherche scientifique (les notes à la fin de l'ouvrage renvoient à la recherche pertinente). Elles sont également basées sur notre expérience d'enseignement auprès de milliers de personnes sur la manière d'être plus compatissant envers elles-mêmes. Le programme MSC est en lui-même une entité organique, qui continue d'évoluer au fur et à mesure que nous et nos participants apprenons et grandissons ensemble.

De plus, bien que le MSC ne soit pas une thérapie, il est très thérapeutique — il vous aidera à accéder à l'autocompassion pour rencontrer et transformer les difficultés qui surgissent inévitablement tout au long de notre vie. Cependant, la pratique de l'autocompassion peut parfois activer de vieilles blessures, donc si vous avez des antécédents de traumatisme ou si vous avez actuellement des problèmes de santé mentale, nous vous recommandons de suivre ce cahier sous la supervision d'un thérapeute.

Conseils pour la pratique

Au fur et à mesure que vous parcourrez ce cahier, il est important de garder certains points à l'esprit pour en tirer le meilleur parti.

- MSC est une aventure qui vous emmènera en terrain inconnu, et des expériences inattendues se produiront. Voyez si vous pouvez aborder ce cahier comme une expérience de *découverte de soi* et de *transformation de soi*. Vous travaillerez dans le laboratoire de votre propre expérience — observez ce qu’il s’y passe.
- Tout en apprenant de nombreuses techniques et principes de pleine conscience et d’autocompassion, n’hésitez pas à les adapter d’une manière qui vous convienne. L’objectif est que vous *deveniez votre propre meilleur enseignant*.
- Sachez que des moments difficiles se manifesteront lorsque vous apprendrez à vous confronter à vos difficultés d’une nouvelle façon. Vous êtes susceptible d’entrer en contact avec des émotions difficiles ou des jugements de soi douloureux. Heureusement, ce livre traite du développement des ressources émotionnelles, des compétences, des forces et des capacités nécessaires pour faire face à ces difficultés.
- Bien que le travail d’autocompassion puisse être difficile, l’objectif est de trouver un moyen de le pratiquer qui soit agréable et facile. Idéalement, chaque moment d’autocompassion implique *moins de stress, moins d’efforts et moins de travail*, pas plus.
- C’est bien d’apprendre lentement. Certaines personnes vont à l’encontre de l’objectif de l’entraînement à l’autocompassion en se poussant trop fort. Laissez-vous aller à votre rythme.
- Ce cahier est en lui-même un terrain d’entraînement à l’autocompassion. La façon dont vous abordez ce programme devrait être autocompatissante. En d’autres termes, les moyens et les fins sont les mêmes.
- Il est important de vous permettre de passer par un processus d’*ouverture* et de *fermeture* pendant que vous travaillez avec ce livre. Tout comme nos poumons se dilatent et se contractent, notre cœur et notre esprit s’ouvrent et se ferment naturellement. C’est faire preuve d’autocompassion que de leur permettre de se refermer au besoin et de s’ouvrir à nouveau lorsque cela se produit naturellement. Les signes d’ouverture peuvent être des rires, des larmes ou des pensées et sensations plus vives. Les signes de fermeture peuvent être la distraction, la somnolence, l’agacement, l’engourdissement ou l’autocritique.

- Essayez de trouver le bon équilibre entre l'ouverture et la fermeture. Tout comme un robinet dans la douche a une plage de débit d'eau entre l'arrêt et la pleine force que vous pouvez contrôler, vous pouvez également régler le degré d'ouverture de ce que vous ressentez.

« La question essentielle de l'autocompassion est : « De quoi ai-je besoin ? »

Ce thème sera repris tout au long du livre. »

Vos besoins varieront : parfois, ce ne sera pas le bon moment pour faire une pratique particulière, et d'autres fois, ce sera exactement ce dont vous avez besoin. *S'il vous plaît, assumez la responsabilité de votre propre sécurité émotionnelle et ne vous forcez pas à faire quelque chose si vous ne vous sentez pas à l'aise pour le moment.* Vous pouvez toujours y revenir plus tard, ou faire la pratique avec l'aide et les conseils d'un ami ou d'un thérapeute de confiance.

La conception de ce cahier

Vous découvrirez que ce cahier contient différents éléments, dont chacun a un but distinct. Les chapitres commencent généralement par des informations générales et des concepts qu'il suffit de lire et de comprendre.

Le cahier contient de nombreux *exercices* écrits qui sont conçus principalement pour être complétés une seule fois, bien qu'il puisse être utile de les refaire à une date ultérieure pour observer votre évolution. Les *pratiques informelles* sont destinées à être faites régulièrement dans la vie de tous les jours, par exemple à la caisse de l'épicerie, quand vous en avez besoin. Certaines pratiques, comme la rédaction d'un journal, nécessitent un temps dédié. Les *méditations* sont des pratiques plus formelles que vous devriez faire régulièrement pour obtenir le maximum de bénéfices, et dans un endroit où vous êtes libéré des distractions extérieures.

Après la plupart des pratiques présentées dans ce livre, il y a une section de réflexion qui vous aidera à intégrer et assimiler votre expérience. Il peut y avoir quelques questions à considérer et une brève discussion sur ce qui pourrait se présenter pour vous. Cela inclut les réactions potentiellement

difficiles, avec quelques conseils sur la façon de travailler avec elles de manière utile. Certaines personnes voudront peut-être simplement considérer les réflexions silencieusement, mais d'autres voudront peut-être avoir un carnet spécial pour les noter. Ce carnet peut également vous être utile si vous sentez que vous voulez plus d'espace pour noter vos réponses aux questions (ou si vous ne voulez pas que d'autres personnes lisent ce que vous avez écrit dans ce cahier et préférez utiliser un carnet privé pour tous les exercices). La chose la plus importante à retenir est de faire les pratiques que vous trouvez les plus agréables ou personnellement bénéfiques, car ce sont celles qui sont les plus susceptibles de vous accompagner au fil du temps.

Tout en parcourant le cahier, votre but devrait être de faire une combinaison de méditation et de pratique informelle pendant environ 30 minutes chaque jour. La recherche sur MSC montre que le taux d'autocompassion dont les participants font preuve dans le cadre du programme est directement lié au temps qu'ils consacrent à la pratique, tandis que l'équilibre entre pratique informelle et pratique formelle ne fait pas de différence.



Les exercices sont habituellement faits une seule fois, bien qu'ils puissent être répétés.



Les pratiques informelles sont faites fréquemment, généralement au cours de la vie quotidienne.



Les méditations sont des pratiques formelles qui sont faites régulièrement, à des temps réservés dans le but de méditer.

1

Qu'est-ce que l'autocompassion ?

L'autocompassion consiste à se traiter de la même façon que vous traiteriez un ami qui traverse un moment difficile, que votre ami ait échoué, qu'il ne se sente pas à la hauteur, ou qu'il fasse simplement face à un grand défi dans sa vie. La culture occidentale accorde une grande importance à la bienveillance envers nos amis, notre famille et nos voisins qui éprouvent des difficultés. Ce n'est pas tout à fait le cas quand il s'agit de nous-mêmes. L'autocompassion est une pratique qui nous apprend à être un bon ami pour nous-mêmes, surtout quand nous en avons le plus besoin — pour devenir un allié intérieur plutôt qu'un ennemi intérieur. Mais en général, nous ne nous traitons pas aussi bien que nous traitons nos amis.

« Grâce à l'autocompassion, nous devenons un allié intérieur au lieu d'un ennemi intérieur. »

La règle d'or dit : « Faites aux autres ce que vous voulez qu'ils vous fassent. » 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 s'être fait larguer par son partenaire, et voilà comment se déroule la conversation.

« Salut », dites-vous en décrochant le téléphone. « Comment vas-tu ? »

« Horrible », dit-elle en étouffant ses larmes. « Tu connais ce type, Michael, avec qui je sors ? C'est le premier homme qui m'intéresse vraiment depuis mon divorce. Hier soir, il m'a dit que je lui mettais trop de pression et qu'il voulait juste qu'on soit amis. Je suis dévastée. »

Vous soupirez et dites : « Pour être tout à fait honnête, c'est probablement parce que tu es vieille, laide et ennuyeuse, sans parler du fait que tu es dépendante et collante. Et tu as au moins 10 kilos en trop. J'abandonnerais maintenant, parce qu'il n'y a vraiment aucun espoir de trouver quelqu'un qui t'aimera un jour. Franchement, tu ne le mérites pas ! »

Parleriez-vous de cette façon à quelqu'un à qui vous tenez ? Bien sûr que non. Mais étrangement, c'est précisément le genre de choses que nous nous disons dans de telles situations — ou pire. Avec autocompassion, nous apprenons à nous parler comme à un bon ami. « Je suis vraiment désolé. Est-ce que ça va ? Tu dois être bouleversée. Souviens-toi que je suis là pour toi et que je t'apprécie profondément. Je peux faire quelque chose pour t'aider ? »

Une définition plus complète de l'autocompassion comprend trois éléments fondamentaux que nous mettons en œuvre lorsque nous souffrons : la bienveillance envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience.

La bienveillance envers soi. Lorsque nous commettons une erreur ou que nous échouons d'une façon ou d'une autre, nous sommes plus susceptibles de nous en vouloir que de poser un bras de soutien autour de nos épaules. Pensez à toutes les personnes généreuses et bienveillantes que vous connaissez qui se flagellent constamment (ce pourrait même être vous). La bienveillance envers soi va à l'encontre de cette tendance, de sorte que nous prenions autant soin de nous-mêmes que des autres. Plutôt que d'être sévèrement critiques lorsque nous remarquons des lacunes personnelles, nous nous soutenons et nous encourageons. Nous visons à nous protéger plutôt qu'à nous nuire. Au lieu de nous attaquer et de nous réprimander parce que nous ne sommes pas à la hauteur, nous nous offrons chaleur et acceptation inconditionnelle. De même, lorsque les circonstances de la vie extérieure sont difficiles à supporter, nous nous apaisons et réconfortons intentionnellement.



TÉMOIGNAGE

Theresa était excitée. « Je l'ai fait ! Je n'arrive pas à croire que je l'ai fait ! J'étais à une fête de bureau la semaine dernière et j'ai dit quelque chose d'inapproprié à un collègue de travail. Au lieu de me traiter de noms terribles comme d'habitude, j'ai essayé d'être gentille et compréhensive. Je me suis dit : "Eh bien, ce n'est pas la fin du monde. Je voulais bien faire, même si j'ai agi maladroitement." »

L'humanité commune. Le sentiment d'interdépendance est au cœur de l'autocompassion. C'est reconnaître que tous les êtres humains sont des êtres en construction imparfaits, que tout le monde échoue, fait des erreurs et éprouve des difficultés dans la vie. L'autocompassion honore le fait incontournable que la vie implique la souffrance, pour tous, sans exception. Bien que cela puisse sembler évident, c'est si facile à oublier. Nous tombons dans le piège de croire que les choses sont « censées » bien se passer et que quelque chose a mal tourné quand elles ne se passent pas bien. Bien sûr, il est fort probable — en fait inévitable — que nous commettions des erreurs et que nous éprouvions régulièrement des difficultés. C'est tout à fait normal et naturel.

Les trois éléments de l'autocompassion

Mais nous n'avons pas tendance à être rationnel sur ces questions. Au lieu de cela, non seulement nous souffrons, mais nous nous sentons isolés et seuls dans notre souffrance. Cependant, quand on se souvient que la douleur fait partie de l'expérience humaine partagée, chaque moment de souffrance se transforme 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.



TÉMOIGNAGE

Theresa poursuit : « Je me suis souvenue que tout le monde fait parfois un lapsus. Je ne peux pas m'attendre à dire ce qu'il faut à chaque instant. C'est naturel que ces choses arrivent. »

La pleine conscience. La pleine conscience implique d'être conscient de l'expérience du moment présent d'une manière claire et équilibrée. Cela

signifie être ouvert à la réalité du moment présent, permettre à toutes les pensées, émotions et sensations d'entrer dans la conscience sans résistance ni évitement (nous approfondirons la question de la pleine conscience au chapitre 6).

Pourquoi la pleine conscience est-elle une composante essentielle de l'autocompassion ? Parce que nous devons être capables de nous arrêter et de reconnaître quand nous souffrons, « d'être » suffisamment longtemps avec notre douleur pour y répondre avec soin et gentillesse. Bien qu'il puisse sembler que la souffrance soit d'une évidence aveuglante, beaucoup de gens ne reconnaissent pas à quel point ils souffrent, surtout lorsque cette douleur découle de leur propre autocritique. Ou lorsqu'ils sont confrontés à des défis de la vie, les gens sont souvent tellement pris dans le mode de résolution de problèmes qu'ils ne s'arrêtent pas pour considérer à quel point c'est difficile à vivre. La pleine conscience s'oppose à la tendance à éviter les pensées et les émotions douloureuses, ce qui nous permet d'affronter la vérité de notre expérience, même quand elle est désagréable. Parallèlement, la pleine conscience nous empêche d'être absorbés et « suridentifiés » à des pensées ou des sentiments négatifs, de nous laisser être emportés par nos réactions d'aversion. La rumination rétrécit notre champ d'action et exagère notre expérience. Non seulement j'ai échoué, mais « *je suis un échec* ». Non seulement j'ai été déçu, mais « *ma vie est décevante* ». Cependant, lorsque nous observons consciemment notre douleur, nous pouvons reconnaître notre souffrance sans l'exagérer, ce qui nous permet d'adopter une perspective plus sage et plus objective sur nous-mêmes et sur notre vie.

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

Pour être autocompatissant, la pleine conscience est en fait la première étape que nous devons franchir — nous avons besoin de la présence d'esprit pour répondre d'une nouvelle manière. Ainsi, immédiatement après la fête au bureau, par exemple, au lieu de noyer son chagrin dans une boîte de

chocolats, Theresa a invoqué le courage nécessaire pour faire face à ce qui s'était passé.



TÉMOIGNAGE

Theresa ajoute : « Je reconnaissais simplement à quel point je me sentais mal sur le moment. J'aimerais que ça ne soit pas arrivé, mais c'est arrivé. Ce qui était étonnant, c'est que je pouvais en fait être avec le sentiment d'embarras, les joues rouges, la chaleur qui montait dans ma tête, sans me perdre dans l'autojugement. Je savais que ces sentiments ne me tueraient pas, et qu'ils finiraient par passer. Et c'était le cas. Je me suis donné un petit discours d'encouragement, j'ai vu mon collègue le lendemain pour m'excuser et m'expliquer, et tout allait bien. »

Une autre façon de décrire les trois éléments essentiels de l'autocompassion est l'*amour* (la bienveillance envers soi), la *connexion* (l'humanité commune) et la *présence* (la pleine conscience). Lorsque nous sommes dans l'état d'esprit d'une présence aimante et connectée, notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde se transforme.



EXERCICE

Comment je traite un ami ?

- Fermez les yeux et réfléchissez un instant à la question suivante :
 - Pensez à divers moments où vous avez eu un ami proche qui luttait d'une façon ou d'une autre — a eu un malheur, a échoué ou ne s'est pas senti à la hauteur — et vous vous sentiez plutôt bien dans votre peau. Comment réagissez-vous généralement face à vos amis dans de telles situations ? Qu'est-ce que vous leur dites ? Quel ton utilisez-vous ? Comment vous tenez-vous ? Quel est votre langage corporel ?

- Notez ce que vous avez découvert.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, fermez à nouveau les yeux et réfléchissez à la question suivante :
 - Pensez à divers moments où *vous luttiez* d'une façon ou d'une autre — vous avez eu un malheur, vous avez échoué ou vous ne vous sentiez pas à la hauteur. Comment réagissez-vous généralement dans ces situations ? Qu'est-ce que vous vous dites ? Quel ton utilisez-vous ? Comment vous tenez-vous ? Quel est votre langage corporel ?

- Notez ce que vous avez découvert.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Enfin, considérez les différences entre la façon dont vous traitez vos amis proches lorsqu'ils éprouvent des difficultés et la façon dont vous vous traitez vous-même. Remarquez-vous quelque chose ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Que s'est-il passé pendant cet exercice ?

Lorsqu'ils font cet exercice, beaucoup de gens sont choqués de voir à quel point ils se traitent mal comparé à la manière dont ils traitent leurs amis. Si vous êtes l'une de ces personnes, vous n'êtes pas seul. Les premières données de recherches suggèrent que la grande majorité des gens sont plus compatissants envers les autres qu'envers eux-mêmes. Notre culture ne nous encourage pas à être bienveillants envers nous-mêmes, nous devons donc nous entraîner à changer intentionnellement notre relation avec nous-mêmes afin de contrer les habitudes de toute une vie.



EXERCICE

Entrer en relation avec nous-mêmes grâce à l'autocompassion

Pensez à une difficulté que vous traversez actuellement dans votre vie — une difficulté qui n'est pas trop sérieuse. 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 foiré un projet au travail et vous avez peur que votre patron vous convoque pour vous réprimander.

- Notez la situation.

.....

.....

.....

.....

.....

-
-
- Notez d'abord toutes les façons dont vous pourriez vous perdre dans le récit de la situation et être embarqué avec elle. Est-ce que vous ne pensez plus qu'à cela ? Est-ce que vous en faites une plus grande affaire que ce qui est justifié ? Par exemple, êtes-vous terrifié à l'idée d'être viré même si l'erreur était plutôt mineure ?

-
-
-
-
-
-
-
-
- Maintenant, voyez si vous pouvez reconnaître consciemment la douleur qu'implique cette situation sans l'exagérer ou être trop dramatique. Notez tous les sentiments douloureux ou difficiles que vous éprouvez, en essayant de le faire sur un ton relativement objectif et équilibré. Validez la difficulté de la situation, tout en essayant de ne pas trop vous laisser entraîner dans votre propre récit. Par exemple : « J'ai vraiment peur d'avoir des ennuis avec mon patron après cet incident. C'est difficile pour moi de ressentir ça en ce moment. »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Notez ensuite toutes les manières dont vous vous sentez isolé dans cette situation, en pensant que cela n'aurait pas dû arriver ou que vous êtes la seule personne à qui cela arrive. Par exemple, supposez-vous que votre travail devrait être parfait et qu'il est anormal de faire des erreurs ? Que personne d'autre sur votre lieu de travail ne fait ce genre d'erreurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, essayez de vous rappeler l'humanité commune de cette situation — à quel point il est normal d'avoir de tels sentiments et le fait que de nombreuses personnes éprouvent probablement des sentiments semblables aux vôtres. Par exemple : « Je suppose qu'il est naturel d'avoir peur après une erreur au travail. Tout le monde fait des erreurs parfois, et je suis sûr que beaucoup d'autres personnes ont été dans une situation semblable à celle à laquelle je suis confronté en ce moment. »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ensuite, notez toutes les façons dont vous vous jugez pour ce qui s'est passé. Par exemple, est-ce que vous vous traitez de tous les noms (« idiot stupide ») ou êtes-vous trop sévère envers vous-même (« Tu es toujours en train de tout rater. Pourquoi ne peux-tu jamais apprendre ? ») ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Enfin, essayez de vous écrire quelques mots de bienveillance en réponse aux émotions difficiles que vous ressentez. Écrivez en utilisant le même genre de mots doux et encourageants que ceux que vous pourriez utiliser avec un bon ami. Par exemple : « Je suis désolé que tu aies peur en ce moment. Je suis sûr que tout ira bien, et je serai là pour te soutenir quoi qu'il arrive. » Ou encore, « C'est normal de faire des erreurs, et c'est normal d'avoir peur des conséquences. Je sais que tu as fait de ton mieux. »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Comment avez-vous trouvé cet exercice ? Prenez un moment et essayez d'accepter pleinement ce que vous ressentez en cet instant, en vous permettant d'être tel que vous êtes.

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

Pour beaucoup de gens, cependant, écrire de cette façon est gênant ou inconfortable. Si ceci décrit votre expérience, pouvez-vous vous permettre d'apprendre à votre propre rythme, sachant qu'il faut du temps pour acquérir de nouvelles habitudes ?

2

Ce que l'autocompassion n'est pas

Souvent, les gens se demandent si c'est une bonne idée de faire preuve d'autocompassion ou si on ne peut pas être *trop* autocompatissant. Certes, la culture occidentale ne promeut pas la compassion pour soi en tant que vertu, et beaucoup de gens se méfient de l'idée d'être bons envers eux-mêmes. Ces doutes nous empêchent souvent d'être compatissants, alors il est bon de les examiner de près.



EXERCICE

Mes doutes au sujet de l'autocompassion

- Notez toutes les appréhensions que vous avez personnellement au sujet de l'autocompassion — toutes les craintes ou préoccupations que vous avez au sujet de ses inconvénients possibles.

.....

.....

.....

.....

-
- Parfois, nos attitudes sont façonnées par ce que d'autres personnes dans notre vie pensent de l'autocompassion. Notez toutes les réticences des autres personnes ou de la société en général à l'égard de l'autocompassion.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Si vous avez identifié des doutes, c'est une bonne chose. Ces appréhensions sont effectivement des obstacles à votre capacité à être autocompatissant et en être conscient est le premier pas vers le démantèlement de ces obstacles.

« Les doutes sur l'autocompassion sont susceptibles d'être des méconnaissances. »

Heureusement, un corpus de recherches croissant montre que les doutes les plus courants au sujet de l'autocompassion sont en effet des méconnaissances. En d'autres termes, nos craintes sont généralement infondées. Vous trouverez ci-dessous certains des doutes, que les personnes expriment à maintes reprises lors de nos programmes, suivis d'une brève description de la preuve du contraire.

« L'autocompassion, n'est-ce pas juste s'apitoyer sur son sort ? »

Beaucoup de gens craignent que l'autocompassion soit juste une forme d'apitoiement sur soi. En réalité, l'autocompassion est un *antidote* à l'apitoiement sur soi. Alors que l'apitoiement dit « pauvre de moi », l'autocompassion reconnaît que la vie est dure pour tout le monde. La recherche montre que les personnes compatissantes sont plus susceptibles de mettre les choses en perspective, plutôt que de se concentrer sur leur propre détresse. Elles sont également *moins* susceptibles de ruminer à quel point les choses vont mal, ce qui est l'une des raisons pour lesquelles les gens compatissants ont une meilleure santé mentale. Quand nous sommes compatissants, nous nous rappelons que tout le monde souffre de temps en temps (humanité commune), et nous n'exagérons pas l'ampleur de nos difficultés (pleine conscience). L'autocompassion n'est pas une attitude de « C'est trop injuste ».

« L'autocompassion, c'est pour les mauviettes. Je dois être dur et fort pour traverser ma vie. »

Une autre grande crainte est que l'autocompassion nous rende faibles et vulnérables. En fait, l'autocompassion est une source fiable de force intérieure qui confère du courage et renforce la résilience lorsque nous sommes confrontés à des difficultés. La recherche montre que les personnes compatissantes sont plus aptes à faire face à des situations difficiles comme le divorce, les traumatismes ou la douleur chronique.

« Je dois penser davantage aux autres, pas à moi-même. Être autocompatissant, c'est beaucoup trop égoïste et centré sur soi. »

Certains craignent qu'en faisant preuve d'autocompassion plutôt que de simplement se concentrer sur la compassion envers les autres, ils deviennent égoïstes ou égocentriques. Cependant, nous donner de la compassion nous permet en réalité de donner plus aux autres dans nos relations. La recherche montre que les personnes autocompatissantes ont tendance à être plus attentionnées et plus compréhensives dans les relations amoureuses, sont plus susceptibles de faire des compromis dans les conflits relationnels, et sont plus compatissantes et indulgentes envers les autres.

« L'autocompassion me rendra paresseux. Je vais probablement prendre ma journée quand j'en aurai envie et rester au lit à manger des cookies au chocolat toute la journée ! »

Bien que beaucoup de gens craignent qu'être autocompatissant signifie être autocomplaisant, c'est tout le contraire. La compassion nous incline vers la santé et le bien-être à long terme, pas vers le plaisir à court terme (tout comme une mère compatissante ne laisse pas son enfant manger toute la glace qu'il veut, mais dit : « Manges tes légumes »). La recherche montre que les gens qui sont compatissants envers eux-mêmes adoptent des comportements plus sains comme faire de l'exercice physique, bien manger, boire moins et aller chez le médecin plus régulièrement.

« Si j'ai de la compassion pour moi-même, je me laisserai m'en tirer impunément. J'ai besoin d'être dur avec moi-même quand je me plante pour m'assurer de ne pas blesser d'autres personnes. »

Une autre crainte est que l'autocompassion soit vraiment une forme d'excuse pour un mauvais comportement. En réalité, l'autocompassion offre la sécurité nécessaire pour admettre ses erreurs plutôt que d'avoir à blâmer quelqu'un d'autre pour elles. La recherche montre que les personnes autocompatissantes assument une plus grande responsabilité personnelle pour leurs actes et sont plus susceptibles de s'excuser si elles ont offensé quelqu'un.

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

La crainte la plus répandue chez les gens est que l'autocompassion ne compromette leur motivation à atteindre leurs objectifs. La plupart des gens croient que l'autocritique est une motivation efficace, mais ce n'est pas le cas. L'autocritique a tendance à miner la confiance en soi et mène à la peur de l'échec. Si nous faisons preuve de compassion envers nous-mêmes, nous serons toujours motivés à atteindre nos objectifs, non pas parce que nous sommes inadéquats tels que nous sommes, mais parce que nous nous soucions de nous-mêmes et que nous voulons atteindre notre plein potentiel (voir chapitre 11). La recherche montre que les personnes autocompatissantes ont des exigences personnelles élevées ; elles ne s'en veulent tout simplement pas lorsqu'elles échouent. Cela signifie qu'elles

ont moins peur de l'échec et qu'elles sont plus susceptibles de réessayer et de persister dans leurs efforts après avoir échoué.

MIROIR, MON BEAU MIROIR

Souvent, lorsqu'on parle aux gens d'autocompassion, on nous fait ce genre de commentaires.

« C'est comme Stuart Smalley dans *l'émission Saturday Night Live*, qui aimait se regarder dans le miroir et dire : "Je suis assez bon, je suis assez intelligent, et bon sang, les gens m'aiment !" N'est-ce pas ? »

Pour vraiment comprendre ce qu'est l'autocompassion, il est important de la distinguer d'un cousin proche : l'estime de soi. Dans la culture occidentale, une haute estime de soi exige de se démarquer dans une foule, 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. Bien qu'il y ait des domaines dans lesquels nous excellons, il y a toujours quelqu'un de plus attrayant, de plus intelligent et qui a plus de succès que nous, ce qui signifie que nous nous sentons comme des ratés chaque fois que nous nous comparons à ceux « meilleurs » que nous.

« *L'autocompassion ne doit pas être confondue avec l'estime de soi.* »

Cependant, le désir de nous voir comme meilleurs que la moyenne, et de *conserver* ce sentiment fugace d'une grande estime de soi, peut conduire à un comportement tout à fait méchant. Pourquoi les préadolescents commencent-ils à harceler les autres ? Si je peux être vu comme un gamin cool et coriace, contrairement à l'intello mauviette que je viens de harceler, j'ai une meilleure estime de moi. Pourquoi avons-nous tant de préjugés ? Si je crois que mon groupe ethnique, de genre, national ou politique est meilleur que le vôtre, j'ai une meilleure estime de moi.

Mais l'autocompassion est différente de l'estime de soi. Bien qu'elles soient toutes deux fortement liées au bien-être psychologique, elles divergent de façon significative :

- L'estime de soi est une évaluation positive de sa propre valeur personnelle. L'autocompassion n'est pas du tout un jugement ou une évaluation. Au lieu de cela, l'autocompassion est une façon d'*entrer en relation* avec le paysage en constante évolution de ce que nous sommes avec gentillesse et acceptation — surtout lorsque nous échouons ou nous sentons inadéquats.
- L'estime de soi exige de se sentir mieux que les autres. L'autocompassion demande de reconnaître que nous sommes tous imparfaits.
- L'estime de soi a tendance à être un ami par beau temps, là pour nous quand nous réussissons, mais qui nous abandonne précisément quand nous en avons le plus besoin — quand nous échouons ou quand nous nous ridiculisons. L'autocompassion est toujours là pour nous, une source fiable de soutien, même lorsque tout s'effondre autour de nous. Cela fait encore mal quand notre fierté est anéantie, mais nous pouvons être gentils avec nous-mêmes *parce que* ça fait mal. « Wow, c'était plutôt humiliant. Je suis vraiment désolé. Ce n'est pas grave, ces choses-là arrivent. »
- Comparativement à l'estime de soi, l'autocompassion est moins tributaire de conditions comme l'attrait physique ou la bonne performance et procure un sentiment plus stable de la valeur de soi avec le temps. Elle est aussi 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 apprenez que votre performance est *moyenne* dans un domaine de la vie qui vous tient à

cœur (p. ex. le travail, l'éducation des enfants, les relations amicales, l'amour) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Comment vous sentez-vous quand quelqu'un est *meilleur* que vous pour faire quelque chose qui vous tient vraiment à cœur (p. ex. réaliser plus de ventes, préparer des biscuits plus savoureux pour la fête de l'école, être un meilleur joueur de basketball, être plus beau dans un maillot de bain) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Comment cela vous affecte-t-il lorsque vous *échouez* dans quelque chose qui vous tient à cœur (p. ex., vos évaluations d'enseignement sont médiocres, votre enfant dit que vous êtes un père horrible, on ne vous demande pas de sortir pour un second rendez-vous) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous constaterez que ce n'est pas agréable de se sentir moyen, que vous n'aimez pas quand les gens vous surpassent et que, pour dire les choses crûment, l'échec, ça craint. C'est tout à fait humain. Mais il est important de considérer que ce sont toutes des limites majeures de l'estime de soi : l'estime de soi nous amène à nous comparer constamment aux autres et signifie que notre sentiment de valeur personnelle rebondit comme une balle de ping-pong en fonction de notre dernier succès ou échec. Lorsque nous constatons que notre besoin d'estime de soi nous cause des problèmes, il est temps de pratiquer une nouvelle façon d'entrer en relation avec nous-mêmes — avec l'autocompassion !

3

Les bienfaits de l'autocompassion



TÉMOIGNAGE

Dans la première séance de notre cours, Marion était plutôt sceptique. « En quoi l'autocompassion m'aidera-t-elle ? J'ai l'habitude d'être très dure avec moi-même — c'est mon démon intérieur. C'est ce qui m'a menée là où je suis aujourd'hui. Pourquoi devrais-je changer ? Puis-je changer ? Comment puis-je être sûre que c'est une bonne chose ? »

Heureusement, Marion n'avait pas à nous croire sur parole. Plus d'un millier de recherches ont démontré les bienfaits pour la santé mentale et physique de l'autocompassion.

Les gens plus compatissants ressentent un plus grand bien-être :

Moins	Plus
Dépression	Bonheur
Anxiété	Satisfaction de vivre
Stress	Confiance en soi
Honte	Santé physique

Bien que les gens varient naturellement quant à leur degré d'autocompassion, il est également possible de l'apprendre. La recherche a montré que les personnes qui ont suivi le programme MSC (le programme sur lequel ce cahier est basé) ont augmenté leur niveau d'autocompassion d'une moyenne de 43 %. La participation au programme les a également aidés à devenir plus attentifs et compatissants envers les autres, à se sentir plus connectés socialement, à éprouver plus de satisfaction dans leur vie et de bonheur, et à être moins déprimés, anxieux et stressés. Les participants

étaient également moins susceptibles d'éviter leurs émotions difficiles après avoir participé à un programme MSC.

La plupart de ces avantages étaient directement liés à l'apprentissage de l'autocompassion. De plus, l'augmentation de l'autocompassion et les autres avantages de MSC ont été maintenus un an plus tard. Les gains en matière d'autocompassion étaient liés à la quantité de pratiques d'autocompassion que les participants faisaient (soit le nombre de jours par semaine passés à méditer, soit les moments par jour consacrés à des pratiques informelles). Cette recherche suggère qu'en mettant en pratique les divers exercices de ce livre, vous pouvez transformer radicalement la façon dont vous êtes en relation avec vous-même et, ce faisant, transformer radicalement votre vie.

« Les pratiques MSC peuvent transformer la relation que vous entretenez avec vous-même et en conséquence transformer votre vie. »



TÉMOIGNAGE

Vu de l'extérieur, Marion avait une vie enviable—deux enfants formidables, un mariage heureux, un travail épanouissant — mais, quasiment tous les soirs, elle se couchait comme une boule de nerfs : elle se demandait si elle avait offensé quelqu'un ou elle se critiquait parce qu'elle n'en faisait pas assez en tant que mère, et se sentait déçue de ne pas être à la hauteur de ses exigences. Aucune forme de réconfort n'a semblé faire de différence. Marion était le genre de personne sur qui tout le monde pouvait compter pour dire exactement ce qu'il fallait au bon moment, et pour être gentille et solidaire avec à peu près tout le monde, mais cela ne s'est pas traduit dans la façon dont Marion se traitait. Elle savait qu'un changement devait venir de l'intérieur. Mais comment ?

L'autocompassion semblait pouvoir apporter une réponse, alors elle s'est inscrite à un programme MSC. Avant de commencer le programme, Marion a rempli l'échelle d'autocompassion (voir la page suivante) et a réalisé qu'elle était probablement sa pire ennemie. Dans la première session MSC, Marion a découvert qu'elle n'était pas seule ; en réalité, se critiquer, s'isoler et s'enliser dans la rumination quand les choses tournent mal est plutôt instinctif pour nous tous.

La prochaine étape de Marion vers l'autocompassion — reconnaître la douleur de la critique de soi — lui est venue facilement à l'esprit. Son besoin d'approbation commençait à épuiser ses amis et sa famille, et Marion était déjà trop consciente de son désir désespéré d'être parfaite. Ce désir était profondément enraciné dans l'enfance de Marion. Elle a été élevée par un père financièrement prospère, mais émotionnellement distant, et une mère ex-reine de beauté qui n'aimait pas l'ennui d'être une mère à temps plein. Marion aspirait à plus de chaleur et de proximité avec ses parents, mais cela lui semblait toujours un peu hors de portée. En grandissant, Marion a réussi à attirer leur attention en réussissant au maximum tout ce qu'elle faisait. Mais cela a eu un prix, car le succès n'a jamais permis à Marion de sentir ce qu'elle voulait ressentir.

La première révélation est venue à Marion lorsqu'elle s'est rendu compte à quel point elle aimait inconditionnellement ses jeunes enfants. Marion se demandait : « Pourquoi est-ce que je m'exclue systématiquement de cet amour ? » Marion se demandait si elle ne pouvait pas, comme elle le fait parfois avec ses enfants dans son lit à la fin de la journée, s'immerger dans ce sentiment de bien-être. Ne pouvait-elle pas se parler à elle-même de la même façon qu'à ses amis ? « Après tout, se disait Marion, j'ai besoin d'être aimée comme tout le monde ! »

Tandis que Marion se donnait la permission de s'aimer elle-même, elle a commencé à ressentir un peu de son ancienne aspiration et de la solitude de son enfance. À ce moment-là, tout de même, Marion était convaincue qu'elle méritait autant de compassion que n'importe qui d'autre. Elle a même commencé à ressentir un peu de chagrin pour ces longues années où elle a lutté pour obtenir l'affection des autres afin de combler le trou dans son cœur. L'entraînement était difficile, mais elle a persisté. Elle savait que ces vieux sentiments devaient se manifester, et elle apprenait les ressources dont elle avait besoin pour y faire face — la pleine conscience et l'autocompassion. Elle pouvait maintenant commencer à se donner ce qu'elle désirait recevoir des autres.

Ses amis et sa famille ont commencé à remarquer un changement chez Marion. C'était de petites choses au début, comme décider de ne pas sortir avec des amis quand elle se sentait épuisée. Marion a découvert qu'elle pouvait s'endormir plus facilement, peut-être parce qu'elle ne faisait pas l'inventaire de tous ses faux pas pendant la journée. Elle se réveillait encore à l'occasion avec des cauchemars — comme le fait de rêver qu'elle devait faire une présentation au travail et qu'elle ne se souvenait plus de quoi il s'agissait —, mais elle mettait simplement sa main sur son cœur et se parlait avec des mots réconfortants et se rendormait tout de suite. Son mari remarqua, en plaisantant seulement en partie, que Marion exigeait « moins d'entretien ». À la fin des huit semaines du programme MSC, Marion et sa famille étaient d'accord pour dire qu'elle était devenue une personne plus heureuse. Mais ce qui était vraiment étonnant, c'est qu'elle a cessé de se réprimander pour ses erreurs, qu'elle a renoncé au besoin d'être parfaite et qu'elle a commencé à s'aimer et à s'accepter telle qu'elle était.

EXERCICE



Dans quelle mesure suis-je autocompatissant ?

Le chemin vers l'autocompassion commence souvent par une évaluation objective de notre degré d'autocompassion. L'échelle d'autocompassion mesure à quel point les gens font preuve de bienveillance envers eux-mêmes ou de jugement hostile de soi, ont un sentiment d'humanité commune ou se sentent isolés par leur imperfection, et sont conscients de leur souffrance ou s'y identifient de façon excessive. La plupart des recherches utilisent cette échelle pour mesurer l'autocompassion et déterminer son lien avec le bien-être. Faites le test pour savoir à quel point vous êtes compatissant envers vous-même.

Il s'agit d'une version adaptée de la forme abrégée de l'échelle d'autocompassion. Si vous souhaitez essayer l'échelle complète et que vos résultats soient évalués pour vous (en anglais), rendez-vous sur le site www.self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are.

Les énoncés suivants décrivent comment vous agissez envers vous-même dans les moments difficiles. Lisez attentivement chaque énoncé avant de répondre et, à gauche de chaque question, indiquez à quelle fréquence vous vous comportez de la manière indiquée sur une échelle de 1 à 5.

Pour la première série d'items, utilisez l'échelle suivante :

Presque jamais						Presque toujours
1		2	3	4		5
_____	J'essaie d'être compréhensif et patient à l'égard des aspects de ma personnalité que je n'aime pas.					
_____	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.					

Presque jamais						Presque toujours
1		2	3	4		5
_____	J'essaie de voir mes défauts comme faisant partie de la condition humaine.					
_____	Quand je traverse une période très difficile, je me donne l'attention et la tendresse dont j'ai besoin.					

**Presque
jamais**

1

2

3

4

**Presque
toujours**

5

_____ Quand quelque chose me dérange, j'essaie de garder mes émotions à l'équilibre.

_____ Lorsque je me sens inadéquat d'une certaine façon, j'essaie de me rappeler que les sentiments d'inadéquation sont partagés par la plupart des gens.

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

**Presque
toujours**

1

2

3

4

**Presque
jamais**

5

_____ Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis consumé par des sentiments d'inadéquation.

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

_____ Quand j'échoue à quelque chose qui est important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul dans mon échec.

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

_____ Je désapprouve et juge mes propres défauts et insuffisances.

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

Comment noter votre test :

Total (somme des 12 éléments) _____

Note moyenne = Total/12 _____

Les scores moyens globaux d'autocompassion ont tendance à se situer autour de 3,0 sur l'échelle de 1 à 5, de sorte que vous pouvez interpréter votre score global en conséquence. À titre indicatif, une note de 1 à 2,5 pour l'ensemble de votre autocompassion indique que vous avez un faible degré d'autocompassion, 2,5 à 3,5 indique qu'il est modéré et 3,5 à 5,0 signifie que vous avez un degré élevé de compassion pour vous-même.

RÉFLEXION

Si vous avez obtenu un score inférieur à ce que vous auriez souhaité, ne vous inquiétez pas. Ce qu'il y a de beau dans l'autocompassion, c'est qu'il

s'agit d'une compétence qui s'apprend. Vous devrez peut-être vous donner un peu de temps, mais ça arrivera un jour ou l'autre.



PRATIQUE INFORMELLE

Tenir un journal d'autocompassion

Essayez d'écrire un journal d'autocompassion tous les jours pendant une semaine (ou plus si vous le souhaitez). La tenue d'un journal est un moyen efficace d'exprimer ses émotions et il a été constaté que cela améliore le bien-être mental et physique.

À un moment donné de la soirée, lorsque vous avez quelques moments tranquilles, passez en revue les événements de la journée. Dans votre journal, écrivez tout ce qui vous a fait souffrir, tout ce pour quoi vous vous êtes senti mal, tout ce pour quoi vous vous êtes jugé, ou toute expérience difficile qui vous a causé de la douleur. (Par exemple, vous vous êtes peut-être fâché contre les serveurs d'un restaurant parce qu'ils ont mis une éternité à apporter l'addition. Vous avez fait un commentaire grossier et êtes parti en trombe sans laisser de pourboire. Par la suite, vous avez eu honte et vous vous êtes senti gêné). Pour chaque événement difficile qui s'est produit au cours de la journée, essayez d'être conscient, d'éprouver un sentiment d'humanité commune et de bienveillance pour vous relier à l'événement d'une manière plus compatissante. Voici comment faire :

La pleine conscience

Il s'agira principalement d'apporter une conscience équilibrée aux émotions douloureuses qui ont surgi en raison de votre jugement de vous-même ou de circonstances difficiles. Écrivez ce que vous avez ressenti : tristesse, honte, peur, stress, et ainsi de suite. Pendant que vous écrivez, essayez d'accepter et de ne pas porter de jugement sur votre expérience, sans la diminuer ou devenir trop dramatique. (Par exemple : « J'étais frustré parce que le serveur était si lent. Je me suis fâché, j'ai réagi de façon excessive et je me suis senti stupide par la suite. »)

Humanité commune

Écrivez de quelles manières votre expérience fait partie de la condition humaine. Il pourrait s'agir de reconnaître qu'être humain, c'est être imparfait et que tout le monde vit des expériences douloureuses de ce genre. (« Tout le monde dramatise parfois, c'est seulement humain. » « C'est ce que les gens sont susceptibles de ressentir dans une telle situation. ») Vous voudrez peut-être aussi réfléchir aux causes et aux conditions uniques qui sous-tendent 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 à l'autre bout de la ville 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 vous-même

Écrivez-vous des mots compréhensifs, un peu comme ce que vous pourriez écrire à un bon ami. Faites-vous savoir que vous vous souciez de votre bonheur et de votre bien-être en adoptant un ton doux et rassurant. (« C'est pas grave. Tu as foiré, mais ce n'était pas la fin du monde. Je comprends à quel point tu étais frustré et tu as perdu la tête. Peut-être peux-tu essayer d'être très patient et généreux avec les serveurs que tu rencontreras cette semaine. »)

RÉFLEXION

Après avoir tenu votre journal d'autocompassion pendant au moins une semaine, demandez-vous si vous avez remarqué des changements dans votre dialogue intérieur. Qu'est-ce que ça fait de s'écrire à soi-même d'une manière plus compatissante ? Pensez-vous que cela vous a aidé à faire face aux difficultés qui se sont présentées ?

Certaines personnes trouveront que tenir un journal d'autocompassion est une merveilleuse façon d'aider à soutenir leur pratique, alors que pour d'autres, cela peut sembler une corvée. Cela vaut probablement la peine de l'essayer pendant environ une semaine, mais si l'écriture d'un journal n'est pas votre truc, vous pouvez sauter la partie sur l'écriture. L'important, c'est que nous pratiquions les trois étapes de l'autocompassion — en nous tournant vers notre douleur, en nous souvenant que l'imperfection fait partie

de l'expérience humaine commune, et en étant bienveillants et en nous soutenant parce que les choses sont difficiles.

4

La physiologie de l'autocritique et de l'autocompassion

Selon Paul Gilbert, qui a créé la Thérapie Fondée sur la Compassion® (TFC), lorsque nous nous critiquons, nous puisons dans le système de défense du corps (parfois appelé cerveau reptilien). Parmi les nombreuses façons dont nous pouvons réagir à un danger perçu, le système de défense contre les menaces est le plus rapide et le plus facile à déclencher.

Cela signifie que l'autocritique est souvent notre première réaction lorsque les choses tournent mal.

« Lorsque nous nous sentons inadéquats, notre concept de soi est menacé, alors nous nous attaquons au problème — nous-mêmes ! »

Le système de défense contre les menaces a évolué de telle sorte que lorsque nous percevons une menace, notre amygdale (qui enregistre le danger dans le cerveau) est activée, nous libérons du cortisol et de l'adrénaline et nous nous préparons à combattre, fuir ou nous figer sur place. Le système fonctionne bien pour nous protéger des menaces qui pèsent sur notre corps physique, mais de nos jours, la plupart des menaces auxquelles nous sommes confrontés sont des défis à notre image de soi ou concept de soi.

Se sentir menacé ajoute du stress dans le corps et l'esprit, et le stress chronique peut causer l'anxiété et la dépression, c'est pourquoi

l'autocritique est si néfaste pour le bien-être émotionnel et physique. Avec l'autocritique, nous sommes à la fois l'agresseur et l'agressé.

Heureusement, nous ne sommes pas seulement des reptiles, mais aussi des mammifères. L'avancée évolutive des mammifères est que les jeunes mammifères naissent très immatures et ont une période de développement plus longue pour s'adapter à leur environnement. Pour assurer la sécurité des nourrissons pendant cette période vulnérable, le système de soins a évolué, incitant les parents et les enfants à rester ensemble.

Lorsque le système de soins est activé, l'ocytocine (l'hormone de l'amour) et les endorphines (opiacés naturels) sont libérées, ce qui aide à réduire le stress et à augmenter le sentiment de sécurité. Deux façons fiables d'activer le système de soins sont le toucher apaisant et les vocalisations douces (pensez à un chat qui ronronne et qui lèche ses chatons).

La compassion, y compris l'*autocompassion*, est liée au système de soins des mammifères. C'est pourquoi être compatissant envers nous-mêmes lorsque nous nous sentons inadéquats nous fait nous sentir en sécurité et pris en charge, comme un enfant tenu dans une étreinte chaleureuse.

L'autocompassion aide à réguler à la baisse la réponse à la menace. Lorsque la réaction de stress (combat-fuite-inhibition) est déclenchée par une menace à notre concept de soi, nous sommes susceptibles de nous retourner contre nous-mêmes dans une trinité impie de réactions. Nous nous combattons nous-mêmes (autocritique), nous fuyons les autres (isolement), ou nous nous figeons (ruminantion).

« Faire preuve de compassion envers nous-mêmes lorsque nous ne nous sentons pas en sécurité, c'est comme obtenir du réconfort de la part d'un parent. »

Ces trois réactions sont précisément le contraire des trois composantes de l'autocompassion — la bienveillance envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience. Le tableau suivant illustre la relation entre la réaction au stress et l'autocompassion.

Réponse au stress Réponse au stress Autocompassion tournée vers soi

Combat	Autocritique	Bienveillance envers soi
Fuite	Isolement	Humanité commune
Inhibition	Rumination	Pleine conscience

Lorsque nous pratiquons l'autocompassion, nous désactivons le système de défense contre les menaces et activons le système de soins. Dans une étude, par exemple, les chercheurs ont demandé aux participants d'imaginer recevoir de la compassion et la ressentir dans leur corps. Chaque minute, on leur disait des choses comme « Permettez-vous de sentir que vous êtes le destinataire d'une grande compassion ; permettez-vous de sentir l'amour bienveillant qui est là pour vous ». On a constaté que les participants ayant reçu ces instructions avaient des taux de cortisol plus faibles après la mise en situation que ceux du groupe contrôle. Les participants ont également démontré une augmentation de la variabilité du rythme cardiaque par la suite. Plus les gens se sentent en sécurité, plus ils peuvent être ouverts et flexibles en réponse à leur environnement, et cela se reflète dans la mesure où leur fréquence cardiaque varie en réponse aux stimuli. On pourrait donc dire que lorsqu'ils se sont donné de la compassion, le cœur des participants s'est ouvert et est devenu moins défensif.



TÉMOIGNAGE

Thomas était un homme bon et consciencieux qui faisait du bénévolat à son église et sur qui on pouvait toujours compter pour prêter main-forte aux autres. Il était aussi un autocritique acharné. Il se critiquait pour presque tout — il n'avait pas assez de succès, il n'était pas assez intelligent, il ne donnait pas assez. Il était trop autocritique ! Chaque fois que Thomas remarquait quelque chose qu'il n'aimait pas chez lui, les insultes tombaient. « Gros naze. Stupide imbécile. Loser. » L'autocritique constante l'épuisait et il commençait à déprimer.

Après avoir appris que l'autocritique est associée au sentiment d'être menacé, Thomas s'est demandé de quoi il pouvait avoir peur, ce qui le rendait si autocritique. Il s'est immédiatement rendu compte qu'il avait peur d'être rejeté. Enfant, Thomas a été malmené pour avoir eu des difficultés d'apprentissage et ne s'est jamais senti à sa place. Il y avait une partie de lui qui croyait que s'il s'intimidait et s'attaquait à lui-même pour ses insuffisances, cela le motiverait miraculeusement à faire mieux pour que les autres l'acceptent tout en le protégeant de la douleur d'être jugé — il les battrait à leur propre jeu. Bien sûr, la critique de soi n'a pas fonctionné — elle l'a simplement rendu déprimé.

Thomas avait aussi appris qu'il pouvait se sentir en sécurité en activant le système de soins — des choses simples comme se parler à soi-même d'une manière amicale et compréhensive. Alors il a essayé. Quand les insultes commençaient, il se reprenait : « Je vois que tu as peur et que tu essaies de te protéger. » Finalement, il a commencé à ajouter des choses comme « Ce n'est pas grave. Tu n'es pas parfait, mais tu fais de ton mieux. » Bien que l'habitude de l'autocritique était encore forte, le fait de reconnaître d'où elle venait l'aidait à ne pas s'y laisser entraîner et lui donnait l'espoir qu'avec le temps, il pourrait apprendre à se traiter avec la gentillesse et l'acceptation dont il n'avait pas fait preuve quand il était enfant.



PRATIQUE INFORMELLE

Toucher apaisant

Bien que cela puisse sembler un peu « tactile » au premier abord — et c'est en fait le cas —, il est utile d'exploiter le pouvoir du toucher physique pour nous aider à déclencher la réponse de compassion. En posant une ou deux mains sur notre corps d'une manière chaleureuse, bienveillante et douce, nous pouvons nous aider à nous sentir en sécurité et réconfortés. Il est important de noter que différents gestes physiques évoquent différentes réactions émotionnelles chez différentes personnes. Le but est de trouver une sorte de toucher physique qui semble sincèrement d'un grand soutien, de sorte que vous puissiez utiliser ce geste pour prendre soin de vous chaque fois que vous en ressentez le besoin.

« De quel contact ai-je besoin pour me sentir en sécurité et réconforté ? »

Trouvez un espace privé où vous n'avez pas à vous inquiéter des regards. Ci-dessous se trouve une liste des différentes façons dont les gens se réconfortent avec le toucher. Allez-y, testez-les et n'hésitez pas à faire vos propres expériences. Vous voudrez peut-être faire cette exploration les yeux fermés afin de vous concentrer sur ce qui vous convient le mieux.

- o Poser une main sur le cœur
- o Poser deux mains sur le cœur

- o Se caresser doucement la poitrine
- o Poser le poing d'une main sur le cœur et envelopper ce poing de son autre main
- o Poser une main sur le cœur et l'autre sur le ventre
- o Poser deux mains sur le ventre
- o Poser une main sur la joue
- o Prendre doucement son visage dans ses mains
- o Se caresser doucement les bras
- o Croiser les bras et se donner un tendre câlin
- o Joindre les mains délicatement
- o Poser ses mains sur ses genoux

Continuez votre exploration jusqu'à ce que vous trouviez un type de toucher qui est vraiment réconfortant — chacun est différent.

RÉFLEXION

Comment avez-vous trouvé cette pratique ? Avez-vous pu trouver un geste qui vous a vraiment réconforté et soutenu ?

Si vous avez trouvé un geste qui vous convient, essayez de l'adopter chaque fois que vous ressentez du stress ou de la douleur émotionnelle dans votre vie quotidienne. En aidant votre corps à se sentir réconforté et en sécurité, vous permettrez à votre esprit et à votre cœur de suivre plus facilement.

Parfois, cependant, cela peut être gênant ou inconfortable lorsque nous nous offrons un toucher apaisant. En fait, un « retour de flamme » arrive fréquemment, un concept dont nous parlerons plus en détail au chapitre 8. Le *retour de flamme* fait référence à de vieilles douleurs qui surgissent lorsque nous nous donnons de la bienveillance, comme le souvenir de moments où nous *n'avons pas* été traités avec bienveillance. C'est pourquoi le Toucher apaisant peut ne pas être apaisant. Si cela vous arrive, vous pouvez essayer de toucher un objet extérieur qui est chaud et doux, comme caresser un chien ou un chat, ou tenir un oreiller. Ou peut-être qu'un geste plus ferme vous ferait du bien, comme taper du poing votre poitrine. Le but est d'exprimer l'attention et la bienveillance d'une manière qui répond à vos besoins.



PRATIQUE INFORMELLE

Pause d'autocompassion

Cette pratique est une façon de nous aider à nous rappeler d'appliquer les trois principes fondamentaux de l'autocompassion — la pleine conscience, l'humanité commune et la bienveillance envers soi — lorsque des difficultés surgissent dans nos vies. Elle exploite également la puissance du Toucher apaisant pour nous aider à nous sentir en sécurité et réconfortés. Il est important de trouver un langage qui soit efficace pour vous personnellement — vous ne voulez pas qu'il y ait une dispute intérieure pour savoir si les mots ont un sens. Par exemple, certaines personnes préfèrent le mot *difficulté* au mot *souffrance*, ou préfèrent le mot *soutien* ou *protection* au mot *bienveillance*. Essayez quelques variantes, puis pratiquez ce qui vous convient le mieux.



lienmini.fr/autocomp1

Après avoir lu ces instructions, vous voudrez peut-être les essayer les yeux fermés afin de pouvoir aller plus loin dans l'introspection.

- Pensez à une situation dans votre vie qui vous cause du stress, comme un problème de santé, un problème relationnel, un problème au travail ou une autre difficulté.

Choisissez un problème d'intensité légère à modérée, pas un gros problème, car nous voulons développer la ressource de l'autocompassion graduellement.

- Visualisez clairement la situation dans votre esprit. Quel est le contexte ? Qui dit quoi à qui ? Que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui *pourrait* arriver ?

Pouvez-vous ressentir de l'inconfort dans votre corps lorsque vous évoquez cette difficulté ? Sinon, choisissez un problème un peu plus difficile.

- Maintenant, essayez de vous dire : « C'est un moment de souffrance. »

C'est la pleine conscience. Peut-être que d'autres formulations vous parlent mieux. Certaines options sont :

○ *Ça fait mal.*

○ *Aïe.*

○ *C'est stressant.*

- Maintenant, essayez de vous dire : « La souffrance fait partie de la vie. »

C'est l'humanité commune. D'autres options incluent :

○ *Je ne suis pas seul.*

○ *Tout le monde en fait l'expérience, tout comme moi.*

○ *C'est ce que l'on ressent quand on est confronté à ce type de difficultés.*

- Maintenant, offrez-vous le geste du Toucher apaisant que vous avez découvert dans l'exercice précédent.
- Et essayez de vous dire : « Que je puisse être gentil avec moi-même » ou « Que je puisse me donner ce dont j'ai besoin. »

Il y a peut-être des mots particuliers de bienveillance et de soutien que vous avez besoin d'entendre en ce moment dans cette situation difficile. Certaines options peuvent être :

○ *Que je puisse m'accepter tel que je suis.*

○ *Que je puisse commencer à m'accepter tel que je suis.*

○ *Que je puisse me pardonner.*

○ *Que je puisse être fort.*

○ *Que je puisse être patient.*

- Si vous avez de la difficulté à trouver les bons mots, imaginez qu'un ami ou un être cher a le même problème que vous. Que diriez-vous à cette personne ? Quel message simple aimeriez-vous transmettre à votre ami, de cœur à cœur ?

Maintenant, voyez si vous pouvez vous offrir le même message.

RÉFLEXION

Prenez un moment pour réfléchir à votre expérience durant cet exercice. Avez-vous remarqué quelque chose après avoir évoqué la pleine conscience avec la première phrase : « C'est un moment de souffrance » ? Des changements ?

Qu'en a-t-il été de la deuxième phrase, vous rappelant l'humanité commune, ou de la troisième, qui invitait à la bienveillance envers soi ? Avez-vous été capable de trouver des mots chaleureux que vous diriez à un ami, et si oui, qu'est-ce que cela vous a fait de vous dire les mêmes mots ? Facile ? Plus difficile ?

Parfois, il faut un peu de temps pour trouver les mots qui vous conviennent et vous paraissent authentiques. Permettez-vous de prendre votre temps — vous finirez par trouver les bons mots.

Notez que cette pratique informelle peut se faire lentement comme une sorte de mini-méditation, ou vous pouvez utiliser les mots comme un mantra en trois parties lorsque vous rencontrez des difficultés dans la vie quotidienne.



PRATIQUE INFORMELLE

Mouvement compatissant

Cette pratique informelle peut être utilisée chaque fois que vous avez besoin d'une pause pour vous étirer. Elle peut se pratiquer les yeux ouverts ou fermés. L'idée principale est d'agir avec compassion de l'intérieur vers l'extérieur, pas nécessairement de manière prescrite.

S'ancrer

- Levez-vous et sentez la plante de vos pieds sur le sol. Balancez-vous d'avant en arrière. Faites de petits cercles avec vos genoux, en sentant les changements de sensation dans la plante de vos pieds. Ancrez votre conscience dans vos pieds.

S'ouvrir

- Maintenant, ouvrez votre champ de conscience et scannez tout votre corps à la recherche d'autres sensations, en remarquant les zones d'aisance ainsi que les zones de tension.

Répondre avec compassion

- Concentrez-vous un instant sur les endroits où vous sentez *de l'inconfort*.
 - Commencez graduellement à bouger votre corps d'une façon qui vous fait vraiment du bien, en vous donnant de la compassion. Par exemple, laissez-vous rouler doucement les épaules, étirer la nuque, faire faire des rotations à votre taille, vous pencher en avant pour toucher vos orteils... tout ce qui vous semble juste pour vous, là, maintenant.
 - Donnez à votre corps le mouvement dont il a besoin, en vous laissant guider par lui.
 - Parfois, notre corps nous déçoit, ou nous ne sommes pas satisfaits de ce à quoi il ressemble, de la façon dont il bouge ou de ce qu'il ressent. Si c'est le cas pour vous, restez un moment avec vous-même et votre cœur tendre. Votre corps fait de son mieux. Qu'est-ce qu'il vous faut maintenant ?

Arriver à l'immobilité

- Enfin, arrivez à l'immobilité. Levez-vous de nouveau et sentez tout votre corps, en notant tout changement.
 - Permettez-vous d'être juste tel que vous êtes dans ce moment.

RÉFLEXION

Prenez un moment pour réfléchir à votre expérience durant cet exercice. Cela vous a-t-il semblé différent de vous étirer en réponse bienveillante et intentionnelle à l'inconfort ? Avez-vous pu trouver une façon de bouger qui donnait à votre corps ce dont il avait besoin ?

Cette pratique peut être utilisée plusieurs fois dans la journée. Que votre corps se sente mieux après les étirements est en fait moins important que l'intention de remarquer où vous maintenez une tension dans votre corps et

de répondre d'une manière attentionnée. Nous ignorons souvent les signaux subtils de détresse que nous envoie notre corps, et prendre l'habitude de vérifier et de nous donner intentionnellement ce dont nous avons besoin peut grandement contribuer à développer une relation plus saine et plus soutenante avec nous-mêmes.

5

Le yin et le yang de l'autocompassion

À première vue, la compassion peut sembler une qualité douce, associée seulement au réconfort et à l'apaisement. Parce que la compassion pour les autres fait partie de l'éducation, en particulier du soin aux enfants, nous pouvons instinctivement aussi la lier davantage à des normes traditionnelles du rôle féminin. Est-ce que cela signifie que l'autocompassion n'est pas vraiment pour nous tous ? Posez-vous la question : est-il moins compatissant d'entrer dans un bâtiment en feu pour sauver une personne piégée à l'intérieur ou de travailler de longues heures pour subvenir aux besoins d'une famille — des comportements davantage liés à des normes plus masculines et orientées vers l'action et rarement considérées comme douces ? Il est clair que nous devons élargir notre compréhension culturelle de la compassion et de l'autocompassion pour faire place à ses nombreuses manifestations.

Lorsque nous explorons les attributs qui sont en jeu dans l'autocompassion, nous trouvons à la fois le féminin et le masculin — tout comme toutes les personnes incarnent des qualités à la fois féminines et masculines. Dans la philosophie chinoise traditionnelle, cette dualité est représentée par le *yin* et le *yang*. Le yin et le yang sont basés sur l'hypothèse que tous les attributs apparemment opposés, tels que le masculin-féminin, le clair-obscur et l'actif-passif, sont complémentaires et interdépendants. Cela signifie que les personnes qui s'identifient comme masculin ou féminin ont besoin de leurs qualités opposées pour être en

équilibre. Fait significatif, chaque côté du symbole du yin-yang comporte un point de la couleur opposée.



- Le *yin* de l'autocompassion contient les attributs d'« être avec » soi-même d'une manière compatissante - *réconfortante, apaisante, nous validant*.
- Le *yang* de l'autocompassion, c'est « agir dans le monde » — *se protéger, subvenir à ses besoins et se motiver*.



TÉMOIGNAGE

Monique n'était pas si sûre de sa propre compassion. Elle a grandi dans un quartier difficile et racontait fièrement à tous ceux qui l'écoutaient comment elle avait survécu en développant dès son plus jeune âge le courage et l'intelligence de la rue. Chaque fois qu'elle faisait face à un défi, elle y allait de front, sans hésiter. Elle a récemment reçu un diagnostic de sclérose en plaques, pour lequel son approche habituelle pour résoudre les problèmes n'a pas été très utile. La famille, les amis et même les médecins de Monique ont dû endurer ses remarques acerbes chaque fois qu'elle se sentait vulnérable et qu'elle avait peur de son diagnostic et du repos et de la détente prescrits. L'activité frénétique protégeait habituellement Monique contre ses émotions, mais c'était une piètre défense contre la SEP. Et l'idée d'être douce et gentille avec soi-même était un anathème pour Monique, qui se considérait dure et stoïque.

Xavier avait le problème inverse. Bien que son enfance n'ait pas été facile et que son beau-père criait toujours après sa mère, il a appris à prendre du recul dans ses livres, étant aussi discret que possible jusqu'à ce que les tempêtes domestiques passent. Xavier s'est rendu compte très tôt que la confrontation ne ferait qu'empirer les choses. Désormais, Xavier avait la vingtaine, ses années d'université étaient derrière lui, et il avait besoin de continuer sa vie, en commençant par gagner assez d'argent pour sortir du sous-sol de sa mère. Cependant, Xavier n'était pas sûr de pouvoir le faire. Il a accepté un emploi d'aide-soignant dans un hôpital, juste pour sortir de la maison, mais il est resté profondément insatisfait. Xavier avait besoin de quelqu'un pour croire en lui et aussi pour l'encourager à réaliser ce dont il était capable.

MSC contient une grande variété de pratiques et d'exercices que chaque personne peut explorer pour découvrir ceux qui fonctionnent le mieux. Certaines pratiques s'inscrivent davantage dans la catégorie yin et d'autres dans la catégorie yang, bien que la plupart aient des aspects des deux. Le tableau ci-dessous donne des exemples de pratiques de ce livre qui correspondent généralement aux attributs yin ou yang de l'autocompassion. Bien sûr, ces attributs eux-mêmes interagissent et sont interdépendants. Par exemple, lorsque nous validons nos besoins, nous trouvons souvent la motivation de les satisfaire dans notre vie.

Cultiver le yin et le yang de l'autocompassion

	Attributs	Exercices
Yin	Réconforter	Pause d'autocompassion (chap. 4) Autocompassion dans la vie quotidienne (chap. 8) Amour bienveillant pour nous-mêmes (chap. 10)
	Apaiser	Toucher apaisant (chap. 4) Respiration affectueuse (chap. 6) Adoucir-Apaiser-Permettre (chap. 16)
	Valider	Être un chaos compatissant (chap. 13) Nommer les émotions (chap. 16) Appréciation de soi (chap. 23)
	Attributs	Exercices
Yang	Protéger	Sentir les plantes de vos pieds (chap. 8) Compassion avec équanimité (chap. 19) Compassion féroce (chap. 20)
	Subvenir aux besoins	Découvrir nos valeurs fondamentales (chap. 14) Répondre à nos besoins émotionnels (chap. 18) Rencontrer nos besoins non comblés (chap. 20)
	Motiver	Trouver votre voix compatissante (chap. 11) Lettre compatissante à moi-même (chap. 11) Vivre avec un vœu (chap. 14)

Le point commun de toutes ces pratiques est une attitude amicale et bienveillante. Parfois, prendre soin de soi de manière autocompatissante prend la forme d'un réconfort et d'une douce introspection dans des émotions difficiles (réconforter), parfois il s'agit d'un « non ! » ferme et de se détourner du danger (protéger). Parfois, il s'agit de faire savoir à notre corps que tout va bien avec chaleur et tendresse (apaiser), et parfois il s'agit de trouver ce dont nous avons besoin et de nous le donner (subvenir aux besoins). Parfois, l'autocompassion exige d'accepter et d'être ouvert à ce qui est (valider), et parfois cela signifie que nous devons réagir et faire quelque chose à ce sujet (motiver).



TÉMOIGNAGE

Monique était adepte des qualités yang que sont la force, l'action et la détermination pour relever les défis en matière de sécurité et de bien-être. Elle savait comment se protéger et subvenir à ses besoins. Son côté yin, plus réceptif, était relativement sous-développé, peut-être parce qu'il n'était pas assez sécurisant pour elle d'être réceptive et de valider « ce qui est » en tant qu'enfant. Le diagnostic de la SEP de Monique l'a obligée à acquérir de nouvelles compétences pour s'en sortir. L'amie de Monique lui a parlé de la Pause d'autocompassion (chapitre 4), qui présente une combinaison de différents éléments de l'autocompassion, mais tout particulièrement les attributs suivants : valider sa situation (« c'est si effrayant d'avoir un diagnostic de SEP »), réaliser qu'elle n'est pas seule (« avoir une maladie grave rend presque tous les gens vulnérables et seuls »), puis s'offrir des mots de réconfort : « Tout va bien se passer. Prenons les choses un jour à la fois. » Cette pause a ouvert la porte de l'autocompassion pour Monique. Toutefois, ce n'était pas une voie facile pour elle, en raison des nombreuses vieilles douleurs de ses premières relations d'enfant qui ont laissé des traces. Mais Monique avait le don du courage, et la SEP avait un côté lumineux — parce qu'elle devait accepter sa condition, Monique a commencé à vivre une paix intérieure d'acceptation qu'elle n'imaginait pas possible.

Xavier, en revanche, n'avait pas beaucoup d'énergie, mais il avait un cœur tendre. Son enthousiasme a été étouffé par son beau-père en colère, qui devait toujours avoir le dernier mot, et il a appris à éviter les conflits en restant dans l'ombre. Maintenant, il avait besoin de force et de courage pour s'aventurer dans le monde. Tout à fait par accident, Xavier a vu un dépliant dans son hôpital au sujet d'une brève formation d'autocompassion pour le personnel soignant. Dans ce cours, Xavier a découvert que la même voix intérieure qui lui disait de rester en sécurité en restant invisible à la maison lui demandait maintenant de sortir. La meilleure pratique de l'autocompassion pour Xavier était d'écrire une Lettre compatissante (chapitre 11) pour se motiver avec bienveillance, tout comme il pourrait écrire à un ami cher dans une situation semblable. Il s'écrivait une lettre chaque semaine, se concentrant sur les défis qu'il rencontrait. Peu à peu, une nouvelle voix s'est fait entendre à l'intérieur de Xavier — son entraîneur intérieur lui remontant le moral depuis les coulisses. Au fil du temps, Xavier a pu revendiquer ce dont il avait besoin pour mener une vie pleine de sens — ses valeurs fondamentales — et il a pris des mesures concrètes pour les mettre en pratique dans sa vie.



EXERCICE

De quels aspects de l'autocompassion ai-je besoin maintenant ?

L'autocompassion a probablement plus d'aspects différents que vous ne le pensiez au départ. Quelques attributs du yin et du yang sont listés ci-

dessous. Examinez-les et réfléchissez aux attributs dont vous pourriez tirer profit en ce moment. Cela vous aidera à comprendre comment l'autocompassion peut vous être utile lorsque vous parcourez ce livre.

Yin

- *Réconforter*. Réconforter est quelque chose que nous pourrions faire pour un ami cher qui est en difficulté. Il s'agit d'aider une personne souffrante à se sentir mieux, en particulier en lui apportant un soutien pour ses besoins *émotionnels*. Est-ce quelque chose dont vous auriez besoin maintenant ? Pensez-vous qu'il serait utile d'apprendre à vous reconforter davantage lorsque vous êtes contrarié ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Apaiser*. L'apaisement est aussi un moyen d'aider une personne à se sentir mieux, et il s'agit surtout d'aider une personne à se sentir plus calme *physiquement*. Est-ce quelque chose dont vous avez besoin en ce moment ? Aimerez-vous vous sentir plus à l'aise et détendu dans votre corps ?

.....

.....

.....

.....

-
-
-
- *Valider*. Nous pouvons aussi aider une personne à se sentir mieux en comprenant très clairement ce qu'elle vit et en le disant d'une manière bienveillante et tendre. Vous sentez-vous seul ou incompris et avez besoin de ce genre de validation ? Pensez-vous qu'il serait utile d'apprendre à valider vos propres sentiments ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yang

- *Protéger*. Le premier pas vers l'autocompassion est de se sentir à l'abri du danger. Protéger, c'est dire non aux autres qui nous font du mal ou au mal que nous nous infligeons, souvent de manière inconsciente. Vous fait-on du mal d'une quelconque façon, et aimeriez-vous trouver la force intérieure pour l'arrêter ?

.....

.....

.....

-
-
-
- *Subvenir aux besoins.* Subvenir aux besoins, c'est se donner ce dont on a vraiment besoin. Nous devons d'abord *savoir* ce dont nous avons besoin, puis nous devons avoir la conviction que nous méritons que nos besoins soient comblés, et ensuite nous devons aller de l'avant et essayer de subvenir à nos besoins. Personne ne peut le faire pour nous aussi bien que nous pouvons le faire pour nous-mêmes. Aimeriez-vous apprendre à mieux répondre à vos propres besoins ?
-
-
-
-
-
-
-

- *Motiver.* La plupart d'entre nous ont des rêves et des aspirations que nous aimerions réaliser dans cette vie. Nous avons également des objectifs à court terme plus modestes. L'autocompassion motive comme un bon entraîneur, avec bienveillance, soutien et compréhension, et non avec de la critique sévère. Pensez-vous qu'il serait utile d'apprendre à vous motiver avec amour plutôt qu'avec la peur ?
-

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Avec un peu de chance, la question « De quoi ai-je besoin maintenant ? » se posera dans votre esprit pendant que vous travaillez sur ce livre. En posant simplement la question, vous vous accordez un moment d'autocompassion, même si vous ne trouvez pas de réponse ou si vous n'avez pas la capacité de répondre à vos besoins sur le moment.

6

La pleine conscience

La pleine conscience est le fondement de l'autocompassion. Nous devons sortir du récit de notre souffrance et nous tourner vers notre douleur avant de pouvoir y répondre avec bienveillance. La pleine conscience peut être définie comme « la conscience de l'expérience du moment présent avec acceptation ». Cependant, aucune définition ne reflète adéquatement la nature de la pleine conscience, car la pleine conscience implique une conscience préconceptuelle.

En d'autres termes, lorsque nous sommes conscients, nous faisons l'expérience du monde directement, et pas seulement à travers le prisme de la pensée.

« Nous ne pouvons pas répondre avec compassion à notre propre souffrance tant que nous ne nous tournons pas vers elle en pleine conscience. »

Les pensées sont des représentations — des symboles qui représentent la réalité, et non la réalité elle-même. Vous ne pouvez pas sentir, goûter ou manger le mot *pomme*. Quand nous descendons en dessous du niveau de la pensée et que nous entrons en contact direct avec l'expérience, nous sommes en mesure d'entrer en contact avec la nature toujours changeante de la réalité. Nous pouvons abandonner l'idée de ce que nous pensons que la réalité « devrait » être et nous ouvrir à ce qui est. Cela signifie que

lorsque nous souffrons, nous pouvons abandonner l’histoire de ce qui se passe et simplement « être » avec ce qui se passe, et avec nous-mêmes, avec courage et présence.



TÉMOIGNAGE

Terrell leva la main et commença à parler de ce qui lui était arrivé quand il pratiquait la pleine conscience à la maison. « Mon chat a dû être euthanasié récemment, et j’ai eu le cœur brisé. Mon partenaire, Lamar, et moi avons eu ce chat il y a 12 ans, il était comme notre enfant bien-aimé. Après mon retour du cabinet du vétérinaire, je me sentais submergé, mais je me suis souvenu de l’instruction de reconnaître la souffrance et d’essayer simplement d’être conscient de ce qui se passait dans mon corps. Je me suis dit : “C’est si dur juste maintenant”. J’ai senti une douleur profonde dans mon ventre, comme si j’avais reçu un coup de pied. Le sentiment de chagrin était presque accablant. Mais j’ai essayé de rester avec mes sensations. En fait, je le ressens encore aujourd’hui, mais je ne suis pas submergé par la douleur. C’est supportable. »

À bien des égards, la pleine conscience est une habileté simple, parce qu’il suffit d’observer ce qui se passe pendant que cela se passe, en utilisant ses cinq sens. Par exemple, prenez un moment pour essayer de vous concentrer sur ce qui passe en vous focalisant sur chacun de vos sens, un par un.

- *L’ouïe* — Fermez les yeux et prenez un moment pour écouter les sons de l’environnement. Laissez les sons venir à vous. Remarquez ce que vous entendez, un son après l’autre, avec un signe intérieur de reconnaissance. Il n’est pas nécessaire de nommer ce que vous entendez.
- *La vue* — Ouvrez vos yeux et permettez-leur d’avoir un regard doux et grand ouvert. Encore une fois, notez tout ce que vous voyez, une impression visuelle après l’autre.
- *Le toucher* — Fermez à nouveau les yeux et remarquez la sensation du toucher à l’endroit où votre corps rencontre la chaise, où vos pieds touchent le sol.
- *L’odorat* — Approchez votre main de votre nez et remarquez les odeurs qui se dégagent de votre peau.
- *Le goût* — Notez s’il y a des goûts dans votre bouche en ce moment, peut-être en raison de la dernière chose que vous avez mangée ou bue.

Bien qu’il soit facile d’être conscient pendant un moment ou deux, il est difficile de *maintenir* cet état d’esprit, car il va à l’encontre des autres

tendances naturelles du cerveau. Les neuroscientifiques ont identifié un réseau interconnecté de régions du cerveau qui est actif lorsque l'esprit est au repos et inactif lorsque l'esprit est engagé dans une tâche — *le réseau du mode par défaut*. Le réseau du mode par défaut comprend des structures situées le long de la ligne médiane du cerveau, de l'avant vers l'arrière. Ces parties deviennent très actives quand rien en particulier ne capte notre attention, donc quand l'esprit vagabonde.

Le réseau du mode par défaut fait trois choses de base : il (1) crée un sens de soi, (2) projette ce soi dans le passé ou dans l'avenir, et (3) recherche les problèmes. Par exemple, avez-vous déjà eu l'expérience de vous asseoir pour manger un repas, et avant de vous en rendre compte, toute l'assiette avait disparu ? Où aviez-vous la tête ? Pendant que votre corps mangeait, votre esprit était ailleurs, perdu dans le réseau du mode par défaut. Le cerveau utilise son temps « libre » pour se concentrer sur les problèmes potentiels qui doivent être résolus. Ceci est bénéfique d'un point de vue évolutif pour que nous puissions anticiper les menaces à notre survie, mais c'est un mode de vie plutôt désagréable.

« *En général, nous sommes câblés pour survivre, et non pour être heureux.* »

Lorsque nous fonctionnons en mode par défaut, nous sommes souvent en difficulté, mais nous n'avons pas la présence d'esprit de *savoir* que nous sommes en difficulté. Quand nous sommes conscients, nous nous rendons compte de notre récit intérieur et ne nous y perdons pas pour autant.

Une analogie souvent utilisée est celle d'être dans une salle de cinéma et d'être entraîné dans le drame, serrant l'accoudoir alors que le héros est sur le point d'être poussé d'une falaise. Soudain, la personne à côté de vous éternue et vous réalisez : « Oh, c'est vrai, je regarde un film ! »

La pleine conscience nous donne de l'espace mental, et avec l'espace mental vient la liberté de choisir comment nous aimerions *répondre* à une situation. La pleine conscience est particulièrement importante pour l'entraînement à l'autocompassion parce que lorsque nous souffrons, la pleine conscience ouvre la porte à la compassion. Par exemple, nous

pouvons nous demander : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? » et essayer de nous réconforter et de nous soutenir comme nous le ferions pour un bon ami.

La recherche montre que l'un des avantages de la pratique régulière de la pleine conscience est qu'elle tend à désactiver le réseau du mode par défaut, tant pendant la méditation que pendant nos activités normales. Cela signifie que plus nous pratiquons en étant conscients, plus nous avons l'occasion de faire de meilleurs choix pour nous-mêmes, y compris le choix de pratiquer l'autocompassion.



MÉDITATION

Respiration affectueuse

La méditation suivante entraîne l'esprit à être plus concentré et plus calme. C'est une forme courante de méditation de pleine conscience — la méditation du souffle — avec des suggestions supplémentaires qui apportent l'affection au processus.



lienmini.fr/autocomp2

La plupart des instructions de méditation dans ce livre impliquent de fermer les yeux, mais bien sûr, c'est un peu difficile de lire les yeux fermés. Par conséquent, si vous n'utilisez pas d'enregistrement guidé, vous pourrez peut-être lire les instructions quelques fois avant de pratiquer la méditation, ou bien simplement ouvrir les yeux pour lire, fermer les yeux pour faire quelques minutes de pratique, puis ouvrir les yeux pour lire à nouveau. Quelle que soit votre approche, essayez de rendre votre pratique de la méditation aussi légère que possible, en vous rappelant qu'elle n'a pas besoin d'être parfaite (surtout lorsque le but est l'autocompassion !).

- Trouvez une posture dans laquelle votre corps est à l'aise et se sentira soutenu pendant toute la durée de la méditation. Ensuite, laissez vos yeux se fermer doucement, partiellement ou complètement. Prenez quelques respirations lentes et faciles, en relâchant toute tension inutile dans votre corps.
- Si vous le souhaitez, essayez de placer une main sur votre cœur ou un autre endroit apaisant pour vous rappeler que nous apportons non

seulement de l'attention, mais une attention *affectueuse*, à notre respiration et à nous-mêmes. Vous pouvez laisser votre main à cet endroit ou la reposer à tout moment.

- Commencez à remarquer votre respiration dans votre corps, sentez votre corps inspirer et sentez-le expirer.
- Remarquez comment votre corps se nourrit à l'inspiration et se détend à l'expiration.
- Voyez si vous pouvez laisser votre corps *vous respirer*. Vous n'avez rien à faire.
- Maintenant, commencez à remarquer le *rythme* de votre respiration, de votre inspiration et de votre expiration. Prenez le temps de *sentir* le rythme naturel de votre respiration.
- Sentez *tout votre corps* bouger subtilement avec le souffle, comme le mouvement de la mer.
- Votre esprit vagabondera naturellement comme un enfant curieux ou un petit chiot. Lorsque cela se produit, revenez doucement au rythme de votre respiration.
- Permettez à tout votre corps d'être doucement bercé et caressé — *caressé de l'intérieur* — par votre respiration.
- Si vous le sentez bien, vous pouvez *vous abandonner* à votre respiration, en laissant votre respiration être tout ce qu'il y a. Juste respirer. *Être* la respiration.
- Et maintenant, relâchez doucement votre attention de la respiration, assis tranquillement dans votre propre expérience, et permettez-vous de ressentir ce que vous ressentez et d'être juste tel que vous êtes.
- Ouvrez lentement et doucement les yeux.

RÉFLEXION

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous venez de vivre : « Qu'est-ce que j'ai remarqué ? » ; « Qu'est-ce que j'ai ressenti ? » ; « Comment je me sens maintenant ? »

Si vous étiez familier avec la méditation du souffle, comment était-ce d'apporter de l'affection et de l'appréciation dans la pratique, de vous laisser apaiser par votre propre respiration ?

Avez-vous remarqué que votre attention augmentait lorsque vous *preniez plaisir* à respirer ?

Y avait-il une différence entre *être* la respiration et essayer de se concentrer sur la respiration ?

Vous avez peut-être remarqué que votre esprit a beaucoup vagabondé pendant la méditation. Tous les esprits le font — c'est le réseau du mode par défaut en action. S'il vous plaît, ne vous jugez pas pour avoir un esprit humain qui vagabonde beaucoup, et si vous vous jugez, offrez-vous peut-être un peu de compassion pour cette tendance humaine également.

Parfois, quand les gens font la méditation du souffle, ils se concentrent sur la sensation de la respiration dans un endroit particulier, quand elle entre et sort des narines, par exemple, ce qui pour certains provoque une contraction dans l'esprit. Si vous avez remarqué que cela s'est produit pour vous, voyez si vous pouvez vous concentrer davantage sur le mouvement de votre corps lorsqu'il respire. En d'autres termes, concentrez-vous davantage sur le léger mouvement de balancement créé par la respiration plutôt que sur la respiration elle-même.

Il s'agit de l'une des trois méditations principales du programme MSC, vous pouvez donc l'essayer pendant environ 20 minutes pendant quelques jours d'affilée, jusqu'à ce que vous vous sentez à l'aise avec cette pratique. Si elle aide à vous apaiser et à vous calmer, elle peut faire partie d'une pratique régulière de méditation. Rappelez-vous que nous vous recommandons de faire une combinaison de pratiques formelles (méditation) et informelles (vie quotidienne) pendant environ 30 minutes par jour.



PRATIQUE INFORMELLE

La Pierre ici-et-maintenant

Trouvez une petite pierre que vous trouvez particulièrement attrayante. Essayez ensuite l'exercice suivant :

- Commencez par examiner soigneusement votre pierre. Notez les couleurs, les angles et la façon dont la lumière se reflète sur sa surface.

Permettez-vous de profiter de la vue de la pierre.

- Maintenant, explorez la pierre avec votre sens du toucher. Est-elle lisse ou rugueuse ? Quelle est sa température ?
- Laissez-vous être absorbé par votre pierre, en vous plongeant dans l'expérience de manipuler votre jolie pierre.
- Permettez-vous d'expérimenter votre pierre avec tous vos sens, en appréciant son caractère unique.
- Notez que lorsque vous vous concentrez sur votre pierre, avec appréciation, il y a peu de place pour le regret ou l'inquiétude, pour le passé ou l'avenir. Vous êtes « chez vous » dans le moment présent.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué lorsque vous avez ancré votre attention dans votre Pierre ici-et-maintenant ?

Quand vous étiez engagé avec votre pierre, l'activité de votre mode par défaut — le vagabondage de l'esprit — a-t-elle été quelque peu apaisée ? Si c'est le cas, vous pouvez la considérer comme votre « pierre magique », car elle peut désactiver votre réseau du mode par défaut.

À l'avenir, vous voudrez peut-être garder votre pierre dans votre poche. Chaque fois que vous vous laissez emporter par l'émotion, frottez simplement votre pierre avec vos doigts. Sentez la sensation de toucher votre pierre. Profitez-en bien. Vous êtes « chez vous » dans le moment présent.



PRATIQUE INFORMELLE

Pleine conscience dans la vie quotidienne

- La pleine conscience peut être pratiquée à tout moment de la journée — pendant que vous vous brossez les dents, pendant que vous vous déplacez du parking au travail, lorsque vous prenez votre petit déjeuner ou lorsque votre téléphone sonne.
- *Choisissez une activité ordinaire.* Vous pourriez choisir de boire votre tasse de café le matin, de prendre une douche ou de mettre vos

vêtements. Si vous le souhaitez, choisissez une activité qui a lieu au début de la journée avant que votre attention ne soit attirée dans plusieurs directions.

- *Choisissez une expérience sensorielle* à explorer durant l'activité, telle que la sensation du goût lorsque vous buvez votre café ou la sensation de l'eau qui touche votre corps pendant la douche.
- *Plongez-vous dans l'expérience* en la savourant pleinement. Ramenez votre esprit aux sensations encore et encore quand vous remarquez qu'il s'est éloigné.
- *Apportez une attention douce et amicale* à l'activité jusqu'à ce qu'elle soit terminée.
- Essayez d'être conscient de cette activité tous les jours pendant une semaine.

RÉFLEXION

Remarquez-vous que le fait d'apporter la pleine conscience dans votre vie quotidienne change quelque chose pour vous ?

Si vous avez de la difficulté à pratiquer la méditation régulièrement, la pratique informelle de quelques minutes de pleine conscience chaque jour peut aussi vous donner l'habitude d'être conscient dans le moment présent. Ce n'est pas une moindre pratique, parce qu'en fait, notre but est d'amener de la conscience dans le plus grand nombre possible de moments de notre vie.

7

Laisser aller la résistance

La pleine conscience n'implique pas seulement de prêter attention à ce qui se passe dans le moment présent. Cela implique aussi une certaine *qualité* d'attention — accepter ce qui se passe, sans se perdre dans les jugements du bien ou du mal. Cette attitude est souvent qualifiée de *non-résistance*. La résistance fait référence à la lutte qui se produit lorsque nous pensons que notre expérience du moment présent devrait être différente de ce qu'elle est.

Par exemple, la résistance à la circulation aux heures de pointe pourrait ressembler à ceci : *Mince ! Bon sang ! L'autoroute est complètement bouchée. Je vais encore être en retard pour dîner ! Et je n'arrive pas à croire que cet abruti ait essayé de me passer devant depuis la bande d'arrêt d'urgence. J'en ai tellement marre que j'ai envie de crier !!!*

L'acceptation signifie que même si nous n'*aimons* pas ce qui se passe, nous reconnaissons qu'il se passe quelque chose et nous pouvons laisser aller le fait que les choses ne sont pas exactement ce que nous voulons qu'elles soient.

L'acceptation pourrait ressembler plus à ceci : *encore une fois coincé dans les embouteillages. Étant donné que c'est presque l'heure de pointe, je suppose qu'il faut s'y attendre. Je ne vais certainement pas rentrer chez moi plus vite en m'énervant pour ça.*

Comment *sait-on* que l'on résiste ? On peut être distrait, physiquement tendu, perdu dans l'inquiétude ou la ruminant, trop travailler ou trop manger, se sentir en colère ou irrité, ou encore devenir blasé. C'est ainsi que nous essayons de résister aux expériences non désirées. La résistance n'est pas si mauvaise. Sans résistance, nous serions submergés par l'intensité de

notre vie. La résistance peut nous aider à fonctionner à court terme, mais elle peut aussi avoir des conséquences négatives à long terme.

CE À QUOI NOUS RÉSISTONS PERSISTE

Malheureusement, lorsque nous résistons à des expériences désagréables, elles ne disparaissent généralement pas ; au lieu de cela, elles s'aggravent. Avez-vous déjà eu de la difficulté à vous endormir la nuit, quand vous savez que vous devez être bien reposé pour une grosse réunion le lendemain ? Que se passe-t-il ? La lutte contre l'insomnie vous plonge-t-elle immédiatement dans un sommeil paisible ? Probablement pas. Quand nous combattons nos sentiments difficiles, nous ne faisons qu'ajouter de l'huile sur le feu. *La résistance est vaine* (comme les extraterrestres ont sagement essayé de nous avertir).



TÉMOIGNAGE

Rafaella luttait constamment contre l'anxiété, et elle se détestait à cause de cela. Chaque fois qu'elle se sentait anxieuse, elle essayait de se forcer à faire l'expérience en se disant : « Ne fais pas l'enfant. Grandis un peu ! » Au bout d'un certain temps, cependant, peu importe à quel point elle se battait, son corps était submergé d'anxiété, et elle a commencé à développer des crises de panique généralisées.

L'enseignant de méditation Shinzen Young a une formule pour ce phénomène :

$$\text{Souffrance} = \text{Douleur} \times \text{Résistance}$$

En d'autres termes, la douleur de la vie - la perte, l'inquiétude, le chagrin d'amour, les difficultés - est inévitable, mais lorsque nous résistons à la douleur, elle la rend généralement plus intense. C'est cette douleur supplémentaire qui peut être assimilée à de la souffrance. Nous souffrons non seulement parce que c'est douloureux sur le moment, mais aussi parce que nous nous cognons la tête contre le mur de la réalité — devenant frustrés parce que nous pensons que les choses devraient être différentes de ce qu'elles sont.

Une autre forme courante de résistance est le *déni*. Nous espérons que si nous ne pensons pas à un problème, il disparaîtra. Cependant, la recherche montre que lorsque nous essayons de supprimer nos pensées ou sentiments

non désirés, ils deviennent simplement plus forts. De plus, lorsque nous évitons ou supprimons des pensées et des émotions douloureuses, nous ne pouvons pas les voir clairement et répondre avec compassion.

CE QUE NOUS POUVONS RESSENTIR, NOUS POUVONS LE GUÉRIR

La pleine conscience et l'autocompassion sont des ressources qui nous donnent la sécurité nécessaire pour faire face aux expériences difficiles avec moins de résistance. Imaginez ce que vous ressentiriez si un ami entrait dans la pièce, vous embrassait, s'asseyait à côté de vous, écoutait votre détresse, puis vous aidait à élaborer un plan d'action. Heureusement, cet ami attentif et compatissant peut être vous-même. Cela commence par s'ouvrir à ce qui est, sans résistance.

Étant donné que la pleine conscience est une composante essentielle de l'autocompassion, il vaut la peine de se poser la question suivante : « Comment la pleine conscience et l'autocompassion sont-elles liées l'une à l'autre ? Sont-elles identiques ou différentes ?

De notre point de vue, bien que les deux soient étroitement liées, il y a quelques différences :

- La pleine conscience se concentre principalement sur l'acceptation de l'*expérience*. L'autocompassion se concentre davantage sur prendre soin de celui *qui fait l'expérience*.
- La pleine conscience demande : « Qu'est-ce que je *vis* en ce moment ? » L'autocompassion demande : « De quoi ai-je *besoin* en ce moment ? »
- La pleine conscience dit : « *Sens* ta souffrance avec une conscience spacieuse. » L'autocompassion dit : « *Sois gentil envers toi-même* quand tu souffres. »

Malgré les différences, la pleine conscience et l'autocompassion nous permettent de vivre avec *moins de résistance* envers nous-mêmes et notre vie. Le paradoxe central de la formation à l'autocompassion en pleine conscience peut se résumer ainsi :

QUAND NOUS LUTTONS, NOUS NOUS DONNONS DE LA COMPASSION NON PAS POUR NOUS SENTIR MIEUX, MAIS *PARCE QUE* NOUS NOUS SENTONS MAL.

En d'autres termes, nous ne pouvons pas juste nous donner de l'autocompassion comme moyen pour faire disparaître la douleur. Si nous le faisons, nous nous engageons dans une forme cachée de résistance qui ne fera qu'empirer les choses. Cependant, si nous pouvons accepter pleinement que les choses *sont* douloureuses, et être gentils avec nous-mêmes *parce qu'*elles sont douloureuses, nous pouvons être plus à l'aise avec la douleur. Nous avons besoin de la pleine conscience pour nous assurer que l'autocompassion n'est pas utilisée au service de la résistance, et nous avons besoin de l'autocompassion pour nous sentir suffisamment en sécurité pour nous ouvrir consciemment aux expériences difficiles. Ensemble, elles forment une jolie danse.



TÉMOIGNAGE

Après s'être entraînée à parler avec compassion pendant quelques mois, Rafaella a appris à être avec elle-même et son anxiété avec conscience et compassion, plutôt que de combattre cette expérience. Quand Rafaella devenait anxieuse ou même un peu paniquée, son dialogue intérieur était devenu quelque chose comme ceci, venu d'une partie compatissante d'elle-même : « Je sais que tu as vraiment peur en ce moment. J'aimerais que les choses ne soient pas si difficiles, mais elles le sont. Je sais que tu as la gorge serrée et des vertiges dans la tête. Pourtant, je tiens à toi et je suis là pour toi. Tu n'es pas seule. On va s'en sortir. » Avec une nouvelle voix intérieure plus compatissante, les crises de panique de Rafaella ont diminué et elle a découvert qu'elle était beaucoup plus capable de travailler avec son anxiété qu'elle ne l'avait cru.



EXERCICE **Le glaçon**

Cet exercice est l'occasion de faire l'expérience de la résistance en temps réel, ainsi que de ce qui peut se produire lorsque nous appliquons la pleine conscience et la compassion à l'expérience de la résistance. Lisez les instructions et décidez si c'est le bon moment pour l'essayer.

- L'exercice doit être effectué à l'extérieur ou sur un sol imperméable. (Il est déconseillé aux personnes atteintes de la maladie de Raynaud de faire cet exercice.)
- Sortez un ou deux glaçons du congélateur et tenez-les dans votre main fermée le plus longtemps possible. Continuez à les tenir.
- Après quelques minutes, remarquez les pensées qui vous viennent à l'esprit (par exemple, cela va me faire du mal, je ne le supporte pas, les gens qui ont créé cet exercice sont cruels !). C'est de la résistance.
- Maintenant, écoutez attentivement ce que vous vivez, d'instant en instant. Par exemple, ressentez la *sensation de* froid comme simplement froide. Si des sensations de douleur pulsent vers le haut de votre bras, sentez les pulsations comme des pulsations. Remarquez vos *émotions*, telle que la peur, comme une simple peur. Remarquez toute impulsion à l'action qui peut survenir, comme laisser tomber la glace et ouvrir la paume de votre main pour soulager le froid. Laissez-vous prendre conscience de vos impulsions comme de simples impulsions. C'est la *pleine conscience*.
- Ajoutons maintenant un peu de *bienveillance* au mélange. Par exemple, laissez-vous reconforter par l'idée que cet exercice fait mal, mais qu'il n'est pas nocif. Vous pouvez laisser aller une longue expiration de soulagement... *ahhhhhh*. Si vous remarquez un malaise dans votre main, ajoutez peut-être un son de tendresse... *owwww*. Appréciez votre main pour vous avoir alerté de la sensation de douleur. Aussi, offrez-vous un signe de respect ou d'admiration pour avoir enduré cet exercice afin d'apprendre quelque chose de nouveau. Il a fallu du courage.
- Vous pouvez enfin libérer le glaçon !

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué en faisant cette pratique ? Qu'est-ce qui vous est arrivé ? Est-ce que la pleine conscience ou la bienveillance envers soi ont changé votre expérience d'une façon ou d'une autre ?

Pour de nombreuses personnes, cet exercice offre une intense saveur de la façon dont la résistance peut amplifier la douleur. Cela illustre aussi comment, lorsque nous acceptons consciemment notre douleur et que nous nous offrons de la bienveillance parce que cela nous fait mal, notre

souffrance peut diminuer. Cependant, si vous n'avez pas réussi à vous débarrasser de votre résistance naturelle au froid du glaçon, ne vous en voulez pas. Votre résistance vient de votre désir naturel d'être en sécurité. Mais il y a aussi en vous la capacité de vous sentir en sécurité grâce à votre propre soin, à votre soutien et à votre réconfort. Il se peut que vous ayez besoin d'être un peu patient pendant que vous travaillez pour tempérer vos réactions automatiques.



EXERCICE

Comment je me cause des souffrances inutiles ?

- Pensez à une situation actuelle dans votre vie où vous avez l'impression que résister à la réalité de quelque chose de douloureux vous cause des souffrances inutiles et peut même empirer les choses (par exemple, remettre à plus tard un grand projet, en vouloir à votre travail actuel, nourrir de la colère envers le chien qui aboie chez votre voisin). Ensuite, écrivez-le.

- *Comment savez-vous que vous résistez ?* Ressentez-vous un inconfort dans le corps ou dans l'esprit ? Pouvez-vous le décrire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Quelles sont les conséquences de la résistance ?* Par exemple, comment votre vie pourrait-elle être plus facile si vous cessiez de résister ou du

moins si vous résistiez un peu moins ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Voyez-vous en quoi la résistance pourrait vous servir d'une façon ou d'une autre ?* Peut-être que la résistance vous aide à ne pas ressentir certains sentiments qui pourraient être accablants. Si des sentiments difficiles surgissent, soyez gentil avec vous-même. Honorez votre résistance, sachant qu'elle vous permet parfois de fonctionner dans le monde.

.....

.....

.....

.....

.....

- *Réfléchissez maintenant à la façon dont la pleine conscience ou l'autocompassion peuvent vous aider à diminuer votre résistance dans cette situation.* Est-ce que le fait de valider la douleur (« C'est difficile ») et de la laisser entrer dans votre vie (« ouvrir la main de la peur ») pourrait rendre les choses plus faciles ou plus difficiles ? Ou est-ce que

le fait de vous offrir un peu de compréhension (« Ce n'est pas de ta faute ») ou de vous souvenir de l'humanité commune (« C'est ainsi que les gens se sentent dans ces situations ») vous apporte un soulagement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Certaines personnes se sentent un peu vulnérables après avoir fait cet exercice. Lâcher prise de notre résistance signifie s'ouvrir à la douleur, et il est difficile de s'ouvrir à la douleur. Cela peut demander de reconnaître que souvent, nous n'avons pas autant de contrôle sur les événements de notre vie que nous le souhaiterions. C'est là que nous devons nous donner beaucoup de bienveillance et de compassion. Si vous vous sentez bouleversé après avoir fait cet exercice, essayez de mettre une main sur votre cœur ou un autre endroit apaisant et de vous dire quelques mots de soutien. Que diriez-vous à un ami qui se sentirait comme vous en ce moment ? Pouvez-vous essayer de vous dire quelque chose de semblable ?



PRATIQUE INFORMELLE

Remarquer la résistance

Parce que la résistance à la douleur est si naturelle et automatique (même une amibe s'éloigne d'une toxine dans une boîte de Pétri), la majeure partie de notre résistance passe inaperçue. Pour cette raison, une pratique très

utile, consiste simplement à remarquer lorsque nous résistons et à le nommer quand cela se produit.

Pour la prochaine semaine, voyez si vous pouvez remarquer les petits moments où vous résistez à quelque chose de désagréable (vous ne voulez pas aller à votre cours de gym du mardi soir, l'ascenseur au travail est cassé et vous devez prendre les escaliers encore une fois, votre fils adolescent a laissé sa vaisselle sale sur le plan de travail pour que vous la laviez, et ainsi de suite). Lorsque vous remarquez une résistance, utilisez simplement un ton de voix neutre pour l'étiqueter : « Résistance. C'est un moment de résistance. »

Plus nous remarquons quand nous résistons, moins de tensions et de stress inutiles nous laisserons entrer dans notre vie et meilleures seront nos chances de nous comporter sagement dans des situations difficiles.

8

Retour de flamme

Le terme « *retour de flamme* » fait référence à la douleur — souvent une douleur très ancienne — qui peut survenir lorsque nous nous donnons de la bienveillance et de la compassion. L'expérience du retour de flamme peut être déroutante pour certaines personnes, mais c'est un élément clé du processus de transformation — les douleurs de croissance.

Retour de flamme est un terme que les pompiers utilisent pour décrire ce qui se passe lorsqu'un incendie a utilisé tout l'oxygène disponible et que de l'oxygène frais est introduit par une fenêtre ou une porte ouverte. L'air s'engouffre et les flammes repartent de plus belle. Un effet similaire peut se produire lorsque nous ouvrons la porte de notre cœur avec compassion. La plupart de nos cœurs sont chauds de souffrances accumulées au cours d'une vie. Pour fonctionner dans notre vie, nous avons eu besoin de nous tenir à l'écart des expériences stressantes ou douloureuses pour nous protéger. Cela signifie que lorsque nous ouvrons la porte de notre cœur et que l'air frais de l'autocompassion s'engouffre, la vieille douleur et la peur sont susceptibles de sortir. C'est un retour de flamme.



TÉMOIGNAGE

Chad a été encouragé par ses deux premières séances d'autocompassion, mais ensuite il a commencé à se demander s'il le faisait bien. Chaque fois qu'il mettait ses mains sur son cœur et essayait de parler gentiment avec lui-même, il se sentait mal à l'aise, anxieux et essoufflé. « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », se demandait Chad. « Cela ne devrait-il pas me faire me sentir mieux ? »

Il est important de se rendre compte que l'inconfort du retour de flamme n'est pas *créé* par la pratique de l'autocompassion. Nous ne faisons rien de mal quand nous faisons l'expérience du retour de flamme. En fait, c'est un signe que nous le faisons bien, nous commençons à ouvrir la porte de nos cœurs. Au début, cependant, il se peut que nous revivions de vieilles douleurs au fur et à mesure qu'elles commencent à être libérées. C'est un processus naturel et il n'y a pas de quoi s'inquiéter.

« Le retour de flamme est un signe que le processus de guérison a commencé. »

Comment reconnaissons-nous un retour de flamme ?

Un retour de flamme peut se manifester sous la forme de tout type de malaise émotionnel, mental ou physique.

Par exemple :

- *Émotionnel* – la honte, le chagrin, la peur, la tristesse.
- *Mental* – des pensées comme « Je suis tout seul », « Je suis un raté », « Je suis indigne ».
- *Physique* – des souvenirs corporels, des maux, des douleurs.

Souvent, le malaise surgit de nulle part et nous ne comprenons peut-être pas pourquoi il se produit. Des larmes peuvent apparaître pendant la méditation, ou de la colère, ou un sentiment de peur et de vulnérabilité. Et toute une chaîne de réactions peut être déclenchée lorsque nous luttons pour ne pas sentir le retour de flamme. Par exemple, nous pouvons partir dans la tête (intellectualiser), devenir agités, nous replier, nous isoler ou nous critiquer ainsi que les autres. Toutes ces réactions peuvent (et devraient) être accueillies avec bienveillance et compassion. L'important, c'est que nous ne nous laissions pas submerger par des sentiments de retour de flamme, mais que nous nous permettions d'ouvrir lentement la porte de notre cœur.

Vous devez faire preuve d'autocompassion chaque fois qu'il y a un retour de flamme, en vous permettant d'aller à votre propre rythme.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE AU SUJET DU RETOUR DE FLAMME ?

Vous pouvez commencer par vous demander : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? » et surtout : « De quoi ai-je besoin pour me sentir en *sécurité* ? » Ensuite, selon ce qui vous convient, vous pouvez envisager l'une ou l'autre des stratégies suivantes :

« Posez-vous la question : “De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité en ce moment ?” »

Pratiquez la pleine conscience pour réguler l'attention

Nommez l'expérience comme un retour de flamme — « Oh, c'est un retour de flamme » — sur le ton que vous pourriez utiliser avec un ami cher.

Nommez votre émotion la plus forte et validez-la pour vous-même de manière compatissante (« Ah, c'est du *chagrin* »).

Explorez où l'émotion réside physiquement dans votre corps, peut-être sous forme de tension dans votre estomac ou de vide dans votre cœur, et donnez à cette partie de votre corps un Toucher apaisant ou de soutien.

Redirigez votre attention vers un point neutre à l'intérieur de votre corps (p. ex., la respiration) ou vers un objet sensoriel du monde extérieur (p. ex., les sons ambiants, votre Pierre ici-et-maintenant - voir le chapitre 6). Plus vous détournez votre attention de votre corps, plus ça deviendra facile.

Sentez les plantes de vos pieds (voir page suivante).

Se réfugier dans les activités ordinaires

- Vous pouvez ressentir le besoin d'ancrer votre conscience dans certaines activités quotidiennes, comme faire la vaisselle, marcher, prendre une douche ou faire de l'exercice. Si vous trouvez l'activité agréable ou enrichissante pour vos sens (odorat, goût, toucher, son, vision),

permettez-vous de la savourer (voir « Pleine conscience dans la vie quotidienne », chapitre 6.)

- Vous pouvez aussi ressentir le besoin de vous reconforter, apaiser ou de subvenir à vos besoins d'une manière pratique et comportementale, par exemple en prenant une tasse de thé ou un bain chaud, en écoutant de la musique ou en caressant votre chien (voir « Autocompassion dans la vie quotidienne » à la page suivante).
- Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, faites appel à votre système de soutien personnel (amis, famille, thérapeutes, enseignants) pour obtenir ce dont vous avez besoin.



TÉMOIGNAGE

Maintenant que Chad savait en quoi consistait le retour de flamme, il n'était plus si bouleversé quand cela lui arrivait. Lorsqu'il sentait l'anxiété monter, il se disait : « Oh, c'est un retour de flamme, c'est normal. » Il connaissait même la source de son retour de flamme. Sa mère buvait un peu trop quand il grandissait, et bien qu'elle était habituellement affectueuse et attentionnée, elle se fâchait parfois contre lui et se mettait en colère sans raison. Enfant, il a appris qu'il ne pouvait pas compter entièrement sur son amour et son soutien — cela dépendait en partie de la quantité de vin qu'elle avait bu. Il s'est rendu compte que lorsqu'il se donnait de l'amour et du soutien, de vieux sentiments d'insécurité se faisaient jour. Parfois, le simple fait de le nommer suffisait à l'empêcher de devenir anxieux et essoufflé. À d'autres moments, le retour de flamme était plus fort, et Chad savait que la chose la plus gentille à faire était de reculer. « Je vais essayer de sentir la plante de mes pieds. Ça m'aide à me sentir ancré. » De temps en temps, Chad se sentait dépassé par des émotions plus intenses — la peur et le dégoût — et il savait qu'il devait juste arrêter la pratique pendant un moment et faire quelque chose d'ordinaire et agréable, comme faire une promenade à vélo le long de la plage. Plus tard, quand Chad s'est senti mieux, il est revenu à des pratiques intentionnelles d'autocompassion comme mettre sa main sur son cœur d'une manière curieuse et exploratoire, sans attendre de se sentir d'une façon particulière.



PRATIQUE INFORMELLE

Sentir les plantes de vos pieds

Cette pratique est conçue pour vous stabiliser et vous enraciner lorsque vous vivez des émotions ou des retours de flamme bouleversants. La

recherche montre que cette pratique peut aider à réguler les émotions fortes comme la colère.

- Levez-vous et sentez la plante de vos pieds sur le sol. Cela peut se faire avec ou sans chaussures.
- Commencez à remarquer les sensations — le sens du toucher — dans la plante de vos pieds sur le sol.
- Pour mieux sentir la sensation dans la plante des pieds, essayez de vous balancer doucement vers l'avant et vers l'arrière, et d'un côté à l'autre. Essayez de faire de petits cercles avec vos genoux, en sentant les sensations changeantes dans la plante de vos pieds.
- Quand votre esprit vagabonde, ressentez à nouveau la plante de vos pieds.
- Maintenant, commencez à marcher, lentement, en remarquant les sensations changeantes dans les plantes de vos pieds. Remarquez la sensation de lever un pied, de faire un pas en avant, puis de poser le pied sur le sol. Maintenant, faites de même avec l'autre pied. Et puis un pas après l'autre.
- En marchant, appréciez la petite surface de chaque pied et la façon dont vos pieds soutiennent tout votre corps. Si vous le souhaitez, accordez un moment de gratitude pour le dur labeur que vos pieds font, que nous tenons généralement pour acquis.
- Continuez à marcher, lentement, en sentant la plante de vos pieds.
- Maintenant, retournez à la position debout et étendez votre conscience à l'ensemble de votre corps, en vous laissant ressentir ce que vous ressentez et en vous laissant être tel que vous êtes.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué en faisant cette pratique ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles cette pratique est si efficace lorsque vous vous sentez submergé émotionnellement. Tout d'abord, votre attention est concentrée sur la plante de vos pieds, aussi loin que possible de votre tête (là où réside le récit de ce qui se passe). De plus, le fait de sentir ce point de contact avec la terre peut vous aider à vous sentir soutenu et

enraciné, littéralement. Vous pouvez enlever vos chaussures et faire cette pratique sur l’herbe, quand c’est possible, pour que la connexion avec la terre puisse être ressentie de façon encore plus palpable. N’hésitez pas à pratiquer « Sentir les plantes des pieds » où que vous soyez lorsque des émotions difficiles surgissent — dans la file pour passer la douane à l’aéroport, en marchant dans le hall au travail, et ainsi de suite.



PRATIQUE INFORMELLE

Autocompassion dans la vie quotidienne

- Il est important de se rappeler que vous savez déjà comment faire preuve de compassion. Vous n’auriez pas vécu aussi longtemps si vous n’aviez pas su prendre soin de vous-même. Prendre soin de soi au milieu des difficultés, c’est faire preuve d’autocompassion, une réponse aimante à la souffrance. Par conséquent, tout le monde peut apprendre l’autocompassion.
- L’autocompassion, c’est beaucoup plus qu’un entraînement de l’esprit. L’autocompassion *comportementale* est un moyen sûr et efficace de pratiquer la compassion pour soi. Elle ancre la pratique de l’autocompassion dans les activités ordinaires de la vie quotidienne.
- Si vous constatez que vous ressentez beaucoup de retours de flamme lorsque vous pratiquez l’autocompassion de manière explicite (par exemple en vous offrant un Toucher apaisant), vous pouvez trouver des façons plus familières de pratiquer l’autocompassion qui sont plus rassurantes.
- Remplissez cette liste avec les manières dont vous prenez déjà soin de vous, en pensant à de nouvelles possibilités que vous pourriez ajouter à votre répertoire.
- Essayez de faire n’importe laquelle de ces activités comme une façon d’être gentil avec vous-même dans un moment de difficulté.

PHYSIQUE-ADOUCCIR LE CORPS

Comment prenez-vous soin de vous physiquement (p. ex. exercice, massage, bain chaud, tasse de thé) ?

.....
.....
.....
.....
Pouvez-vous penser à de nouvelles façons de relâcher les tensions et le stress qui s'accumulent dans votre corps ?

.....
.....
.....
.....

MENTAL — RÉDUIRE L'AGITATION

Comment prenez-vous soin de votre esprit, surtout lorsque vous êtes stressé (p. ex., méditer, regarder un film drôle, lire un livre inspirant) ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y a-t-il une nouvelle stratégie que vous aimeriez essayer pour laisser passer vos pensées plus facilement ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ÉMOTIONNEL — APAISER ET SE RÉCONFORTER

Comment prenez-vous soin de vous sur le plan émotionnel (caresser le chien, tenir un journal, cuisiner) ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y a-t-il quelque chose de nouveau que vous aimeriez essayer ?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

RELATIONNEL — ÉTABLIR DES LIENS AVEC LES AUTRES

Comment ou quand établissez-vous des relations avec les autres d'une manière qui vous apporte un vrai bonheur (par exemple, rencontrer des amis, envoyer une carte d'anniversaire, jouer à un jeu) ?

.....
.....
.....
.....
.....

Aimeriez-vous enrichir ces liens ?

.....
.....
.....
.....
.....

SPIRITUEL — ENGAGEZ-VOUS ENVERS VOS VALEURS

Que faites-vous pour prendre soin de vous spirituellement (prier, marcher dans les bois, aider les autres) ?

.....

.....

.....

.....

.....

Y a-t-il autre chose que vous aimeriez faire pour aider à nourrir votre côté spirituel ?

.....

.....

.....

.....

.....

9

Développer l'amour bienveillant

En plus d'apprendre à approfondir notre pratique de l'autocompassion, il est important de développer des sentiments d'amour bienveillant envers nous-mêmes de façon plus générale. *Amour bienveillant* est la traduction française du terme Pali *metta*, qui est aussi traduit par « amitié ».

En quoi la compassion et l'amour bienveillant sont-ils différents ? La compassion peut être définie comme « la sensibilité à la douleur ou à la souffrance d'autrui, associée à un désir profond d'alléger cette souffrance ». L'autocompassion est simplement de la compassion dirigée vers soi. L'amour bienveillant implique un sentiment général d'amitié envers soi-même et les autres et n'implique pas nécessairement de la souffrance. Il est important que nous cultivions une attitude généralement amicale envers nous-mêmes, même lorsque les choses vont bien sur le moment.

Selon le Dalai-Lama, l'amour bienveillant est « le souhait que tous les êtres sensibles soient heureux ». La compassion est « le souhait que tous les êtres sensibles soient libérés de la souffrance. » Un enseignant de méditation de Myanmar l'a exprimé ainsi : « Quand le soleil de l'amour bienveillant rencontre les larmes de la souffrance, l'arc-en-ciel de la compassion surgit. »

« Quand l'amour bienveillant se heurte à la souffrance et reste aimant, il devient compassion. Les deux sont des expressions de bonne volonté. »

Metta peut être développé dans une pratique appelée *Méditation de l'amour bienveillant*. Dans cette pratique, le méditant pense à une personne en particulier, la visualise et répète en silence une série de phrases conçues pour évoquer des sentiments de bonne volonté envers cette personne.

Des exemples de phrases courantes sont : « Que tu puisses être heureux », « Que tu puisses être en paix », « Que tu puisses être en bonne santé », « Que tu puisses vivre avec aisance ». Les phrases peuvent être considérées comme des souhaits amicaux ou de bonnes intentions.

Généralement, les méditants commencent par diriger les phrases vers eux-mêmes, puis dirigent les phrases de bonne volonté vers un mentor ou un bienfaiteur, puis vers quelqu'un envers qui ils ont des sentiments neutres, puis quelqu'un envers qui ils ont des sentiments difficiles. L'idée est d'élargir le cercle de l'amour bienveillant pour inclure tous les êtres sensibles. Les bonnes intentions cultivées par la méditation de l'amour bienveillant conduisent à un discours intérieur plus encourageant et à de meilleures humeurs. La recherche montre que la méditation de l'amour bienveillant est proportionnelle : plus vous en faites, plus les effets sont puissants. L'un des principaux avantages de la méditation de l'amour bienveillant est la réduction des émotions négatives comme l'anxiété et la dépression et l'augmentation des émotions positives comme le bonheur et la joie.

Certaines personnes luttent avec la méditation de l'amour bienveillant parce qu'elles trouvent le processus de répéter des phrases maladroit ou étrange, ou elles arrêtent la pratique parce que les phrases semblent mécaniques ou inauthentiques. Si vous avez ce ressenti, ne vous inquiétez pas. Il y a une histoire de la tradition judaïque qui illustre comment la pratique fonctionne :

Un disciple demande au rabbin : « Pourquoi la Torah nous dit-elle de “placer ces paroles sur nos cœurs” ? Pourquoi ne nous dit-elle pas de placer ces saintes paroles dans nos cœurs ? »

Le rabbin répond : « C'est parce que, tels que nous sommes, nos cœurs sont fermés, et nous ne pouvons placer les saintes paroles dans nos cœurs. Alors, nous les plaçons sur nos cœurs. Et elles y restent jusqu'à ce qu'un jour, le cœur se brise et que les mots tombent à l'intérieur. »



MÉDITATION

Amour bienveillant pour un être cher

Traditionnellement, la méditation de l'amour bienveillant commence par la bienveillance envers soi-même. « Aime ton prochain comme (tu t'aimes) toi-même. » De nos jours, nous inversons l'ordre des choses, en commençant par quelqu'un d'autre que nous aimons naturellement, puis nous nous fauflons à l'intérieur. Beaucoup de gens utilisent cette variante de la méditation de l'amour bienveillant comme leur pratique de méditation principale.



lienmini.fr/autocomp3

- Permettez-vous de vous installer dans une position confortable, assise ou couchée. Si vous le souhaitez, posez une main sur votre cœur ou sur un autre endroit apaisant pour vous rappeler d'apporter non seulement l'attention, mais une attention aimante à votre expérience et à vous-même.

Un être vivant qui vous fait sourire

- Souvenez-vous d'une personne ou d'un autre être vivant qui vous fait naturellement sourire — quelqu'un avec qui vous avez une relation facile et pas compliquée. Il peut s'agir d'un enfant, d'une grand-mère, d'un chat ou d'un chien — celui qui apporte naturellement le bonheur à votre cœur. Si beaucoup de personnes ou d'autres êtres vivants vous viennent à l'esprit, il suffit d'en choisir un.
- Laissez-vous ressentir ce que c'est que d'être en présence de cet être. Permettez-vous de profiter de sa bonne compagnie. Créez une image vivante de cet être dans votre esprit.

Que tu puisses...

- Maintenant, reconnaissez comment cet être désire être heureux et libre de souffrance, tout comme vous et tout autre être vivant. Répétez en silence, en ressentant l'importance de vos paroles :

- *Que tu puisses être heureux.*
- *Que tu puisses être paisible.*
- *Que tu puisses être en bonne santé.*
- *Que tu puisses vivre avec aisance.*

(Répétez plusieurs fois, lentement et doucement.)

- Vous pouvez utiliser vos propres phrases si vous en avez d'autres avec lesquelles vous travaillez normalement, ou continuer à répéter celles-ci.
- Lorsque vous remarquez que votre esprit s'est égaré, revenez aux paroles et à l'image de l'être cher que vous avez en tête. Savourez les sentiments chaleureux qui peuvent en découler. Prenez votre temps.

Que toi et moi puissions (nous)...

- Maintenant, *ajoutez-vous* à votre cercle de bonne volonté. Créez une image de vous-même en présence de l'être cher, en vous visualisant tous les deux ensemble.
 - *Que toi et moi puissions être heureux.*
 - *Que toi et moi puissions être paisibles.*
 - *Que toi et moi puissions être en bonne santé.*
 - *Que toi et moi puissions vivre avec aisance.*

(Répétez plusieurs fois, en utilisant « nous » plutôt que « toi et moi » si vous le souhaitez).

- Relâchez maintenant l'image de l'autre, remerciez peut-être l'être cher avant de poursuivre, puis laissez toute votre attention se concentrer directement sur vous-même.

Que je puisse...

- Mettez votre main sur votre cœur, ou ailleurs, et sentez la chaleur et la douce pression de votre main. Visualisez tout votre corps dans votre esprit, remarquez tout stress ou malaise qui peut persister en vous, et offrez-vous les phrases suivantes.
 - *Que je puisse être heureux.*
 - *Que je puisse être paisible.*
 - *Que je puisse être en bonne santé.*
 - *Que je puisse vivre avec aisance.*

(Répétez plusieurs fois, avec chaleur.)

- Enfin, prenez quelques respirations et reposez-vous tranquillement dans votre corps, en acceptant votre expérience, quelle qu'elle soit, exactement comme elle est.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué pendant cette méditation ? Que s'est-il passé pour vous ? Était-il plus facile de ressentir de l'amour bienveillant envers l'être cher que de ressentir de l'amour bienveillant envers vous-même ? Comment était-ce de diriger les sentiments d'amour bienveillant envers vous deux ensemble ? Y avait-il des aspects difficiles dans cette méditation ? Avez-vous pu être avec cela avec compassion ?

Il est courant pour les gens de constater qu'il est beaucoup plus facile de ressentir de l'amour bienveillant pour un être cher que pour eux-mêmes. Dans cette méditation, nous commençons avec une personne facile pour activer l'énergie de l'amour bienveillant, et ensuite nous nous « laissons emporter par le courant » pour maintenir le flux de l'amour bienveillant vers une personne plus difficile, nous-mêmes.

Beaucoup de gens luttent encore avec la méditation de l'amour bienveillant, cependant. Les phrases ne sonnent tout simplement pas vrai, ou peut-être que des mots comme « Que je puisse » peuvent paraître étranges ou gênants. Dans le chapitre suivant, nous vous aiderons à trouver vos propres phrases d'amour bienveillant qui vous sembleront plus significatives et authentiques.



PRATIQUE INFORMELLE

Marcher dans l'amour bienveillant

Nous pouvons pratiquer l'attitude d'amour bienveillant tout au long de la journée en dirigeant des phrases de bonne volonté vers nous-mêmes ou toute personne que nous rencontrons. *Note* : Cette pratique informelle utilise l'acte de marcher pour ancrer notre conscience, mais les personnes qui se déplacent en utilisant un fauteuil roulant ou un autre appareil peuvent utiliser n'importe quel point de contact corporel comme substitut à la sensation de la marche.

- Chaque fois que vous êtes à l'extérieur en marchant dans la rue, ou dans un endroit fréquenté comme un centre commercial, vous pouvez essayer cette pratique.
- Tout d'abord, prêtez attention à vos pieds lorsque vous marchez, en remarquant les sensations dans vos pieds et vos jambes (pas besoin de marcher à un rythme lent).
- En marchant, commencez à répéter silencieusement la phrase : « Que *je* puisse être heureux et libre de la souffrance. »
- Puis, lorsque vous remarquez ou passez à côté d'une autre personne, offrez-lui silencieusement une phrase bienveillante, telle que « Que *vous* puissiez être heureux et libre de la souffrance », pour voir si vous pouvez aussi vous relier à un peu de chaleur ou de la bonne volonté à l'égard de cette personne.
- Si cela vous semble sûr et approprié, vous pouvez essayer de donner un signe de tête ou un léger sourire aux personnes que vous rencontrez, en répétant en silence : « Que *vous* puissiez être heureux et libre de la souffrance ».
- Chaque fois que vous vous sentez distrait ou mal à l'aise, portez simplement votre attention sur les sensations de vos pieds et de vos jambes et dites-vous : « Que *je* puisse être heureux et libre de la souffrance ». Puis le moment venu, ramenez votre attention sur les autres.
- Enfin, voyez si vous pouvez élargir vos souhaits amicaux pour inclure tout le monde dans votre champ de vision — tous les êtres vivants — et ne vous oubliez pas ! Répétez en silence : « Que *tous les êtres* puissent être heureux et libres de la souffrance. »

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué en faisant cette pratique ? Vos perceptions des autres ont-elles changé ? Leurs réactions à votre égard ont-elles changé ?

Cette pratique peut être un moyen puissant de générer un sentiment de connexion avec tous les êtres. Elle peut être utilisée dans un magasin ou un restaurant, en se rendant au travail en voiture ou en train — n'importe où, du moment qu'il y ait d'autres personnes.

Si la phrase « Que je puisse être heureux et libre de souffrance » n'évoque pas en vous de véritables sentiments de bienveillance et de compassion, attendez de découvrir vos propres phrases authentiques dans le chapitre suivant pour faire cette pratique.

10

Amour bienveillant pour nous-mêmes

Pour profiter des bienfaits de la méditation de l'amour bienveillant, il est parfois nécessaire de personnaliser la pratique. Le but de ce chapitre est donc de vous aider à trouver des phrases d'amour bienveillant qui vous parlent vraiment, une clé unique qui peut déverrouiller la porte de votre propre cœur.



TÉMOIGNAGE

Ushi était une pratiquante de méditation dévouée et pratiquait l'amour bienveillant depuis des années — depuis qu'elle l'a appris d'un de ses enseignants préférés lors d'une retraite. Cependant, elle avait un petit secret bien gardé. Chaque fois qu'elle disait ses phrases d'amour bienveillant, elle ne ressentait rien, comme un robot qui répète mécaniquement des mots sans aucun sentiment. Elle soupçonnait qu'elle n'avait peut-être pas le bon tempérament pour ressentir de l'amour bienveillant.

Beaucoup des expressions traditionnelles d'amour bienveillant utilisées dans la méditation ont été transmises au fil des siècles, il n'est donc pas surprenant qu'elles puissent être un peu difficiles à comprendre. Pour cette raison, il est important de trouver des phrases d'amour bienveillant qui résonnent. C'est particulièrement vrai lorsque nous voulons générer des sentiments d'amour bienveillant pour nous-mêmes — ils doivent nous paraître authentiques pour avoir un impact.

Trouver des phrases, c'est comme écrire de la poésie, ce qui peut être décrit comme trouver des mots pour exprimer quelque chose qui ne peut

être mis en mots. Notre but est de trouver un langage qui évoque l'énergie ou l'attitude d'amour bienveillant et de compassion.

« *Les bienfaits de la méditation de l'amour bienveillant nous viennent lorsque nous personnalisons la pratique.* »

Tout comme le souffle peut être une ancre pour la méditation, les phrases d'amour bienveillant peuvent aussi ancrer notre conscience. L'aspect calmant de la méditation vient de la concentration, donc si vous pouvez vous contenter de deux à quatre phrases que vous voudriez répéter encore et encore, cela soutiendra l'aspect de concentration de la méditation. Les expressions d'amour bienveillant peuvent aussi être utilisées dans la vie de tous les jours, cependant, comme nous l'avons vu dans l'exercice Marcher dans l'amour bienveillant (voir chapitre 9). Vous pouvez être plus flexible avec les phrases que vous utilisez dans la vie de tous les jours, en changeant les choses en fonction de ce qui vous semble juste dans le moment présent.

Il y a quelques lignes directrices pour trouver des expressions d'amour bienveillant qui sont profondément significatives pour vous :

- Les phrases doivent être *simples, claires, authentiques et bienveillantes*. Il ne devrait y avoir aucune réticence dans notre esprit quand nous nous offrons une phrase d'amour bienveillant, seulement de la gratitude : « Oh, merci ! Merci. »
- Vous n'avez pas besoin d'utiliser des expressions comme « Que je puisse » si elles vous semblent gênantes ou si elles ressemblent trop à de la mendicité. Les phrases d'amour bienveillant sont des *souhais*. « Que je puisse » est simplement une invitation à *incliner le cœur* dans une direction positive. Cela signifie « Qu'il en soit ainsi » ou « Si toutes les conditions le permettent, alors... ». Les phrases d'amour bienveillant sont comme des bénédictions.
- Les phrases *ne sont pas des affirmations positives* (p. ex., « Je deviens en meilleure santé chaque jour »). Nous cultivons simplement de bonnes

intentions, nous ne prétendons pas que les choses ne sont pas ce qu'elles sont.

- Les phrases sont conçues pour évoquer la *bonne volonté*, pas les *bons sentiments*. Une raison courante de la difficulté à la méditation de l'amour bienveillant est que nous avons des attentes quant à ce que nous sommes censés ressentir. La pratique de l'amour bienveillant ne change pas directement nos émotions. Cependant, les *bons sentiments* sont un sous-produit inévitable de la *bonne volonté*.
- *Les phrases devraient être générales*. Par exemple, « Que je sois en bonne santé » plutôt que « Que je sois libre de mon diabète ».
- Les phrases devraient être *dites lentement* : pas de précipitation — ce n'est pas celui qui dit le plus de phrases en peu de temps qui gagne la course !
- Les phrases devraient être dites avec chaleur, comme si vous les murmuriez à l'oreille de quelqu'un que vous aimez vraiment. Ce qui importe le plus, c'est l'*attitude* derrière les phrases.

Enfin, vous pouvez vous appeler « moi », « toi » ou utiliser votre prénom (« George »). Vous pouvez aussi utiliser un terme d'affection, comme « Mon chéri » ou « Ma chérie ». S'adresser à vous de cette façon soutient l'attitude de bienveillance et de compassion.

« Les phrases d'amour bienveillant devraient se concentrer sur la question "De quoi ai-je besoin ?" »

De quoi ai-je besoin ?

Une façon de trouver des phrases authentiques et significatives est de se concentrer sur la question centrale de l'entraînement à l'autocompassion : « De quoi ai-je *besoin* ? »

Qu'est-ce qu'un *besoin* et quelle est la différence entre les besoins et les désirs ? Les *désirs* sont personnels et émergent à partir du cou, c'est-à-dire, dans la tête. Ils sont infinis, tels qu'être à la recherche d'une marque spéciale de café ou d'une voiture de luxe. Les *besoins* sont plus universels

et se manifestent (métaphoriquement) du cou vers le bas. Des exemples de besoins humains sont le besoin d'être accepté, validé, vu, entendu, protégé, aimé, connu, chéri, connecté ou respecté. Il y a d'autres besoins qui sont toujours universels, mais peut-être moins relationnels, comme le besoin de santé, de croissance, de liberté, d'humour, d'intégrité ou de sécurité. Découvrir ce dont nous avons vraiment besoin est la base pour trouver des phrases d'amour bienveillant qui sont vraiment signifiantes pour nous-mêmes.



TÉMOIGNAGE

Quand Ushi a finalement créé ses propres phrases d'amour bienveillant, des souhaits qu'elle envoyait à elle-même et qui répondaient à ses besoins les plus profonds, cela a été une transformation. Les trois phrases qu'elle a choisies étaient « Que je puisse être courageuse », « Que je puisse être vue pour qui je suis vraiment », « Que je puisse vivre dans l'amour ». Au lieu de simplement répéter les mots de façon mécanique, chaque phrase résonnait avec un sens pour elle. Désormais, chaque fois qu'Ushi pratique la méditation de l'amour bienveillant, elle a l'impression de s'offrir un cadeau précieux et de le recevoir avec un cœur ouvert et reconnaissant.



EXERCICE

Trouver des phrases d'amour bienveillant

Cet exercice est conçu pour vous aider à découvrir des expressions d'amour bienveillant et de compassion qui sont profondément signifiantes pour vous. Si vous avez déjà des phrases et que vous souhaitez continuer à les utiliser, essayez cet exercice à titre expérimental et ne vous sentez pas obligé de changer vos phrases.



lienmini.fr/autocomp4

De quoi ai-je besoin ?

- Pour commencer, posez une main sur votre cœur, ou ailleurs, et sentez votre corps respirer.

- Maintenant, prenez un moment et laissez votre cœur s'ouvrir doucement — pour devenir réceptif — comme une fleur s'ouvre sous un soleil chaud.
- Posez-vous ensuite cette question, en permettant à la réponse de surgir naturellement en vous :
 - « De quoi ai-je besoin ? » « De quoi ai-je *vraiment* besoin ? »
 - Si ce besoin n'a pas été comblé dans une journée donnée, votre journée ne semble pas complète.
 - La réponse devrait être un besoin humain *universel*, tel que le besoin d'être *connecté, aimé, en paix, libre*.
- Quand vous serez prêt, écrivez ce qui s'est produit pour vous.
- Les mots que vous avez découverts peuvent être utilisés dans la méditation tels quels, comme un mantra, ou vous pouvez les réécrire comme des souhaits pour vous-même, par exemple :
 - *Que je puisse être gentil avec moi-même*
 - *Que je puisse commencer à être gentil avec moi-même*
 - *Que je puisse savoir que je fais partie.*
 - *Que je puisse vivre en paix*
 - *Que je puisse reposer en amour.*

Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre ?

- Considérons maintenant une deuxième question :
 - *Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre des autres ?* Quels mots ai-je envie d'entendre parce que, en tant que personne, *j'ai vraiment besoin d'entendre des mots comme ça* ? Ouvrez la porte de votre cœur et attendez que les mots viennent.
 - Si je le pouvais, *quels mots aimerais-je que l'on me murmure à l'oreille* tous les jours pour le reste de ma vie, des mots qui me feraient dire « Oh, merci, merci » à chaque fois que je les entends ? Permettez-vous d'être vulnérable et ouvert à cette possibilité, avec courage. Tendez l'oreille.
- Quand vous serez prêt, écrivez ce que vous avez entendu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Si vous avez entendu *beaucoup* de mots, voyez si vous pouvez en faire une courte phrase — un *message pour vous-même*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Les mots que vous avez écrits peuvent aussi être utilisés dans la méditation d'amour bienveillant tels qu'ils sont, ou vous pouvez aussi les réécrire comme *souhais pour vous-même*. En fait, les mots que nous aimerions entendre des autres encore et encore sont des *qualités que nous aimerions actualiser* dans notre propre vie. Par exemple, le besoin d'entendre « Je t'aime » signifie probablement que nous voulons savoir que nous sommes vraiment dignes d'être aimés. C'est pourquoi nous avons besoin d'entendre les mots encore et encore.

Que voulez-vous savoir avec certitude ?

- Si vous le souhaitez, vous pouvez reformuler vos mots sous forme de souhaits pour vous-même. Par exemple :
 - « Je t'aime » peut devenir le souhait « Que je puisse m'aimer tel que je suis. »
 - « Je suis là pour toi » peut devenir le souhait « Que je puisse me sentir en sécurité. »
 - « Tu es quelqu'un de bien » peut devenir le souhait « Que je puisse connaître ma propre bonté. »

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, prenez un moment pour relire ce que vous avez écrit et choisissez deux à quatre mots ou phrases que vous aimeriez utiliser en méditation, puis notez-les. Ces mots ou phrases sont des cadeaux que vous vous offrirez encore et encore.

.....

.....

.....

.....

.....

- Prenez un moment pour *mémoriser* ces mots ou phrases.
- Enfin, essayez-les pour voir ce que vous ressentez. Commencez à répéter vos phrases encore et encore, lentement et doucement, en les *chuchotant* à votre oreille comme si c'était à l'oreille d'un être cher.

Permettez-vous peut-être *d'entendre* les mots de l'intérieur, pour les laisser résonner en vous. Permettez aux mots de *prendre de l'espace*, de *remplir votre être*.

- Ensuite, *relâchez* doucement les phrases et laissez-vous reposer dans l'expérience, en laissant cette pratique être juste ce qu'elle est et en vous laissant être tel que vous êtes.
- Considérez cet exercice comme le début d'une recherche de phrases qui sont exactement ce qu'il vous faut. Trouver des phrases d'amour bienveillant est un voyage spirituel, un voyage poétique. Espérons que vous vous trouverez à revenir à ce processus (« De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre ? ») pendant que vous pratiquez la méditation d'amour bienveillant.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué en faisant cet exercice ? Avez-vous été surpris par ce dont vous aviez besoin ? Que pensez-vous des phrases qui ont émergé ?

Comment savoir si nous avons trouvé une bonne phrase ? De la gratitude ! Avec gratitude, il n'y a plus de besoin non comblé. Nous sommes complets. Le cœur est au repos. Cela peut prendre un certain temps pour trouver des phrases qui ont cet effet pour vous, mais cela en vaut la peine.



MÉDITATION

Amour bienveillant pour nous-mêmes

Dans cette méditation, vous utiliserez les phrases que vous avez découvertes dans l'exercice Trouver des phrases d'amour bienveillant. Passez en revue vos phrases et décidez lesquelles vous utiliserez plutôt que de prendre le temps de méditer pour trouver de nouvelles phrases.



lienmini.fr/autocomp5

La méditation de l'amour bienveillant comprend beaucoup d'éléments, et les méditants essaient souvent trop de bien faire les choses. Pour contrer cette tendance, voyez si vous pouvez renoncer au désir de ressentir quelque chose en particulier pendant la méditation. Il suffit de laisser les mots faire

tout le travail, un peu comme glisser dans un bain chaud et laisser l'eau faire sa magie.

- Trouvez une position confortable, assise ou couchée. Laissez vos yeux se fermer, complètement ou partiellement. Prenez quelques respirations profondes pour vous installer dans votre corps et dans le moment présent.
- Posez votre main sur votre cœur, ou là où c'est réconfortant et apaisant, pour vous rappeler d'apporter non seulement la conscience, mais une conscience *aimante*, à votre expérience et à vous-même.
- Après un certain temps, sentez votre respiration bouger dans votre corps, là où vous la remarquez le plus facilement. Sentez le rythme doux de votre respiration, et lorsque votre attention s'égaré, remarquez à nouveau le doux mouvement de votre respiration.
- Maintenant, relâchez l'attention sur votre respiration, laissez-la glisser dans l'arrière-plan de votre conscience et commencez à vous offrir les phrases qui sont les plus significatives pour vous.
- Répétez les mots encore et encore, en les laissant vous encercler — en vous entourant de mots d'amour et de compassion.
- Si cela vous semble juste, absorbez les mots, en les laissant remplir votre être. Laissez les mots résonner dans chaque cellule de votre corps.
- Rien à faire, nulle part où aller. Il suffit de se baigner avec des mots gentils, de s'imprégner des mots que vous avez besoin d'entendre.
- Et chaque fois que vous remarquez que votre esprit a vagabondé, vous pouvez revenir à l'instant présent en vous offrant un toucher apaisant, ou simplement en ressentant les sensations dans votre corps. Et ensuite, offrez-vous les mots. Revenez à la bienveillance.
- Enfin, libérez les phrases et reposez-vous tranquillement dans votre propre corps.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué en faisant cette méditation ? Vous êtes-vous senti plus connecté à la pratique en utilisant des phrases personnalisées ? Comment vous sentez-vous maintenant ?

Beaucoup de gens trouvent qu'ils peuvent sentir l'authenticité de leurs phrases plus facilement lorsqu'ils ont trouvé les bons mots. Toutefois, si la

pratique vous semble toujours aussi étrange, vous pourriez essayer de réduire le nombre de mots que vous utilisez. Peut-être que le simple fait d'utiliser quelques mots comme « amour », « soutien », « acceptation », etc. sera plus naturel. Jouez avec jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous convient.

C'est la deuxième méditation principale du programme MSC, alors essayez-la pendant environ 20 minutes durant quelques jours d'affilée pour voir si vous raisonnez bien avec elle. Comme mentionné précédemment, nous vous recommandons de faire une combinaison de pratique formelle (méditation) et informelle (vie quotidienne) pendant environ 30 minutes par jour.

Et s'il semble que la méditation de l'amour bienveillant ne résonne jamais tout à fait, c'est bien aussi. Il y a beaucoup de pratiques et de méditations différentes dans ce cahier pour vous aider à cultiver une relation de compassion avec vous-même. L'important, c'est que vous ayez l'intention d'apporter plus de gentillesse dans votre vie de la manière qui vous convienne le mieux.

Motivation autocompatissante

Un des plus grands obstacles à l'autocompassion est la croyance qu'elle minera notre motivation. Nous craignons que si nous sommes gentils avec nous-mêmes, nous n'aurons pas la motivation nécessaire pour faire des changements ou atteindre nos objectifs. « Si j'ai trop de compassion pour moi-même, est-ce que je ne vais pas rester assis toute la journée à surfer sur Internet et à manger de la malbouffe ? » Eh bien, est-ce qu'une mère compatissante qui se soucie de son fils adolescent le laisse faire ce qu'il veut (comme rester assis toute la journée à surfer sur Internet et manger de la malbouffe) ? Bien sûr que non. Elle lui dit d'aller à l'école, de faire ses devoirs et de se coucher à l'heure. Pourquoi en serait-il autrement pour l'*autocompassion* ?

**« *L'autocompassion ne nous rend pas
paresseux.* »**

Et si la mère veut *motiver* son enfant à apporter les changements nécessaires ? Disons que son fils rentre de l'école avec une mauvaise note en maths. Elle a différentes options pour l'aider à s'améliorer. L'une d'entre elles est la critique sévère : « J'ai honte de toi. T'es un loser. Tu n'arriveras jamais à rien. » Ça donne le frisson, n'est-ce pas ? (Pourtant, ne nous disons-nous pas des choses assez affreuses quand nous échouons ou que nous ne nous sentons pas à la hauteur ?) Et est-ce que ça marche ? Temporairement peut-être. Le garçon travaillera peut-être plus dur pendant un certain temps pour échapper à la colère de sa mère, mais à long terme, il

perdra sans doute confiance en sa capacité de faire des maths et aura peur de l'échec, et il ne s'inscrira pas de sitôt à des cours de mathématiques avancés.



TÉMOIGNAGE

Bill était un ingénieur en informatique très prospère dans la Silicon Valley. Premier de sa classe à UC Berkeley, il songeait maintenant à lancer sa propre entreprise où il pourrait créer un logiciel prometteur et innovant. La façon dont Bill s'était toujours motivé pour réussir, c'était avec une autocritique acharnée. Quand il obtenait un B à un examen à l'université, par exemple, il se critiquait impitoyablement. « Quel genre de loser es-tu ? Si tu n'es pas en tête de ta classe, tu es un raté. Tu devrais avoir honte de ne pas avoir eu un A. » Il utilisait toujours cette approche pour se motiver en tant qu'adulte, et il croyait vraiment que s'il n'était pas dur avec lui-même, il deviendrait fainéant.

Dernièrement, Bill avait commencé à éprouver une anxiété intense chaque fois qu'il essayait d'aller de l'avant avec sa nouvelle entreprise. Et s'il ne réussissait pas ? Et si ce nouveau projet prouvait à tous qu'il était un raté ? Un imposteur ? Un imbécile ? Bill s'est tellement énervé au sujet de sa peur de l'échec et sa vie est devenue si malheureuse que le seul soulagement est venu quand il a envisagé d'abandonner son rêve.

Mais il y a une autre façon pour la mère de motiver son fils, de l'aider à se remettre d'un échec et à réussir en lui donnant de la compassion. Par exemple, « Oh, mon Dieu, tu dois être si bouleversé. Viens, je vais te faire un câlin. Tu sais que je t'aime quoi qu'il arrive. » Cela dit à son fils qu'il est acceptable même quand il échoue. Mais une mère compatissante ne s'arrête pas là si elle se soucie vraiment du bien-être de son fils. Il y a une composante d'action. Elle ajoutera probablement quelque chose comme « Je sais que tu veux aller à l'université et, bien sûr, tu dois bien réussir tes examens d'entrée pour y arriver. Que puis-je faire pour t'aider ? Je sais que tu peux le faire si tu travailles assez dur. Je crois en toi. »

« La motivation de l'autocompassion vient de l'amour, tandis que la motivation de l'autocritique naît de la peur. L'amour est plus puissant que la peur. »

Ce type d'encouragement et de soutien est susceptible d'être beaucoup plus efficace et durable à long terme. La recherche montre que les personnes qui sont autocompatissantes non seulement ont une plus grande confiance en eux, mais ils sont moins susceptibles de craindre l'échec et ont plus tendance à réessayer lorsqu'ils échouent, et à persister dans leurs efforts pour continuer à apprendre.

Pourtant, il est important de comprendre *pourquoi* nous nous critiquons nous-mêmes. Cela fait terriblement mal, alors pourquoi le faisons-nous ?

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 4, l'autocritique est enracinée dans notre système de menace et de défense. À un certain niveau, notre critique intérieur essaie de nous forcer à changer pour que nous soyons en *sécurité*. Par exemple, pourquoi nous reprochons-nous de ne pas être en forme ? Parce que nous avons peur que notre corps s'effondre et cesse de fonctionner correctement. Pourquoi nous reprochons-nous de tergiverser sur une tâche importante au travail ? Pour éviter d'échouer, de perdre notre emploi et de devenir sans-abri. À un certain niveau, notre critique intérieur essaie constamment de prévenir les dangers qui pourraient nous causer du tort. Bien sûr, le critique intérieur peut ne pas être utile du tout — cette approche peut être complètement contre-productive —, mais ses intentions sont souvent bonnes. Une fois ceci compris, nous pouvons commencer à transformer la voix critique en nous pour qu'elle ne soit pas si dure et impitoyable. Nous pouvons apprendre à nous motiver avec une *nouvelle* voix, celle du *moi compatissant*.



TÉMOIGNAGE

Au début, il était très difficile pour Bill de devenir plus compatissant, parce qu'il craignait que le fait d'être moins exigeant envers lui-même l'inclinerait à travailler moins et à abandonner ses objectifs. Ironiquement, c'était tout le contraire. Le critique intérieur de Bill était si sévère qu'il craignait la possibilité d'un échec et qu'il ne voyait pas comment il pourrait contourner des défis simples. Il a donc commencé à tergiverser sérieusement sur le fait de faire même de petits pas vers son rêve. Bill savait que son côté impitoyable faisait partie du problème, et il a décidé que quelque chose devait changer s'il voulait faire des progrès.

À l'époque, Bill avait un entraîneur au gymnase qui avait à peu près son âge et qui le soutenait sans cesse. Par exemple, quand Bill s'est effondré en faisant des pompes, son entraîneur lui a dit : « Super ! Travailler jusqu'à l'épuisement musculaire, c'est ce que nous voulons », et lorsque Bill a voulu soulever des poids qui auraient pu le blesser, son entraîneur a dit : « Hé Bill, gardons ça pour plus tard. On y sera plus vite que tu ne le penses. » Bill a donc décidé d'appliquer la même attitude à son nouveau projet d'entreprise. « Essaie, c'est tout », se disait-il. « Je sais que tu peux le faire. » Et il imaginait ce que son entraîneur dirait en cas d'échec : « Tiens bon, mon frère. On s'en occupe. » Bill a lentement commencé à découvrir sa voix compatissante et a appris à se soutenir plutôt que de se saboter. Il a fini par quitter son emploi dans l'entreprise, a trouvé le capital risque nécessaire pour démarrer son nouveau projet et a commencé à vivre la vie qu'il avait besoin de vivre, une vie qui l'a rendu heureux.



EXERCICE

Trouver votre voix compatissante

Cet exercice vous aidera à entendre la voix critique à l'intérieur de vous, à découvrir comment votre critique intérieure peut essayer de vous aider et à apprendre à vous motiver avec une nouvelle voix — celle de votre moi intérieur compatissant.

« *Demandez-vous : “De quoi ai-je besoin maintenant ?”* »

Parfois, le critique intérieur ne semble pas avoir nos meilleurs intérêts à l'esprit. Cela peut être particulièrement vrai si notre critique intérieure est la voix intériorisée d'une personne de notre passé qui a été violente. S'il vous plaît, soyez compatissant avec vous-même pendant que vous faites cet exercice. Si vous vous trouvez dans une situation inconfortable, laissez tomber et n'y retournez que lorsque vous vous sentirez fort et prêt. Vous pouvez relire les « Conseils pratiques » dans l'introduction avant de faire cet exercice.

- Dans l'espace prévu ci-dessous et à la page suivante, écrivez un *comportement* que vous aimeriez changer - quelque chose pour lequel

vous vous critiquez souvent. Choisissez un comportement qui ne vous est d'aucune utilité et qui vous rend malheureux, mais pour cet exercice, choisissez un comportement de difficulté, légère à modérée. Choisissez également un comportement qui est potentiellement modifiable. (Ne choisissez pas une caractéristique permanente comme « Mes pieds sont trop grands. ») Exemples : « Je suis impatient », « Je ne fais pas assez d'exercice », « Je procrastine ».

.....

.....

.....

.....

.....

Identifier votre voix autocritique

- Notez ce que vous vous dites habituellement lorsque vous vous comportez ainsi. Parfois le critique intérieur est dur, mais parfois il se manifeste plutôt par un sentiment de découragement ou d'une autre manière. Quels *mots* utilise-t-il et, surtout, quel *ton* utilise-t-il ? Ou peut-être qu'il n'y a pas de mots du tout, mais une image. Comment s'exprime votre critique intérieur ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, prenez un moment pour remarquer ce que vous *ressentez* quand vous vous critiquez. Considérez combien la voix de l'autocritique vous a causé de détresse. Si vous le souhaitez, essayez de vous donner de la compassion pour la difficulté qu'il y a à entendre un langage aussi dur, peut-être en validant la douleur : « C'est difficile », « Je suis désolé, je sais combien ça fait mal d'entendre ça. »

.....

.....

.....

.....

.....

- Réfléchissez un instant aux *raisons pour lesquelles* les critiques ont duré si longtemps. Est-ce que votre critique intérieur essaie de vous protéger d'une façon ou d'une autre, de vous mettre à l'abri du danger, de vous aider, même si le résultat a été improductif ? Si oui, écrivez ce qui, selon vous, pourrait motiver votre critique intérieur.

.....

.....

.....

.....

.....

- Si vous n'arrivez pas à trouver en quoi votre voix critique essaie de vous aider — parfois l'autocritique n'a aucune valeur rédemptrice —, n'allez pas plus loin et continuez simplement à vous donner de la compassion pour la façon dont vous en avez souffert dans le passé.

Cependant, si vous avez identifié en quoi votre critique intérieur pourrait essayer de vous aider ou de vous garder en sécurité, voyez si vous pouvez reconnaître ses efforts, peut-être même écrire *quelques mots de remerciement*. Faites savoir à votre critique intérieur que, même s'il ne vous sert peut-être pas très bien maintenant, son intention était bonne et qu'il faisait de son mieux.

.....

.....

.....

.....

.....

Trouver votre voix compatissante

- Maintenant que votre voix autocritique a été entendue, voyez si vous pouvez faire de la place pour une autre voix — votre voix intérieure *compatissante*. Cela vient d'une partie de vous-même qui est très sage et qui reconnaît comment ce comportement vous cause du tort. Il veut aussi que vous changiez, mais pour des raisons très différentes.
- Mettez vos mains sur votre cœur ou un autre endroit apaisant, en sentant leur chaleur. Maintenant, réfléchissez à nouveau au comportement avec lequel vous êtes aux prises. Commencez à répéter les phrases suivantes qui saisissent l'essence de votre voix compatissante intérieure :
 - « Je t'aime et je ne veux pas que tu souffres. »
 - Ou si ça semble plus authentique, dites quelque chose comme « Je tiens profondément à toi, et c'est pourquoi j'aimerais t'aider à changer » ou « Je suis là pour toi et je te soutiendrai ».
- Quand vous êtes prêt, commencez à vous écrire un message dans la voix de votre moi intérieur compatissant. Écrivez librement et spontanément, en abordant le comportement que vous aimeriez changer. Qu'est-ce qui émerge du sentiment profond et du désir « Je t'aime et ne veux pas que

tu souffres » ? Qu'avez-vous besoin d'entendre pour faire un changement ? Ou si c'est une lutte pour trouver des mots, essayez d'écrire les mots comme si vous les adressiez à un ami cher qui lutterait avec le même problème que vous.

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Comment était cet exercice pour vous ? Pouvez-vous identifier la voix de la critique intérieure ?

Avez-vous trouvé de quelle manière votre voix critique essaie de vous aider ? Cela faisait-il sens de remercier le critique intérieur pour ses efforts ?

Quel a été l'impact de dire les mots « Je t'aime et je ne veux pas que tu souffres » ? Pouvez-vous entrer en contact avec votre voix intérieure compatissante ? Avez-vous pu écrire à partir de son point de vue ?

Si vous avez trouvé quelques mots qui viennent de votre moi intérieur compatissant, laissez-vous *savourer* le sentiment d'être soutenu. Si vous avez eu de la *difficulté* à trouver des mots de bienveillance, ce n'est pas grave non plus. Cela prend un certain temps. L'important, c'est que nous ayons l'intention d'être plus compatissants et que de nouvelles habitudes finissent par se développer.

C'est un exercice puissant pour beaucoup de gens. La révélation que notre critique intérieur essaie en fait de nous aider nous permet d'arrêter de nous juger pour le fait que nous nous jugeons. Une fois que nous voyons que le critique intérieur essaie de nous protéger en criant « Danger ! Danger ! », et que nous validons ses efforts et le remercions pour ses bonnes intentions, le

critique se détend habituellement et fait de la place pour qu'une autre voix émerge — la voix de notre moi intérieur compatissant. (Pour en savoir plus sur cette approche, le lecteur voudra peut-être explorer le modèle Internal Family Systems (IFS) de Richard Schwartz.)

Beaucoup de gens trouvent particulièrement surprenant que notre critique intérieur et notre moi intérieur compatissant recherchent souvent le même changement de comportement — le message a simplement une qualité ou un ton très différent. En aparté humoristique, un participant MSC nous a dit un jour : « C'est incroyable. Mon critique intérieur me criait toujours après : "Abrutie !" Et mon moi intérieur compatissant vient de dire : "Whoa, mollo..." »

Certains lecteurs pourraient être confrontés à un retour de flamme après cet exercice. Si c'est le cas, reportez-vous au chapitre 8 pour obtenir des conseils sur la façon de travailler avec un retour de flamme, par exemple nommer l'émotion, faire une promenade et sentir la plante de vos pieds, ou s'engager dans des activités ordinaires et agréables. Parfois, la chose la plus compatissante que nous puissions faire pour nous-mêmes est d'avoir une conversation avec des amis ou simplement de nous retirer de la pratique de l'autocompassion pendant un certain temps.



PRATIQUE INFORMELLE

Lettre compatissante à moi-même

Vous pouvez continuer à écouter votre voix compatissante en vous écrivant une lettre chaque fois que vous éprouvez des difficultés, que vous vous sentez inadéquat ou que vous voulez vous motiver à faire un changement. Il y a trois façons principales d'écrire la lettre :

- Pensez à un ami imaginaire qui est inconditionnellement sage, aimant et compatissant et écrivez une lettre à vous-même *du point de vue de votre ami*.
- Écrivez une lettre *comme si vous parliez à un ami bien-aimé* qui se débat avec les mêmes préoccupations que vous.
- Écrivez une lettre de la partie compatissante de vous-même à la partie de vous-même qui est en difficulté.

Après avoir écrit la lettre, vous pouvez la poser un moment, puis la lire plus tard, en laissant les mots vous apaiser et vous reconforter quand vous en avez le plus besoin.

Cela peut prendre un certain temps pour se sentir à l'aise de s'écrire à soi-même à travers la voix d'un bon ami, mais cela devient certainement plus facile avec de la pratique. Voici un exemple de lettre que Karen, une graphiste prometteuse, s'est écrite à elle-même à propos de sa culpabilité de ne pas passer le temps qu'elle aimerait passer avec ses deux enfants, âgés de 8 et 13 ans. Elle l'a écrite comme si elle venait de sa meilleure amie, dont elle est très proche.



TÉMOIGNAGE

Chère Karen, je sais que tu te sens mal de ne pas passer assez de temps avec tes enfants. Tu as dû manquer la répétition de ballet de Sophie, et Ben a dû réchauffer leur dîner au micro-ondes deux fois la semaine dernière quand tu étais retenue au travail. Mais s'il te plaît, ne t'en veux pas pour ça. Ça me fait mal quand tu fais ça. Tu es une bonne mère et le temps que tu passes avec tes enfants est du temps de qualité. Ça a été si dur d'essayer d'équilibrer ta carrière et ta vie de famille. Tu as besoin de t'accorder une pause. Tu fais du mieux que tu peux, et la façon dont je le vois, tu t'en sors très bien. Tes enfants t'aiment profondément. Je t'aime profondément.

Je sais que tu aimerais ne pas travailler si tard pour pouvoir passer plus de temps avec Sophie et Ben. Tu pourrais peut-être en parler à ton patron et lui faire part de tes préoccupations. Tu es dans l'entreprise depuis sept ans et tu as fait tes preuves. Tu as le droit de demander ce dont tu as besoin. Le pire qui puisse arriver, c'est qu'il dise non. Et même si les choses ne changent pas, tu es une mère aimante. S'il te plaît, n'oublie pas ça.

Autocompassion et nos corps

Bien que nous luttons pour nous sentir assez bien dans de nombreux domaines de notre vie, notre corps constitue un défi particulier. Notre sens de soi est étroitement lié au corps, de sorte que notre apparence physique a une grande influence sur la façon dont nous nous sentons par rapport à nous-mêmes. L'image corporelle peut être particulièrement importante pour les femmes parce que les normes de beauté féminine sont si élevées. De plus en plus, les femmes se tournent vers la chirurgie pour ressembler à ces modèles parfaits dans les magazines. Pourtant, même si elles essaient de le faire, la plupart des femmes n'atteindront certainement pas l'idéal, puisque même les photos des mannequins sont retouchées !

Les hommes ont tendance à être plus satisfaits que les femmes par leur apparence, mais ils ont encore du mal à accepter leur corps : « Suis-je assez en forme, assez mince, assez viril ? » La préoccupation d'un homme peut résider davantage dans la façon dont son corps se comporte, par exemple sa force, ses aptitudes sportives ou ses prouesses sexuelles.

Quels que soient les défis auxquels nous sommes confrontés, les hommes et les femmes sont susceptibles de considérer leur corps comme un adversaire plutôt que comme un ami. Plutôt que de dire « Heurkkk ! » quand le corps n'a pas l'air aussi beau ou ne se comporte pas comme on l'imagine, une réponse autocompatissante au corps pourrait être « Owwww ». En d'autres termes, pouvons-nous reconnaître à quel point notre corps essaie de persévérer malgré une mauvaise alimentation, un manque de sommeil, un manque d'exercice et le vieillissement, et ressentir de la tendresse envers lui ? C'est un grand défi pour les deux sexes.



TÉMOIGNAGE

Jillian avait 52 ans et « passait la fleur de l'âge ». Bien qu'elle ait toujours eu du mal à supporter son poids et qu'elle n'ait jamais pensé que son corps était assez attirant, sa lutte ne s'est intensifiée que lorsqu'elle a atteint la cinquantaine. Elle tournait le nez avec dégoût chaque fois qu'elle se voyait dans le miroir, et elle était remplie de sentiments d'insatisfaction. Jillian avait des poches sous les yeux et les cuisses gonflées. En fait, elle commençait à se sentir « bouffie » de partout. Elle a essayé de trouver du réconfort dans le beurre de cacahuète et la glace au chocolat, mais le soulagement a été de courte durée, c'est le moins que l'on puisse dire. Jillian a essayé de ne pas être obsédée par son corps, mais elle n'y pouvait rien. Elle ne s'est jamais vraiment sentie à l'aise avec son apparence parce qu'elle ne se sentait pas assez bien à l'intérieur.

Heureusement, l'autocompassion offre un puissant antidote à l'insatisfaction corporelle. La recherche montre qu'une brève période de pratique de l'autocompassion peut nous aider à ressentir moins de honte corporelle, à réduire la mesure dans laquelle nos sentiments d'estime de soi dépendent de notre apparence physique et à apprécier notre corps tel qu'il est.

Lorsque nous nous traitons avec bienveillance, chaleur et acceptation — même lorsque l'image que nous voyons dans le miroir n'est pas parfaite —, nous réalisons que nous sommes bien plus que cette image. Nous commençons à voir que notre valeur découle du fait d'être un être humain qui essaie d'être heureux et qui se trompe souvent, mais qui continue d'essayer quand même. Au lieu de nous identifier au corps en tant que définition de qui nous sommes, nous pouvons voir l'image plus grande, réalisant que nos ressources intérieures et notre beauté intérieure sont les plus importantes. Nous pouvons nous arrêter pour apprécier l'incroyable don de vie que notre corps nous offre, ressentir notre vitalité au plus profond de notre être. Avec de la compassion pour nous-mêmes, nous pouvons célébrer nos corps pour ce qu'ils font toujours pour nous, plutôt que simplement pour leur apparence, et commencer à mettre fin à l'obsession.



TÉMOIGNAGE

Après avoir appris à pratiquer l'autocompassion, la relation de Jillian avec elle-même et son corps a commencé à changer. Elle a réalisé qu'elle voulait que les autres pensent qu'elle était belle pour se sentir aimée et acceptée, mais que c'était vraiment à elle de s'aimer et de s'accepter. Oui, Jillian devenait un peu forte avec l'âge, mais avec l'âge venaient la sagesse et un nouveau sens de ses forces, de ce qu'elle avait à donner au monde. Elle n'était pas parfaite à l'intérieur ou à l'extérieur, mais elle a commencé à apprécier comment ses défauts la rendaient réelle et authentique, qu'ils étaient les signes de sa propre humanité précieuse. Jillian n'était ni un robot ni une femme parfaite — elle était faite de chair et de sang et pulsait d'une énergie vivifiante.

Comme Jillian a changé sa relation à elle-même, sa relation à la nourriture a aussi changé. Elle n'avait plus besoin de se farcir de nourriture pour se sentir pleine émotionnellement. Elle pouvait savourer sa nourriture, mais s'arrêter quand son corps disait que c'était assez. Et le grand changement, c'est que Jillian a finalement commencé à sentir qu'elle était assez, qu'être humaine suffisait, et qu'elle pouvait enfin commencer à s'aimer et à s'accepter pour ce qu'elle était.



EXERCICE

Embrasser nos corps avec autocompassion

Avoir de la compassion pour l'imperfection physique est difficile dans une culture de compétition obsédée par le corps. Nous sommes entourés d'images médiatiques irréalistes, ce qui fait qu'il est presque impossible de ne pas être insatisfait de notre apparence ou de notre performance. Notre seule option est d'accepter le fait que nous ne sommes pas parfaits, de faire de notre mieux et de nous aimer quand même. Cet exercice est conçu pour vous aider à vous accepter comme vous êtes et embrasser votre imperfection avec les trois éléments de l'autocompassion.

- Commencez par utiliser l'espace ci-dessous pour faire une évaluation gentille, mais honnête de votre corps. Voyez si vous pouvez être pleinement conscient de ce qui est vrai — le bon et le mauvais. Dressez d'abord la liste de toutes les caractéristiques de votre corps que vous aimez. Vous êtes peut-être en bonne santé et vous avez un beau sourire. N'oubliez pas des choses qui ne sont pas forcément importantes pour votre image de vous-même : le fait que vous avez des mains fortes ou

que votre système digestif fonctionne bien (à ne pas prendre pour acquis !). Laissez-vous reconnaître et apprécier pleinement les aspects de votre corps dont vous êtes satisfait.

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, listez toutes les caractéristiques de votre corps que vous n'aimez pas trop. Il se peut que vous ayez des taches sur la peau, que vous ayez des bourrelets ou que vous ne puissiez pas courir aussi loin et aussi vite que vous le pouviez quand vous étiez plus jeune. Ce faisant, vous risquez de vous sentir mal à l'aise, et voyez si vous pouvez également le reconnaître. « C'est dur de voir comment ma peau se relâche, c'est difficile pour moi. » Voyez si vous pouvez rester avec ces sentiments, vraiment reconnaître et accepter vos imperfections sans vous enfuir dans un récit exagéré d'inadéquation. Essayez de faire une évaluation équilibrée de vos « défauts ». Est-ce que le fait que vos cheveux deviennent gris est vraiment un tel problème ? Est-ce que ces 10 kilos en trop sont vraiment un problème pour vous sentir bien et en bonne santé dans votre corps ? N'essayez pas de minimiser vos imperfections, mais ne les exagérez pas non plus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ensuite, voyez si vous pouvez reconnaître l'humanité commune dans ce que vous ressentez. Pensez-vous que les autres ressentent la même chose que vous ? L'insatisfaction corporelle fait-elle partie du fait d'être humain dans la société d'aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Enfin, essayez de vous donner un peu de bienveillance et de compassion pour les émotions difficiles que vous vivez. Comment pourriez-vous vous apaiser et vous reconforter en ce moment ? Pouvez-vous vous accepter un peu, en vous permettant d'être exactement comme vous êtes, avec vos défauts et tout le reste ? Si vous avez du mal à trouver des mots de gentillesse, vous pourriez imaginer ce que vous diriez à un ami cher qui se débattrait avec ces mêmes problèmes d'image corporelle. Quel type de chaleur et de soutien pourriez-vous offrir à cet ami pour lui faire savoir que vous tenez à lui ? Essayez maintenant de vous offrir ces mots.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Quel effet cela fait-il de reconnaître consciemment les aspects de son corps que l'on aime et que l'on n'aime pas ? Quelque chose a-t-il changé quand vous vous êtes souvenu de l'humanité commune ? Avez-vous été capable de vous apporter de la bienveillance au milieu de votre lutte ?

Cela peut être un exercice difficile parce que pour la plupart d'entre nous, notre estime de soi dépend beaucoup de notre apparence physique. Si l'exercice a soulevé des émotions difficiles, essayez d'être gentil avec vous-même pour la douleur de l'insatisfaction corporelle, peut-être en utilisant le Toucher apaisant ou en prenant une Pause d'autocompassion (voir chapitre 4).

De plus, certaines personnes ont des objectifs comportementaux précis, comme faire plus d'exercice ou avoir une alimentation plus saine, mais elles craignent de perdre leur motivation en faisant preuve de compassion envers elles-mêmes. Rappelez-vous que nous pouvons nous aimer et nous accepter tels que nous sommes, et en même temps nous encourager à adopter de nouveaux comportements qui nous rendront plus sains et plus heureux.



MÉDITATION

Scan corporel compatissant

Dans cette méditation, nous apporterons une attention chaleureuse à chaque partie du corps de différentes manières, en nous déplaçant d'une partie à l'autre, en nous entraînant à être avec chaque partie du corps d'une manière douce et compatissante. Nous inclinerons notre conscience vers le corps avec curiosité et tendresse, peut-être de la manière dont vous pourriez vous pencher vers un jeune enfant.



lienmini.fr/autocomp6

Si vous vous sentez à l'aise et bien dans une partie particulière de votre corps, vous pouvez inviter une certaine gratitude ou appréciation à émerger en vous pour cette partie de votre corps. Si vous avez des jugements ou des sensations désagréables concernant une partie de votre corps, vous pouvez peut-être laisser votre cœur s'adoucir avec sympathie pour l'inconfort, peut-être aussi placer une main sur cette partie de votre corps comme un geste de compassion et de soutien et imaginer la chaleur et la bienveillance qui coulent à travers vos mains et doigts dans votre corps.

Et s'il vous est trop difficile de rester longtemps avec une partie de votre corps, n'hésitez pas à déplacer votre attention vers une autre partie du corps pendant un certain temps, en particulier une partie du corps qui est émotionnellement ou physiquement neutre, permettant à cette méditation d'être aussi confortable que possible.

Restez en contact avec ce dont vous avez besoin, d'instant en instant.

Le lecteur peut se familiariser avec les instructions, puis fermer les yeux et déplacer son attention avec compassion à travers le corps. Pour les débutants, il sera beaucoup plus facile d'utiliser un enregistrement guidé (voir p. 4 pour plus d'informations).

- Trouvez une position confortable, en vous reposant sur le dos avec les mains à environ 15 cm de vos flancs et les pieds écartés à la largeur de vos épaules. Placez ensuite une ou deux mains sur votre cœur (ou un autre endroit apaisant), en faisant cela pour vous rappeler d'apporter une présence aimante et connectée à votre corps tout au long de cet exercice. Sentez la chaleur et le toucher doux de vos mains. Prenez trois respirations lentes et relaxantes, puis ramenez vos bras sur le côté, si vous voulez.
- Démarrez par les *orteils du pied gauche* et commencez à remarquer s'il y a des sensations dans vos orteils. Vos orteils sont-ils chauds ou frais, secs ou humides ? Sentez simplement les sensations dans vos orteils — le confort, l'inconfort ou peut-être rien du tout — et laissez chaque sensation être telle qu'elle est. Si vos orteils vont bien, remuez-les et donnez-leur un sourire d'appréciation.
- Ensuite, placez votre attention sur la *plante* de votre pied gauche. Pouvez-vous y détecter des sensations ? Vos pieds ont une si petite

surface, mais ils soutiennent tout votre corps tout au long de la journée. Ils travaillent si dur. N'hésitez pas à envoyer un peu de gratitude à votre plante du pied gauche si vous le souhaitez. S'il y a de l'inconfort, ouvrez-vous à lui avec tendresse.

- Maintenant, ressentez *tout votre pied*. Si les sensations dans votre pied sont agréables, vous pouvez également exprimer votre gratitude pour l'inconfort que vous *ne* ressentez pas. S'il y a un inconfort, laissez cette zone s'adoucir comme si elle était enveloppée dans une serviette chaude. Si vous le souhaitez, validez votre inconfort par des mots gentils, tels que « Il y a un peu d'inconfort ici, c'est okay pour l'instant ».
- Déplacez graduellement votre attention vers le haut de votre jambe, une partie à la fois, en remarquant toutes les sensations corporelles présentes, envoyez une appréciation si la partie va bien, et envoyez de la compassion s'il y a un inconfort. Toujours en vous concentrant sur votre côté gauche, avancez lentement à travers le corps, jusqu'à votre...
 - o Cheville
 - o Tibia et mollet
 - o Genou
- Lorsque vous remarquez que votre esprit s'est égaré, comme il le fera toujours, revenez simplement aux sensations de la partie de votre corps à laquelle vous étiez attentif.
- Vous pourriez aussi ajouter quelques mots de bienveillance ou de compassion, comme « Que mes [genoux] soient à l'aise. Qu'ils aillent bien ». Puis, retournez aux sensations simples de chaque partie du corps.
- Permettez à tout ce processus d'être exploratoire, voire ludique, en vous frayant doucement un chemin à travers votre corps. Passez à votre...
 - o Cuisse
 - o Hanche
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou que vous portez un jugement sur une partie particulière de votre corps, essayez de mettre une main sur votre cœur et respirer doucement, en imaginant que la gentillesse et la compassion coulent à travers vos doigts dans votre corps.

- Ou si vous vous sentez à l'aise, offrez un sourire intérieur d'appréciation, si cela vous semble juste.
- Maintenant, apportez une conscience aimante à *toute votre jambe gauche*, en faisant de la place pour tout ce que vous pouvez ressentir.
- Et passer à la *jambe droite*, à vos...
 - Orteils du pied droit
 - Plante du pied droit
 - Pied droit
 - Cheville
 - Tibia et mollet
 - Genou

- N'hésitez pas à sauter n'importe quelle partie du corps si vous ressentez trop d'inconfort physique ou émotionnel. Passant maintenant à la...
 - Cuisse
 - Hanche
 - Jambe droite entière

- Maintenant, tournez votre conscience vers votre *région pelvienne* — les os solides qui soutiennent vos jambes et aussi les tissus doux dans votre région pelvienne. Peut-être en sentant vos fessiers sur le sol ou sur la chaise — de gros muscles qui vous aident à monter les escaliers et vous permettent également de vous asseoir doucement et confortablement.
- Et maintenant, le *bas du dos* — une grande partie du stress est stockée dans le bas du dos. Si vous remarquez un inconfort ou une tension, vous pouvez imaginer vos muscles se détendre, s'adoucir avec tendresse.
- N'hésitez pas à modifier un peu votre posture si un ajustement vous permet d'être plus confortable.
- Et puis le *haut de votre dos*.
- Et maintenant, déplacez votre attention vers l'avant de votre corps, vers votre *abdomen*. Votre abdomen est une partie très complexe du corps avec de nombreux organes et fonctions corporelles. Envoyez peut-être de la gratitude à cette partie du corps. Si vous avez des jugements sur votre ventre, voyez si vous pouvez dire quelques mots de bienveillance et d'acceptation.

- Remontez jusqu'à votre *poitrine*. Le centre de votre respiration, mais aussi votre centre cardiaque. Cet endroit est la source de l'amour et de la compassion. Essayez d'insuffler à votre poitrine la conscience, l'appréciation et l'acceptation. Posez peut-être une main douce sur le centre de votre poitrine, en vous permettant de ressentir ce que vous ressentez en ce moment.
- Vous devriez vous sentir libre de toucher n'importe quelle partie du corps au fur et à mesure que nous avançons, même en caressant doucement cette partie, comme vous le souhaitez.
- Continuez à incliner votre conscience vers votre corps avec la même qualité de chaleur que vous pourriez avoir envers un jeune enfant, en ressentant les sensations dans votre....
 - Épaule gauche
 - Bras gauche supérieur
 - Coude

- Apportez une tendre conscience à chaque partie de votre corps. Votre....
 - Avant-bras gauche
 - Poignet
 - Main
 - Doigts

- N'hésitez pas à remuer vos doigts, si vous le souhaitez, en savourant les sensations qui se produisent lorsque vous les bougez. Vos mains sont spécialement conçues pour tenir et manipuler des objets fins et sont très sensibles au toucher.
- Et maintenant, scannez tout votre bras gauche et votre main gauche avec une attention aimante et compatissante.
- Déplacez-la vers votre côté droit, vers votre...
 - Épaule droite
 - Bras droit
 - Coude
 - Avant-bras
 - Poignet
 - Main

o Doigts

o Bras et main droits entiers

- Et maintenant, poursuivez avec attention vers la tête, en commençant par le *cou*. Si vous le souhaitez, touchez votre cou avec votre main, en vous rappelant comment le cou soutient votre tête tout au long de la journée, comment il est un conduit pour le sang vers le cerveau et l'air vers le corps. Offrez de l'appréciation et de la gentillesse à votre cou — mentalement ou par le toucher physique — si votre cou va bien, ou envoyez de la compassion s'il y a de la tension ou de l'inconfort.
- Enfin, passez à la tête, en commençant par l'arrière de la tête, la surface dure qui protège votre cerveau. Si vous le souhaitez, touchez doucement l'arrière de votre tête avec votre main ou touchez-la simplement avec une conscience aimante.
- Et puis vos *oreilles*, ces organes de perception sensibles qui nous en disent long sur notre monde. Si vous êtes heureux d'avoir la capacité d'entendre, laissez la gratitude surgir dans votre cœur. Si vous vous inquiétez de votre ouïe, mettez peut-être la main sur votre cœur et faites preuve d'un peu de compassion.
- Et offrez ensuite la même conscience aimante ou compatissante à vos autres organes de perception, tels que vos...

o Yeux

o Nez

o Lèvres

- N'oubliez pas de reconnaître vos *joues*, votre *mâchoire* et votre *menton* pour la façon dont ils vous aident à manger, à parler et à sourire.
- Et enfin, votre *front* et la *couronne de votre tête* et, en dessous... votre *cerveau*. Votre tendre cerveau est composé de milliards de cellules nerveuses qui communiquent entre elles en permanence pour vous aider à donner un sens à ce monde merveilleux dans lequel nous vivons. Si vous le souhaitez, dites « merci » à votre cerveau pour le travail qu'il accomplit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en votre nom.
- Lorsque vous avez fini de donner une attention bienveillante et compatissante à tout votre corps, essayez d'offrir à votre corps un

dernier bain d'appréciation, de compassion et de respect, depuis votre tête jusqu'aux orteils.

- Et puis ouvrez doucement les yeux.

RÉFLEXION

Comment était cette méditation pour vous ? Qu'avez-vous remarqué ? Était-il plus facile de ressentir des sensations dans certaines parties de votre corps que dans d'autres ?

Avez-vous pu avoir de la compassion pour les parties du corps que vous avez jugées ou qui étaient dans l'inconfort ? Avez-vous essayé de poser une main apaisante sur ces parties ? Qu'est-ce que ça fait d'envoyer de l'appréciation à son corps ?

Essayez de ne pas vous critiquer si votre attention a vagabondé pendant cette méditation, ou si vous l'avez trouvée frustrante, ou même ennuyeuse. Certaines personnes ne s'intéressent pas beaucoup à leur corps ou préfèrent ne pas s'y attarder très longtemps. D'autres personnes ont l'expérience d'être enfin « chez elles » lorsqu'elles pratiquent le scan corporel. Tout le monde est différent. Permettez à votre expérience d'être celle qu'elle a été et permettez-vous d'être simplement tel que vous êtes, avec une grande bienveillance. C'est de la pleine conscience et de l'autocompassion.

13

Étapes de la progression

La pratique de l'autocompassion passe généralement par trois étapes :

- Effort
- Désillusion
- Acceptation radicale

« *La première étape de l'apprentissage de l'autocompassion peut sembler comme tomber amoureux.* »

Lorsque nous commençons à nous entraîner à être plus gentils envers nous-mêmes, nous sommes susceptibles d'apporter la même attitude à ce processus que nous apportons à d'autres aspects de notre vie — nous nous *efforçons* de faire les choses bien. Et quand nous *expérimentons* véritablement l'autocompassion, nous pouvons sentir un soulagement considérable et être encore plus enthousiastes pour la pratique. Cette première étape de la pratique de l'autocompassion peut être comme la première étape de toute relation amoureuse — l'engouement. Nous pouvons nous réjouir de notre nouveau bonheur et nous attacher à l'expérience et à la personne qui l'apporte. De même, lorsque nous nous rendons compte que nous pouvons répondre à nos *propres* besoins, au moins en partie, cette merveilleuse découverte peut être confondue avec l'impression de tomber amoureux. Cela peut être très encourageant.

TÉMOIGNAGE



Quand Jonathan a utilisé pour la première fois la Pause d'autocompassion (voir le chapitre 4), il n'arrivait pas à croire à quel point c'était puissant. Il pensait à une situation très stressante au travail, et une brève pratique a instantanément transformé son stress en un état de paix et de calme. « Tu veux dire que tout ce que j'ai à faire, c'est être conscient de ma douleur, reconnaître mon humanité commune et être gentil avec moi-même ? C'est incroyable ! »

Mais comme dans toutes les nouvelles relations, l'éclat finit par s'estomper. Par exemple, nous pouvons mettre nos mains sur nos cœurs, espérant ressentir la sécurité et la connexion que nous avons expérimentées la première fois, et rien ne se passe. Zut ! Nous passons donc à l'étape suivante de la pratique : *la désillusion*. Quand l'autocompassion commence à nous faire défaut, nous pensons que c'est juste une chose de plus que nous n'arrivons pas à faire correctement.

Comme l'a dit un enseignant de méditation : « Toutes les techniques sont vouées à l'échec. » Pourquoi ? Parce que chaque fois que notre pratique devient une « technique » destinée à manipuler notre expérience du moment présent, à nous faire sentir mieux et à faire disparaître la douleur, elle devient une forme cachée de résistance. Et nous savons à quel point la résistance fonctionne bien !



TÉMOIGNAGE

Quand Jonathan s'est disputé avec son fils adolescent et qu'il s'est senti en colère et frustré, il s'est dit qu'il savait quoi faire pour se calmer... La Pause d'autocompassion ! Malheureusement, cela n'a pas fonctionné, alors Jonathan a essayé le Toucher apaisant (voir chapitre 4). Ça n'a pas marché non plus. Se sentant comme s'il avait été abandonné par un ami de confiance, Jonathan s'est découragé. « Je pensais avoir tout compris, mais je me sens toujours aussi malheureux. Je dois être vraiment mauvais pour l'autocompassion. »

Lorsque le désespoir de la désillusion nous met à genoux et que nous nous abandonnons à ces ressentis, le progrès commence enfin. Progresser, c'est vraiment abandonner l'idée du progrès. Nous cessons de nous efforcer à aller quelque part, à atteindre l'objectif d'être bon dans l'autocompassion, à faire disparaître la douleur et nous commençons à affiner notre intention. Plutôt que d'être attachés au résultat de la pratique de l'autocompassion, nous commençons à le faire pour notre propre bien. Nous entrons dans

l'étape de l'*acceptation radicale*, qui est mieux explicitée par le paradoxe mentionné au chapitre 7 :

Quand nous luttons, nous nous donnons de la compassion non pas pour nous sentir mieux, mais *parce que nous nous sentons mal*.

En d'autres termes, dans un moment de lutte, nous ne pratiquons pas pour être libres de notre douleur — nous pratiquons la compassion parce que c'est parfois difficile d'être un être humain. L'acceptation radicale est comme un parent qui réconforte un enfant qui a une grippe qui risque de durer quelques jours. Le parent ne prend pas soin de l'enfant pour essayer de chasser la grippe — la grippe va partir à son propre rythme. Mais parce que l'enfant a de la fièvre et se sent mal, le parent le réconforte comme une réponse naturelle à la souffrance pendant le processus de guérison.

C'est comme ça quand on essaie de se réconforter aussi. Lorsque nous acceptons pleinement la réalité que nous sommes des êtres humains imparfaits, enclins à commettre des erreurs et à lutter, notre cœur commence naturellement à s'adoucir. Nous ressentons toujours la douleur, mais nous ressentons aussi l'amour qui *peut enlacer* la douleur, et c'est plus facilement supportable. Cette réponse est « radicale » parce qu'elle va à l'encontre de la façon dont nous sommes normalement en relation avec notre douleur, et la transformation peut être tout aussi radicale.



TÉMOIGNAGE

Après avoir parlé à un enseignant de méditation, Jonathan s'est rendu compte que l'intention derrière sa pratique de l'autocompassion avait inconsciemment changé. Il avait été tellement soulagé que l'autocompassion l'aide à se sentir mieux, qu'il a eu tendance à l'utiliser pour faire disparaître la douleur quand il se sentait mal. Jonathan a fini par réaliser que sa vie ne serait jamais sans douleur. Alors que cette intuition pénétrait dans son cœur, Jonathan remarqua une tendresse silencieuse émerger chaque fois qu'il se retrouvait en difficulté. Il a même commencé à considérer la douleur comme un rappel d'ouvrir son cœur et qu'avoir un cœur ouvert était, après tout, la chose qu'il voulait le plus dans la vie.

Comme le dit Pema Chödrön, enseignante de méditation : « Nous pouvons encore être fous après toutes ces années. Nous pouvons encore être en colère après toutes ces années. Nous pouvons encore être timides ou jaloux ou pleins de sentiments d'indignité. L'important est... de ne pas tenter de

nous rejeter nous-même et de devenir quelque chose de mieux. Il s’agit de se lier d’amitié avec qui nous sommes déjà. »

L’enseignant de méditation Rob Nairn le dit encore plus succinctement : « Le but de la pratique est de devenir un chaos compatissant. » C’est-à-dire pleinement humain — souvent en lutte, incertain, confus — avec une grande compassion. Et ce qui est beau, c’est qu’il s’agit en fait d’un objectif atteignable. Quelle que soit la précipitation de notre chute, que notre douleur soit déchirante, quelle que soit l’imperfection de notre vie ou de notre personnalité, nous pouvons toujours être conscients de notre souffrance, nous souvenir de notre humanité commune et être bienveillants envers nous-mêmes.

Les étapes de la progression ne se déroulent pas toujours de façon linéaire et séquentielle. Elles sont plutôt comme une spirale qui tourne en rond, ou parfois nous rebondissons d’une étape à l’autre. Avec le temps, cependant, les périodes d’efforts et de désillusion deviennent plus courtes et l’acceptation radicale nous accompagne de plus en plus à travers les vicissitudes de notre vie. Nous commençons à avoir confiance que quoi qu’il arrive, nous pouvons toujours nous tenir dans l’étroite d’une présence aimante et connectée.



EXERCICE

Où en suis-je dans ma pratique de l’autocompassion ?

Utilisez les espaces prévus à cet effet pour noter les réflexions qui surgissent lorsque vous considérez les trois questions suivantes :

- En vous rappelant que nous passons par les étapes de la progression dans notre pratique de l’autocompassion, prenez un moment pour réfléchir dans quelle partie du cycle vous vous trouvez actuellement — dans l’effort, la désillusion ou l’acceptation radicale ?

.....

.....
.....
.....
.....

- Si vous êtes en lutte avec certains domaines de votre pratique, y a-t-il un moyen de réduire la lutte ? Y a-t-il une expérience à laquelle vous aimeriez donner un peu plus d'espace, ou que vous aimeriez laisser aller, ou permettre plus pleinement ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Y a-t-il un moyen d'avoir de la compassion pour vous-même au milieu de votre voyage ? Pouvez-vous être doux et patient pendant le déroulement de votre pratique, en prononçant peut-être quelques mots de gentillesse, de compréhension, de soutien ou d'appréciation ?

.....
.....
.....
.....
.....

RÉFLEXION

Dès que les gens entendent le terme *progression*, ils pensent souvent que « plus il y a de progression, mieux c'est ». En d'autres termes, les gens peuvent se juger eux-mêmes parce qu'ils n'en sont pas au stade de l'acceptation radicale. Il est important de réaliser que l'autocompassion est une façon d'être, pas une destination. Même si nous aurons des moments d'acceptation radicale, nous aurons aussi de nombreux moments d'efforts et de désillusion. Ce sont tous des aspects d'égale importance du cheminement. Par conséquent, si vous portez un jugement (positif ou négatif) sur l'endroit où vous êtes dans les étapes de la progression, voyez si vous pouvez aussi abandonner l'habitude de l'auto-évaluation et simplement vous ouvrir à ce qui est vrai pour vous dans le moment, avec un cœur tendre.



PRATIQUE INFORMELLE

Être un chaos compatissant

Chaque fois que vous faites preuve d'autocompassion pour essayer de faire disparaître la douleur ou de devenir une « meilleure personne », essayez de vous éloigner de cette forme subtile de résistance et de pratiquer la compassion simplement parce que nous sommes tous des êtres humains imparfaits qui vivent une vie imparfaite. Et la vie est dure. En d'autres termes, pratiquez en étant un « chaos compatissant ». Cette pratique peut se faire au milieu de la vie quotidienne, chaque fois que vous éprouvez des difficultés.

- Pensez à une situation dans votre vie qui vous cause de la douleur émotionnelle parce que vous vous sentez inadéquat d'une certaine façon. Peut-être avez-vous fait quelque chose que vous regrettez ou échoué à quelque chose d'important pour vous. Choisissez un problème d'intensité légère à modérée, pas un gros problème, car nous voulons construire progressivement la ressource de l'autocompassion.

- Pouvez-vous ressentir de l'inconfort dans votre corps lorsque vous évoquez cette situation ? Sinon, choisissez une situation un peu plus difficile, mais si vous ressentez beaucoup d'inconfort, choisissez une situation moins difficile.

- Pendant que vous ressentez un inconfort émotionnel, voyez si vous pouvez accepter pleinement cette douleur, permettant à votre cœur de fondre pendant que vous vous permettez d'être avec ces sentiments difficiles, pour apaiser et prendre soin de vous *parce que* c'est si difficile. Pouvez-vous vous accompagner à travers ce moment avec votre propre présence aimante et connectée ?

- Prenez deux ou trois grandes respirations et fermez les yeux quelques instants pour vous installer et vous centrer. Mettez vos mains sur votre cœur ou utilisez un autre toucher apaisant comme geste de soutien et de gentillesse envers vous-même.

- Essayez de vous parler à vous-même (à voix haute ou en silence), en utilisant un langage chaleureux, compréhensif et compatissant. Par exemple :
 - « Je suis désolé que tu te sentes si mal dans ta peau en ce moment, mais ces sentiments ne dureront pas éternellement. Je suis là pour toi, ça va aller. »
 - « La douleur de l'échec est presque écrasante. Je ne peux pas la faire disparaître, mais j'essaierai d'être avec elle avec courage, patience et un cœur ouvert. »

- Pouvez-vous vous permettre d'être comme vous êtes, pleinement humain ? Pouvez-vous commencer à renoncer à la recherche de la perfection et reconnaître que vous faites du mieux que vous le pouvez ? Essayez de vous parler en utilisant un langage qui reconnaît votre imperfection, mais qui donne aussi un sentiment d'acceptation inconditionnelle - un langage que vous pourriez utiliser avec un ami ou quelqu'un à qui vous tenez vraiment. Par exemple :

« C'est normal d'être un chaos compatissant, d'être imparfait. »

« Wow, j'ai vraiment foiré. J'aurais préféré ne pas l'avoir fait, mais je l'ai fait. C'est vraiment dur de ressentir ça. Je ne peux rien faire pour changer le fait que je suis un être humain imparfait qui se trompe parfois. Que je puisse essayer de m'accepter avec compréhension et bienveillance. »

RÉFLEXION

Il est naturel de résister au lâcher-prise de l'effort afin de bien faire les choses ou d'accepter nos imperfections. Nous voulons nous sentir en sécurité, et faire des erreurs nous met en danger. Mais nous n'avons pas besoin d'ajouter l'insulte à l'injure en nous jugeant nous-mêmes parce que nous voulons être autres que ce que nous sommes. Nous avons juste besoin de réaliser à quel point cette lutte peut nous causer des souffrances inutiles, d'explorer si nous pouvons au moins *commencer* à nous accepter nous-mêmes et à accepter nos défauts humains, et de voir ce qui se passe.

14

Vivre pleinement

La question fondamentale de l'autocompassion est « De quoi ai-je besoin ? » Mais nous ne pouvons pas vraiment nous donner ce dont nous avons besoin si nous ne savons pas ce que nous apprécions le plus dans notre vie. Ce sont nos valeurs fondamentales, ces idéaux profondément ancrés qui nous guident et donnent un sens à notre vie. Les besoins et les valeurs semblent refléter quelque chose d'essentiel dans la nature humaine. Les besoins sont plus souvent associés à la survie physique et émotionnelle, comme le besoin de santé et de sécurité, ou d'amour et de connexion, alors que les valeurs ont tendance à comporter un élément de choix, comme le choix de mettre l'accent sur la justice sociale ou les activités créatives.

« Identifier vos valeurs fondamentales peut vous aider à vous donner ce dont vous avez vraiment besoin. »

Nos difficultés dans la vie dépendent en grande partie de nos valeurs fondamentales. Par exemple, si vous appréciez le temps libre et les nouvelles aventures, ne pas obtenir une promotion qui aurait nécessité que vous passiez plus d'heures au travail peut être vu comme une bénédiction ; mais si vous tenez à subvenir aux besoins de votre famille, le fait d'être écarté de cette promotion pourrait être dévastateur.

Il y a une différence entre les *objectifs* et les *valeurs fondamentales* :

Les objectifs peuvent être Les valeurs fondamentales nous guident toujours, même

atteints.

après que nous ayons atteint nos objectifs.

Les objectifs sont des *destinations*. Les valeurs fondamentales sont des *orientations*.

Les objectifs sont quelque chose que nous *faisons*. Les valeurs fondamentales sont quelque chose que nous *sommes*.

Les objectifs sont *fixés*. Les valeurs fondamentales sont *découvertes*.

Les objectifs viennent souvent de l'extérieur. Les valeurs fondamentales viennent de l'intérieur.

La compassion, la générosité, l'honnêteté et la courtoisie sont des exemples de valeurs fondamentales. Bon nombre de nos valeurs fondamentales sont des valeurs relationnelles — comment nous voulons être traités et comment nous voulons traiter les autres —, mais d'autres sont plus personnelles, comme la liberté, la croissance spirituelle, l'exploration ou l'expression artistique.



TÉMOIGNAGE

Mark travaillait dans un cabinet d'avocats d'affaires, conduisait une Lexus et connaissait du succès dans le monde extérieur. Ses parents s'attendaient toujours à ce qu'il soit médecin ou avocat, mais lorsqu'il est finalement devenu associé, il s'est rendu compte qu'il manquait quelque chose. Il n'était pas heureux et ne savait pas comment il avait fini par vivre une vie si loin de ce qu'il voulait. Mark aimait écrire et préférerait écrire un roman plutôt que d'intenter des poursuites contre les contrefacteurs du droit d'auteur. Bien qu'il ait souvent rêvé de quitter son entreprise pour devenir écrivain de fiction, il avait peur de la désapprobation de ses parents s'il le faisait. Plus encore, il avait peur de l'échec, de ce qui arriverait s'il ne pouvait pas gagner sa vie en tant qu'auteur.

Lorsque nous ne vivons pas en accord avec nos valeurs fondamentales, nous souffrons. Un acte important d'autocompassion consiste donc à identifier nos valeurs, à déterminer si nous vivons en accord avec elles et à essayer de nous donner ce dont nous avons besoin. Si nous nous soucions vraiment de notre propre bonheur et que nous voulons soulager notre propre souffrance — en d'autres termes, si nous avons de la compassion pour nous-mêmes —, nous trouverons généralement les ressources internes pour vivre plus en accord avec nos valeurs et pour vivre une vie plus profonde et plus signifiante.



TÉMOIGNAGE

Mark a fini par sombrer dans la dépression et a commencé à consulter un thérapeute qui lui a parlé de l'autocompassion. Mark s'est rendu compte que s'il voulait être un meilleur ami pour lui-même, il devait passer du temps à faire des activités qu'il aimait vraiment. Mark était un lève-tôt, alors il a commencé à réserver une heure chaque matin pour travailler sur une histoire qui avait percolé dans son esprit au cours des cinq dernières années. Ce petit changement, que Mark appelait « les premières choses d'abord », l'a rendu plus heureux et plus énergique, et Mark a découvert que sa journée au bureau était devenue moins pénible. Il s'est joint à un groupe d'écriture qui se réunissait après le travail, s'est fait des amis de sensibilités similaires, a commencé à aller à des lectures dans une librairie locale et a généralement eu le sentiment que sa vie était sur la bonne voie. La pression intérieure que Mark ressentait pour changer de carrière s'est atténuée, du moins pour l'instant.



EXERCICE

Découvrir nos valeurs fondamentales

Utilisez l'espace prévu pour faire cet exercice de réflexion écrit.

- Imaginez que vous êtes dans vos vieux jours. Vous êtes assis dans un joli jardin en contemplant votre vie. Avec le recul, vous ressentez un profond sentiment de satisfaction, de joie et de contentement. Même si la vie n'a pas toujours été facile, vous avez réussi à rester fidèle à vous-même au mieux de vos capacités. Quelles sont les valeurs fondamentales qui ont donné un sens à votre vie ? Par exemple, passer du temps dans la nature, voyager et partir à l'aventure, ou aider les autres. Veuillez noter vos valeurs fondamentales.

.....

.....

.....

.....

.....

- Notez maintenant toutes les façons dont vous sentez que vous *ne vivez pas en accord avec vos valeurs fondamentales*, ou les façons dont votre vie paraît déséquilibrée par rapport à vos valeurs. Par exemple, vous êtes peut-être trop occupé pour passer du temps en nature, même si ce que vous aimez le plus dans la vie, c'est le contact avec la nature.

.....

.....

.....

.....

.....

- Si vous avez plusieurs valeurs avec lesquelles vous ne vous sentez pas en accord, choisissez celle qui est particulièrement importante pour vous et notez-la.

.....

.....

.....

.....

- Bien sûr, il y a souvent des obstacles qui nous empêchent de vivre en accord avec nos valeurs fondamentales. Certains de ces *obstacles* peuvent être *externes*, comme le manque d'argent ou de temps. Par exemple, votre travail prend peut-être tellement de temps que vous n'avez pas beaucoup de temps à passer en nature. S'il y a des obstacles externes, notez-les.

.....

.....

.....
.....
.....

- Il peut aussi y avoir des *obstacles internes* qui vous empêchent de vivre en accord avec vos valeurs fondamentales. Par exemple, avez-vous peur de l'échec, doutez-vous de vos capacités ou est-ce que votre critique interne vous empêche-t-il ? Par exemple, vous ne pensez peut-être pas que vous méritez de passer une journée insouciante dans les bois. Notez tous les obstacles internes.

.....
.....
.....
.....
.....

- Maintenant, demandez-vous si la *bienveillance et l'autocompassion peuvent vous aider à vivre en accord avec vos vraies valeurs*, par exemple, en vous aidant à surmonter les obstacles internes comme votre critique interne. Y a-t-il un moyen pour que l'autocompassion vous aide à vous sentir suffisamment en sécurité et en confiance pour prendre de nouvelles actions, risquer l'échec ou cesser de faire des choses qui vous font perdre votre temps ? Ou y a-t-il un moyen d'exprimer vos valeurs dans votre vie auquel vous n'avez jamais pensé auparavant ? Par exemple, obtenir un emploi avec un horaire plus souple pour pouvoir camper plus souvent ?

.....
.....

-
-
-
- Enfin, s'il y a des *obstacles insurmontables* pour vivre en accord avec vos valeurs, pouvez-vous vous donner de la compassion pour cette épreuve ? C'est-à-dire, ne pas abandonner vos valeurs en dépit des circonstances ? Et si le problème insurmontable est que vous êtes *imparfait*, comme tous les êtres humains, pouvez-vous vous pardonner pour cela aussi ?
-
-
-
-

RÉFLEXION

Comment s'est déroulé cet exercice pour vous ? Avez-vous rencontré quelque chose d'inattendu ? Certaines personnes ont du mal à identifier leurs valeurs fondamentales quand elles font cet exercice. Il se peut que nous ayons vécu notre vie si intensément que nous n'ayons même pas fait une pause assez longue pour réfléchir aux valeurs qui ont un sens profond pour nous. Dans ce cas, l'autocompassion se présente sous la forme d'une simple question : « Qu'est-ce qui me tient à cœur ? » Vos valeurs sont-elles vraiment les vôtres ou celles que d'autres vous ont dit que vous *devriez* avoir ?

D'autres personnes peuvent voir clair au sujet de leurs valeurs fondamentales, mais sont déçues de ne pas vivre en accord avec elles. Bien qu'il soit utile de se demander si l'autocompassion peut nous aider à nous débarrasser des choses qui nous gênent, il est tout aussi important de reconnaître que, même si nous essayons, nous ne pouvons pas toujours

vivre en accord avec nos valeurs fondamentales. Si c'est le cas pour vous, voyez si vous pouvez accepter que vivre une vie humaine est compliqué, tout en gardant la flamme de vos désirs profonds dans votre cœur. Vous découvrirez peut-être qu'une petite expression d'une valeur fondamentale peut faire une grande différence dans votre vie.



PRATIQUE INFORMELLE

Vivre avec un vœu

Souvent, nos sentiments d'insatisfaction, de frustration et d'anxiété découlent d'une prise de conscience que nous ne vivons pas en accord avec nos valeurs fondamentales. Lorsque nous découvrons que nous sommes « au mauvais endroit, au mauvais moment, en train de faire la mauvaise chose, avec les mauvaises personnes », il est temps de nous rappeler nos valeurs fondamentales.

Une valeur fondamentale peut être transformée en vœu pour nous aider à nous en souvenir. *Qu'est-ce qu'un vœu ?*

- Un vœu est une *aspiration* à laquelle nous pouvons continuellement nous réorienter lorsque nous nous sommes égarés dans notre vie.
- Un vœu *ancree* notre vie dans ce qui compte le plus. Il ne s'agit pas d'un contrat contraignant.
- Un vœu *fonctionne comme le souffle* dans la méditation de la respiration - un endroit sûr pour revenir quand nous sommes perdus et à la dérive dans notre vie quotidienne.

Nous devons être très compatissants envers nous-mêmes lorsque nous constatons que nous nous sommes égarés — sans honte ni auto-accusation — et nous recentrer ensuite sur nos valeurs fondamentales.

Choisissez une valeur fondamentale importante que vous avez découverte lors du dernier exercice et que vous aimeriez manifester pour le reste de votre vie.

Maintenant, essayez de l'écrire sous la forme d'un vœu : « Que je puisse... » ou « Je fais le vœu de... du mieux que je peux ».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fermez les yeux et répétez votre vœu en silence plusieurs fois.

RÉFLEXION

Avez-vous pu créer un vœu qui faisait sens ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez défini votre intention de cette façon ?

Beaucoup de gens trouvent que dire un vœu chaque jour les aide à rester sur la bonne voie, comme régler un GPS pour retrouver le chemin du retour. Si vous voulez, avant de vous lever du lit le matin, vous pouvez poser votre main sur votre cœur et prononcer votre vœu plusieurs fois, puis vous lever. Vous pouvez faire la même chose avant d'aller dormir. Parfois, il est utile d'avoir un petit rituel, comme allumer une bougie lorsque vous faites un vœu.



EXERCICE

Le côté lumineux de l'expérience

*« Développer notre plein potentiel, commence
par s'enraciner dans la boue. »*

Un autre aspect important d'une vie épanouie est d'apprendre des luttes et des défis de notre vie. Bien que la plupart d'entre nous aient peur des difficultés et des échecs, ce sont souvent ces expériences qui nous apprennent des leçons que nous n'aurions pas apprises autrement. Thich Nhat Hanh dit : « Pas de boue, pas de lotus. » En d'autres termes, sans être enracinés dans la boue de la vie, nous ne serions pas capables de nous épanouir dans notre plein potentiel. Les défis peuvent nous forcer à aller au fond de nous-mêmes et à découvrir des ressources et des points de vue que nous ne savions pas que nous avions. Le dicton « Après la pluie, le beau temps » fait référence à cette vérité. L'un des dons de l'autocompassion, c'est qu'elle nous permet d'être présents à notre souffrance sans être submergés, en nous donnant le soutien nécessaire pour que la croissance et la découverte se produisent. Avant de commencer cet exercice, vous pouvez prendre deux ou trois grandes respirations et fermer les yeux quelques instants pour vous installer et vous centrer. Essayez de mettre vos mains sur votre cœur ou utilisez un autre toucher apaisant comme geste de soutien et de bienveillance.

- Pensez à une difficulté passée dans votre vie qui vous a semblé très ardue, voire impossible à surmonter à l'époque et qui, avec le recul, vous a appris une leçon importante. Choisissez un événement assez loin dans le passé pour qu'il soit clairement résolu et que vous en ayez appris ce que vous deviez en apprendre. Quelle était la situation ? S'il vous plaît, décrivez-la.

.....

.....

.....

.....

.....

- Quelle leçon profonde est-ce que le défi ou la crise vous ont-ils appris, que vous n'auriez probablement jamais appris autrement ? Écrivez ça

aussi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- En tant qu'expérience de réflexion, demandez-vous s'il y a une difficulté *actuelle* dans votre vie qui pourrait aussi avoir un côté lumineux. Et si oui, quelle *leçon cachée* pourrait être contenue dans votre dilemme actuel ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Comment la pratique de l'autocompassion peut-elle vous aider à vous sentir en sécurité et fort dans cette situation, afin que vous puissiez apprendre ce que vous devez apprendre ?

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Quelle a été votre expérience de cet exercice ? Avez-vous été en mesure de trouver un côté lumineux potentiel dans une difficulté actuelle ou d'envisager comment l'autocompassion pourrait vous aider à le faire ?

Parfois, les situations difficiles n'ont pas de côté lumineux, et c'est une réussite importante que d'avoir simplement survécu. Si c'est le cas pour vous, prenez un moment pour apprécier votre résilience.

Se souvenir de l'apprentissage qui découle d'une difficulté nous aide à recadrer notre souffrance sous un jour plus positif. Bien sûr, ce processus ne signifie pas nier la difficulté. Si vous avez eu du mal à voir le bon côté d'une situation actuelle, c'est tout à fait naturel et il ne faut pas forcer. Le simple fait de s'ouvrir à la possibilité que la lutte contienne quelque chose qui peut faire grandir, peut nous aider à prendre les choses avec un peu plus de légèreté.

15

Être là pour les autres sans se perdre

Une manière par laquelle l'autocompassion transforme notre vie, c'est en nous permettant de donner aux autres sans nous perdre. Lorsque nous sommes présents pour les autres alors qu'ils éprouvent de la douleur, nous ressentons la douleur à l'intérieur de nous-mêmes — littéralement. Certains scientifiques ont postulé un type particulier de neurones dédiés à la perception dans notre corps de ce que les autres vivent, appelés *neurones miroirs*. Il y a aussi dans le cerveau des zones dédiées à l'évaluation des situations sociales et à la résonance avec les émotions des autres. Ce type de résonance empathique se produit souvent à un niveau préverbal, viscéral.

La résonance empathique est évolutive et adaptative parce qu'elle nous permet de coopérer les uns avec les autres pour mieux élever nos jeunes et nous défendre contre les dangers. Nous sommes câblés pour l'interaction sociale. Bien que l'empathie soit généralement une bonne chose, elle peut aussi être un problème, parce que lorsque nous sommes en résonance avec d'autres personnes qui souffrent — surtout avec des gens que nous connaissons bien —, nous ressentons leur douleur comme la nôtre. Parfois, la détresse empathique peut sembler accablante. Lorsque cela se produit, nous pouvons essayer diverses manœuvres pour éviter et réduire *nos* souffrances, comme ne pas écouter l'autre personne ou nous perdre dans nos pensées ou essayer de résoudre le problème. (Pour plus de détails à ce sujet, voir les chapitres 18 et 19).

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi, lorsque vous avez essayé de parler à quelqu'un d'une difficulté que vous aviez, l'auditeur vous a

immédiatement donné des conseils sur la façon d’y remédier sans vraiment écouter votre histoire ? Ou *avez-vous* déjà fait ça à quelqu’un d’autre ? Cette réaction est assez courante, mais pourquoi le faisons-nous ? L’une des raisons est qu’il est inconfortable d’être en présence de la douleur d’une autre personne parce que nous ressentons sa douleur. La détresse empathique peut aussi faire surgir des peurs ou des souvenirs inconfortables de nos propres vies.



TÉMOIGNAGE

Maria se considérait du genre sensible, toujours prête à aider les autres. Un jour, son amie Ayesha lui a demandé de sortir pour prendre un café. En larmes, Ayesha a parlé à Maria d’une rupture très récente avec son petit ami de longue date. Au lieu de laisser Ayesha raconter son histoire, Maria s’est retrouvée à interrompre son amie, lui rappelant que tout allait bien se passer et qu’elle trouverait quelqu’un de nouveau. Finalement, exaspérée, Ayesha s’écria : « Pourquoi ne peux-tu pas simplement m’écouter ? Je suis en deuil, et j’ai besoin de le laisser sortir. Peut-être qu’un jour, ça ira mieux, mais je ne vais pas bien maintenant. J’ai besoin que tu sois là pour moi maintenant ! » Visiblement bouleversée, Ayesha se leva et quitta la table.

Bien que Maria essayait d’aider, son approche n’a fait qu’empirer les choses. Ceux d’entre nous qui sont des solutionneurs de problèmes peuvent se sentir particulièrement enclins à « réparer » la douleur des autres. Bien que bien intentionné, le fait d’interrompre les autres sans les écouter pleinement et valider leur douleur peut rompre le lien émotionnel avec l’orateur. La personne qui parlait espérait probablement, consciemment ou inconsciemment, recevoir de la compassion. La compassion est une ressource qui permet à quelqu’un d’être avec la douleur sans avoir à la faire disparaître immédiatement. Elle nous permet également de prendre soin de la *personne* qui éprouve la douleur avec beaucoup de tendresse.

« *Le maintien de l’empathie pour les autres commence par de la compassion pour nous-mêmes. »*

Comment maintenir le lien émotionnel avec les autres qui souffrent ? Premièrement, nous devons rester en contact avec *nous-mêmes* — nous

devons être conscients de notre propre détresse empathique et faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Lorsque nous sommes ouverts et que nous acceptons nos réactions constantes à l'égard de la personne qui parle et que nous avons de la compassion pour la difficulté qu'il y a parfois à écouter, nous pouvons permettre à cette personne de parler sans avoir besoin de l'interrompre ou de nous distraire pendant la conversation.



TÉMOIGNAGE

Après le départ d'Ayesha, Maria a eu l'occasion de rassembler ses pensées. Elle a pu se rendre compte de sa détresse à la vue de son amie si bouleversée. Elle voulait simplement arrêter la douleur d'Ayesha en lui offrant des conseils utiles, ce qui s'est manifestement retourné contre elle parce qu'Ayesha n'a pas obtenu l'oreille compatissante dont elle avait désespérément besoin. De plus, le sentiment d'être submergée a été amplifié par le souvenir d'une rupture similaire qui la concernait un an plus tôt.

Maria aimait beaucoup son amie, alors elle est passée chez elle plus tard dans la soirée pour s'excuser et demander à parler encore un peu. Cette fois, comme Ayesha l'a raconté, Maria a pratiqué l'Écoute compatissante (voir page 113). Chaque fois que Maria se sentait mal à l'aise, elle s'offrait une longue et réconfortante inspiration. Maria n'a pas tardé à découvrir qu'il était beaucoup plus facile d'écouter Ayesha. Elle était heureuse et soulagée de pouvoir être là pour son amie après tout, et aussi pour elle-même.



MÉDITATION

Donner et recevoir de la compassion

Cette méditation s'appuie sur deux méditations précédentes — Respiration affectueuse (chapitre 6) et Amour bienveillant pour nous-mêmes (chapitre 10) — et consiste à la fois en la conscience de la respiration et l'intention de cultiver la bienveillance et la compassion.

C'est la troisième méditation principale du programme MSC. Nous pouvons inspirer pour nous-mêmes et expirer pour les autres. Expirer élargit la méditation pour inclure les autres, et inspirer nous aide à nous souvenir de faire preuve d'autocompassion.



lienmini.fr/autocomp7

« De quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité et à l'aise avec les autres ? »

- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et, si vous le souhaitez, posez une main sur votre cœur ou sur un autre endroit apaisant pour vous rappeler d'apporter non seulement de l'attention, mais une attention aimante à votre expérience et à vous-même.

Savourer la respiration

- Prenez quelques respirations profondes et relaxantes, remarquez comment votre respiration nourrit votre corps lorsque vous inspirez et apaise votre corps lorsque vous expirez.
- Maintenant, laissez votre respiration trouver son rythme naturel. Continuez à ressentir les sensations liées à l'inspiration et à l'expiration. Si vous le souhaitez, laissez-vous bercer et caresser par le rythme de votre respiration.

Rendre l'attention chaleureuse

- Concentrez-vous maintenant sur votre *inspiration*, en vous laissant savourer la sensation de l'inspiration, en remarquant comment votre inspiration nourrit votre corps, souffle après souffle... et puis relâchez votre respiration.
- Lorsque vous respirez, commencez à inspirer de la bienveillance et de la compassion pour vous-même. Sentez la qualité de la bienveillance et de la compassion que vous inspirez, ou si vous préférez, laissez un mot ou une image être porté par votre inspiration.
- Maintenant, concentrez-vous sur votre *expiration*, sentez votre corps expirer, ressentez le confort de l'expiration.
- S'il vous plaît, rappelez-vous *quelqu'un que vous aimez* ou *quelqu'un qui éprouve des difficultés et qui a besoin de compassion*. Visualisez clairement cette personne dans votre esprit.
- Commencez à diriger votre expiration vers cette personne, en lui offrant le confort de l'expiration.

- Si vous le souhaitez, envoyez de la bienveillance et de la compassion à cette personne à chaque expiration, une respiration après l'autre.

Inspirer pour moi, expirer pour toi

- Maintenant, concentrez-vous à la fois sur la sensation d'inspirer et d'expirer, savourant les sensations à l'inspire et à l'expire.
- Commencez à inspirer pour vous-même et à expirer pour l'autre personne. « Inspire pour moi et expire pour toi », « Une pour moi et une pour toi ».
- Et lorsque vous respirez, inspirez de la bienveillance et de la compassion pour vous-même et expirez de la bienveillance et de la compassion pour l'autre personne.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez vous concentrer un peu plus sur vous-même (« Deux pour moi et une pour toi ») ou sur l'autre personne (« Une pour moi et trois pour toi »), ou simplement faire en sorte que ce soit un flux égal — tout ce qui vous semble juste au moment présent.
- Lâchez tout effort inutile, permettant à cette méditation d'être aussi facile que la respiration.
- Laissez votre souffle entrer et sortir, comme le doux mouvement de l'océan — un flux illimité, sans frontières — entrant et sortant. Laissez-vous faire *partie* de ce flux illimité et sans frontières. Un océan de compassion.
- Ouvrez doucement les yeux.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué pendant cette méditation ? Qu'avez-vous ressenti ? Était-il plus facile d'inspirer pour vous-même ou d'expirer pour l'autre ? Avez-vous été en mesure d'ajuster le flux au besoin, en vous concentrant davantage sur vous-même ou sur l'autre selon le besoin qui était le plus important ?

Cela peut être un grand soulagement de se donner de la compassion à nous-mêmes tout en étant compatissant envers les autres. Certaines personnes, cependant, n'aiment pas du tout se concentrer sur elles, surtout si l'autre personne souffre beaucoup. Il est important d'ajuster la direction de notre respiration pour que cela semble juste. Parfois, il peut sembler plus

naturel de se concentrer principalement sur l'expiration pour l'autre, et, à d'autres moments, de se concentrer principalement sur l'inspiration pour soi-même. Tant que tout le monde est inclus dans le cercle de la compassion, un état naturel d'équilibre sera finalement trouvé.

Cette méditation forme la base d'autres pratiques conçues pour nous aider à être là pour les autres sans nous perdre et peut être une partie merveilleuse de votre pratique quotidienne de 30 minutes.



PRATIQUE INFORMELLE

Écoute compatissante

C'est une pratique que vous pouvez essayer la prochaine fois que vous écouterez quelqu'un qui vous raconte une histoire douloureuse. Cela vous aidera à maintenir un lien émotionnel avec la personne qui parle et vous évitera de vous sentir dépassé par les événements.

L'écoute incarnée

- La première étape est d'écouter d'*une manière incarnée*. Écoutez avec tout votre corps, en vous laissant ressentir les sensations qui se manifestent dans votre corps, ainsi qu'en prêtant attention avec vos yeux et vos oreilles. Et si cela est juste pour vous, laissez-vous incarner une présence aimante et connectée (c.-à-d. la compassion). Laissez votre corps rayonner cette énergie dans les deux directions — vers vous-même et vers la personne qui parle.
- En écoutant, vous aurez de nombreuses réactions naturelles. Par exemple, il se peut que vous vous sentiez émotionnellement accroché ou submergé par ce que vous entendez, que vous soyez distrait par votre propre histoire par rapport à ce que vous entendez, ou que vous ressentiez le besoin urgent d'interrompre la personne qui parle et de « régler » le problème de la personne.

Donner et recevoir de la compassion

- Quand vous trouvez que votre attention s'égaré, c'est alors que vous pouvez commencer à vous entraîner à Donner et recevoir de la

compassion de façon informelle, sans attendre. Concentrez-vous sur votre respiration pendant un moment, en inspirant de la compassion pour vous-même et en l'expirant pour la personne qui parle. Inspirer pour vous-même vous reconnectera avec votre corps et expirer vous reconnectera avec la personne qui parle, vous permettant d'être présent au milieu de la douleur de cette personne. Le fait d'accorder une certaine attention à l'expiration de cette façon peut également apaiser votre désir d'aider la personne qui parle en réglant son problème (c.-à-d. en l'interrompant).

- Continuez d'inspirer et d'expirer de la compassion jusqu'à ce que vous puissiez réécouter d'une manière incarnée. Il ne s'agit pas de *trop* nous concentrer sur notre respiration tout en écoutant parce que ce type de multitâche peut être distrayant. Au contraire, la respiration compatissante est simplement un filet de sécurité pour nous rattraper lorsque nous sommes désarçonnés, et elle nous ramène dans une présence aimante et connectée. En d'autres termes, être là pour les autres sans nous perdre.

RÉFLEXION

Après avoir essayé cette pratique quelques fois tout en écoutant les autres, réfléchissez à l'impact qu'elle a sur votre expérience d'écoute. Si vous trouvez que la respiration vous gêne et vous distrait, alors diminuez peut-être l'attention que vous portez à votre souffle. Mais si vous constatez que vous êtes toujours submergé par la détresse empathique, ou que votre besoin de réparer continue de prendre le dessus, il peut être sage de vous concentrer davantage sur votre corps et d'inspirer pour vous-même et d'expirer pour les autres pendant que vous écoutez. Faites-en l'expérience jusqu'à ce que vous trouviez un équilibre qui vous convienne.

Rencontrer les émotions difficiles

La vie n'est pas facile. Elle amène souvent des situations difficiles et, avec elles, des émotions difficiles comme la colère, la peur, l'inquiétude et le chagrin. À un certain âge, nous apprenons qu'il ne sert à rien de fuir nos problèmes — nous devons les affronter directement.

« Nous devons nous tourner vers nos émotions difficiles et être avec elles pour pouvoir guérir. »

Cependant, lorsque nous nous tournons *vers* des émotions difficiles, même avec la pleine conscience et l'autocompassion, notre douleur augmente souvent au début et notre instinct naturel est de nous détourner. Mais si nous voulons guérir, nous devons les affronter — la seule issue est de les traverser. Nous devons avoir le courage d'être présents avec la douleur émotionnelle si nous voulons vivre une vie saine et authentique. Cela signifie-t-il pour autant que nous devons faire face à toutes nos émotions difficiles dans toute leur intensité ? Heureusement, non. Quelqu'un a un jour demandé à l'enseignant de méditation Thich Nhat Hanh combien de détresse émotionnelle nous devrions permettre dans notre pratique. Il a répondu : « Pas beaucoup ! »

L'inconfort est nécessaire pour que l'autocompassion naisse, mais il suffit de *toucher* la douleur émotionnelle pour cultiver la compassion, et nous pouvons aller lentement pour ne pas nous submerger. L'art de l'autocompassion comprend l'inclinaison *graduelle* vers l'inconfort émotionnel lorsqu'il survient.

Il y a cinq étapes d'acceptation lorsque l'on rencontre des émotions difficiles, et chaque étape successive correspond à une libération progressive de la résistance émotionnelle.

- *Résister* : lutter contre ce qui vient — « Va-t'en ! »
- *Explorer* : se tourner vers l'inconfort avec curiosité : « Qu'est-ce que je ressens ? »
- *Tolérer* : endurer en toute sécurité, se tenir stable : « Je n'aime pas ça, mais je peux le supporter. »
- *Permettre* : laisser les sentiments aller et venir : « C'est bon, je peux faire de la place pour ça. »
- *Se lier d'amitié* : voir la valeur des expériences émotionnelles difficiles — « Qu'est-ce que je peux apprendre de ça ? »

**« *Demandez-vous ce dont vous avez besoin —
avez-vous besoin de vous ouvrir ou vous
fermer ?* »**

Les lecteurs peuvent utiliser les étapes d'acceptation comme guide pour rester en sécurité tout en s'engageant dans les exercices de ce livre. Il peut être sage de se retirer d'un exercice s'il paraît submergeant, peut-être en restant simplement curieux plutôt que de s'ouvrir complètement aux émotions difficiles. Reculer pour assurer la sécurité est peut-être la meilleure leçon d'autocompassion que vous puissiez apprendre.

Les ressources de la pleine conscience et de l'autocompassion nous aident à travailler avec des émotions difficiles sans les éviter ou y résister, mais sans être submergés non plus.

Il existe trois stratégies particulièrement utiles pour travailler avec des émotions difficiles :

- Nommer les émotions
- Être conscient des émotions dans son corps
- Adoucir-Apaiser-Permettre

Les deux premières approches sont fondées sur la pleine conscience, et la troisième est davantage axée sur la compassion.

*« Nommer une émotion difficile
nous aide à ne pas nous y perdre. »*

Nommer les émotions

« Nomme-la et tu l'apprivoises. » Nommer ou étiqueter les émotions difficiles nous aide à désenchevêtrer ou à « décoller » de nos émotions. La recherche montre que lorsque nous nommons les émotions difficiles, l'amygdale — une structure du cerveau qui enregistre le danger — devient moins active et est moins susceptible de déclencher une réaction de stress dans le corps. Lorsque nous disons doucement « C'est de la colère » ou « La peur surgit », nous ressentons habituellement une certaine liberté émotionnelle — il y a de l'espace autour du sentiment. Au lieu de nous perdre dans l'émotion, nous pouvons reconnaître que nous ressentons cette émotion et ce faisant nous avons plus de choix quant à la façon de réagir.

Conscience des émotions dans le corps

« Sens-la et tu la guéris. » Les émotions ont des composantes mentales et physiques — pensées et sensations corporelles. Par exemple, lorsque nous sommes en colère, nous passons beaucoup de temps dans notre esprit à justifier notre point de vue et à planifier ce que nous allons dire ou aurions dû dire. Nous ressentons également une tension physique dans l'abdomen alors que le corps se prépare pour un combat.

C'est plus difficile de gérer une émotion difficile en travaillant avec nos pensées parce que nous sommes si facilement emportés par elles. C'est un peu plus facile de travailler avec les sensations physiques de l'émotion. Les pensées vont si vite qu'il est difficile de les retenir assez longtemps pour les transformer. En revanche, le corps change relativement lentement. Lorsque nous localisons et ancrons nos émotions dans le corps — lorsque nous trouvons les réelles sensations physiques de l'émotion et que nous pouvons

être avec en pleine conscience —, l'émotion difficile commence souvent à changer d'elle-même.



TÉMOIGNAGE

Lorsque Keyla, une mère célibataire, a ouvert la facture de la librairie de l'université, elle a été choquée par le montant dû. Elle avait donné une carte de crédit à sa fille, Dina, quand elle est allée à l'université pour acheter des manuels et des fournitures scolaires, mais elle n'avait aucune idée du prix des manuels scolaires de nos jours. Keyla a commencé à s'énerver, à transpirer et à se tordre les mains. Elle était déjà à découvert à la banque après avoir payé les frais de scolarité du semestre d'automne de Dina. Comment allait-elle payer pour ça ? Devrait-elle faire plus d'heures au travail ? Mais son médecin lui avait déjà dit que sa tension artérielle était trop élevée. Peut-être demander de l'aide à son ex-mari ? Bon courage ! Il avait une nouvelle famille et avait annoncé qu'il supprimait tout soutien pour Dina après ses 18 ans. Le salaud. Elle n'aurait qu'à appeler sa fille et lui dire de rendre les livres et, espérons-le, d'emprunter des livres à un ami. Ou peut-être que Dina devrait changer pour une université publique moins chère ?

Keyla savait qu'elle devait se calmer et essayer d'appliquer certaines des techniques de pleine conscience qu'elle avait apprises. Elle s'est versé une tasse de thé. Finalement, elle a trouvé l'espace mental pour se demander ce qu'elle ressentait. « De la peur ? Attendez, non... de la tristesse ! » Ce serait si triste d'avoir à retirer Dina de l'université alors qu'elle a travaillé si dur pour y entrer. Oui, la facture était plus élevée que prévu, mais ça n'allait pas la ruiner. Et sa prime allait bientôt arriver, ce qui aiderait à rembourser le découvert. Le simple fait de nommer et de valider ses émotions a permis à Keyla d'avoir une autre perspective sur sa situation et de voir les choses plus clairement.

Ensuite, Keyla a essayé de découvrir où résidait la tristesse dans son corps. C'est surtout dans la région de son cœur qu'elle l'a ressentie, comme un sentiment de creux. Aussi, un peu de lourdeur. Comme Keyla inclinait sa conscience vers la région du cœur de son corps, l'intensité de sa tristesse diminua encore plus.

Adoucir-Apaïser-Permettre

Les émotions difficiles sont encore plus transitoires — elles nous traversent plus facilement — lorsque nous établissons une relation d'amour et d'acceptation avec elles. Quand notre conscience a une couleur anxieuse, nous sommes moins ouverts à nos émotions et pouvons à peine tolérer l'expérience. Mais quand notre conscience est tendre et chaleureuse, nous avons la force de sentir ce qui se passe en nous et de nous donner ce dont nous avons besoin.

Adoucir-Apaïser-Permettre est un ensemble de réponses compatissantes aux émotions difficiles que l'on peut trouver dans le corps. Nous pouvons nous offrir le confort de trois façons :

- *Adoucir* — compassion *physique*
- *Apaiser* — compassion *émotionnelle*
- *Permettre* — compassion *mentale*

La technique Adoucir-Apaiser-Permettre ajoute de la compassion aux deux approches précédentes de pleine conscience. Plutôt que de simplement être avec notre expérience difficile dans une conscience spacieuse, nous réchauffons l'étreinte. La compassion fournit une mesure supplémentaire de sécurité émotionnelle, de sorte que nous avons la possibilité de travailler avec nos émotions et d'apprendre d'elles.



TÉMOIGNAGE

Quand Keyla s'est couchée ce soir-là, elle a eu du mal à s'endormir. Elle était encore bouleversée, alors elle a essayé d'utiliser la pratique Adoucir-Apaiser-Permettre qu'elle avait apprise. D'abord, elle a recommencé à nommer ce qu'elle ressentait — encore surtout de la tristesse, également teintée de peur — et elle a ressenti une forte douleur dans son cœur comme avant. Puis Keyla a ajouté un peu de compassion au mélange. Elle a adouci son corps pour que la sensation dans sa poitrine ne soit plus si serrée. Puis elle a posé une main réconfortante sur son cœur et a caressé doucement sa poitrine, en petits cercles, et s'est parlé à elle-même comme elle l'aurait fait à une bonne amie. « Je suis désolée pour les difficultés financières que tu traverses en ce moment, chérie. Ce n'est pas juste. Et, bien sûr, que cela t'attriste. Tu voudrais ce qu'il y a de mieux pour ta fille. D'une façon ou d'une autre, on s'en sortira. »

Une fois que Keyla s'est donné de la compréhension et du soutien, sa tristesse ne lui a plus paru aussi accablante. Elle pouvait la laisser être là, être avec elle avec beaucoup de tendresse. Elle s'est également rendu compte qu'il y avait quelque chose à apprendre de la situation. Elle s'est souvent infligé des souffrances inutiles en supposant le pire des scénarios, ce qui a contribué de façon importante à son hypertension artérielle. Mais elle n'avait vraiment pas besoin de se soumettre à ce tourment. Quand Keyla a pu être avec sa peur et sa tristesse (et elle-même !) d'une manière courageuse et bienveillante, ça ne lui a plus paru insurmontable. Cette perspicacité a donné à Keyla l'assurance qu'elle serait en mesure de relever d'autres défis qui l'attendaient, en particulier en tant que mère célibataire.



PRATIQUE INFORMELLE

Travailler avec les émotions difficiles

Les trois approches pour travailler avec les émotions difficiles décrites ci-dessus peuvent être pratiquées séparément ou ensemble et trouvent leur meilleure application dans la vie quotidienne, quand vous en avez le plus besoin.



lienmini.fr/autocomp8

- Trouvez une position confortable, assise ou couchée, fermez les yeux et prenez trois respirations relaxantes.
- Placez votre main sur votre cœur, ou un autre endroit apaisant, pendant quelques instants pour vous rappeler que vous êtes dans la pièce, et que vous aussi êtes digne de bienveillance.
- Rappelez-vous une *situation légèrement à modérément difficile* dans laquelle vous vous trouvez en ce moment, peut-être un problème de santé, le stress d'une relation ou un être cher qui souffre. Ne choisissez pas un problème très difficile ou trivial — choisissez un problème qui peut générer un peu de stress dans votre corps quand vous y pensez.
- Visualisez clairement la situation. *Qui est impliqué ? Qu'est-ce qui se passe ?*

Nommer les émotions

- En revivant cette situation, remarquez si des émotions surgissent en vous. Et si c'est le cas, voyez si une *étiquette* pour une émotion apparaît, un *nom*. Par exemple :
 - Colère
 - Tristesse
 - Chagrin
 - Confusion
 - Peur
 - Envie ardente
 - Désespoir
- Si vous avez beaucoup d'émotions, voyez si vous avez un nom pour l'émotion *la plus forte* associée à la situation.
- Maintenant, répétez-vous le nom de l'émotion d'une voix douce et compréhensive, comme si vous validiez pour une amie ce qu'elle

ressent : « C'est de l'envie », « C'est du chagrin ».

Être conscient des émotions dans le corps

- Maintenant, étendez votre conscience à l'ensemble de votre corps.
- Rappelez-vous encore une fois la situation difficile et examinez votre corps pour voir où vous le sentez le plus facilement. Dans votre esprit, balayez votre corps de la tête aux pieds, en vous arrêtant là où vous pouvez sentir un peu de tension ou d'inconfort.
- Sentez simplement ce qui peut être ressenti dans votre corps en ce moment même. Rien de plus.
- Maintenant, si vous le pouvez, *choisissez un seul endroit dans votre corps* où l'émotion s'exprime le plus fortement, peut-être comme un point de tension musculaire, un sentiment de vide, ou même un pincement au cœur.
- Dans votre esprit, inclinez doucement votre attention vers cet endroit. Permettez à votre conscience d'habiter pleinement la sensation physique de l'émotion dans votre corps.

Adoucir-Apaiser-Permettre

- Maintenant, *adoucissez* l'endroit de votre corps où vous ressentez l'émotion difficile. Laissez les muscles s'adoucir, laissez-les se détendre, comme dans de l'eau tiède. Adoucir... adoucir... adoucir... adoucir... Rappelez-vous que nous n'essayons pas de changer l'émotion — nous la portons simplement d'une manière tendre.
- Si vous le souhaitez, adoucissez juste un peu les bords.
- Maintenant, *apaisez-vous* en raison de cette situation difficile.
- Si vous le souhaitez, placez votre main sur la partie de votre corps qui semble inconfortable et sentez simplement le toucher doux de votre main. Peut-être en imaginant la chaleur et la bienveillance qui s'écoulent de votre main dans votre corps. Peut-être même en pensant à votre corps comme s'il s'agissait du corps d'un enfant bien-aimé.
- Et y a-t-il des mots réconfortants que vous pourriez avoir besoin d'entendre ? Si c'est le cas, imaginez que vous avez un ami qui luttait de la même manière. Que diriez-vous à votre ami ? (« Je suis désolé que tu te sentes ainsi », « Je tiens profondément à toi. ») Pouvez-vous vous

offrir un message similaire ? (« Oh, c'est si dur de ressentir ça », « Que je puisse être gentil avec moi. »)

- Si vous en avez besoin, n'hésitez pas à ouvrir les yeux quand vous le souhaitez ou à laisser aller l'exercice et à sentir simplement votre respiration.
- Enfin, *permettez* à l'inconfort d'être là. Faites-lui de la place, libérant ainsi le besoin de le faire disparaître.
- *Permettez-vous* d'être tel que vous êtes, juste comme ceci, ne serait-ce que pour ce moment.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez répéter le cycle avec votre émotion, en allant un peu plus loin à chaque fois, en restant avec la sensation si elle bouge dans votre corps ou même se transforme en une émotion différente. Adoucir... apaiser... permettre... Adoucir... apaiser... permettre.
- Relâchez maintenant la pratique et concentrez-vous sur votre corps dans son ensemble. Permettez-vous de ressentir ce que vous ressentez, d'être exactement comme vous êtes en ce moment.

RÉFLEXION

Avez-vous remarqué un changement lorsque vous avez *nommé* l'émotion ? Qu'avez-vous observé lorsque vous avez *exploré votre corps* à la recherche de la sensation physique associée à l'émotion ? Que s'est-il passé lorsque vous avez *adouci* cette partie du corps, que vous vous êtes *apaisé* et que vous avez *permis* qu'elle soit là ? L'émotion a-t-elle changé pendant l'exercice ou la manifestation physique a-t-elle un peu bougé dans votre corps ? Avez-vous rencontré des difficultés avec cette pratique ?

Certaines personnes ont de la difficulté à trouver un endroit dans leur corps qui correspond à une émotion. L'une des raisons est que certaines personnes sont plus conscientes des sensations corporelles que d'autres (une compétence appelée « interoception »). Un autre problème, c'est que nous pouvons nous engourdir quand une émotion est trop forte. Dans tous les cas, vous pouvez vous concentrer sur ce qui est là, peut-être un sentiment plus général de malaise dans le corps, ou même d'engourdissement, avec une conscience compatissante.

Parfois, l'émotion qui apparaît en premier se transforme en une autre émotion ou change d'endroit. Par exemple, ce qui peut commencer comme une émotion de peur et de tension derrière les yeux pourrait se transformer en chagrin résidant dans le creux de l'estomac. Comme nous sommes capables d'identifier, de ressentir et de nous permettre avec compassion d'expérimenter nos émotions, nous découvrons souvent des couches plus profondes d'émotions qui se trouvent en dessous.

Si vous commencez à vous sentir dépassé par les exercices que vous faites dans ce livre, mettez de côté l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau en sécurité et à l'aise. La guérison prend du temps et nos limites doivent être respectées. Avancez lentement, vous irez plus loin.

Autocompassion et honte

La honte naît du désir innocent d’être aimé, d’être digne d’affection et de faire partie d’un tout. Nous sommes tous nés avec le désir d’être aimés. Quand nous arrivons à être aimés quand nous sommes enfants, tout ce dont nous avons besoin vient à nous — nourriture, vêtements, abri et connexion. En tant qu’adultes, nous avons encore besoin les uns des autres pour survivre, pour élever nos enfants et pour nous protéger du danger. La honte est le sentiment que quelque chose ne va fondamentalement pas chez nous qui nous rendrait inacceptables ou indignes d’être aimés. L’une des raisons pour lesquelles la honte est si intense est qu’elle donne l’impression que notre survie est en jeu.

La honte comporte en effet trois curieux paradoxes :

- La honte nous fait nous sentir coupables, mais il s’agit d’une émotion innocente.
- La honte nous fait nous sentir seuls et isolés, mais il s’agit d’une émotion universelle.
- La honte semble définitive et globale, mais il s’agit d’un état émotionnel transitoire qui ne correspond qu’à une partie de ce que nous sommes.



TÉMOIGNAGE

Arun était cadre de haut niveau au sein d'une compagnie d'assurances maladie, mais il était paralysé par des sentiments de honte chaque fois qu'il devait parler devant un groupe au travail. Peu importe à quel point il était préparé ou bien informé sur le sujet, Arun se sentait inarticulé et maladroit et était certain que d'autres personnes devineraient qu'il était un imposteur qui ne devrait pas être dans une position d'autorité. Arun voulait tellement être considéré comme un bon leader, mais il se battait constamment contre des sentiments d'inadéquation. Le fait que l'anglais soit sa langue secondaire n'a pas aidé. Après l'une de ces « attaques de honte », comme il les appelait, Arun verrouillait souvent la porte de son bureau et se cachait.

Il y a une différence entre la culpabilité et la honte. La culpabilité fait référence au fait de se sentir mal à propos d'un comportement ; la honte, c'est se sentir mal à propos de soi-même. La culpabilité dit : « J'ai *fait* quelque chose de mal » ; la honte dit : « Je *suis* mauvais ». La culpabilité peut en effet être une émotion productive parce qu'elle nous motive à réparer des situations si besoin. Cependant, la honte est généralement improductive, parce qu'elle nous paralyse et nous rend incapables d'être efficaces. La recherche montre que l'autocompassion nous permet de ressentir nos sentiments de tristesse, de regret et de culpabilité sans être pris au piège par des sentiments de honte.

**« *La culpabilité concerne notre comportement ;
la honte nous concerne nous.* »**

Croyances fondamentales négatives

Il y a des pensées spécifiques et répétitives qui traversent notre esprit lorsque la vie devient difficile — des doutes sur nous-mêmes, qui remontent souvent à l'enfance et qui semblent manifestement clairs et vrais dans nos moments les plus vulnérables. Ce sont nos croyances fondamentales négatives qui sont à l'origine de la honte. En voici quelques exemples :

- « Je suis nul. »
- « Je ne suis pas aimable. »
- « Je suis impuissant. »
- « Je suis inadéquat. »
- « Je suis un raté. »

En fait, les croyances fondamentales négatives communes que les êtres humains ont à propos d'eux-mêmes sont limitées en nombre, peut-être aussi peu que 15-20. Puisqu'il y a plus de 7 milliards d'habitants sur la planète, nous pouvons conclure que toute imperfection qui, selon nous, nous sépare du reste de l'humanité peut en fait être partagée par un demi-milliard de personnes !

« *Cacher notre honte la maintient en vie.* »

La honte est maintenue par le silence. Les croyances fondamentales négatives persistent parce que nous les cachons aux autres (et à nous-mêmes). Nous craignons d'être rejetés si ces aspects de nous-mêmes étaient connus. Nous oublions que d'autres personnes ont les mêmes sentiments que nous et se sentent anormales et isolées. Quand nous révélons nos croyances fondamentales négatives, au moins pour nous-mêmes, elles commencent à perdre leur pouvoir sur nous.

Nous avons tous des forces et des faiblesses. Nous ne pouvons pas nous résumer comme étant tout simplement dignes ou indignes, aimables ou non aimables. En tant qu'êtres humains, nous sommes trop multidimensionnels et complexes. L'autocompassion embrasse toutes les parties de nous-mêmes dans une conscience chaleureuse et ouverte. Quand nous sommes convaincus que nous sommes fatalement imparfaits, que nous avons toujours été comme ça et que nous le serons toujours, cela signifie vraiment que nous sommes absorbés dans une partie et que nous ne pouvons pas voir le reste de nous-mêmes. Nous devons embrasser cette partie, avec ses croyances fondamentales négatives, et reconnaître notre moi tout entier, pour être libres.



TÉMOIGNAGE

Après des années de lutte avec ses « attaques de honte », Arun en avait finalement assez. Il n’allait pas laisser le sentiment d’inadéquation gâcher son succès. Il savait que sa honte prenait racine dans le fait que son père a toujours favorisé son frère aîné, Dev, le félicitant pour ses réalisations tout en soulignant toutes les façons dont Arun-ji (son surnom) devait s’améliorer. Arun a donc commencé à nouer une nouvelle relation avec son moi-enfant, la part de lui qui sentait qu’il ne pourrait jamais être à la hauteur. Quand des sentiments de honte ou d’inadéquation surgissaient, Arun imaginait mettre son bras autour du petit Arun-ji, en lui disant des choses gentilles et encourageantes. « Tu vas t’en sortir très bien, et si tu fais une erreur, c’est bien aussi. J’accepterai et je serai là pour toi quoi qu’il arrive. » Arun a aussi mis une photo de lui à cet âge sur son bureau à la maison et lui a parlé de la façon dont il aurait aimé que son père lui ait parlé.

Après plusieurs mois de pratique, Arun a commencé à être plus confiant lors des réunions d’entreprise. Sa honte n’a pas disparu, mais il n’en a plus souffert, et Arun a appris à devenir ami avec cette part de lui-même. Après tout, Arun était un homme adulte avec beaucoup de connaissances et d’expérience. Cette part plus sage et plus mature d’Arun savait très bien comment apporter le soutien dont le petit Arun-ji avait besoin.

L’autocompassion est l’antidote ultime à la honte. En relatant nos erreurs avec bienveillance plutôt qu’avec jugement, en se souvenant de notre humanité commune au lieu de se sentir isolés par nos échecs, et en étant conscients de nos émotions négatives (Je me sens mal) plutôt que de nous identifier à elles (Je suis mauvais), l’autocompassion démantèle directement l’édifice de la honte. Et en étant avec toute notre expérience — y compris l’expérience de la honte — dans une présence aimante et connectée, nous redevenons entiers.



EXERCICE

Travailler avec nos croyances fondamentales négatives

Nos croyances fondamentales négatives sur nous-mêmes ne sont que des croyances et non la réalité. Ce sont des pensées qui sont profondément ancrées dans notre psyché, souvent formées dans notre jeunesse, et qui n’ont généralement que très peu de valeur de vérité. Cependant, lorsque ces pensées restent inconscientes, elles ont beaucoup de pouvoir sur nous. Une première étape importante consiste à identifier et à prendre conscience de ces pensées. Quand nous observons ces croyances à la lumière du jour, leur pouvoir commence à se dissoudre. C’est comme lever le rideau sur le

Magicien d'Oz, révélant qu'il n'est pas le grand et puissant dirigeant qu'il prétend être, mais un escroc ordinaire du Kansas.

Néanmoins, il peut être difficile de travailler avec des croyances fondamentales négatives, surtout pour les personnes qui ont vécu des traumatismes durant leur enfance. Vérifiez en vous-même pour déterminer si vous êtes dans le bon état mental et émotionnel pour faire cet exercice — peut-être que la chose la plus compatissante à faire serait de passer votre tour. Ou si vous consultez actuellement un thérapeute, il peut être plus habile de faire cet exercice avec l'aide et le soutien d'un professionnel.

Mode d'emploi

Voici une liste des croyances fondamentales négatives courantes. Notez les croyances que vous pouvez parfois avoir et essayez d'identifier s'il y a un contexte particulier dans lequel elles se manifestent (au travail, dans les relations, avec votre famille, etc.).

Je ne suis pas assez bon	Je suis nul	Je suis un raté
Je suis stupide	Je suis un paumé	Je suis incapable
Je suis un imposteur	Je suis mauvais	Je ne suis pas aimable
Je ne suis pas désiré	Je ne vauds rien	Je ne suis pas important
Je suis anormal	Je suis faible	Je suis impuissant

Ensuite, voyez si vous pouvez apporter les trois composantes de l'autocompassion pour infléchir vos croyances fondamentales négatives.

- *La pleine conscience* : Écrivez d'une manière objective et validante ce que l'on ressent quand on vit avec ces croyances négatives. Par exemple, « C'est si douloureux quand j'ai la pensée que je ne suis pas aimable » ou « C'est très difficile de sentir que je suis impuissant ».

.....

.....

.....

.....

- *L'humanité commune* : Écrivez comment vos croyances font partie de l'expérience humaine. Par exemple, « Il y a probablement des millions de personnes qui pensent comme moi » ou « Je ne suis pas le seul à ressentir cela ».

.....

.....

.....

.....

- *La bienveillance*. Maintenant, écrivez quelques mots de compréhension et de bienveillance envers vous-même, en exprimant votre préoccupation pour la souffrance que vous avez éprouvée à cause de cette croyance fondamentale négative. Vous pourriez essayer de vous écrire comme si vous parliez à une amie qui vient d'admettre qu'elle avait cette croyance d'elle-même. Par exemple, « Je suis tellement désolé que tu te sentes comme ça. Je vois à quel point c'est douloureux pour toi. Sache que je ne pense pas ça de toi. »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Comment s'est déroulé cet exercice pour vous ? Avez-vous été capable d'identifier une ou deux croyances négatives ? Qu'est-ce que cela fait d'apporter la pleine conscience, l'humanité commune et la bienveillance à l'expérience d'avoir cette croyance ?

Parfois, les gens trouvent que lorsqu'ils essaient d'être avec leurs croyances fondamentales négatives avec compassion, les croyances s'affirment encore plus fortement. Il se peut qu'il y ait un retour de flamme (voir chapitre 8) — l'amour s'engouffre et la vieille douleur ressort. Un autre fait courant est que la part de nous-mêmes qui s'est identifiée à la croyance centrale négative a peur, comme si nous essayions d'en finir avec cette part. Il est important de se rappeler que nous n'essayons pas de nous débarrasser de nos croyances fondamentales négatives ou de les faire disparaître. Au contraire, nous essayons simplement d'établir des relations avec elles d'une manière plus consciente et plus attentionnée afin qu'elles n'aient pas un tel pouvoir sur nous.



PRATIQUE INFORMELLE

Travailler avec la honte

Cette pratique est similaire à celle de Travailler avec les émotions difficiles (voir chapitre 16). Nous pouvons nommer la composante cognitive de la honte — la croyance fondamentale négative — ainsi que l'endroit où la honte réside dans le corps, et ensuite apporter de la compassion à l'expérience. Lorsqu'on souhaite travailler sur la honte, il est d'une importance toute particulière de se rappeler qu'elle provient du désir

d'être aimé. C'est presque universel, et c'est une émotion, donc elle est transitoire. Ces éléments sont tissés à travers la pratique suivante.

Encore une fois, assurez-vous de faire cette pratique seulement si vous pensez que c'est la bonne chose pour vous en ce moment. Si vous décidez de faire la pratique et que vous vous sentez mal à l'aise à un moment, prenez soin de vous et arrêtez-vous si nécessaire. Par exemple, vous pouvez prendre un bain chaud ou caresser votre chien, ou simplement faire une promenade en sentant la plante de vos pieds (voir chapitre 8).

Dans la pratique suivante, vous serez encouragé à vous concentrer davantage sur l'embarras que sur la honte. Nous développons des ressources et voulons procéder lentement.

- Trouvez une position confortable, assise ou couchée, fermez les yeux, partiellement ou complètement, et prenez quelques respirations profondes et relaxantes. Vous pouvez même soupirer un peu si vous voulez. *Ahhhhhhhhhhhhhhhhhh*.
- Placez votre main sur votre cœur ou sur un autre endroit apaisant, en vous rappelant que vous êtes dans la pièce, permettant peut-être à la gentillesse de couler à travers votre main dans votre corps.
- Maintenant, pensez à un événement qui vous a mis *mal à l'aise* ou *qui vous a fait honte*. Par exemple :
 - Vous avez peut-être réagi de façon excessive à quelque chose.
 - Vous avez peut-être dit quelque chose de stupide.
 - Vous avez peut-être raté une promotion.
 - Vous avez peut-être réalisé que votre braguette était ouverte lors d'un événement mondain important.
- Choisissez un événement suffisamment perturbant pour que vous puissiez le sentir dans votre corps. Si cela ne vous met pas mal à l'aise, choisissez-en un autre, mais pas plus difficile que 3 sur une échelle de 1 à 10.
- Pensez à un événement *dont vous ne voudriez pas que quelqu'un entende parler* ou se souvienne, car cela ferait probablement en sorte que cette personne vous estime moins.

- Pour l'instant, choisissez une situation qui vous fait vous sentir mal dans votre peau, pas une situation qui blesse les autres et qui peut vous faire sentir le besoin de demander pardon à quelqu'un.
- Approchez-vous des sensations, en vous souvenant de l'événement dans les moindres détails. Il faut du courage. Utilisez tous vos sens, en particulier en notant à quel point la honte ou l'embarras est ressenti dans votre corps.

Nommer les croyances fondamentales

- Maintenant, réfléchissez un instant et voyez si vous pouvez déterminer avec précision *ce que vous craignez que d'autres personnes découvrent à votre sujet*. Pouvez-vous lui donner un nom ? Peut-être « Je suis nul », « Je suis méchant », « Je suis un imposteur ». Ce sont là des croyances fondamentales négatives.
- Si vous en avez trouvé quelques-unes, choisissez celle qui semble avoir le plus de poids.
- Au fur et à mesure que vous abordez ce sujet, vous vous sentez peut-être déjà seul. Si vous vous sentez ainsi, reconnaissez que nous sommes « seuls ensemble » — tout le monde se sent exactement comme vous à un moment ou à un autre. La honte est une émotion universelle.
- Maintenant, donnez un nom à la croyance fondamentale tel que vous pourriez la nommer pour un ami. Par exemple, « Oh, tu as pensé que tu n'es pas aimable. Ça doit être si douloureux ! » Ou dites-vous simplement d'une voix chaleureuse et compatissante, « Indigne d'être aimé. Je crois que je ne suis pas digne d'être aimé ! »
- Rappelez-vous que lorsque nous nous sentons gênés ou honteux, c'est seulement *une part* de nous qui se sent de cette façon. Nous ne nous sentons pas toujours comme ça, même si ce sentiment peut sembler très ancien et familier.
- Et nos croyances fondamentales négatives découlent du désir d'être *aimé*. Nous sommes tous des êtres innocents, désireux d'être aimés.
- Pour rappel, sachez que vous pouvez ouvrir les yeux à tout moment au cours de cet exercice si cela devient inconfortable, ou vous désengager de la façon dont vous le souhaitez.

La pleine conscience de la honte dans le corps

- Maintenant, étendez votre conscience à l'ensemble de votre corps.
- Rappelez-vous encore une fois la situation difficile et examinez votre corps à la recherche de l'endroit où vous ressentez l'embarras ou la honte le plus facilement. Avec votre regard intérieur, balayez votre corps de la tête aux pieds, en vous arrêtant là où vous pouvez sentir un peu de tension ou d'inconfort.
- Choisissez maintenant *un seul endroit dans votre corps* où la honte ou l'embarras s'exprime le plus fortement, peut-être comme un point de tension musculaire, un creux ou un pincement au cœur. Pas besoin d'être trop précis.
- Encore une fois, prenez bien soin de vous tout au long de cet exercice.

Adoucir-Apaïser-Permettre

- Maintenant, dans votre esprit, inclinez-vous doucement vers cet endroit de votre corps.
- *Adoucissez* cette zone. Laissez les muscles s'adoucir, laissez-les se détendre, comme dans de l'eau tiède. Adoucir... adoucir... adoucir... adoucir... Souvenez-vous que nous ne sommes pas en train d'essayer de changer l'émotion, nous la portons simplement d'une manière tendre. Si vous le souhaitez, adoucissez un peu autour des bords.
- Maintenant, *apaisez-vous* parce que vous traversez cette situation difficile. Si vous le souhaitez, placez votre main sur la partie de votre corps où l'embarras ou la honte se manifeste et sentez simplement la chaleur et le doux toucher de votre main, en reconnaissant combien cette partie de notre corps a travaillé dur pour retenir cette émotion. Si vous le souhaitez, imaginez la chaleur et la gentillesse qui s'écoulent de votre main dans votre corps. Vous pouvez même penser à votre corps comme s'il s'agissait du corps d'un enfant bien-aimé.
- Et y a-t-il des mots réconfortants que vous pourriez avoir besoin d'entendre ? Si c'est le cas, imaginez que vous avez un ami qui aurait le même problème. Que diriez-vous à votre ami, cœur à cœur ? (« Je suis désolé que tu te sentes comme ça », « Je tiens profondément à toi. »)

Que voulez-vous que votre ami sache, de quoi souhaitez-vous qu'il se rappelle ?

- Maintenant, essayez de vous offrir le même message. (« Oh, c'est si difficile de ressentir cela », « Que je puisse être gentil avec moi. ») Laissez entrer les mots, dans la mesure du possible.
- Encore une fois, rappelez-vous que lorsque nous nous sentons gênés ou honteux, c'est seulement une part de nous qui se sent ainsi. Nous ne nous sentons pas toujours comme ça.
- Enfin, *permettez* à l'inconfort d'être là, laissant votre corps avoir toutes les sensations qu'il a et votre cœur se sentir comme il se sent. Faites de la place pour tout et laissez aller le besoin de tout faire disparaître.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez répéter le cycle, en allant un peu plus loin à chaque fois.

Adoucir... apaiser... permettre. Adoucir... apaiser... permettre...

- Avant d'arrêter l'exercice, n'oubliez pas que vous êtes actuellement en contact avec tous ceux qui ont déjà éprouvé de l'embarras ou de la honte et que cela vient du désir d'être aimé.
- Relâchez maintenant la pratique et concentrez-vous sur votre corps dans son ensemble. Permettez-vous de ressentir ce que vous ressentez, d'être exactement comme vous êtes en ce moment.

RÉFLEXION

Avez-vous été capable d'identifier une croyance fondamentale négative derrière l'expérience de l'embarras ou de la honte ? Quel effet cela fait-il de nommer la croyance fondamentale ?

Avez-vous pu trouver la honte dans votre corps ? Si oui, où ?

Est-ce que le fait d'adoucir, d'apaiser ou de permettre a permis d'introduire un changement dans l'expérience de la honte d'une façon ou d'une autre ?

Il peut être très difficile de travailler avec la honte. Il a probablement fallu un certain courage pour aller aussi loin que vous l'avez fait, mais si vous n'avez pas terminé l'exercice parce que vous pratiquiez le soin de vous-même, remerciez-vous aussi pour cela.

Divers obstacles peuvent survenir au cours de cette pratique. Par exemple, il peut être difficile de ressentir de la honte dans le corps. La honte peut être

un précurseur à la déconnexion de soi, et parfois la honte est ressentie comme un vide ou un néant dans le corps, surtout dans la tête. Vous pouvez en réalité vous concentrer sur le sentiment de vide, bien qu'il soit difficile de le faire. Les gens trouvent également difficile de se donner de la compassion lorsqu'ils sont en proie à la honte parce qu'ils ne se sentent pas méritants. Et il est fort probable que notre ami familier le retour de flamme s'est levé pour vous au cours de cette pratique (voir chapitre 8). Si cet exercice a été difficile pour vous pour quelque raison que ce soit, concentrez-vous simplement sur une appréciation tendre de la difficulté. C'est faire preuve d'autocompassion.

18

Autocompassion dans les relations

Une grande partie de notre souffrance surgit dans la relation avec les autres. Comme Sartre l'a si bien écrit : « L'enfer, c'est les autres. » La bonne nouvelle, c'est qu'une grande partie de la souffrance dans nos relations est inutile et peut être évitée en cultivant une relation d'amour avec nous-mêmes.

Il existe au moins deux types de douleurs relationnelles. L'une est la douleur de la *connexion* — quand ceux que nous aimons souffrent (voir chapitre 19).

L'autre type est la douleur de la *déconnexion* — lorsque nous subissons une perte ou un rejet — et que nous nous sentons blessés, en colère ou seuls (voir chapitre 20).

Notre capacité de résonance émotionnelle signifie que les émotions sont contagieuses. C'est particulièrement vrai dans les relations intimes. Par exemple, si vous êtes irrité contre votre partenaire, mais que vous essayez de le cacher, votre partenaire attrapera souvent votre irritation. Il pourrait dire : « Tu es fâché contre moi ? » Même si vous le niez, votre partenaire ressentira l'irritation ; cela affectera son humeur, ce qui provoquera un ton de voix irrité. Vous ressentirez cela, à votre tour, et vous deviendrez encore plus contrarié, et vos réponses auront un ton plus dur, et ainsi de suite. Ceci parce que nos cerveaux auront communiqué les émotions entre eux peu importe le soin avec lequel nous aurons choisi nos mots.

« Une spirale descendante d'émotions négatives dans une interaction peut être remplacée par une spirale ascendante lorsque l'autocompassion est mise en jeu. »

Dans les interactions sociales, il peut y avoir une *spirale descendante* — une spirale d'émotions négatives — lorsqu'une personne a une attitude négative, l'autre personne devient encore plus négative, et ainsi de suite. Cela signifie que d'autres personnes sont en partie responsables de notre état d'esprit, mais nous sommes aussi en partie responsables de *leur* état d'esprit. La bonne nouvelle, c'est que la contagion émotionnelle nous donne plus de pouvoir que nous ne le pensons pour changer la teneur émotionnelle de nos relations. L'autocompassion peut interrompre une spirale descendante et commencer une spirale ascendante à la place.

La compassion est en fait une émotion positive et active les centres de récompense de notre cerveau, même si elle surgit en présence de la souffrance. Une façon très utile de changer la direction d'une interaction relationnelle négative est donc d'avoir de la compassion pour la douleur que nous ressentons dans le moment présent. Les sentiments positifs de compassion que nous éprouvons pour nous-mêmes seront également ressentis par les autres — se manifestant dans notre ton et nos expressions faciales subtiles — et aideront à interrompre le cycle négatif. De cette façon, cultiver l'autocompassion est l'une des meilleures choses que nous puissions faire pour nos interactions relationnelles ainsi que pour nous-mêmes.

Il n'est pas surprenant que les recherches montrent que les gens qui sont autocompatissants ont des relations amoureuses plus heureuses et plus satisfaisantes. Par exemple, dans une étude, les personnes ayant des niveaux plus élevés d'autocompassion ont été décrites par leurs partenaires comme étant plus acceptantes et sans jugement que celles qui manquaient d'autocompassion. Plutôt que d'essayer de changer leur partenaire, les personnes qui sont autocompatissantes ont tendance à respecter leurs opinions et à tenir compte de leur point de vue. Elles ont également été

décrites comme étant plus attentionnées, connectées, affectueuses, confidentes et prêtes à parler des problèmes relationnels que celles qui manquent d'autocompassion. En même temps, les personnes qui font preuve d'autocompassion étaient décrites comme donnant à leurs partenaires plus de liberté et d'autonomie dans leurs relations. Elles avaient tendance à encourager les partenaires à prendre leurs propres décisions et à suivre leurs propres intérêts. Par contraste, les personnes qui manquaient d'autocompassion ont été décrites comme étant plus critiques et contrôlantes envers leur partenaire. Elles ont également été décrites comme étant plus égocentriques, inflexibles et voulant tout à leur façon.



TÉMOIGNAGE

Steve a rencontré Sheila à l'université, et après 15 ans de mariage, il l'aimait encore beaucoup. Il détestait se l'admettre, mais elle commençait aussi à le rendre fou. Sheila était terriblement anxieuse et avait constamment besoin de Steve pour la rassurer — la rassurer de son amour et de son affection. Rester ensemble pendant 15 ans n'était-ce pas assez ? S'il ne lui disait pas « Je t'aime » tous les jours, elle commençait à s'inquiéter, et si quelques jours passaient, elle boudait sérieusement. Il se sentait contrôlé par son besoin de réconfort et n'aimait pas le fait qu'elle n'honorait pas son besoin de s'exprimer de façon authentique. Leur relation commençait à en souffrir.

Pour avoir le type de relations privilégiées et connectées que nous voulons vraiment avec les autres, nous devons d'abord nous sentir proches et connectés avec *nous-mêmes*. En nous soutenant nous-mêmes dans des périodes difficiles, nous développons les ressources émotionnelles nécessaires pour prendre soin de nos proches. Lorsque nous répondons à nos propres besoins d'amour et d'acceptation, nous pouvons placer moins d'exigences sur nos partenaires, leur permettant d'être plus pleinement eux-mêmes. Cultiver l'autocompassion est loin d'être égoïste.

« Des connexions privilégiées avec les autres commencent par le sentiment d'être connecté à nous-mêmes. »

Elle nous donne la résilience dont nous avons besoin pour bâtir et maintenir des relations heureuses et saines dans nos vies.



TÉMOIGNAGE

Au fil du temps, Sheila a pu voir à quel point son besoin constant d'être rassurée par Steve contribuait à l'éloigner. Elle s'est rendu compte qu'elle était devenue comme un trou noir et que Steve ne serait jamais capable de satisfaire pleinement son insécurité en lui donnant « assez » d'amour. Ce ne serait jamais assez. Alors Sheila a commencé à tenir un journal intime la nuit pour se donner l'amour et l'affection dont elle avait besoin. Elle s'écrivait le genre de mots tendres qu'elle espérait entendre de Steve, comme « Je t'aime ma chérie. Je ne te quitterai jamais ». Puis, à la première heure du matin, elle lisait ce qu'elle avait écrit et se laissait s'en imprégner. Elle a commencé à se donner l'assurance qu'elle recherchait désespérément auprès de Steve et le laissait tranquille. Ce n'était pas aussi agréable, elle devait l'admettre, mais elle aimait le fait qu'elle n'était plus si dépendante. Au fur et à mesure que la pression diminuait, Steve a commencé à être plus naturellement expressif dans leur relation, et ils se sont rapprochés. Plus elle se sentait en sécurité dans son acceptation de soi, plus elle était capable d'accepter son amour tel qu'il était, et pas seulement comme elle le voulait. Ironiquement, en répondant à ses besoins, elle est devenue moins égocentrique et a commencé à ressentir une indépendance nouvelle et délicieuse.



PRATIQUE INFORMELLE

Pause d'autocompassion dans les conflits relationnels

- La prochaine fois que vous aurez une interaction négative avec quelqu'un, essayez d'utiliser la Pause d'autocompassion (chapitre 4). Vous pouvez vous excuser un moment, ou si vous ne pouvez pas partir, pratiquez la Pause d'autocompassion en silence : « C'est un moment de souffrance. » « La souffrance fait partie de toute relation », « Que je sois gentil avec moi-même. » Il est utile d'utiliser une sorte de toucher réconfortant. Si vous êtes seul, vous pouvez poser une main sur votre cœur ou ailleurs, mais si vous êtes en présence de quelqu'un d'autre, vous voudrez peut-être pratiquer une forme plus subtile de toucher, par exemple tenir votre main.

- Avant de vous réengager avec l'autre personne, essayez la pratique Donner et recevoir de la compassion (chapitre 15) pour maintenir votre attitude de bienveillance. Inspirez pour vous-même, en reconnaissant la douleur que vous ressentez dans le moment présent, puis expirez pour l'autre. Assurez-vous de valider pleinement votre douleur et de vous donner ce dont vous avez besoin tout en honorant la difficulté de l'autre personne.
- Remarquez comment l'état d'esprit de l'autre personne peut changer à mesure que votre propre état d'esprit change.

RÉFLEXION

Après avoir essayé la Pause d'autocompassion à quelques reprises dans vos relations, remarquez-vous un impact sur vos interactions ?

Elle peut être particulièrement puissante si l'autre personne dans la relation est consciente de l'idée de l'autocompassion et s'engage à la pratiquer. Dans ce cas, surtout si une interaction s'emballe, il suffit que l'un d'entre vous se souvienne de dire « Pause d'autocompassion », puis vous pouvez tous les deux faire une pause, vous donner de la compassion pour toute douleur qui se manifeste et recommencer.



EXERCICE

Comblers nos besoins émotionnels

Nous mettons souvent de la pression sur nos relations lorsque nous nous attendons à ce que nos partenaires aient une intuition magique et répondent à tous nos besoins émotionnels. Par exemple, si vous n'appréciez pas le fait que votre partenaire n'ait pas réalisé que vous aviez besoin d'encouragement et d'un câlin pour réaliser un projet, mais que sur un autre projet, vous aviez besoin de plus d'espace et de temps pour vous, votre partenaire souffrira sous le poids des attentes surhumaines. Vous souffrirez aussi parce que vos besoins ne sont pas satisfaits. Au lieu de compter sur votre partenaire pour vous donner exactement ce dont vous avez besoin, vous pouvez essayer de répondre directement à vos besoins. Bien sûr, nous ne pouvons pas répondre à tous nos besoins et nous devons toujours

compter sur les autres, mais nous ne sommes pas aussi dépendants que nous le pensons.

- Prenez une feuille de papier et notez toutes les façons dont vous pourriez vous sentir insatisfait de votre relation. Par exemple, vous avez peut-être l'impression de ne pas recevoir assez d'attention de la part de votre partenaire, de ne pas être respecté, soutenu ou validé ? Au lieu de vous concentrer sur des points précis (p. ex., je ne reçois pas autant de textos que je le souhaiterais), voyez si vous pouvez identifier le besoin particulier qui n'est pas satisfait — être apprécié, avoir de l'attention, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Maintenant, notez quelques idées sur la façon dont vous pourriez essayer de répondre à vos besoins vous-même. Par exemple, si vous voulez un signe d'attention, pouvez-vous vous acheter des fleurs ? Si vous avez besoin de plus de contact, pouvez-vous aller vous faire masser une fois par semaine ou tenir votre propre main ? Pouvez-vous vous laisser savoir que vous êtes aimé et soutenu en utilisant un langage gentil avec vous-même ? Cela peut sembler stupide au premier abord, mais si nous prenons l'habitude de répondre à certains de nos besoins, nous dépendrons moins de nos partenaires pour notre épanouissement émotionnel, et nous aurons plus de ressources à donner.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Beaucoup de gens trouvent que c'est une révélation de savoir qu'ils peuvent satisfaire certains de leurs besoins émotionnels par eux-mêmes plutôt que de compter entièrement sur quelqu'un d'autre. Cependant, certains ressentent aussi de la tristesse, du chagrin ou de la colère, devant le fait que leur partenaire ne réponde pas à leurs besoins de façon satisfaisante. Rappelez-vous que répondre à vos propres besoins ne signifie pas que votre partenaire ne devrait pas aussi répondre à vos besoins, surtout si vous les avez clairement communiqués. Une relation saine signifie que les deux parties donnent et reçoivent. Cependant, ce va-et-vient peut habituellement se produire plus facilement lorsque les deux personnes sont épanouies sur le plan affectif en se donnant de la gentillesse, du soutien et du soin.



MÉDITATION

Ami compatissant

Cette méditation de visualisation vous aidera à vous connecter avec la part de vous-même qui est compatissante en découvrant une image de votre moi compatissant et en commençant une conversation avec cette image. Renforcer la relation avec votre moi compatissant est une ressource importante pour renforcer vos relations avec les autres. Cette méditation, adaptée des travaux de Paul Gilbert, est particulièrement utile pour les personnes qui ont de la difficulté à



lienmini.fr/autocomp9

développer leur autocompassion. Certaines personnes ont une bonne capacité à visualiser, d'autres non. Pratiquez de façon détendue, en permettant à la méditation de se dérouler toute seule et en laissant aller et venir les images. S'il n'y a pas d'images, c'est bien aussi, et vous pouvez simplement vous attarder avec les sentiments qui sont présents.

- Trouvez une position confortable, assise ou couchée. Fermez doucement les yeux. Prenez quelques respirations profondes pour vous installer dans votre corps. Placez une ou deux mains sur votre cœur ou un autre endroit apaisant pour vous rappeler de vous donner une attention *affectueuse*.

Lieu sûr

- Imaginez-vous dans un endroit sûr et confortable — il peut s'agir d'une pièce confortable avec un feu de cheminée ou d'une plage paisible avec un soleil chaud et une brise fraîche, ou une clairière dans une forêt. Ce pourrait aussi être un endroit imaginaire, comme flotter sur des nuages... N'importe où, où vous vous sentez paisible et en sécurité. Laissez-vous bercer par la sensation de confort que procure cet endroit.

Ami compatissant

- Bientôt, vous recevrez un visiteur, une présence chaleureuse et bienveillante — un ami compatissant — une figure imaginaire qui incarne les qualités de la sagesse, de la force et de l'amour inconditionnel.
- Cet être peut être une figure spirituelle ou un enseignant sage et compatissant ; il peut incarner les qualités de quelqu'un que vous avez connu dans le passé, comme un grand-parent aimant, ou être complètement sorti de votre imagination. Cet être n'a peut-être pas de forme particulière, il est peut-être juste une présence ou une lumière rayonnante.
- Votre ami compatissant se soucie profondément de vous et aimerait que vous soyez heureux et libre de toute difficulté inutile.
- Laissez une image vous venir à l'esprit.

Arrivée

- Vous avez le choix de sortir de votre lieu sûr et d'aller à la rencontre de votre ami compatissant ou de l'inviter à entrer. Profitez-en maintenant, si vous voulez.
- Positionnez-vous de la bonne façon par rapport à votre ami compatissant, quel que soit ce qui vous convient. Alors, laissez-vous ressentir ce que c'est que d'être en compagnie de cet être. Il n'y a rien d'autre à faire que de vivre le moment présent.
- Voyez si vous pouvez vous permettre de recevoir pleinement l'amour inconditionnel et la compassion que cet être a pour vous, en vous en imprégnant. Si vous ne pouvez pas laisser entrer ces qualités complètement, c'est bien aussi — cet être le ressent de toute façon.

Rencontre

- Votre ami compatissant est sage et omniscient et comprend exactement où vous en êtes sur votre chemin de vie. Votre ami voudra peut-être vous dire quelque chose, quelque chose qui est *exactement ce que vous avez besoin d'entendre maintenant*. Prenez un moment et écoutez attentivement ce que votre ami compatissant est venu vous dire.

Si aucun mot ne vient, c'est bien aussi, profitez d'être en bonne compagnie. C'est une bénédiction en soi.

- Et peut-être voudriez-vous dire quelque chose à votre ami compatissant. Votre ami vous écouterait profondément et vous comprendrait parfaitement. Y a-t-il quelque chose que *vous* aimeriez partager ?
- Votre ami aimerait peut-être aussi vous laisser avec un cadeau — un objet matériel. L'objet apparaîtra simplement dans vos mains, ou vous pouvez tendre vos mains et recevoir quelque chose qui a une signification particulière pour vous.

Si quelque chose apparaît, qu'est-ce que c'est ?

- Maintenant, prenez encore quelques instants pour profiter de la présence de votre ami. Et pendant que vous continuez à profiter de la bonne compagnie de cet être, permettez-vous de réaliser que votre ami

fait partie de vous-même. Tous les sentiments de compassion, les images et les mots que vous avez éprouvés découlent de votre propre sagesse intérieure et de votre compassion.

Revenir

- Enfin, lorsque vous êtes prêt, laissez les images se dissoudre graduellement dans votre esprit, en vous rappelant que la compassion et la sagesse sont toujours en vous, surtout lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez faire appel à votre ami compatissant quand vous le souhaitez.
- Maintenant, installez-vous dans votre corps, en vous laissant savourer ce qui vient de se passer, peut-être en réfléchissant aux mots que vous avez entendus ou à l'objet qui vous a peut-être été donné.
- Et enfin, lâchez la méditation et laissez-vous ressentir ce que vous ressentez et être exactement tel que vous êtes.
- Ouvrez doucement les yeux.

RÉFLEXION

Pouviez-vous visualiser un endroit sûr et en ressentir le confort ? Est-ce que l'image d'un ami compatissant ou d'une présence vous est venue à l'esprit ?

Avez-vous entendu quelque chose de significatif de la part de votre ami compatissant qui vous a parlé de ce dont vous avez besoin en ce moment ? Comment était-ce de pouvoir parler à cet être ? Avez-vous reçu quelque chose ayant une signification particulière ?

Cette méditation était-elle un défi pour vous d'une façon ou d'une autre ? Comment était-ce de découvrir que votre ami compatissant est une partie de vous-même et que la compassion et la sagesse de cet être sont toujours disponibles pour vous ?

Pour les personnes qui visualisent facilement, cette méditation peut être très puissante, en particulier comme un moyen d'entendre la voix intérieure de la compassion et de répondre à des préoccupations concrètes du quotidien.

Parfois, l'ami compatissant est quelqu'un qui est décédé, comme un parent ou un grand-parent, et des sentiments de chagrin peuvent survenir. Si le

deuil empêche de ressentir la compassion de la personne, il peut être utile de passer à un être entièrement imaginaire qui incarne les mêmes qualités ou une présence compatissante moins clairement définie. Si le chagrin n'est pas accablant, cependant, il peut être un grand trésor de découvrir que notre être cher qui est décédé continue à vivre en nous sous forme de sagesse intérieure et de compassion.

Autocompassion pour les soignants

Quand la plupart des gens atteignent la quarantaine, ils sont des soignants sous une forme ou une autre. Certains peuvent être des soignants dans leur carrière professionnelle — médecins, infirmières, infirmiers, thérapeutes, travailleurs sociaux, enseignants — et d'autres dans leur vie personnelle, s'occupant d'enfants, de parents âgés, de conjoints, d'amis, etc.

Lorsque nous prenons soin des autres qui souffrent, le processus de résonance empathique signifie que nous ressentons leur détresse comme la nôtre (voir chapitre 15). Quand nous voyons quelqu'un d'autre souffrir, les centres de douleur de notre propre cerveau deviennent actifs. La détresse empathique peut être difficile à supporter, alors il est naturel d'essayer de la bloquer ou de la faire disparaître comme n'importe quelle autre douleur, mais la lutte constante peut être épuisante et entraîner la fatigue et l'épuisement des aidants.

Comment savoir si nous avons atteint le point d'épuisement ? Habituellement, il y a des signes tels que la distraction, la colère ou l'irritation, l'agitation ou le fait d'éviter les autres, des troubles du sommeil ou des pensées perturbatrices et intrusives. La fatigue du soignant n'est pas un signe de faiblesse, mais un signe de soin. En fait, plus les soignants sont capables d'empathie (ce qui attire souvent les gens dans les professions de soignants), plus ils sont vulnérables à la fatigue des soignants. Les êtres humains sont limités dans les souffrances qu'ils peuvent endurer par procuration sans se sentir dépassés.

Généralement, il existe deux principaux types de conseils pour prévenir le burnout des soignants. Le premier consiste à tracer des *frontières* émotionnelles claires entre nous-mêmes et ceux dont nous nous occupons. Le problème avec cette approche est que si vous êtes un soignant professionnel, la sensibilité émotionnelle est nécessaire pour faire un travail efficace, et si vous prenez soin d'un être cher comme un enfant ou un parent, l'établissement de limites peut nuire à la qualité de la relation.

L'autre type de conseil donné pour prévenir l'épuisement est de s'engager dans des activités de *soins pour soi*. Il s'agit généralement de comportements comme faire de l'exercice, bien manger, passer du temps avec des amis, ou en vacances. Bien que le soin pour soi soit extrêmement important, il a ses limites comme stratégie pour prévenir l'épuisement des soignants. Les moments où nous prenons soin de nous ont généralement lieu en *dehors* du travail et ne nous aident pas au milieu des interactions de soins elles-mêmes. Par exemple, nous ne pouvons pas dire à un patient en thérapie qui vient juste de déposer une histoire lourde : « Waouh, mec, cette histoire me fait flipper. Je crois que je vais aller me faire masser ! »

« Prendre soin de soi est un antidote limité à l'épuisement des soignants parce qu'il ne nous aide pas pendant que nous prenons soin des autres. »

Quel rôle la compassion pourrait-elle jouer ici ? Beaucoup de gens pensent que c'est la compassion qui épuise les soignants. C'est pourquoi le phénomène est souvent appelé « fatigue compassionnelle ». Certains chercheurs soutiennent toutefois qu'il s'agit d'un terme erroné et que la fatigue compassionnelle est en réalité une « fatigue empathique ».

Quelle est la différence entre empathie et compassion ? Carl Rogers a défini l'*empathie* comme « une compréhension exacte du monde [du patient] vu de l'intérieur. ». Si nous entrons en résonance avec la souffrance des autres sans avoir les ressources émotionnelles pour la supporter, nous serons épuisés. La compassion implique un sentiment de tendresse et d'attention qui étirent la souffrance des autres plutôt que de se

débattre avec elle. L'empathie dit : « Je te *sens*. » La compassion dit : « Je te *soutiens*. » La compassion est une émotion positive, une émotion énergisante. Une recherche a formé des personnes pendant plusieurs jours pour qu'elles fassent l'expérience de l'empathie ou de la compassion, puis leur a montré un court film illustrant la souffrance des autres.

**« Là où l'empathie dit « Je te *sens* »,
la compassion dit « Je te *soutiens* »
et produit des émotions positives. »**

Les films ont activé des réseaux cérébraux nettement différents, et seul l'entraînement à la compassion a activé des réseaux associés à des émotions positives.

Il est aussi crucial que nous *nous donnions de la compassion à nous-mêmes* quand nous éprouvons une douleur empathique que de faire preuve de compassion à l'égard de ceux dont nous prenons soin. Comme on nous le dit à chaque fois que nous prenons l'avion, quand il y a une chute de pression dans la cabine, nous devons d'abord mettre notre masque à oxygène, avant d'aider les autres. Certains soignants peuvent croire qu'ils *ne* devraient se préoccuper *que des* besoins des autres et sont souvent autocritiques parce qu'ils pensent qu'ils ne donnent pas assez. Cependant, si vous ne répondez pas à vos besoins émotionnels en vous donnant de la compassion, vous deviendrez épuisé et moins capable de donner.

Il est important de noter que lorsque vous calmez et apaisez votre esprit, la personne dont vous prenez soin se sentira également calmée et apaisée par sa propre résonance empathique. En d'autres termes, lorsque nous cultivons la paix à l'intérieur, nous aidons tous ceux avec qui nous sommes en contact à devenir plus paisibles également.

Nous avons appris de première main l'importance de l'autocompassion pour les soignants. Elle nous a aidés à nous épanouir dans notre rôle de soignants — l'un en tant que parent d'un enfant autiste et l'autre en tant que thérapeute — sans nous épuiser.

Moi (Kristin), j'étais sur un vol transatlantique avec mon fils, Rowan. Pour une raison quelconque, juste au moment où ils ont baissé l'éclairage

de la cabine et où les passagers espéraient dormir un peu, Rowan a fait une crise. Une crise de colère hurlante et foudroyante. Il avait environ cinq ans à l'époque. J'avais l'impression que tout le monde dans l'avion nous regardait : qu'est-ce qu'il a, ce gamin ? Il est trop vieux pour agir comme ça. Qu'est-ce qu'elle a, cette mère ? Pourquoi ne peut-elle pas contrôler son enfant ? À court d'idées, j'ai pensé emmener Rowan aux toilettes et le laisser crier là, et avec un peu de chance ses pleurs seraient étouffés. Pas de chance. Occupé.

Alors, tandis que je m'asseyais avec Rowan à l'extérieur des toilettes, dans le petit espace que nous avions, je savais que je n'avais d'autre choix que de me donner de la compassion. J'ai respiré de la compassion pour moi-même, j'ai posé ma main sur mon cœur et je me suis soutenue silencieusement. « C'est si dur pour toi, chérie. Je suis vraiment désolée de ce qui se passe. Tout va bien se passer. Ça passera. » Je m'assurais que Rowan était en sécurité, mais 95 % de mon attention était concentrée à m'apaiser et me reconforter. Puis j'ai observé quelque chose que j'ai souvent observé avec Rowan. Quand je me suis calmée, il s'est calmé. J'avais appris que dans les moments où j'oubliais ma pratique de l'autocompassion et devenais agitée, Rowan devenait plus agité, mais quand je me donnais de la compassion, Rowan devenait plus paisible. Il résonnait autant avec mes émotions que je résonnais avec les siennes. En m'occupant d'abord de mes propres sentiments de bouleversement, j'ai acquis la stabilité nécessaire pour être pleinement là pour Rowan, et pour l'aimer et le soutenir de façon inconditionnelle malgré la difficulté. J'ai rapidement appris que la pratique de l'autocompassion — entrer dans un état de présence aimante et connectée au milieu de la souffrance — était l'un des moyens les plus efficaces d'aider Rowan ainsi que moi-même.

J'avais (Chris) accepté de voir un patient pour une thérapie, même si je n'avais pas beaucoup de temps. Lorsque le patient, Franco, est arrivé par la porte, il avait l'air beaucoup plus déprimé qu'il ne l'avait laissé entendre au téléphone. Ses épaules étaient courbées et ses traits étaient tirés. Peu après le début de notre séance, Franco m'a dit qu'il avait exposé tous ses médicaments à côté de son lit et qu'il était reconforté à l'idée qu'il pouvait mettre fin à sa vie à tout moment. Sa femme l'avait récemment quitté, il

était employé de manière marginale et ce matin-là, il avait reçu un avis d'expulsion de son propriétaire.

Quand Franco est arrivé, je n'ai ressenti que de la curiosité et de la compassion pour cette nouvelle personne. Cependant, lorsqu'il a parlé de suicide, j'ai senti la peur traverser mon corps et j'ai regretté d'avoir accepté de voir Franco. Apprendre la situation difficile dans laquelle Franco se trouvait n'a fait qu'accroître ma peur que Franco essaie de se faire du mal. Sachant qu'une véritable connexion émotionnelle est souvent ce qui maintient une personne en vie par une nuit sombre de l'âme, j'ai réalisé que j'avais besoin d'essayer de rester connecté avec Franco malgré ma peur. J'ai pris une longue inspiration pour moi, me rappelant que cela fait partie du travail d'un psychologue, et j'ai lentement exhalé pour Franco. Je l'ai fait encore et encore jusqu'à ce que je puisse écouter l'histoire de Franco avec un cœur ouvert et moins de peur. Je me suis également rappelé que je ne pouvais pas être responsable de la vie de Franco, mais que je ferais tout ce que je pouvais en ma qualité de thérapeute. Respirer de cette façon, et me rappeler les limites de ma capacité à contrôler la situation, m'a permis de ressentir le désespoir de Franco dans mon propre corps. Quand j'ai partagé avec Franco à quel point j'étais ému par sa situation, Franco s'est adouci et a commencé à m'expliquer toutes les mesures courageuses qu'il prenait pour rester en vie et passer à travers la crise. Quand Franco a quitté mon bureau, nous avons tous les deux une lueur d'espoir.



EXERCICE

Réduire le stress des soignants

Si vous êtes un soignant, il est important de faire des choix judicieux quant aux activités à entreprendre afin de ne pas être surchargé. Bien qu'il soit impossible de se débarrasser complètement du stress, vous pouvez faire beaucoup pour vous aider. Dans chacun des domaines de la vie ci-dessous, identifiez les comportements utiles que vous adoptez actuellement et qui vous aident à *faire face* au stress du soignant, les activités inutiles qui *augmentent* votre niveau de stress, puis notez les changements que vous pourriez apporter pour prendre mieux soin de vous en tant que soignant.

Activités physiques (p. ex., régime alimentaire, exercice, sommeil)

Utile ?

.....

Inutile ?

.....

Des changements ?

.....

Activités psychologiques (p. ex. thérapie, livres, musique)

Utile ?

.....

Inutile ?

.....

Des changements ?

.....

Activités relationnelles (p. ex., famille, groupes, intimité)

Utile ?

.....

Inutile ?

.....

Des changements ?

.....

Activités professionnelles (p. ex. heures par semaine, temps passé sur l'écran, pauses)

Utile ?

.....

Inutile ?

.....

Des changements ?

.....



PRATIQUE INFORMELLE

Compassion avec équanimité

Cette pratique combine Donner et recevoir de la compassion avec la pratique de l'équanimité, ou l'équilibre au milieu de la difficulté. L'ajout de l'équanimité est particulièrement important dans les situations de soins, parce que ça nous rappelle notre contrôle limité sur la souffrance des autres et nous permet d'avoir plus de recul pour que la compassion puisse naître. Cette pratique peut en effet s'appliquer à n'importe quelle interaction relationnelle difficile, mais elle est particulièrement puissante pour les soignants.



lienmini.fr/autocomp10

« En tant que soignant, pouvez-vous aussi répondre à vos propres besoins - apaiser, reconforter, protéger et subvenir à vos besoins ? »

- Trouvez une position confortable et prenez quelques respirations profondes pour vous installer dans votre corps et dans le moment présent. Vous voudrez peut-être mettre votre main sur votre cœur, ou là où c'est reconfortant et apaisant, pour vous rappeler d'apporter une conscience affectueuse à votre expérience et à vous-même.
- Rappelez-vous quelqu'un dont vous prenez soin et qui vous épuise ou vous frustre — quelqu'un dont vous vous souciez et qui souffre. Pour cet exercice d'introduction, choisissez une personne qui *n'est pas* votre

enfant, car cela peut être une dynamique plus compliquée. Visualisez clairement la personne et la situation de soins dans votre esprit et ressentez la difficulté dans votre propre corps.

- Maintenant, lisez ces mots, en les laissant traverser doucement dans votre esprit :

Nous sommes chacun sur notre propre chemin de vie.

Je ne suis pas la cause de la souffrance de cette personne,

et il n'est pas entièrement en mon pouvoir de la faire disparaître, même si je le souhaitais.

Des moments comme celui-ci sont difficiles à supporter, toutefois je peux toujours essayer d'aider dans la mesure de ce qui m'est possible.

Conscient du stress que vous portez dans votre corps, inspirez pleinement et profondément, attirez la compassion dans votre corps et remplissez chaque cellule de votre corps de compassion. Laissez-vous apaiser en inspirant profondément et en vous donnant la compassion dont vous avez besoin.

- Lorsque vous expirez, envoyez de la compassion à la personne qui est associée à votre inconfort.
- Continuez d'inspirer et d'expirer de la compassion, permettant à votre corps de trouver graduellement un rythme de respiration naturel, en laissant votre corps respirer par lui-même.
- « Une pour moi, une pour toi. » « J'inspire pour moi, j'expire pour toi. »
- À l'occasion, balayez votre paysage intérieur à la recherche de toute détresse et répondez en inspirant de la compassion pour vous-même et en expirant de la compassion pour l'autre.
- Si vous trouvez que quelqu'un a besoin de *plus de* compassion, concentrez davantage votre attention et votre respiration dans cette direction.
- Laissez-vous flotter sur un océan de compassion — un océan sans limites, sans frontières, qui embrasse toute souffrance.
- Et laissez entrer ces mots une fois de plus :

Nous sommes chacun sur notre propre chemin de vie.

*Je ne suis pas la cause de la souffrance de cette personne,
et il n'est pas entièrement en mon pouvoir de la faire disparaître, même si
je le souhaitais.*

*Des moments comme celui-ci sont difficiles à supporter, toutefois je peux
toujours essayer d'aider dans la mesure de ce qui m'est possible.*

- Maintenant, relâchez la pratique et laissez-vous être exactement tel que vous êtes en ce moment.
- Ouvrez doucement les yeux.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous remarqué ou ressenti en faisant cette pratique ? Avez-vous vécu un changement intérieur lorsque vous avez dit les phrases d'équanimité ? Avez-vous été capable d'ajuster le « flux » de compassion vers l'intérieur ou vers l'extérieur, selon les besoins ?

Le fait de respirer « pour moi et pour toi » fait en sorte que les soignants n'oublient pas la compassion qu'ils ont pour eux-mêmes. Avec l'équanimité, cette pratique est un moyen simple de rester connecté et émotionnellement démêlé en même temps. Les expressions d'équanimité sont un soulagement particulier pour les soignants qui risquent d'assumer une trop grande responsabilité dans la souffrance de ceux dont ils s'occupent. Notre capacité d'aider est limitée par le fait que nous avons des corps et des vies séparés. Nous faisons de notre mieux. Ce qui est moins limité, cependant, c'est notre capacité à éprouver de la compassion. Se donner de la compassion à soi-même n'enlève rien au fait d'en donner aux autres, et en réalité augmente simplement notre capacité.

L'équanimité est plus délicate pour les parents, surtout de jeunes enfants, mais les parents finissent par comprendre que même leurs propres enfants ont des vies et des trajectoires de vie séparées et uniques. Lors d'un programme MSC, une mère qui allaitait son nourrisson a dit que lorsqu'elle respirait pour elle-même, elle se sentait nauséuse, comme si elle privait sa fille de la vie elle-même. Peu de temps après, une autre participante a dit : « Eh bien, je suis la mère de quatre enfants qui ont tous quitté la maison, et j'ai inspiré une respiration pour moi, et... bien... une pour eux quatre ! »

20

Autocompassion et colère dans les relations

Un autre type de douleur relationnelle est la *déconnexion*, qui se produit chaque fois qu'il y a une perte ou une rupture dans une relation. La colère est une réaction courante à la déconnexion.

Nous pouvons nous fâcher lorsque nous nous sentons rejetés ou ignorés, mais aussi lorsque la déconnexion est inévitable, par exemple lorsque quelqu'un meurt. La réaction n'est peut-être pas rationnelle, mais elle se produit quand même. La colère a tendance à se manifester autour de la déconnexion et peut parfois durer pendant des années, longtemps après que la relation a pris fin.

Bien que la colère soit mal perçue, elle n'est pas nécessairement mauvaise. Comme toutes les émotions, la colère a des fonctions positives. Par exemple, la colère peut nous informer que quelqu'un a outrepassé nos limites ou nous a fait du mal d'une façon ou d'une autre, et cela peut être un signal puissant que quelque chose doit changer. La colère peut aussi nous donner l'énergie et la détermination nécessaires pour nous protéger face à la menace, prendre des mesures pour mettre fin à des comportements nuisibles ou mettre fin à une relation toxique.

Bien que la colère en soi ne soit pas un problème, nous avons souvent une relation malsaine avec la colère. Par exemple, nous pouvons ne pas nous permettre de ressentir notre colère et à la place la supprimer. (Cela peut être particulièrement vrai pour les femmes, à qui l'on enseigne à être « gentilles », c'est-à-dire à ne pas être en colère). Lorsque nous essayons de calmer notre colère, cela peut mener à l'anxiété, à la constriction

émotionnelle ou à l'engourdissement. Parfois, nous retournons la colère contre nous-mêmes sous la forme d'une autocritique sévère, ce qui est un moyen sûr de devenir déprimé. Et si nous nous retrouvons coincés dans une rumination colérique – qui a fait quoi à qui et qu'est-ce qu'ils méritent en retour –, nous vivons dans un état d'esprit agité et pouvons finir par être en colère contre les autres sans raison apparente.

« *La colère peut être une réponse émotionnelle parfaitement saine, mais notre relation avec elle est souvent malsaine.* »



TÉMOIGNAGE

Nate était électricien et vivait à Chicago. Il s'était séparé de sa femme, Lila, il y a plus de cinq ans, mais il était toujours furieux chaque fois qu'il pensait à elle. Il s'avère que Lila a eu une liaison avec un de leurs amis proches, quelqu'un qu'ils fréquentaient souvent, et que cela s'est passé dans son dos pendant presque un an. Dès que Nate l'a su, il s'est mis en colère. Il a réussi d'une manière ou d'une autre à s'abstenir de l'appeler par tous les noms, mais il avait mal à l'estomac chaque fois qu'il pensait à ce qui s'était passé. Il a demandé le divorce presque immédiatement — Dieu merci, ils n'avaient pas d'enfants — donc le processus a été relativement rapide et facile. Bien qu'il n'ait eu aucun contact avec Lila depuis plusieurs années, sa colère ne s'est jamais vraiment calmée. Et le traumatisme de la liaison a empêché Nate de nouer de nouvelles relations parce qu'il avait tant de mal à faire confiance à qui que ce soit.

Si nous endurcissons continuellement nos émotions pour essayer de nous protéger contre ceux contre qui nous sommes en colère, avec le temps nous pouvons développer de *l'amertume* et du *ressentiment*. La colère, l'amertume et le ressentiment sont des « sentiments durs ». Les sentiments durs sont résistants au changement et restent souvent avec nous bien au-delà de l'époque où elles sont utiles. (Combien d'entre nous sont encore en colère contre quelqu'un qu'il est peu probable que nous revoyions un jour ?) De plus, la colère chronique provoque un stress chronique, ce qui est mauvais pour tous les systèmes de l'organisme — cardiovasculaire, endocrinien, nerveux, voire de reproduction. Comme le disent les dictons, « la colère corrode le récipient qui la contient », ou « la colère est le poison

qu'on boit pour tuer quelqu'un d'autre ». Lorsque la colère ne nous est plus utile, la chose la plus compatissante que nous puissions faire est de changer notre relation avec elle, surtout en utilisant les ressources de la pleine conscience et de l'autocompassion.

Comment ? La première étape consiste à identifier les *sentiments doux* qui se cachent derrière les sentiments durs de la colère. Souvent, la colère protège des émotions plus douces et plus sensibles, comme se sentir blessé, effrayé, mal aimé, seul ou vulnérable. Lorsque nous épluchons la couche extérieure de la colère pour voir ce qui se cache en dessous, nous sommes souvent surpris par l'ampleur et la complexité de nos sentiments. Il est difficile de travailler directement avec des sentiments durs parce qu'ils sont typiquement défensifs et orientés vers l'extérieur. Quand nous identifions nos sentiments doux, nous nous tournons vers l'intérieur et pouvons commencer le processus de transformation.

Pour vraiment guérir, cependant, nous devons peler les couches encore plus loin et découvrir les *besoins non comblés* qui sont à l'origine de nos sentiments doux. Les besoins non comblés sont des besoins humains universels — ces expériences qui sont au cœur de tout être humain. Le Center for Nonviolent Communication offre une liste complète des besoins sur www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory. Quelques exemples sont le besoin d'être en sécurité, connecté, validé, entendu, inclus, autonome et respecté. Et notre besoin le plus profond en tant qu'êtres humains est le besoin d'être aimés.

En ayant le courage de nous tourner vers nos sentiments authentiques et nos besoins et d'en faire l'expérience, nous pouvons commencer à comprendre ce qui se passe réellement pour nous. Une fois que nous contactons la douleur et répondons avec compassion, les choses peuvent commencer à se transformer à un niveau profond. Nous pouvons faire preuve d'autocompassion pour répondre directement à nos besoins.

Comme nous l'avons vu au chapitre 18, l'autocompassion en réponse à des besoins non comblés signifie que nous pouvons commencer à nous donner ce que nous avons désiré recevoir des autres, peut-être durant de nombreuses années. Nous pouvons être notre propre source de soutien, de respect, d'amour, de valorisation ou de sécurité. Bien sûr, nous avons besoin de relations et de liens avec les autres. Nous ne sommes pas des

automates. Mais lorsque d'autres sont incapables de répondre à nos besoins, pour quelque raison que ce soit, et qu'ils nous ont fait du mal, nous pouvons nous rétablir en tenant la blessure, les sentiments doux, dans une étreinte de compassion et en remplissant le trou dans notre cœur avec une présence aimante et connectée.



TÉMOIGNAGE

Nate a travaillé dur pour transformer sa colère parce qu'il s'est rendu compte qu'elle l'empêchait d'avancer. Il avait essayé la catharsis pour l'enlever en frappant des coussins, en criant à pleins poumons, mais ça n'a pas marché. Finalement, Nate s'est inscrit à un programme MSC parce qu'un ami en était très enthousiaste et affirmait que cela réduirait son stress.

Quand Nate est arrivé à la partie du programme MSC qui portait sur la transformation de la colère en répondant à ses besoins non comblés, il s'est senti nerveux, mais il l'a quand même fait. Il était facile d'entrer en contact avec sa colère, et même la douleur derrière elle, et de la sentir dans son corps. Le plus difficile a été d'identifier ses besoins non satisfaits. Nate se sentait certainement trahi et mal aimé, mais ce n'était pas ce qui semblait le retenir. Nate s'en est tenu à l'exercice, et finalement le besoin non comblé s'est révélé, et tout son corps s'est détendu. Respect !

Nate venait d'une famille d'ouvriers qui travaillait dur, et ses parents étaient toujours heureux en mariage après 30 ans. Il a essayé de faire tout ce qu'il fallait dans son mariage, au mieux de ses capacités, et il a pris ses vœux très au sérieux. L'honnêteté et le respect étaient des valeurs fondamentales pour Nate. Sachant que Lila ne lui accorderait jamais le respect dont il avait besoin — il était trop tard pour cela —, il a fait le grand saut et a essayé de se le donner à lui-même. « Je te respecte », se dit-il. Au début, c'était idiot, vide et creux. Alors il s'est arrêté et a essayé de dire les mots comme s'ils étaient vrais. Il a pensé à tout ce qu'il avait sacrifié pour obtenir son diplôme de maître électricien et ouvrir une entreprise, aux longues heures qu'il avait consacrées au remboursement de l'hypothèque et à l'ouverture d'un compte d'épargne. « Je te respecte », répétait-il, encore et encore, même si ça ressemblait encore à des mots. Puis il a pensé à quel point il avait essayé d'être honnête et s'investir dans son mariage, même si ce n'était pas suffisant pour Lila. Très, très lentement, Nate a commencé à l'assimiler. Finalement, il a posé sa main sur son cœur et a dit comme il le pensait vraiment : « Je te respecte. » Il a commencé à pleurer, parce qu'il l'a vraiment senti. Une fois qu'il l'a fait, la colère contre sa femme a commencé à fondre. Il a commencé à voir ses besoins à elle non comblés, différents des siens, pour plus de proximité et d'affection. Non pas que ce que Lila a fait était bien, mais Nate a réalisé que son comportement n'avait rien à voir avec sa valeur en tant que personne. Il ne pouvait compter sur personne de l'extérieur — même quelqu'un de fiable et fidèle — pour lui donner le respect dont il avait besoin. Il fallait que ça vienne de l'intérieur.



EXERCICE

Répondre aux besoins non comblés

Le but de cette pratique informelle est d'amener la pleine conscience au vieux ressentiment et de répondre aux besoins sous-jacents non comblés avec autocompassion. Cette pratique est conçue pour établir une nouvelle *relation* avec les vieilles blessures qui vous ont mis en colère, et non pour guérir ces blessures ou ces relations. Par conséquent, lâchez le besoin de vous sentir mieux et voyez ce qui se passe.

Choisissez une relation légère à modérément difficile pour cette pratique, pas une relation traumatisante, car des émotions fortes peuvent rendre plus difficile l'accomplissement de la pratique. De plus, n'hésitez pas à sauter cette pratique dès maintenant si vous vous sentez vulnérable sur le plan émotionnel ou à vous en désengager après avoir commencé si vous éprouvez de la détresse.

- Dans l'espace prévu à cet effet, notez une relation passée pour laquelle vous ressentez encore de l'amertume ou de la colère, puis rappelez-vous un *événement particulier* de cette relation qui était légèrement à modérément perturbant — un 3 sur une échelle d'amertume de 1-10. N'oubliez pas de ne pas choisir une expérience traumatisante ou qui a laissé des cicatrices psychologiques durables.
- Il est important pour cet exercice que vous choisissiez une relation qui est terminée - non en cours -, dans laquelle votre colère *ne vous sert plus* et que *vous êtes prêt à la laisser aller*. Prenez votre temps pour trouver la bonne relation et l'événement avec lesquels travailler.

.....

.....

.....

.....

-
-
- En faisant cet exercice, essayez de faire de la place à tout ce que vous expérimentez, en essayant d'être conscient de ce qui s'est passé sans vous perdre dans le récit. De plus, si, à un moment ou à un autre, vous sentez le besoin de vous « fermer » ou d'arrêter l'exercice, faites-le, s'il vous plaît. Prenez soin de vous.
 - Fermez les yeux un instant et rappelez-vous l'événement relationnel.
Rappelez-vous les détails aussi clairement que possible, en entrant en contact avec votre colère et en la ressentant dans votre corps.
 - Sachez qu'il est tout à fait naturel de vous sentir comme cela, peut-être en vous disant : « C'est normal de te sentir en colère — tu as été blessé ! C'est une réaction humaine naturelle quand on est blessé. » Ou « Tu n'es pas seul. Beaucoup de gens se seraient sentis comme ça. »
 - Permettez-vous de *valider pleinement* l'expérience d'être en colère, tout en essayant de ne pas trop vous laisser entraîner dans des histoires de bien ou de mal.
 - Il n'est pas nécessaire d'aller plus loin si la validation de votre colère est ce dont vous avez le plus besoin en ce moment. Si c'est le cas, sautez simplement les instructions restantes et rappelez-vous que votre colère est naturelle, et soyez gentil avec vous-même pour la douleur que vous portez, peut-être depuis de nombreuses années.

Sentiments doux

- Si c'est bien pour vous de poursuivre, commencez à explorer la colère et le ressentiment — les sentiments durs — et voyez ce qu'il y a en dessous.
Y a-t-il des sentiments doux derrière les sentiments durs ?
De la peine ? De la peur ? De la solitude ? De la tristesse ? Du chagrin ?
- Lorsque vous avez identifié un sentiment doux, essayez de le nommer pour vous-même d'une voix douce et compréhensive, comme si vous souteniez un ami cher : « Oh, c'est de la tristesse » ou « C'est de la peur ».

- Encore une fois, si vous en avez besoin, vous pouvez vous arrêter ici. Qu'est-ce qui vous semble juste ?

Besoins non comblés

- Si vous vous sentez prêt à continuer, voyez si vous pouvez laisser aller la personne et le récit de cette douleur, ne serait-ce que pour un moment. Vous avez peut-être des pensées de ce qui est bien et ce qui est mal. Voyez si vous pouvez mettre ces pensées de côté pour un moment, en vous demandant...

« Quel besoin humain fondamental ai-je, ou ai-je eu à l'époque, qui n'a pas été satisfait ? » Le besoin d'être...

Vu ? Entendu ? En sécurité ? Connecté ? Respecté ? Spécial ? Aimé ?

- Quel était votre besoin qui n'a pas été comblé ?
- Encore une fois, essayez de nommer le besoin d'une voix douce et compréhensive.

Répondre avec compassion

- Si vous souhaitez poursuivre, essayez de poser votre main sur votre corps d'une manière apaisante et donnez-vous un peu de chaleur et de gentillesse, non pour faire disparaître les sensations, mais simplement parce qu'elles émergent.
- Les mains qui ont été tendues vers l'extérieur — désirant recevoir de l'attention et du soutien d'autres personnes — peuvent devenir les mains qui vous offrent le soin et le soutien dont vous avez besoin.
- Même si vous souhaitiez qu'une autre personne réponde à vos besoins, elle n'a pu le faire pour diverses raisons. Mais nous avons une autre ressource — nous-mêmes — et nous pouvons envisager de répondre à ces besoins plus directement.

Si vous aviez besoin d'être vu, essayez de dire : « Je te vois », « Je tiens à toi ».

Si vous aviez besoin de vous sentir connecté, essayez de dire : « Je suis là pour toi », « Tu fais partie ».

Si vous aviez besoin de vous sentir aimé, essayez de dire « Je t'aime », « Tu comptes pour moi ».

En d'autres termes, pouvez-vous essayer de vous donner en ce moment ce que vous désiriez recevoir de quelqu'un d'autre, peut-être depuis très, très longtemps ?

- Voyez si vous pouvez *recevoir* ces mots. Il peut être décevant que l'autre ne puisse pas répondre à vos besoins, mais est-il possible que vous puissiez au moins répondre à *certain*s de vos besoins pour vous-même, en ce moment même ?
- Et si vous avez de la difficulté à le faire, pouvez-vous aussi avoir de la compassion pour cela — pour la douleur que nous éprouvons en tant qu'humains lorsque nos besoins les plus profonds ne sont pas comblés ?
- Maintenant, relâchez l'exercice et reposez-vous simplement dans votre expérience, en laissant ce moment être exactement comme il est et vous-même exactement tel que vous êtes.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous ressenti en validant votre colère ? Avez-vous pu trouver des sentiments doux derrière la colère ? Avez-vous découvert un besoin non comblé ? Pourriez-vous éprouver un peu de compassion pour ce besoin non comblé et peut-être même répondre directement à ce besoin ?

Nous espérons que vous n'êtes pas allé plus loin dans cette pratique que ce que vous pensiez être juste pour vous. Après s'être connectées avec des sentiments de colère au sujet d'un préjudice passé, certaines personnes ne sont tout simplement pas prêtes à explorer les couches afin que les sentiments doux et les besoins en dessous soient révélés. Dans ce cas, la chose la plus compatissante à faire est peut-être de valider la colère elle-même et de s'arrêter là. D'autres peuvent être capables d'identifier les sentiments doux et les besoins non comblés sous leur colère, mais lorsqu'ils essaient de répondre directement à leurs besoins, une petite voix dit : « Mais je ne veux pas satisfaire mes besoins. Je veux que [cette personne] le fasse ! » Cela signifie habituellement qu'il y a des sentiments de blessure qui n'ont pas été validés. Ou il se peut simplement que le désir naturel de recevoir une excuse s'affirme de lui-même. Jusqu'à ce jour béni, cependant, considérez la possibilité de vous donner ce dont vous avez besoin urgemment, peut-être depuis un certain temps.



EXERCICE

Compassion féroce

Lorsque la colère est utilisée au service de l'apaisement des souffrances de soi ou d'autrui, ou de la défense de ce qui est juste, on peut l'appeler « compassion féroce ». Certaines de nos plus grandes figures historiques, comme le révérend Martin Luther King Jr, ont capté la colère contre l'injustice pour catalyser la réforme sociale tout en entretenant la flamme du respect et de la compassion universels. En d'autres termes, la compassion ne nous rend pas faibles ou passifs et ne nous fait pas perdre la capacité de distinguer le bien du mal. La compassion nous aide à voir clairement ce qui se passe et à comprendre les raisons complexes pour lesquelles les gens agissent comme ils le font. Cela nous permet de prendre les mesures qui s'imposent pour mettre fin aux comportements nuisibles sans classer les gens en deux catégories : les « bons » et les « mauvais ». De cette façon, la compassion féroce, par opposition à la colère réactive, nous aide à faire face à l'injustice sans aggraver une mauvaise situation par le blâme ou la haine.

- Prenez deux ou trois grandes respirations et fermez les yeux quelques instants pour vous poser et vous centrer. Essayez de mettre vos mains sur votre cœur ou d'utiliser un autre toucher apaisant comme geste de soutien et de bienveillance envers vous-même.
- Pensez à une situation *sociale ou politique* particulière avec laquelle vous êtes fortement en désaccord. Au lieu d'être simplement en colère à ce sujet, imaginez ce que vous en penseriez et ressentiriez avec un état d'esprit de compassion féroce. Pouvez-vous décrire la situation d'une manière qui ne diabolise personne ? Pouvez-vous commencer à comprendre que les personnes qui ont créé cette situation sont aussi des êtres humains qui font de leur mieux, tout en reconnaissant le mal fait et la nécessité d'apporter un changement ?

.....
.....

.....
.....
.....

- Y a-t-il des *mesures* que vous aimeriez prendre pour changer la situation, dans une perspective de compassion féroce ?

.....
.....
.....
.....

- Pensez maintenant à une situation dans votre *vie personnelle* avec laquelle vous êtes en profond désaccord — une situation qui a été créée en grande partie par quelqu'un que vous connaissez, comme un partenaire, un enfant, un ami ou un collègue. Encore une fois, au lieu d'être simplement en colère à ce sujet, imaginez ce que vous en penseriez et ressentiriez avec un état d'esprit de compassion féroce. Pouvez-vous décrire la situation d'une manière qui ne diabolise personne ? Pouvez-vous commencer à comprendre que les personnes qui ont créé cette situation sont aussi des êtres humains qui font de leur mieux, tout en reconnaissant le mal fait et la nécessité d'apporter un changement ?

.....
.....
.....
.....

-
- Y a-t-il des *mesures* que vous pouvez prendre pour essayer de changer la situation, à partir d'un endroit où la compassion est féroce ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLEXION

Beaucoup de gens trouvent l'idée de la compassion féroce libératrice. Elle offre un moyen d'agir et de motiver le changement sans tomber dans les pièges de la colère ou du blâme. Bien qu'il s'agisse d'un idéal utile à poursuivre, il est également vrai que la colère est une réaction naturelle et que nous nous retrouverons souvent dans nos vieux schémas réactifs. Quand cela se produit, nous n'avons pas besoin de nous mettre en colère contre nous-mêmes parce que nous nous mettons en colère contre les autres ! Au lieu de cela, nous pouvons avoir de la compassion pour notre humanité, trouver notre centre de présence aimante et connectée, et essayer à nouveau.

21

Autocompassion et pardon

Lorsque quelqu'un nous a fait du mal et que nous ressentons encore de la colère et de l'amertume, parfois la chose la plus compatissante à faire est de pardonner. Le pardon implique de laisser aller la colère que l'on nourrit contre quelqu'un qui nous a fait du mal. Mais le pardon doit impliquer le deuil avant de lâcher prise. Le point central de la pratique du pardon est que nous ne pouvons pardonner aux autres sans d'abord nous ouvrir au mal que nous avons connu. De même, pour nous pardonner *nous-mêmes*, nous devons d'abord nous ouvrir à la douleur, au remords et à la culpabilité d'avoir blessé les autres.

« Le pardon dépend de la capacité à s'ouvrir au mal causé, que ce soit à nous ou par nous. »

Le pardon ne signifie pas tolérer un mauvais comportement ou la reprise d'une relation qui cause du tort. Si on nous fait du mal dans une relation, nous devons nous protéger avant de pouvoir pardonner. Si nous nuisons à une autre personne dans une relation, nous ne pouvons pas nous pardonner si nous nous servons de cela comme excuse pour agir mal. Nous devons d'abord arrêter le comportement, puis reconnaître et assumer la responsabilité du mal que nous avons causé.

En même temps, il est utile de se rappeler que le mal fait est habituellement le produit d'un univers de causes et de conditions qui interagissent depuis longtemps. Nous avons hérité en partie notre tempérament de nos parents et de nos grands-parents, et nos actions sont

façonnées par l'histoire de notre petite enfance, notre culture, notre état de santé, les événements actuels, etc. Par conséquent, nous n'avons pas un contrôle total sur ce que nous disons et faisons précisément d'un moment à l'autre.

Parfois, nous causons de la douleur dans la vie sans l'intention de le faire, et il se peut que nous soyons encore désolés d'avoir causé une telle douleur. Par exemple, lorsque nous déménageons d'un bout à l'autre du pays pour commencer une nouvelle vie, laissant amis et famille derrière nous, ou lorsque nous ne pouvons pas donner à nos parents âgés l'attention dont ils ont besoin en raison de notre situation professionnelle. Ce genre de douleur n'est la faute de personne, mais elle peut toujours être reconnue et guérie avec compassion.

La capacité de pardonner exige une conscience aiguë de notre humanité commune. Nous sommes tous des êtres humains imparfaits dont les actions découlent d'un réseau de conditions interdépendantes qui sont beaucoup plus vastes que nous. En d'autres termes, nous n'avons pas à prendre nos erreurs si personnellement. Paradoxalement, cette compréhension nous aide à assumer une *plus grande* responsabilité de nos actes parce que nous nous sentons plus en sécurité émotionnellement. Une recherche a demandé aux participants de se souvenir d'une action récente dont ils se sentaient coupables — comme tricher à un examen, mentir à un partenaire intime, dire quelque chose qui cause du tort — qui les faisait *encore* se sentir mal dans leur peau quand ils y pensaient. Les chercheurs ont constaté que les participants qui ont reçu de l'aide pour faire preuve d'autocompassion à l'égard de leur transgression ont déclaré être plus motivés à présenter des excuses pour le tort qu'ils avaient fait, et plus déterminés à ne pas répéter le comportement, que ceux qui n'ont pas été aidés à faire preuve de compassion envers eux-mêmes.

« *Nous sommes des êtres humains imparfaits par nature, donc il n'y a aucune raison d'être si impitoyable envers nous-mêmes. »*



TÉMOIGNAGE

Anneka a vraiment lutté pour se pardonner après s'être mise en colère contre son amie et collègue Hilde, qu'elle a envoyée balader. Anneka avait subi d'énormes pressions au travail pour obtenir un contrat avec de nouveaux clients et s'apprêtait à conclure l'affaire lors d'un dîner qu'elle organisait. Les clients étaient plutôt conservateurs, et Anneka savait qu'elle devait être à l'heure et être convenablement habillée pour qu'ils lui fassent confiance. Hilde devait venir la chercher pour le dîner, mais elle n'était pas là à l'heure prévue. Anneka l'appela, survoltée. « Où es-tu ? » Hilde avait complètement oublié l'événement. « Oh, je suis désolée », a-t-elle répondu piteusement. Anneka a juré, a dit d'autres choses désagréables, puis a raccroché et a appelé un taxi. Immédiatement après, Anneka s'est sentie mal. C'était son amie ! Hilde n'avait rien fait de mal intentionnellement — elle avait simplement oublié, et Anneka était trop occupée pour le lui rappeler. La vérité, c'est qu'Anneka était tellement anxieuse à l'idée de conclure l'affaire qu'elle a perdu toute perspective et a réagi de façon excessive.

Il y a cinq étapes au pardon :

1. *Ouverture à la douleur* — être présent avec la détresse de ce qui s'est passé.
2. *Autocompassion* — permettre à nos cœurs de fondre avec compassion pour la douleur, peu importe ce qui l'a causée.
3. *Sagesse* — commencer à reconnaître que la situation n'était pas entièrement personnelle, mais qu'elle était la conséquence de nombreuses causes et conditions interdépendantes.
4. *Intention de pardonner* — « Puissé-je commencer à me pardonner [à lui pardonner] pour ce que j'ai fait [qu'il/elle a fait], consciemment ou non, qui lui a causé [qui m'a causé] de la douleur. »
5. *Responsabilité de protéger* — nous engager à ne pas répéter la même erreur ; à rester à l'abri du danger, au mieux de nos capacités.



TÉMOIGNAGE

Au début, Anneka se réprimandait sévèrement pour son comportement, mais elle savait que se battre contre elle-même n'aiderait personne. Au lieu de cela, Anneka a dû se pardonner d'avoir fait une erreur, tout comme tout le monde fait des erreurs.

Anneka avait appris les cinq étapes du pardon de son programme MSC, elle savait donc quoi faire. D'abord, elle a dû accepter la douleur qu'elle avait causée à Hilde. C'était vraiment difficile pour Anneka, surtout qu'elle n'a pas obtenu le contrat qu'elle espérait. Son esprit voulait rejeter toute la faute sur Hilde. C'était la faute de Hilde ! Mais Anneka connaissait la vérité. Il n'y avait aucune excuse pour parler ainsi à Hilde. C'était une erreur.

Anneka s'est permis de ressentir au plus profond d'elle-même ce que cela a dû être pour Hilde d'entendre ces mots — de la bouche d'une personne qu'elle considérait comme une amie. Il a fallu du courage parce qu'Anneka se sentait si mal à ce sujet. Puis Anneka s'est donné de la compassion pour la douleur de blesser quelqu'un qu'elle aimait. « Tout le monde fait des erreurs. Je suis désolée que tu aies blessé ton amie de cette manière. Je sais que tu le regrettes profondément. » Le fait de se donner de la compassion lui a donné un peu de perspective, et Anneka a été en mesure de reconnaître l'incroyable stress qu'elle subissait. Les circonstances ont fait ressortir le pire en elle. Puis Anneka a essayé de se pardonner, au moins d'une manière préliminaire, pour son comportement. « Puissé-je commencer à me pardonner pour la douleur que j'ai infligée sans le vouloir à ma chère amie Hilde. » Anneka a aussi pris un engagement pour prendre au moins une grande respiration avant de parler quand elle se sentait en colère. Anneka savait que cela pouvait prendre un certain temps parce qu'elle ne savait pas toujours quand elle se sentait en colère, mais elle était déterminée à essayer d'être moins réactive quand elle était stressée.

Les deux pratiques suivantes vous guideront à travers les cinq étapes pour pardonner — *pardoner aux autres* et *nous pardonner nous-mêmes*. Encore une fois, le point central du pardon est d'abord l'ouverture à la douleur que nous avons vécue ou causée aux autres. Le choix du moment est très important parce que nous sommes naturellement ambivalents quant à la culpabilité de blesser les autres ou de nous rendre vulnérables à l'idée d'être à nouveau blessés. Comme le dit l'adage, nous devons d'abord « abandonner tout espoir d'un passé meilleur ».



PRATIQUE INFORMELLE

Pardoner aux autres

- Prenez deux ou trois grandes respirations et fermez les yeux quelques instants pour vous installer et vous centrer. Mettez vos mains sur votre cœur ou utilisez un autre toucher apaisant comme geste de soutien et d'autocompassion.

Pensez maintenant à une *personne* qui vous a fait souffrir et que vous pourriez être prêt à pardonner. Pensez ensuite à un *événement particulier* de cette relation qui a été légèrement perturbant, peut-être un 3 sur une échelle de 1 à 10. Il est important pour cet exercice que vous choisissiez une personne et une action que vous êtes vraiment prêt à pardonner parce que vous réalisez que le fait de vous accrocher à la colère et au blâme

vous fait mal inutilement. Prenez votre temps et décrivez l'événement que vous aimeriez aborder.

.....

.....

.....

.....

.....

- En faisant cet exercice, essayez de faire de la place pour tout ce que vous vivez, en approchant la pratique avec curiosité, conscient de ce qui s'est passé sans vous laisser emporter par le drame. Si vous commencez à vous sentir trop mal à l'aise, désengagez-vous de l'exercice. Vous pouvez y revenir quand vous voulez.

Ouverture à la douleur

- Rappelez-vous les détails aussi clairement que possible, en prenant contact avec la douleur que cette personne vous a causée, peut-être même la sentir dans votre corps.
- Vous n'avez qu'à toucher la douleur, pas vous laisser submerger par elle.

Autocompassion

- Validez la douleur, comme si vous parliez à un ami cher. « *Bien sûr* que tu ressens ça... tu as été blessé ! », « Ça fait mal ! »
- Continuez à vous donner de la compassion, peut-être en mettant une main sur votre cœur ou ailleurs et en laissant la bienveillance affluer à travers votre main dans votre corps. Ou offrez-vous des phrases d'autocompassion : « Que je sois en sécurité », « Que je sois fort », « Que je sois gentil avec moi-même. »
- Maintenant demandez-vous : « Suis-je prêt à pardonner à cette personne ? » Sinon, continuez à vous donner de la compassion.

Sagesse

- Si vous êtes *vraiment* prêt à pardonner, voyez si vous pouvez comprendre les forces qui ont poussé cette personne à agir mal. Reconnaissez qu'il est humain de faire des erreurs, considérez s'il y a eu des facteurs environnementaux qui ont influencé ce qui s'est passé — des facteurs au-delà de vous-même et de cette personne que vous n'avez pas pris en compte.

Par exemple, cette personne était-elle très stressée à l'époque ? Ou y a-t-il eu des difficultés qui ont façonné la personnalité de cette personne (p. ex. enfance difficile, faible estime de soi, facteurs culturels) ? La plupart des gens essaient simplement de vivre leur vie du mieux qu'ils peuvent. Cependant, peu importe les facteurs en cause, vous étiez toujours blessé.

Intention de pardonner

- Maintenant, si vous sentez que vous êtes prêt à pardonner — et seulement si c'est le cas —, commencez à offrir votre pardon à l'autre, peut-être en disant la phrase « Que je puisse commencer à te pardonner pour ce que tu as fait, consciemment ou non, qui m'a causé de la douleur ? ».

Répétez cette phrase deux ou trois fois.

Responsabilité de protéger

- Enfin, si vous êtes prêt, faites un contrat avec vous-même, en décidant de ne plus être blessé de la sorte ni par cette personne ni par personne d'autre, du moins au mieux de vos capacités.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez repris contact avec la douleur passée ? Pourriez-vous vous offrir de la compassion ? Y a-t-il eu de la résistance ?

Avez-vous été en mesure d'identifier des facteurs que vous n'aviez pas pris en compte auparavant et qui ont mené au comportement blessant de cette personne ? Quel effet cela fait-il d'utiliser la phrase du pardon ? Avez-

vous été en mesure d'entrer en contact avec la résolution de vous protéger à l'avenir ?

Lorsque certaines personnes font cet exercice, elles découvrent qu'elles ne sont tout simplement pas prêtes à pardonner. Le refus de pardonner est en soi une expérience d'apprentissage importante. Si cela vous est arrivé, essayez de vous concentrer sur le mot *commencer* dans la phrase de pardon, qui honore l'intention sans lutter pour que cela se produise. Nous savons que nous avons pardonné quand le cœur se sent libre, mais si le pardon nous semble être un fardeau, nous ne sommes pas encore prêts.



PRATIQUE INFORMELLE

Se pardonner soi-même

- Prenez deux ou trois grandes respirations et fermez les yeux quelques instants pour vous installer et vous centrer. Mettez vos mains sur votre cœur ou utilisez un autre toucher apaisant comme geste de soutien et d'autocompassion.
- Pensez maintenant à une personne à qui *vous* avez causé de la douleur. Pensez à un événement particulier qui s'est produit dans la relation que vous regrettez et pour lequel vous aimeriez vous pardonner. Encore une fois, choisissez une situation relativement facile la première fois que vous faites cet exercice, peut-être un 3 sur une échelle de 1 à 10. Prenez votre temps pour trouver la bonne situation avec laquelle travailler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ouverture à la douleur

- Prenez quelques instants pour réfléchir à l'impact de vos actions sur l'autre personne et permettez-vous de ressentir la culpabilité et le remords qui surviennent naturellement lorsque nous causons de la douleur à quelqu'un. Il faudra peut-être un peu de courage.

Il peut être utile de vous laisser ressentir les sensations corporelles associées à la culpabilité, en faisant de l'espace pour les sensations physiques dans votre corps.

(Si vous réalisez que ce que vous ressentez est de la honte plutôt que de la culpabilité, vous voudrez peut-être revoir l'exercice Travailler avec la honte au chapitre 17.)

Autocompassion

- Si vous pensez avoir mal agi, reconnaissez que cela fait partie de l'être humain de faire des erreurs ; la culpabilité fait partie de l'expérience humaine.
- Offrez-vous de la compassion pour la façon dont vous avez souffert, peut-être en disant : « Que je puisse être bon envers moi-même. Que je m'accepte tel que je suis. » Si vous le souhaitez, posez une main sur votre cœur ou ailleurs et laissez la bienveillance couler entre vos doigts dans votre corps.
- Si vous avez besoin de vous arrêter ici un moment, faites-le, s'il vous plaît. Il n'est pas nécessaire d'aller plus loin.

Sagesse

- Quand vous êtes prêt, essayez de comprendre ce qui vous a mené à votre erreur. Prenez un moment pour voir si des facteurs environnementaux vous ont influencé à ce moment-là. Par exemple, subissiez-vous beaucoup de stress ? Ou certains aspects de votre personnalité ont-ils été déclenchés d'une manière irrationnelle en appuyant sur de vieux boutons ? Prenez un moment pour regarder au-delà de vous-même et de votre interprétation personnelle de cette situation.
- Ou peut-être n'avez-vous pas fait d'erreur et essayez-vous simplement de vivre votre vie de la meilleure façon que vous connaissiez ?

Intention de pardonner

- Voyez maintenant si vous pouvez vous offrir le pardon à vous-même, en disant la phrase « Que je puisse commencer à me pardonner pour ce que j'ai fait, consciemment ou non, qui a causé la douleur de cette personne ».

Responsabilité de protéger

- Et si cela vous semble juste, prenez la résolution de ne plus blesser personne de cette manière, au moins au mieux de vos capacités.

RÉFLEXION

Lequel était le plus facile, se pardonner *soi-même* ou pardonner aux *autres* ? Avez-vous pu vous ouvrir à la douleur de blesser une autre personne ?

Avez-vous pu vous offrir de la compassion même si vous ne vous en êtes pas senti digne ? A-t-il aidé à identifier les facteurs qui ont conduit à votre comportement ? Qu'est-ce que cela fait de dire les phrases de pardon ? Avez-vous été en mesure d'entrer en contact avec des sentiments de résolution à ne pas blesser quelqu'un d'autre de la même manière à nouveau ?

Il faut un courage particulier pour s'ouvrir aux sentiments de culpabilité et de remords qui surgissent lorsque nous réalisons que nous avons blessé quelqu'un. Plus nous pourrons porter ces sentiments inconfortables avec compassion, plus nous serons déterminés à éviter de répéter notre erreur. Certaines personnes craignent que le fait de nous pardonner nous-mêmes n'entraîne le renoncement à la responsabilité de nos actes. Cependant, le véritable pardon de soi est en fait un précurseur d'un changement effectif.

22

Embrasser le bon

Un des plus grands avantages de l'autocompassion est qu'elle ne vous aide pas seulement à faire face aux émotions négatives — elle *génère* activement des *émotions positives*. Quand nous nous embrassons nous-mêmes et notre expérience avec une présence aimante et connectée, nous nous sentons bien. Ce n'est pas que nous nous sentons bien d'une manière mielleuse, qui résiste ou qui évite ce qui est désagréable. Au contraire, l'autocompassion nous permet de vivre tout l'éventail de l'expérience, l'amer et le doux.

En général, cependant, nous avons tendance à nous concentrer beaucoup plus sur ce qui ne va pas que sur ce qu'il y a de bon dans notre vie. Par exemple, lorsque vous avez un entretien annuel au travail, de quoi vous souvenez-vous le plus — les louanges ou les critiques ? Ou si vous allez faire du shopping au centre commercial et interagissez avec cinq vendeurs polis et un grossier, lequel est le plus susceptible de vous rester dans la tête ?

Le terme psychologique pour cela est le biais de négativité. Rick Hanson dit que le cerveau est comme du « Velcro pour les mauvaises expériences et du Téflon pour les bonnes ». Sur le plan de l'évolution, la raison pour laquelle nous avons un biais de négativité est que nos ancêtres qui s'inquiétaient à la fin de la journée - se demandant où se trouvait cette horde de hyènes hier et où elle se trouvera demain -, avaient plus de chance de survivre que nos ancêtres qui se la coulaient douce. C'est une capacité d'adaptation évolutive lorsque nous faisons face à un danger physique. Toutefois, comme la plupart des dangers auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui sont des menaces pour notre sens du soi, il est autocompatissant de corriger le biais de négativité parce qu'il déforme la réalité.

« Se concentrer sur le négatif protégeait nos ancêtres du danger ; aujourd'hui, cela nous laisse avec une perception déséquilibrée et loin de la réalité. »

Nous devons reconnaître et assimiler *intentionnellement* les expériences positives afin de développer une perception plus réaliste et équilibrée qui ne soit pas biaisée vers le négatif. Cela exige un certain entraînement, tout comme la pleine conscience et l'autocompassion exigent de l'entraînement. De plus, puisque l'entraînement à la compassion inclut l'ouverture à la douleur, nous pourrions avoir besoin d'un regain d'énergie en nous concentrant sur l'expérience positive pour soutenir notre pratique de compassion.

Mettre l'accent sur les aspects positifs présente également d'importants avantages. Barbara Fredrickson, qui a développé la théorie de l'élargissement et de la construction des émotions positives (« broaden-and-build theory »), postule que le but évolutif des émotions positives est d'élargir l'attention. En d'autres termes, lorsque les gens se sentent en sécurité et satisfaits, ils deviennent curieux et commencent à explorer leur environnement, à remarquer les opportunités de nourriture, d'abri ou de repos. Cela nous permet de profiter d'occasions qui, autrement, passeraient inaperçues.

« Quand une porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre, mais souvent nous regardons si longtemps la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui a été ouverte pour nous. »
– Helen Keller

Récemment, il y a eu un mouvement en psychologie qui se concentre sur la recherche des moyens les plus efficaces pour aider les gens à cultiver des

émotions positives, et deux pratiques puissantes qui ont été identifiées sont les pratiques de *savourer* et de la *gratitude*.

Savourer

Savourer, c'est remarquer et apprécier les aspects positifs de la vie, les accueillir, les laisser s'attarder, puis les laisser partir. C'est plus que prendre plaisir, savourer nécessite la pleine conscience de l'*expérience* du plaisir. En d'autres termes, être conscient que quelque chose de bien se produit tandis qu'il se produit.

« *Savourer, c'est la pleine conscience
d'une expérience positive.* »

Étant donné notre tendance naturelle à sauter ce qui est bon et à nous concentrer sur ce qui est mauvais, nous devons mettre un peu d'effort supplémentaire pour prêter attention à ce qui nous donne du plaisir. Heureusement, le fait de savourer est une pratique simple : remarquer le goût acidulé et juteux d'une pomme fraîche, une douce brise fraîche sur la joue, le sourire chaleureux de votre collègue de travail, la main de votre partenaire qui tient doucement la vôtre. La recherche suggère que le simple fait de prendre le temps de remarquer et de s'attarder sur ce genre d'expériences positives peut grandement augmenter notre bonheur.

La gratitude

La gratitude implique de reconnaître et d'être reconnaissant pour les bonnes choses dans nos vies. Si nous nous concentrons sur ce que nous voulons, mais que *nous n'avons pas*, nous resterons dans un état d'esprit négatif. Mais lorsque nous nous concentrons sur ce que *nous avons* et que nous remercions pour cela, nous redéfinissons radicalement notre expérience.

Alors que le fait de savourer est avant tout une pratique expérientielle, la gratitude est une pratique de sagesse. La sagesse se réfère à la compréhension de l'interdépendance de tout ce qui surgit. La confluence des facteurs nécessaires pour qu'un événement, même simple, se produise

est époustouflante et peut inspirer une attitude d'émerveillement et de respect. La gratitude consiste à reconnaître la myriade de personnes et d'événements qui contribuent à ce qu'il y a de bon dans nos vies. Comme l'a dit un jour un participant du MSC : « La texture de la sagesse est la gratitude. »

« La pratique de la sagesse appelée gratitude signifie savoir que le bon dans nos vies provient d'une multiplicité de personnes et d'événements autour de nous. »

La gratitude peut s'adresser aux grandes choses de la vie, comme notre santé et notre famille, mais l'effet de gratitude peut être encore plus puissant lorsqu'il s'agit de petites choses, comme lorsque l'autobus arrive à l'heure ou que la climatisation fonctionne par une chaude journée d'été. La recherche montre que la gratitude est aussi fortement liée au bonheur. Comme l'écrivait le philosophe Mark Nepo : « Une des clés pour connaître la joie, c'est de se réjouir facilement. » L'enseignant de méditation James Baraz raconte cette merveilleuse histoire sur le pouvoir de la gratitude dans son livre *Awakening Joy*, que nous avons adapté ici avec permission.



TÉMOIGNAGE

Une année, je rendais visite à ma mère, alors âgée de quatre-vingt-neuf ans, et j'ai apporté un magazine contenant un article sur les effets bénéfiques de la gratitude. Pendant que nous dînions, je lui ai parlé de certaines découvertes. Elle a dit qu'elle était impressionnée par les rapports, mais a admis qu'elle avait l'habitude depuis toujours de regarder le verre à moitié vide. « Je sais que j'ai de la chance et que j'ai tant de raisons d'être reconnaissante, mais des petites choses m'énervent. » Elle a dit qu'elle aimerait pouvoir changer cette habitude, mais qu'elle doutait que ce soit possible. « Je suis juste plus habituée à voir ce qui ne va pas », a-t-elle conclu.

« Tu sais, maman, la clé de la gratitude est vraiment dans la façon dont nous concevons une situation », commençais-je. « Par exemple, supposons que tout d'un coup, ton téléviseur ne capte pas une bonne réception. »

« C'est un scénario auquel je peux m'identifier », dit-elle avec un sourire complice.

« Une façon de décrire ton expérience serait de dire : "C'est si agaçant que je pourrais crier !" Ou tu pourrais dire : "C'est si agaçant... et ma vie est vraiment très bénie." » Elle a convenu que cela pourrait faire une grande différence.

« Mais je ne pense pas que je me souviendrai de faire ça », soupira-t-elle.

Alors ensemble, on a inventé un jeu de gratitude pour lui rappeler. Chaque fois qu'elle se plaignait de quelque chose, je disais simplement «et... ». «, ce à quoi elle répondait «et ma vie est très bénie». J'étais ravi de voir qu'elle était prête à essayer. Bien qu'il ait commencé comme un simple jeu amusant, après un certain temps, il a commencé à avoir un impact réel. Son humeur s'est éclaircie au fur et à mesure que nos semaines se sont remplies de gratitude. À mon grand plaisir et à ma grande surprise, ma mère a continué à pratiquer, et le changement a été révolutionnaire. »



PRATIQUE INFORMELLE

La marche sentie et appréciée

Cette pratique de savourer est particulièrement exaltante lorsqu'elle se déroule dans un cadre naturel magnifique, comme un jardin ou dans les bois, mais elle peut être pratiquée presque partout où l'on ne se sent pas gêné.

- Réservez 15 minutes pour vous promener à l'extérieur. Le but de la promenade est de remarquer et de savourer tous les objets attrayants ou les expériences intérieures positives, lentement, l'un après l'autre, en utilisant tous vos sens — la vue, l'odorat, le son, le toucher... peut-être même le goût.
- Le but n'est pas d'« essayer » de se réjouir ou de faire que quelque chose se passe. Permettez-vous simplement de remarquer, d'être attiré, de vous attarder et de relâcher tout ce qui vous procure du plaisir — tout ce qui vous interpelle.
- Combien de choses belles, attrayantes ou inspirantes remarquez-vous lorsque vous marchez ? Aimez-vous le parfum du pin, le soleil chaud, une belle feuille, la forme d'une pierre, un visage souriant, le chant d'un oiseau, la sensation de la terre sous vos pieds ?
- Quand vous trouvez quelque chose de délicieux ou d'agréable, laissez-vous entraîner. Savourez-le vraiment. Sentez l'herbe fraîchement coupée ou sentez la texture d'un bâton, si vous voulez. *Donnez-vous* à l'expérience comme si c'était la seule chose qui existait dans le monde.

- Lorsque vous vous désintéressez et que vous voulez découvrir quelque chose de nouveau, laissez-le aller et attendez de découvrir quelque chose d'autre qui vous plaise et vous attire. Soyez comme une abeille qui va de fleur en fleur. Quand vous êtes rassasié avec une, passez à une autre.
- Prenez votre temps, avancez lentement, et voyez ce qui arrive.

RÉFLEXION

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez vécu des expériences positives de façon sélective ? Avez-vous remarqué quelque chose que vous auriez pu négliger d'ordinaire ? Avez-vous été capable de vous attarder et d'absorber le plaisir et la beauté ?

Comment vous sentez-vous maintenant par rapport à avant cette pratique ?

La plupart des gens trouvent que se laisser imprégner d'une expérience positive les rend aussi plus heureux. Cet exercice peut aussi révéler comment notre bavardage mental *au sujet de* notre expérience interfère avec le plaisir que nous en tirons. Cependant, lorsque nous nous recentrons sur notre expérience directe de la beauté, nos sens s'aiguisent, de sorte que les couleurs deviennent plus vives, les sons plus clairs, les odeurs plus aromatiques, et ainsi de suite. Comme l'a écrit Emily Dickinson : « Vivre est si surprenant que ça laisse peu de place aux autres occupations. »



PRATIQUE INFORMELLE

Savourer la nourriture

Savourer la nourriture, c'est manger en pleine conscience et c'est aussi *profiter* de l'expérience de manger.

- Choisissez une collation ou un repas que vous aimeriez manger.
- Prenez un moment, regardez et appréciez à quel point la nourriture vous semble bonne. Savourez ensuite l'odeur et la sensation des aliments au toucher.
- Commencez à réfléchir aux nombreuses mains qui ont contribué à porter ces aliments à votre bouche — l'agriculteur, le transporteur,

l'épicier...

- Maintenant, mangez *très lentement*, en remarquant d'abord comment vous pouvez saliver avant de prendre la nourriture, en la portant à votre bouche, en remarquant quand elle touche vos lèvres, quand vous mâchez, s'il y a une explosion de saveurs, quand vous commencez à avaler...
- Continuez à manger de cette façon, en vous donnant la permission de profiter pleinement de chaque instant de l'expérience de manger, comme si c'était le premier et le dernier repas de votre vie.
- Lorsque vous avez terminé, remarquez la « fin » — comment les saveurs persistent dans votre bouche.

RÉFLEXION

La nourriture avait-elle un goût différent lorsque vous vous êtes donné la permission de prendre votre temps et d'en profiter ? Comment était-ce de manger de cette façon ?

Savourer la nourriture apporte généralement une satisfaction et un bien-être immédiats. Ironiquement, lorsque nous mangeons sans réfléchir, nous ne profitons généralement pas du tout de notre nourriture, et souvent nous mangeons trop. La recherche montre qu'un autre avantage de manger en pleine conscience est que cela nous aide à maintenir notre poids et à arrêter de manger lorsque nous sommes rassasiés.



EXERCICE

Gratitude pour les grandes et les petites choses

Écrivez cinq *grandes choses* dans votre vie qui sont très importantes pour vous et pour lesquelles vous avez de la gratitude. Par exemple, votre santé, vos enfants, votre carrière, vos amis.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

Maintenant, écrivez cinq *petites choses insignifiantes* dans votre vie — des choses que vous négligez habituellement — pour lesquelles vous avez de la gratitude. Par exemple, les boutons, une pompe à vélo, de l'eau chaude, un sourire authentique, des lunettes de lecture.

1.

2.

3.

4.

5.

RÉFLEXION

Y avait-il quelque chose sur votre liste qui vous a surpris ? Était-il plus facile de se sentir plein de gratitude pour les grandes ou les petites choses ? Comment vous sentez-vous après cet exercice, par rapport à avant ?

Vous pouvez faire cette pratique lorsque vous vous réveillez le matin et avant de vous lever du lit, ou le soir après avoir éteint les lumières et avant de vous endormir. Essayez d'utiliser les cinq doigts de chaque main — cinq pour les grandes choses et cinq pour les petites choses dont vous êtes reconnaissant. Cela ne prend que quelques minutes, mais la recherche montre que « compter ses bénédictions » peut avoir un impact important sur votre santé mentale.

23

Appréciation de soi

La plupart des gens reconnaissent l'importance d'exprimer leur gratitude et leur appréciation envers les autres. Mais qu'en est-il de nous-mêmes ? Cela ne vient pas aussi facilement.

Le biais de négativité est particulièrement fort envers nous-mêmes. Non seulement l'appréciation de soi ne semble pas naturelle, mais elle peut aussi sembler tout à fait fausse. Parce que nous avons tendance à nous concentrer sur nos insuffisances plutôt qu'à apprécier nos forces, nous avons souvent une perspective biaisée de qui nous sommes. Pensez-y-bien. Quand vous recevez un compliment, est-ce que vous le recevez ou est-ce qu'il rebondit sur vous presque immédiatement ? D'habitude, nous nous sentons mal à l'aise rien qu'à penser à nos bonnes qualités. Le contre-argument surgit immédiatement : « Je ne suis pas toujours comme ça » ou « J'ai aussi beaucoup de mauvaises qualités. » Encore une fois, cette réaction démontre le biais de négativité parce que lorsque nous recevons des feedbacks désagréables, nos premières pensées ne sont pas typiquement « Oui, mais je ne suis pas *toujours* comme ça » ou « Êtes-vous conscient de toutes mes *bonnes* qualités ? »

« La plupart d'entre nous pensent que c'est tout simplement mal de s'apprécier soi-même. »

Beaucoup d'entre nous ont en fait peur de reconnaître leur propre bonté. Voici quelques raisons couramment invoquées pour expliquer cette tendance :

- Je ne veux pas rebuter mes amis en étant arrogant.
- Mes bonnes qualités ne sont pas un problème qui doit être réglé, donc je n'ai pas besoin de me concentrer sur elles.
- J'ai peur de me mettre sur un piédestal et de tomber de haut.
- Je me sentirai supérieur et séparé des autres.

Bien sûr, il y a une grande différence entre reconnaître simplement ce qui est vrai — que nous avons de bonnes et de moins bonnes qualités — et dire que nous sommes parfaits ou meilleurs que les autres. Il est important d'apprécier nos forces et d'avoir de la compassion pour nos faiblesses afin d'embrasser l'ensemble de nous-mêmes, exactement comme nous sommes.

Nous pouvons appliquer les trois composantes de l'autocompassion — la bienveillance, l'humanité commune et la pleine conscience — à nos qualités positives aussi bien qu'à nos qualités négatives. L'ensemble de ces trois facteurs nous permet de nous apprécier d'une manière saine et équilibrée.

Appréciation de soi

La bienveillance envers nous-mêmes : Une partie de la gentillesse pour nous-mêmes consiste à exprimer notre appréciation pour nos bonnes qualités, tout comme nous le ferions avec un bon ami.

Humanité commune : Quand nous nous rappelons que posséder de bonnes qualités fait partie de l'être humain, nous pouvons reconnaître nos forces sans nous sentir isolés ou meilleurs que les autres.

La pleine conscience : Pour nous apprécier, nous devons prêter attention à nos bonnes qualités plutôt que de les tenir pour acquises.

Il est important de reconnaître que la pratique de l'appréciation de soi n'est pas égoïste ou égocentrique. Au contraire, elle reconnaît simplement que les bonnes qualités font partie de l'être humain. Bien que certains enfants puissent avoir été élevés avec la conviction que l'humilité signifie *ne pas* reconnaître leurs réussites, cette approche peut nuire à l'image que les enfants se font d'eux-mêmes et se mettre en travers de leur chemin pour bien se connaître. L'appréciation de soi est un moyen de corriger notre biais de négativité envers nous-mêmes et de nous voir plus clairement comme une personne à part entière. L'appréciation de soi procure également la résilience émotionnelle et la confiance en soi nécessaires pour donner aux autres.

« Être humain, c'est avoir de bonnes et de mauvaises qualités, donc l'appréciation de soi est réaliste, pas égoïste. »

L'auteure à succès et enseignante spirituelle Marianne Williamson écrit : « Nous sommes tous appelés à briller, comme les enfants le font... et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

La sagesse et la gratitude sont également essentielles à l'appréciation de soi. Ces qualités, discutées dans le chapitre précédent, nous aident à voir nos bonnes qualités dans un contexte plus large. Lorsque nous nous apprécions nous-mêmes, nous apprécions aussi toutes les causes, les conditions et les personnes — y compris les amis, les parents et les enseignants — qui nous ont aidés à développer ces qualités. Cela signifie que nous n'avons pas besoin de prendre nos propres qualités si personnellement !

« Lorsque nous nous honorons nous-mêmes, nous honorons également tous ceux qui ont contribué à nous élever et nous soutenir sur notre chemin. »



TÉMOIGNAGE

Alice a grandi dans une famille protestante sévère où l'humilité et l'effacement de soi étaient la norme. Quand elle avait huit ans et qu'elle est rentrée à la maison avec un trophée pour avoir gagné son concours d'orthographe de CE2, se souvient-elle, sa mère a juste levé les sourcils et dit : « Maintenant ne deviens pas trop grosse pour tes culottes. » Chaque fois qu'Alice accomplissait quelque chose, elle se sentait obligée de le minimiser pour ne pas recevoir la désapprobation de sa famille.

Plus tard dans la vie, Alice a commencé à sortir avec un homme nommé Theo qui la trouvait belle et gentille, intelligente et merveilleuse et aimait le lui dire. Alice n'était pas seulement embarrassée, les commentaires de Théo la rendaient anxieuse. Et si Théo découvre que je ne suis pas parfaite ? Et si je le déçois ? Elle balayait continuellement ses commentaires quand il disait quelque chose de gentil, laissant Theo perplexe et de l'autre côté d'un mur invisible.

Alice est devenue adepte de l'autocompassion, en particulier la capacité de voir ses insuffisances personnelles comme faisant partie de l'humanité commune. L'appréciation de soi avait du sens pour Alice, surtout sur le plan conceptuel, mais elle savait qu'elle avait encore du chemin à faire. Tout d'abord, Alice a noté mentalement tout ce qu'elle a fait de bien pendant la journée — un moment de gentillesse, une réussite, une petite réalisation. Puis elle a essayé de dire quelque chose d'appréciatif, comme « C'était bien, Alice. » Quand Alice se parlait ainsi, elle avait l'impression de violer un contrat invisible de son enfance, ce qui la rendait mal à l'aise, mais elle persistait. « Je ne dis pas que je suis meilleure que les autres ou que je suis parfaite. Je reconnais simplement que cela aussi est vrai. » Finalement, Alice s'est engagée à accueillir et à savourer les compliments sincères que Theo lui a faits. Theo était tellement ravi de cette tournure des événements qu'il lui a acheté un bracelet qui disait à l'intérieur, « Je ne suis peut-être pas parfaite, mais certaines parties de moi sont excellentes ! »



EXERCICE

Quelle est ma relation à mes bonnes qualités ?

Considérez les questions suivantes, en étant aussi franc et honnête que possible.

- Comment réagissez-vous aux compliments ? Les recevez-vous joyeusement ou aimablement, ou est-ce que vous devenez tendu, les évitez-vous, ou les ignorez-vous ?

.....

.....

.....

.....
.....
.....

- Dans vos moments privés, vous sentez-vous confortable ou inconfortable d'apprécier vos bonnes qualités ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Si vous trouvez que c'est inconfortable d'apprécier vos bonnes qualités, examinez pourquoi il en serait ainsi. Avez-vous peur de devenir arrogant, de tomber du piédestal, de devenir complaisant, de vous sentir séparé des autres, ou y a-t-il une autre raison ? Comment est-ce pour vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

RÉFLEXION

Beaucoup de gens touchent la limite de leur pratique avec l'appréciation de soi plutôt qu'avec l'autocompassion. D'une manière ou d'une autre, c'est bien d'accepter ses défauts et ses insuffisances, mais reconnaître ses forces et ses réalisations ? Beurk ! Si c'est votre cas, cela signifie que vous pourriez vraiment bénéficier de faire de l'Appréciation de soi une pratique consciente dans votre vie quotidienne.



EXERCICE

Appréciation de soi

Cet exercice vous aidera à découvrir les qualités que vous appréciez chez vous, surtout en reconnaissant les influences dans votre vie qui vous ont aidé à développer ces bonnes qualités.

Si vous éprouvez un malaise au cours de cet exercice, faites de la place pour ce que vous ressentez et laissez-vous être tel que vous êtes.

- Prenez deux ou trois grandes respirations et fermez les yeux quelques instants pour vous installer et vous centrer. Mettez vos mains sur votre cœur ou utilisez un autre toucher apaisant comme geste de soutien et d'autocompassion.
- Pensez maintenant à trois ou cinq choses que vous appréciez chez vous. Les premières choses qui viennent à l'esprit peuvent être quelque peu superficielles. Voyez si vous pouvez vous ouvrir à ce que vous aimez et appréciez *vraiment*, profondément chez vous. Prenez votre temps et soyez honnête.

.....

.....

.....

.....

-
- Maintenant, considérez chacune de ces qualités positives, une par une, et offrez-vous un acquiescement intérieur d'appréciation pour avoir ces dons.
 - Remarquez si vous ressentez de l'inconfort lorsque vous pensez à vos bonnes qualités et faites de la place pour cela, permettant à votre expérience d'être telle qu'elle est. Rappelez-vous que vous ne dites pas que vous montrez *toujours* ces bonnes qualités ou que vous êtes meilleur que les autres. Vous reconnaissez simplement que cela aussi est vrai.
 - Maintenant demandez-vous : y a-t-il des gens qui vous ont aidé à développer vos bonnes qualités ? Peut-être des amis, des parents, des enseignants, même des auteurs de livres qui ont eu un impact positif sur vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Pensez à chacune de ces influences positives et envoyez à chacune d'entre elles de la gratitude et de l'appréciation.
- Laissez-vous savourer, juste pour ce moment, en vous sentant bien avec vous-même — laissez-vous vraiment imprégner.

RÉFLEXION

Avez-vous été en capacité de penser à certaines bonnes qualités ?
Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous êtes donné de la reconnaissance ?
Est-ce que l'appréciation de soi est devenue plus facile quand vous avez apporté de la gratitude et de l'appréciation pour les autres ?

La partie intéressante de cet exercice pour la plupart des gens est combien il est plus facile d'accepter nos bonnes qualités quand nous réalisons à quel point elles sont entrelacées avec la vie et les contributions des autres. Faire briller la lumière de l'appréciation sur nous-mêmes semble moins égocentré, et nous nous sentons moins seuls, quand nous incluons les autres dans le cercle de l'appréciation.

Beaucoup de gens trouvent cette pratique difficile, surtout ceux qui ont subi des traumatismes durant leur enfance ou qui ont été élevés dans un milieu où c'était « mal » de se sentir fiers de ce qu'ils ont accompli. Parfois, lorsque nous essayons d'apprécier nos bonnes qualités, nous nous rappelons que nos bonnes qualités *n'ont pas* été appréciées, ou que nos qualités moins bonnes nous deviennent plus apparentes. Il s'agit d'un retour de flamme (voir le chapitre 8). Si cela vous est arrivé, rappelez-vous que le retour de flamme fait partie du processus de transformation, et soyez tendre et compatissant avec vous-même. Le retour de flamme peut aussi être un signal que c'est une pratique bénéfique pour vous, à faire lentement, avec patience. Lorsque vous vous donnez la permission de reconnaître votre être entier — aussi bien le bon que le mauvais —, vous ouvrez la porte à une vie plus pleine et plus authentique.

24

Aller de l'avant

Le présent cahier touche à sa fin, et vous avez appris un large éventail de principes et de pratiques pour cultiver l'autocompassion. Vous vous demandez peut-être comment intégrer ce que vous avez appris dans votre vie quotidienne et comment continuer à pratiquer dans les mois, voire les années à venir.

La question est parfois posée : « Quelle est la bonne pratique pour moi ? » La meilleure réponse vient de Sharon Salzberg, enseignante de méditation : « Celle qui vous tient le plus à cœur ! » Nous découvrons seulement avec le recul les pratiques auxquelles nous sommes le plus attachés, mais un bon départ est probablement les pratiques qui étaient les *plus faciles* et les *plus agréables*. Quelles sont-elles ? Vous aurez l'occasion d'y réfléchir ci-dessous.

« *La meilleure pratique pour vous est celle à laquelle vous êtes le plus attaché.* »

Il est également bon de savoir quelles pratiques vous ont été particulièrement *utiles* ou *signifiantes*. Vous vous êtes peut-être heurté à une limite dans votre progression et vous aviez peut-être expérimenté un peu de retour de flamme, mais vous sentez que la liberté est à portée de main. Si c'est le cas, vous pouvez en prendre note et revenir à la pratique lorsque vous vous sentirez prêt à le faire, tout en faisant preuve d'autocompassion dans votre *manière* de pratiquer.

Voici quelques conseils pour maintenir une pratique :

- Rendez votre pratique aussi agréable que possible pour qu'elle se renforce d'elle-même.
- Commencer avec de petites pratiques de courte durée peut faire une grande différence.
- Pratiquez dans la vie quotidienne, quand vous en avez le plus besoin.
- Soyez compatissant lorsque votre pratique a cessé, et recommencez tout simplement.
- Lâchez les efforts inutiles pour pratiquer de la bonne façon — soyez simplement chaleureux et amical avec vous-même.
- Choisissez une heure constante pour vous entraîner chaque jour.
- Identifiez les obstacles à la pratique.
- Lisez des livres sur la pleine conscience et l'autocompassion.
- Remplissez un journal sur vos expériences de pratique.
- Restez connecté et pratiquez en communauté.
- Écoutez des méditations guidées, disponibles en utilisant les liens dans ce cahier d'exercices.
- Suivez le programme MSC. Le Center for Mindful Self-Compassion (www.centerformsc.org) a un répertoire des programmes MSC proposés dans le monde entier, ainsi que des formations MSC en ligne.



EXERCICE

De quoi voudrais-je me rappeler ?

Avant de terminer ce livre, vous voudrez peut-être réfléchir à tout ce que vous avez appris. Vous pourriez aussi vous sentir submergé par le volume considérable de nouveaux apprentissages. Par conséquent, la question se pose : « De quoi voudrais-je me rappeler ? » Veuillez répondre aux deux questions suivantes : l'une est une question du cœur et l'autre une question pratique.

Question du cœur

- Fermez les yeux un moment et laissez-vous réfléchir sur votre expérience en parcourant ce cahier d'exercices. En balayant le terrain de votre cœur, en *sentant* votre cœur, demandez-vous : « Qu'est-ce qui m'a

touché, m'a ému, ou a bougé en moi ? » Pour soutenir votre mémoire, vous pouvez aussi revoir toutes les notes que vous avez prises dans ce livre ou dans un cahier séparé.

Cela peut être n'importe quoi, vraiment, peut-être une surprise, une prise de conscience, ou une révélation ? Ou peut-être quelque chose qui vous a réconforté, mis au défi, encourager ou transformé en cours de route ?

Prenez votre temps et notez ce qui vous vient à l'esprit — ce dont vous aimeriez vous rappeler.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Question pratique

- Ensuite, notez toutes les *pratiques* dont vous aimeriez vous rappeler et que vous aimeriez répéter par la suite. Voyez s'il y a des méditations formelles que vous avez trouvées utiles et aussi des pratiques informelles pour la vie quotidienne. Pour vous aider à vous souvenir des pratiques, parcourez ce cahier, en notant en particulier les pratiques avec lesquelles vous avez résonné le plus aisément ou qui ont eu le plus d'impact sur vous.

.....

.....

.....

UN MOT DE CONCLUSION

Nous vous sommes sincèrement reconnaissants, à vous, nos lecteurs, de vous joindre à nous sur ce chemin de pleine conscience et d'autocompassion. Nous savons qu'il faut du courage et de l'engagement pour s'ouvrir à la totalité de notre expérience humaine. Espérons que vos efforts ont déjà porté leurs fruits, peut-être sous la forme d'un cœur plus léger et plus heureux. La pratique est ainsi paradoxale, plus nous descendons dans la souffrance avec pleine conscience et compassion, plus elle libère le cœur. Mais nous devons être patients.

La pratique de la pleine conscience et de l'autocompassion est un cheminement de toute une vie — nous n'y arrivons jamais complètement. C'est une bonne chose parce que cela rend chaque moment de notre vie plus précieux, cela nous aide à réaliser que chaque moment est une occasion de pratiquer. Nous avons particulièrement apprécié l'occasion de pratiquer ensemble, en communauté. Nous espérons que vous vous considérez comme faisant partie de cette communauté grandissante d'une manière qui vous nourrit.

En conclusion, que les fruits de nos efforts communs soient dédiés à *tous les êtres*, et que nous n'oublions jamais de nous inclure dans le grand cercle de la compassion.

Bibliographie

Baraz, J., & Alexander, S. (2012). *Awakening joy*. Berkeley, CA: Parallax Press.

Bluth, K. (2017). *The self-compassion workbook for teens*. Oakland, CA: New Harbinger Press.

Brach, T. (2018). *L'acceptation radicale*. Paris : Pocket.

Brach, T. (2017). *Trouver le refuge véritable : méditations pour les périodes difficiles de la vie*. Varennes (Québec) : Ada ; [Escalquens (Haute-Garonne)].

Brown, B. (2014). *La force de l'imperfection : les 10 clés pour vivre pleinement sa vie*. Paris : Quotidien malin.

Brown, B. (2014). *Le pouvoir de la vulnérabilité : la vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*. Paris : Le Grand livre du mois.

Chödrön, P. (2004). *La voie commence là où vous êtes : guide pour pratiquer la compassion au quotidien*. Paris : Pocket.

Chödrön, P. (2000). *Quand tout s'effondre : conseils d'une amie pour des temps difficiles*. Paris : Le Grand livre du mois.

Dalaï-Lama. *La puissance de la compassion*. Paris : Pocket, 2001.

Fredrickson, B.(2014). *Love 2.0 : ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*. Paris : Marabout.

Germer, Ch. K. & Neff, K. (2020). *Enseigner l'autocompassion en pleine conscience : un guide pour professionnels*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Germer, Ch. K. & Neff, K. (2020). *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Germer, Ch. K. (2013). *L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*. Paris : Odile Jacob.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Oakland, CA: New Harbinger Press.

Hanh, T. N. (1998). *Teaching on love*. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanson, R. (2013). *Le cerveau de Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*. Paris : Pocket.

Hanson, R. (2016). *Le cerveau du bonheur : la joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences*. Paris : Pocket.

Kabat-Zinn J. (2016). *Au cœur de la tourmente : la pleine conscience*, Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Kornfield, J. (1998). *Périls et promesses de la vie spirituelle : un chemin qui a du cœur*. Paris : Le Grand livre du mois.

Neff, K. (2013). *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*. Paris : Belfond.

Rosenberg, M. B. (2016). *Les mots sont des fenêtres : ou bien ce sont des murs : introduction à la communication non-violente*. Paris : La Découverte.

Salzberg, S. (2015). *Apprentissage de la méditation : 28 jours pour vaincre le stress et retrouver la paix*. Paris : Pocket.

Salzberg, S. (2019). *Comment s'ouvrir à l'amour véritable [Texte imprimé] : apprendre à aimer, apprendre à s'aimer*. Paris : Pocket.

Salzberg, S. (2016). *L'amour qui guérit*. Paris : Pocket.

Thupten J. (2018). *N'ayons plus peur : oser la compassion peut transformer nos vies*. Paris : Pocket.

Pour aller plus loin

Kabat-Zinn J. (2016). *Méditations guidées*, Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Stahl B., Meleo-Meyer F., Koerbel L., (2016). *Manuel de méditation pour petits et grands anxieux*, Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Maex E. (2016). *Ici et ailleurs. Zen, mindfulness et compassion*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Maex E. (2017). *Apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Segal Z. V., Teasdale J. D., Williams M. G. (2016). *Manuel de méditation anti-déprime*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Pour les plus jeunes :

Dewulf D. (2018). *J'apprends à méditer avec Maeglin le lutin*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Dewulf D. (2018). *J'apprends à m'aimer avec Maeglin et ses amis*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Saltzman A. (2017). *Petit guide de méditation pour ados*, Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Sites web utiles

COURS EN LIGNE ET AUDIO PAR KRISTIN NEFF ET CHRISTOPHER GERMER

(en anglais)

Le pouvoir de l'autocompassion : Un entraînement pas-à-pas pour apporter gentillesse et force intérieure à tout moment de votre vie. SoundsTrue, www.soundstrue.com. Formation en ligne de huit semaines par Kristin Neff et Christopher Germer.

De l'autocompassion : Étape par étape : Le pouvoir prouvé d'être gentil avec soi-même. SoundsTrue. www.soundstrue.com. Cours de formation audio en six sessions par Kristin Neff.

SITES WEB DE KRISTIN NEFF ET CHRISTOPHER GERMER

(en anglais)

Center for Mindful Self-Compassion

www.centerformsc.org

- Enregistrements audio et vidéo de Christopher Germer et Kristin Neff
 - Ressources à l'appui de la pratique continue
 - Offres en ligne pour la formation continue
 - Information sur les retraites, ateliers et autres activités à venir en lien avec l'autocompassion.
 - Une base de données avec moteur de recherche des enseignants et des programmes MSC dans le monde entier
-
- Page Facebook à l'adresse www.facebook.com/centerformsc
 - Twitter sur [@centerformsc](https://twitter.com/centerformsc)

Kristin Neff

www.self-compassion.org

- Présentations vidéo
 - Méditations guidées
 - Exercices d'autocompassion
 - Testez votre propre degré d'autocompassion
 - Vaste bibliothèque de recherches sur l'autocompassion
 - Informations sur les conférences et ateliers à venir
-
- Page Facebook à l'adresse *www.facebook.com/selfcompassion*
 - Twitter à *@self_compassion*

Christopher Germer

www.chrisgermer.com

- Méditations guidées
 - Informations sur les conférences et ateliers à venir
-
- Page Facebook à l'adresse *https://www.facebook.com/*

SITES WEB D'ENSEIGNANTS MSC FRANCOPHONES

Association pour le Développement de la Mindfulness

https://www.association-mindfulness.org

Site des réviseurs : Pleinement conscient·e

http://www.pleinementconscient.com

AUTRES SITES WEB UTILES

Acceptance and Commitment Therapy

www.contextualscience.org/act

www.contextualscience.org/act_en_francais

Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford Medicine

www.ccare.stanford.edu

Center for Healthy Minds, University of Wisconsin–Madison

www.centerhealthyminds.org

*Center for Mindfulness and Compassion, Cambridge Health Alliance,
Harvard Medical School Teaching Hospital*

www.chacmc.org

*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University
of Massachusetts Medical School*

www.umassmed.edu/cfm

Mindfulness Center, University of Brown School of Public Health

<https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home>

Cognitively-Based Compassion Training, Emory University

www.tibet.emory.edu/cognitively-based-compassion-training

*Compassion Cultivation Training and Contemplative Education,
Compassion Institute*

www.compassioninstitute.com

Compassion Focused Therapy, Compassionate Mind Foundation

www.compassionatemind.co.uk

<http://compassionatemindfoundationfrance.org/>

Greater Good Magazine, Greater Good Science Center at UC Berkeley

www.greatergood.berkeley.edu

Institute for Meditation and Psychotherapy

www.meditationandpsychotherapy.org

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

www.mbct.com

Internal Family Systems, Center for Self Leadership

www.selfleadership.org

Institut Francophone pour le Développement du Self Leadership

<https://ifs-association.com>

Notes

INTRODUCTION

PAGE [1] : **Notre tâche n'est pas de chercher l'amour...** : citation extraite de www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/movingwords/quote/rumi.shtml.

... **tendance à être plus heureuses, à éprouver plus de satisfaction** : Zessin U., Dickhauser O. et Garbade S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.

... **et de motivation** : Breines J. G. et Chen S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

... **de meilleures relations** : Neff K. D. et Beretvas S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.

... **et une meilleure santé physique** : Dunne S., Sheffield, D. et Chilcot J. (2016). Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of Health Psychology*.

... **moins souffrir d'anxiété et de dépression** : MacBeth A. et Gumley A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.

... **des événements stressants comme un divorce** : Sbarra D. A., Smith H. L. et Mehl M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261–269.

... **des problèmes de santé** : Brion J. M., Leary M. R. et Drabkin A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218–229.

... **l'échec scolaire** : Neff K. D., Hseih Y. et Dejithirat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.

... **et même combattre les traumatismes** : Hiraoka R., Meyer E. C., Kimbrel N. A., DeBeer B. B., Gulliver S. B. et Morissette S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1–7.

PAGE [2] : ... **programmes de formation basés sur la pleine conscience** : Birnie K., Speca M. et Carlson L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359–371.

... **thérapie cognitive basée sur la pleine conscience** : Kuyken W., Watkins E., Holden E., White K., Taylor R. S., Byford S. *et al.* (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.

... **augmentent également l'autocompassion** : Keng S., Smoski M. J., Robins C. J., Ekblad A. G. et Brantley J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280.

PAGE [3] : ... **une augmentation durable de l'autocompassion et de la pleine conscience, réduit l'anxiété et la dépression...** : Neff K. D. et Germer C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

... **améliore le bien-être général...** : Bluth K., Gaylord S. A., Campo R. A., Mullarkey M. C. et Hobbs L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a Mindful Self-Compassion program

for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 1–14.

... et permet même de stabiliser le taux de glucose chez les personnes atteintes de diabète : Friis A. M., Johnson M. H., Cutfield R. G. et Consedine N. S. (2016). Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 1963–1971.

Bien qu'il soit bénéfique de se sentir bien dans sa peau... : Neff K. D. et Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.

PAGE [4] : **... conduit à la publication de *Mindfulness and Psychotherapy* :** Germer C. K., Siegel R. et Fulton P. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

CHAPITRE 1

PAGE [5] : **... la bienveillance envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience :** Neff K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one-self. *Self and Identity*, 2, 85–102.

PAGE [6] : **... ils se traitent mal comparé à la manière dont ils traitent leurs amis :** Knox M., Neff K. et Davidson O. (2016, June). *Comparing compassion for self and others: Impacts on personal and interpersonal well-being*. Paper presented at the 14th annual meeting of the Association for Contextual Behavioral Science World Conference, Seattle, WA.

CHAPITRE 2

PAGE [7] : **... plus susceptibles de mettre les choses en perspective :** Neff K. D. et Pommier E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.

... ruminer à quel point les choses vont mal : Raes F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.

PAGE [8] : **... faire face à des situations difficiles comme le divorce :** Sbarra D. A., Smith H. L. et Mehl M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261–269.

... les traumatismes : Hiraoka R., Meyer E. C., Kimbrel N. A., DeBeer B. B., Gulliver S. B. et Morissette S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1–7.

... ou la douleur chronique : Wren A. A., Somers T. J., Wright M. A., Goetz M. C., Leary M. R., Fras A. M. et al. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(4), 759–770.

... plus attentionnées et compréhensives dans les relations amoureuses : Neff K. D. et Beretvas S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.

... plus susceptibles de faire des compromis dans les conflits personnels : Yarnell L. M. et Neff K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 2(2), 146–159.

... plus compatissantes et indulgentes envers les autres : Neff K. D. et Pommier E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.

PAGE [9] : **... des comportements plus sains comme faire de l'exercice :** Magnus C. M. R., Kowalski K. C. et McHugh T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9, 363–382.

... bien manger : Schoenefeld S. J. et Webb J. B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14(4), 493–496.

... boire moins : Brooks M., Kay-Lambkin F., Bowman J. et Childs S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3(4), 308–317.

... **et aller chez le médecin plus régulièrement** : Terry M. L., Leary M. R., Mehta S. et Henderson K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911–926.

... **une plus grande responsabilité personnelle pour leurs actes** : Zhang J. W., & Chen S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244–258.

... **plus susceptibles de s'excuser** : Howell A. J., Dopko R. L., Turowski J. B. et Buro K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 509–514.

... **ne s'en veulent pas lorsqu'elles échouent** : Neff K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

... **moins peur de l'échec** : Neff K. D., Hseih Y. et Dejithirat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.

... **plus susceptibles de persister dans leurs efforts** : Breines J. G. et Chen S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

PAGE [10] : ... **l'autocompassion est moins tributaire de conditions** : Neff K. D. et Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.

CHAPITRE 3

PAGE [11] : **Les gens qui sont plus compatissants ressentent un plus grand bien-être** : MacBeth A. et Gumley A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.

Zessin U., Dickhauser O. et Garbade S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.

Neff K. D., Long P., Knox M. C., Davidson O., Kuchar A., Costigan A. *et al.* (in press). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*.

Hall C. W., Row K. A., Wuensch K. L. et Godley K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 147(4), 311–323.

... **les personnes qui ont suivi le programme MSC** : Neff K. D. et Germer C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

PAGE [12] : **L'échelle d'autocompassion** : Neff K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

... **une version adaptée de la forme abrégée** : Raes F., Pommier E., Neff K. D. et Van Gucht D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250–255.

PAGE [13] : **La tenue d'un journal est un moyen efficace d'exprimer ses émotions** : Ullrich P. M. et Lutgendorf S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244–250.

CHAPITRE 4

PAGE [14] : ... **qui a créé la Thérapie Fondée sur la Compassion® (TFC)** : Gilbert P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.

... **Le système de défense contre les menaces a évolué** : LeDoux J. E. (2003). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Penguin.

PAGE [15] : ... **le système de soins a évolué** : Solomon J. et George C. (1996). Defining the caregiving system: Toward a theory of caregiving. *Infant Mental Health Journal*, 17(3), 183–197.

... **Deux façons fiables d'activer le système de soins** : Stellar J. E. et Keltner D. (2014). Compassion. In M.

Tugade, L. Shiota et L. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions* (pp. 329-341). New York: Guilford Press.

PAGE [16] : ... **les chercheurs ont demandé aux participants** : Rockcliff H., Gilbert P., McEwan K., Lightman S. et Glover D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132–139.

CHAPITRE 5

PAGE [71] : ... **des normes traditionnelles du rôle féminin** : Eagly A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

CHAPITRE 6

PAGE [18] : ... **conscience de l'expérience du moment présent avec acceptation** : Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J. *et al.* (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 191–206.

PAGE [19] : ... **le réseau du mode par défaut** : Raichle M. E., MacLeod A. M., Snyder A. Z., Powers W. J., Gusnard D. A. et Shulman G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 98(2), 676–682.

PAGE [20] : ... **désactiver le réseau du mode par défaut** : Brewer J. A., Worhunsky P. D., Gray J. R., Tang Y. Y., Weber J. et Kober H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 108(50), 20254–20259.

... **pendant nos activités normales** : Taylor V. A., Daneault V., Grant J., Scavone G., Breton E., Roffe-Vidal S. *et al.* (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 4–14.

CHAPITRE 7

PAGE [21] : ... **Souffrance = Douleur × Résistance** : Young S. (2016). *A pain processing algorithm*. Récupéré le 8 février 2018 sur : www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art_painprocessingalg.pdf.

... **elle la rend généralement plus intense** : McCracken L. M. et Eccleston C. (2003). Coping or acceptance: What to do about chronic pain? *Pain*, 105(1), 197–204.

... **nous essayons de supprimer nos pensées ou sentiments non désirés** : Wegner D. M., Schneider D. J., Carter S. R. et White T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13.

CHAPITRE 8

PAGE [22] : ... **il se peut que nous revivions de vieilles douleurs** : Germer C. K. et Neff K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.

PAGE [23] : ... **cette pratique peut aider à réguler les émotions fortes comme la colère** : Singh N. N., Wahler R. G., Adkins A. D., Myers R. E. et le Mindfulness Research Group. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 158–169.

CHAPITRE 9

PAGE [24] : ... **terme Pali metta** : Salzberg S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.

... **désir profond d'alléger cette souffrance** : Goetz J. L., Keltner D. et Simon-Thomas E. (2010).

Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374.

... **Selon le Dalai-Lama** : Dalai Lama. (2003). *Lighting the path: The Dalai Lama teaches on wisdom and compassion*. South Melbourne, Australia: Thomas C. Lothian.

PAGE [25] :

... **la méditation de l'amour bienveillant est proportionnelle** : Pace T. W. W., Negi L. T., Adame D. D., Cole S. P., Sivilli T. I., Brown T. D. *et al.* (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 43(1), 87–98.

... **réduction des émotions négatives comme l'anxiété** : Shonin E., Van Gordon W., Compare A., Zangeneh M. et Griffiths M. D. (2014). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6, 1161–1180.

... **augmentation des émotions positives comme le bonheur et la joie** : Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J. et Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personal and Social Psychology*, 95, 1045–1062.

... **le cœur se brise et que les mots tombent à l'intérieur** : Moyers W. et Ketcham K. (2006). *Broken: My story of addiction and redemption* (frontmatter, quoted from *The Politics of the Brokenhearted* by Parker J. Palmer). New York: Viking Press.

CHAPITRE 11

PAGE [26] :

... **nous n'aurons pas la motivation nécessaire pour faire des changements ou atteindre nos objectifs** : Gilbert P. P., McEwan K. K., Gibbons L. L., Chotai S. S., Duarte J. J. et Matos M. M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390.

PAGE [27] :

... **moins susceptibles de craindre l'échec** : Neff K. D., Hsieh Y. et Dejithirath K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.

... **plus tendance à réessayer lorsqu'ils échouent** : Neely M. E., Schallert D. L., Mohammed S. S., Roberts R. M. et Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97.

... **persister dans leurs efforts pour continuer à apprendre** : Breines J. G. et Chen S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

PAGE [28] :

... **modèle Internal Family Systems (IFS) de Richard Schwartz** : Schwartz R. (1994). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.

CHAPITRE 12

PAGE [29] :

... **les normes de beauté féminine sont si élevées** : Grogan S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Taylor & Francis.

PAGE [30] :

... **puissant antidote à l'insatisfaction corporelle** : Braun T. D., Park C. L. et Gorin A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131.

... **apprécier notre corps tel qu'il est** : Albertson E. R., Neff K. D. et Dill-Shackleford K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454.

CHAPITRE 13

PAGE [31] :

... **Nous pouvons encore être fous après toutes ces années** : Chödrön P. (1991/2001). *The wisdom of no escape and the path of loving-kindness*. Boston: Shambhala, p. 4.

... **Le but de la pratique est de devenir un chaos compatissant** : Nairn R. (2009, septembre). Lecture (part of Foundation Training in Compassion), Kagyu Samye Ling Monastery, Dumfriesshire, Scotland.

CHAPITRE 14

- PAGE [32] : ... **idéaux profondément ancrés** : Hayes S. C., Strosahl K. D. et Wilson K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- PAGE [33] : ... **comme la liberté, la croissance spirituelle, l'exploration ou l'expression artistique** : pour une liste de plus de 50 valeurs, voir : <http://jamesclear.com/core-values>.
- PAGE [34] : ... **Thich Nhat Hanh dit** : « **Pas de boue, pas de lotus.** » : Nhat Hahn T. (2014). *No mud, no lotus: The art of transforming suffering*. Berkeley, CA: Parallax Press.

CHAPITRE 15

- PAGE [35] : ... **neurones miroirs** : Rizzolatti G., Fogassi L. et Gallese V. (2006). Mirrors in the mind. *Scientific American*, 295(5), 54–61.
- ... **résonance avec les émotions des autres** : Lloyd D., Di Pellegrino G. et Roberts N. (2004). Vicarious responses to pain in anterior cingulate cortex: Is empathy a multisensory issue? *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 4(2), 270–278.

CHAPITRE 16

- PAGE [36] : ... **cinq étapes d'acceptation lorsque l'on rencontre des émotions difficiles** : Germer C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- PAGE [37] : ... **La recherche montre que lorsque nous nommons les émotions difficiles** : Creswell J. D., Way B. M., Eisenberger N. I. et Lieberman M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565.

CHAPITRE 17

- PAGE [38] : ... **nourriture, vêtements, abri et connexion** : Lieberman M. D. (2014). *Social: Why our brains are wired to connect*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- ... **la honte, c'est se sentir mal à propos de soi-même** : Tangney J. P. et Dearing R. L. (2003). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- PAGE [39] : ... **l'autocompassion nous permet de ressentir nos sentiments** : Johnson E. A. et O'Brien K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963.
- ... **croyances fondamentales négatives à l'origine de la honte** : Dozois D. J. et Beck A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. *Risk Factors in Depression*, 1, 121–143.

CHAPITRE 18

- PAGE [40] : « **L'enfer, c'est les autres** » : Sartre J. (1989). *No exit and three other plays* (S. Gilbert, Trans.). New York: Vintage.
- ... **Notre capacité de résonance émotionnelle** : Decety J. et Ickes W. (2011). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA: MIT Press.
- ... **une spirale descendante** : Garland E. L., Fredrickson B., Kring A. M., Johnson D. P., Meyer P. S. et Penn D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849–864.
- PAGE [41] : ... **La compassion est en fait une émotion positive** : Klimecki O. M., Leiberg S., Ricard M. et Singer T. (2013). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879.

... **des relations amoureuses plus heureuses et plus satisfaisantes** : Neff K. D. et Beretvas S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.

PAGE [42] : ... **méditation adaptée des travaux de Paul Gilbert** : Gilbert P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.

CHAPITRE 19

PAGE [43] : ... **les centres de douleur de notre propre cerveau deviennent actifs** : Lloyd D., Di Pellegrino G. et Roberts N. (2004). Vicarious responses to pain in anterior cingulate cortex: Is empathy a multisensory issue? *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 4(2), 270–278.

... **des pensées perturbatrices et intrusives** : Maslach C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.

... **plus ils sont vulnérables à la fatigue des soignants** : Williams C. A. (1989). Empathy and burnout in male and female helping professionals. *Research in Nursing and Health*, 12(3), 169–178.

PAGE [44] : ... **une « fatigue empathique »** : Singer T. et Klimecki O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878.

... **Pour sentir le monde privé du patient comme si c'était le vôtre** : Rogers C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable, p. 248.

Une recherche a formé des personnes pendant plusieurs jours : Klimecki O. M., Leiberg S., Ricard M. et Singer T. (2013). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879.

CHAPITRE 20

PAGE [45] : ... **la colère a des fonctions positives** : Keltner D. et Haidt J. (2001). Social functions of emotions. Dans T. J. Mayne et G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192–213). New York: Guilford Press.

PAGE [46] : ... **cela peut mener à l'anxiété, à la constriction émotionnelle ou à l'engourdissement** : Dimsdale J. E., Pierce C., Schoenfeld D., Brown A., Zusman R. et Graham R. (1986). Suppressed anger and blood pressure: The effects of race, sex, social class, obesity, and age. *Psychosomatic Medicine*, 48(6), 430–436.

... **ce qui est un moyen sûr de devenir déprimé** : Blatt S. J., Quinlan D. M., Chevron E. S., McDonald C. et Zuroff D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113–124.

... **être en colère contre les autres sans raison apparente** : Denson T. F., Pedersen W. C., Friese M., Hahn A. et Roberts L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation–aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 850–862.

La colère, l'amertume et le ressentiment sont des « sentiments durs » : Christensen A., Doss B. et Jacobson N. S. (2014). *Reconcilable differences: Rebuild your relationship by rediscovering the partner you love—without losing yourself* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

PAGE [47] : ... **la colère chronique provoque un stress chronique** : pour les effets du stress sur le corps, voir : www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx.

Les besoins non comblés sont des besoins humains universels : Rosenberg M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

CHAPITRE 21

PAGE [48] : **Mais le pardon doit impliquer le deuil avant de lâcher prise** : Luskin F. (2002). *Forgive for good*. New York: HarperCollins.

PAGE [49] : **Les chercheurs ont constaté que les participants qui ont reçu de l'aide** : Breines J. G. et Chen S. (2012).

Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

CHAPITRE 22

- PAGE [50] : ... **elle génère activement des émotions positives** : Singer T. et Klimecki O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878.
- ... **biais de négativité** : Rozin P. et Royzman E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.
- « **Velcro pour les mauvaises expériences et du Téflon pour les bonnes** » : Hanson R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger.
- PAGE [51] : ... **reconnaître et assimiler intentionnellement les expériences positives** : Hanson R. (2013). *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain—and your life*. New York: Random House.
- ... **la théorie de l'élargissement et de la construction des émotions positives (« broaden-and-build theory »)** : Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378.
- Quand une porte du bonheur se ferme** : Keller H. (2000). *To love this life: Quotations by Helen Keller*. New York: AFB Press.
- PAGE [52] : **Savourer, c'est remarquer et apprécier les aspects positifs de la vie** : Bryant F. B. et Veroff J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- ... **le simple fait de prendre le temps de remarquer** : Jose P. E., Lim B. T. et Bryant F. B. (2012). Does savoring increase happiness?: A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176–187.
- ... **être reconnaissant pour les bonnes choses dans nos vies** : Emmons R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- PAGE [53] : ... **la gratitude est aussi fortement liée au bonheur** : Krejtz I., Nezlek J. B., Michnicka A., Holas P. et Rusanowska M. (2016). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 25–39.
- « **Une des clés pour connaître la joie, c'est de se réjouir facilement** » : Nepo M. (2011). *The book of awakening: Having the life you want by being present to the life you have*. Newburyport, MA: Conari Press, p. 23.
- ... **James Baraz raconte cette merveilleuse histoire** : Baraz J. et Alexander S. (2010). *Awakening joy: 10 steps that will put you on the road to real happiness*. New York: Bantam. Voir aussi la vidéo de la mère de James Baraz, "Confessions of a Jewish Mother: How My Son Ruined My Life," sur www.youtube.com/watch?v=FRbL46mWx9w.
- PAGE [54] : **La Marche sentie et appréciée** : Cette pratique est basée sur un exercice développé par Bryant et Veroff (2007), qui ont découvert que marcher de cette manière pendant une semaine augmente significativement le bonheur.
- PAGE [55] : « **Vivre est si surprenant que ça laisse peu de place aux autres occupations** » : Dickinson E. (1872). Correspondance de Dickinson–Higginson, 1872. Dickinson Electronic Archives. Institute for Advanced Technology in the Humanities (IATH), University of Virginia. Récupérée le 8 février 2018, sur <http://archive.emilydickinson.org/correspondence/higginson/1381.html>.
- PAGE [56] : **un autre avantage de manger en pleine conscience** : Godsey J. (2013). The role of mindfulness-based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 430–439.
- PAGE [57] : ... **la recherche montre que « compter ses bénédictions »** : pour une étude sur cette recherche, voir Emmons R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

CHAPITRE 23

PAGE [58] :

Nous pouvons appliquer les trois composantes de l'autocompassion : Neff K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.

L'auteure à succès et enseignante spirituelle Marianne Williamson : Williamson M. (1996). *A return to love: Reflections on the principles of "A course in miracles."* San Francisco: Harper One.

À propos des auteurs

Kristin Neff, PhD, est professeure agrégée de développement humain et de culture à l'Université du Texas à Austin et une pionnière dans le domaine de la recherche sur l'autocompassion. Elle est l'auteur du livre *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même (Belfond)* ainsi que du programme audio *Self-Compassion : Step by step* et a publié de nombreux articles universitaires sur l'autocompassion. Elle donne des conférences et offre des ateliers dans le monde entier. En collaboration avec Christopher Germer, le Dr Neff a créé un cours en ligne de huit heures, « The Power of Self-Compassion ». Son site web est www.self-compassion.org.

Christopher Germer, PhD, a une pratique privée de psychothérapie basée sur la pleine conscience et la compassion à Arlington, Massachusetts, et est chargé de cours à temps partiel en psychiatrie à Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance. Il est membre fondateur du corps professoral de l'Institut de méditation et de psychothérapie et du Centre de pleine conscience et de compassion. Ses livres comprennent *L'autocompassion. Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal (Odile Jacob)* (pour le grand public) et *Wisdom and Compassion in Psychotherapy and Mindfulness and Psychotherapy, Second Edition* (pour les professionnels). Le Dr. Germer donne des conférences et dirige des ateliers à l'échelle internationale. Son site web est www.chrisgermer.com.

À propos des réviseurs

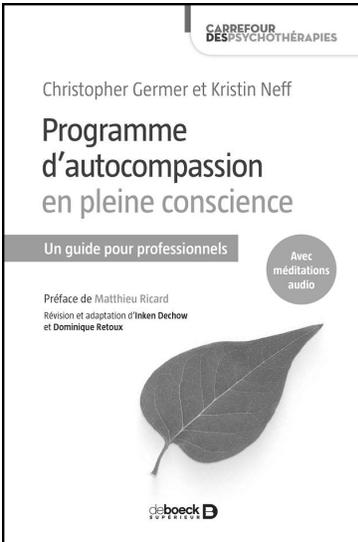
Inken Dechow intervient auprès des particuliers, en milieu professionnel (entreprises, association, santé, éducation) et en conférences publiques pour promouvoir et permettre au plus grand nombre de découvrir la méditation de pleine conscience et l'autocompassion. Elle est enseignante du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ainsi qu'enseignante et formatrice du programme MSC (Mindful Self-Compassion) après avoir suivi le parcours de formation officielle du Center for MSC. Son site web: www.pleinementconscient.com

Dominique Retoux intervient auprès des particuliers, en milieu professionnel (entreprises, association, santé, éducation) et en conférences publiques pour promouvoir et permettre au plus grand nombre de découvrir la méditation de pleine conscience et l'autocompassion. Il est enseignant du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), du programme IMP (Interpersonal Mindfulness Program basé sur la pratique du Dialogue Conscient), ainsi qu'enseignant du programme MSC (Mindful Self-Compassion) après avoir suivi le parcours de formation officielle du Center for MSC. Son site web : www.pleinementconscient.com

Pleinement conscient.e est un organisme de formation proposant des ateliers et programmes basés sur la pleine conscience et la compassion : MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction, IMP - Interpersonal Mindfulness Program et MSC - Mindful Self-Compassion. Le programme MSC est disponible en format présentiel, 8 semaines ou 5 jours intensifs, à distance (vidéoconférence) en 8 semaines et animé par des enseignants certifiés.

Plus d'infos sur <http://www.pleinementconscient.com>

Découvrez aussi



Programme d'autocompassion en pleine conscience

Un guide pour professionnels

Ch. Germer et K. Neff

Basé sur des années d'expérience et de recherche, ce livre décrit étape par étape les caractéristiques centrales et l'objectif du programme d'autocompassion en pleine conscience MSC. Foisonnant de conseils pratiques, ce guide fournit des outils efficaces pour affronter les défis de la vie et améliorer le bien-être émotionnel. Les professionnels qui souhaitent utiliser l'autocompassion avec leurs patients afin d'améliorer leur résilience psychologique et leur bien-être émotionnel trouveront dans ce livre tous les outils nécessaires.

Des vignettes détaillées expliquent non seulement comment enseigner le contenu didactique et expérimental du programme, mais aussi comment s'engager avec les participants, gérer les processus de groupe et surmonter les obstacles courants.

- la science de l'autocompassion
- un programme en 8 semaines
- une pédagogie unique
- des méditations audio téléchargeables

Note : cet ouvrage n'a pas vocation à remplacer la formation officielle pour enseigner le programme MSC.

The Mindful Self-Compassion Workbook. A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Strength, And Thrive
Copyright © 2018 Kristin Neff and Christopher Germer
Published by arrangement with The Guilford Press

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L.335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

© De Boeck Supérieur s.a., 2020
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve



Ce livre concret et novateur va vous initier à cet art de progresser sans vous malmenier : l'art de l'autocompassion.

Christophe André

Êtes-vous plus exigeant avec vous-même qu'avec les autres ? Êtes-vous plus gentil avec les autres qu'avec vous-même ? Aimez-vous la personne que vous voyez quand vous vous regardez dans le miroir ? Percevez-vous vos qualités et pas uniquement vos défauts ?

Beaucoup de gens sont en « désamour » avec eux-mêmes. Pourtant, plus d'un millier d'études scientifiques démontrent les bénéfices de s'aimer, d'être son meilleur ami ! Surtout dans les situations de crise ou dans les moments difficiles. Ce cahier d'exercices vous y aidera grâce à son approche étape par étape. Vous (ré)apprendrez à vous aimer, à voir vos beaux côtés, vos qualités et les belles choses que vous portez en vous. Oubliez les jugements sévères ou les normes impossibles à respecter... Apprenez au contraire à cultiver votre bien-être !

Basé sur le programme novateur de huit semaines MSC (Mindful Self-Compassion) qui a déjà aidé des dizaines de milliers de personnes dans le monde, il contient :

- **10 méditations guidées** (avec des téléchargements audio)
- **des pratiques informelles** à faire en tout temps et en tout lieu
- **de nombreux exercices**
- **des histoires et des techniques** pour aborder le stress relationnel, les problèmes de poids et d'image corporelle, les problèmes de santé, l'anxiété et autres problèmes courants...

Kristin Neff, pionnière dans le domaine de la recherche sur l'autocompassion, donne des conférences et offre des ateliers dans le monde entier. Avec Christophe Germer, elle anime un cours en ligne, *The Power of Self-Compassion*.

Christopher Germer est l'un des membres fondateurs de l'Institute for Meditation and Psychotherapy et du Center for Mindfulness and Compassion.

Inken Dechow et **Dominique Retoux** sont instructeurs du programme MBSR et MSC.

