

❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖

KRISTIN NEFF

# S'aimer

Comment se réconcilier  
avec soi-même



belfond **B**

❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖

KRISTIN NEFF

# S'aimer

Comment se réconcilier  
avec soi-même



belfond 

❖❖❖ l'esprit d'ouverture ❖❖❖

Vous avez aimé ce livre ?

Venez nous en parler sur la page Facebook de L'Esprit d'ouverture :

[www.facebook.com/esprit.douverture](http://www.facebook.com/esprit.douverture)

Inscrivez-vous à la newsletter : recevez des informations en avant-première sur les nouvelles parutions, découvrez les coups de cœur du directeur de collection, Fabrice Midal, et participez aux jeux-concours et autres surprises exclusives. Connectez-vous sur : [www.espritudouverture.fr](http://www.espritudouverture.fr), rubrique newsletter.

KRISTIN NEFF

S'aimer

Comment se réconcilier avec soi-même

*Traduit de l'américain  
par Patricia Lavigne*

belfond  
12, avenue d'Italie  
75013 Paris

*À Rupert et Rowan*

*Pour la joie, l'émerveillement, l'amour  
et l'inspiration qu'ils me donnent*

**PREMIÈRE PARTIE**  
**Pourquoi l'autocompassion ?**

# 1

## À la découverte de l'autocompassion

*Cette sorte d'intérêt compulsif pour « je, moi et mon » diffère de l'amour de soi... S'aimer soi-même nous révèle des capacités de résilience, de compassion et de compréhension intérieure qui font simplement partie de la vie.*

Sharon SALZBERG,  
*The Force of Kindness*

Dans notre société hautement compétitive, combien d'entre nous s'estiment vraiment satisfaits de ce qu'ils sont ? On ne reste jamais très longtemps content de soi, surtout si l'on a besoin de se distinguer et de se sentir supérieur aux autres pour se juger digne d'intérêt. Ne pas atteindre cet objectif est alors vécu comme un échec. Je me souviens d'un jour, en première année de fac, où après avoir passé des heures à me préparer pour une soirée je m'étais plainte de ma tenue et de ma coiffure à mon petit ami. « Ne t'inquiète pas, tu es très mimi », avait-il dit, voulant me rassurer.

« *Mimi ? Super, j'ai fait tout ça pour être mimi...* »

L'envie de se sentir exceptionnel est compréhensible. Le problème, c'est que, par définition, tout le monde ne peut pas se situer au-dessus du lot en même temps. Même si l'on excelle dans certains domaines, il y a toujours quelqu'un de plus intelligent, de plus beau ou ayant mieux réussi que soi. Comment fait-on face à cette évidence ? Plutôt difficilement. Afin de se percevoir sous un jour positif, on tend à gonfler son ego et à rabaisser autrui, une manœuvre qui permet de se sentir mieux par comparaison. Or,

cette stratégie possède un inconvénient : elle empêche de réaliser pleinement son potentiel.

## Miroirs déformants

Si je dois me sentir supérieure à vous pour être contente de moi, comment puis-je espérer vous voir tel que vous êtes, et a fortiori me percevoir, moi, comme je suis ? Imaginons que, de retour à la maison après une journée stressante au travail, je me sente agacée et irritable à l'arrivée de mon mari (pure hypothèse, bien entendu). Si mon premier souci est de protéger mon amour-propre et, surtout, de ne pas me voir sous un mauvais angle, il y a de grandes chances que je me débrouille pour le rendre responsable du premier accroc entre nous.

« Ah, tu es là. Tu es passé à l'épicerie comme je te l'avais demandé ?

— Je viens juste de rentrer. Tu pourrais déjà me dire bonjour et me demander comment s'est déroulée ma journée.

— Oui, mais si tu n'étais pas aussi tête en l'air, je n'aurais pas besoin de te harceler constamment.

— Figure-toi que je suis passé à l'épicerie.

— Ah ! Eh bien, c'est l'exception qui confirme la règle. J'aimerais tellement pouvoir compter sur toi de temps en temps ! »

Il y a mieux comme recette du bonheur.

Pourquoi est-il si difficile de reconnaître qu'on a dépassé les bornes ou eu un mouvement d'humeur ? Parce que l'ego se sent beaucoup mieux quand il projette ses failles et ses défauts sur autrui. « C'est ta faute, pas la mienne. » Pensez à toutes les discussions et disputes générées par ce fonctionnement. Chacun reproche à l'autre d'avoir dit ou fait quelque chose de mal et justifie ses propres actions comme si sa vie en dépendait, alors qu'au fond on sait très bien que le tango se danse à deux. Les relations ne seraient-elles pas beaucoup plus simples si l'on pouvait admettre ses torts et se montrer de bonne foi ?

C'est malheureusement plus facile à dire qu'à faire. Tant que l'on refuse de se regarder en face, il est presque impossible d'identifier les aspects de



soi qui posent problème dans ses relations et nuisent à l'accomplissement de son potentiel. Comment espérer s'améliorer si l'on est incapable d'accepter ses faiblesses ? Certes, ignorer ses défauts et accuser les autres de ses ennuis ou de ses difficultés procure un bien-être passager, mais à long terme cette attitude se retourne contre nous et conduit à une spirale sans fin de stagnation et de conflits.

## **Le prix de l'autocondamnation**

Nourrir sans cesse son besoin de valorisation, c'est un peu comme se goinfrer de bonbons. Après une courte phase d'euphorie survient la crise d'hypoglycémie. C'est le retour de balancier : on sombre dans le désespoir en se rendant compte que, quelque envie qu'on en ait, il est impossible de continuer à rendre les autres responsables de tous ses problèmes. Soudain, on ne se sent plus du tout spécial ou mieux que ses voisins. Les conséquences sont souvent désastreuses. On se contemple dans le miroir, et l'on déteste ce qu'on y voit (au sens littéral comme au figuré). Alors s'installe la honte. Une majorité de gens se montrent extrêmement durs envers eux-mêmes quand ils finissent par admettre un défaut ou une faille : « Je ne suis pas assez bien. Je ne vauds rien. » Comment s'étonner que nous nous mentionnions, quand le fait de se regarder objectivement donne lieu à une condamnation aussi sévère ?

Dans les domaines où il est difficile de se leurrer (en comparant notre silhouette à celle des mannequins dans les magazines, par exemple, ou notre compte en banque à celui de personnalités riches et célèbres), nous nous infligeons une douleur morale considérable. Nous perdons foi en nous-mêmes, commençons à douter de nos capacités et finissons accablés sous le poids de nos manques. Bien sûr, devant une situation aussi déplorable, nous redoublons de reproches envers nous-mêmes, nous traitant de bons à rien, de losers –, et notre image se dégrade de plus en plus.

Même dans les cas où nous parvenons à nous ressaisir, le « minimum acceptable » paraît toujours hors d'atteinte. Il faut être intelligent *et* en forme *et* à la mode *et* intéressant *et* brillant *et* sexy. Sans oublier d'avoir de l'humour et de la répartie, bien sûr ! Quels que soient nos succès, il y a toujours quelqu'un qui fait mieux que nous. Les dégâts causés par cet état

d'esprit donnent à réfléchir : des millions de gens ont besoin d'avaler régulièrement des pilules dans le seul but d'affronter le quotidien. La vulnérabilité, l'anxiété et la dépression sont devenues des maux extrêmement banals au sein de notre société, en grande partie du fait des reproches et des critiques que l'on s'inflige dès qu'on perd pied dans le jeu de la vie.

## Une autre approche

Alors, quelle est la solution ? *Cesser une fois pour toutes de se juger et de s'évaluer.* Arrêter de se coller des étiquettes « bien » et « mal », et simplement s'accepter, le cœur grand ouvert. S'accorder autant de sollicitude, de bienveillance et de compassion que l'on en offrirait à un ami cher, voire à un inconnu. Or, dans les faits, nous sommes souvent notre juge le plus sévère.

La notion d'autocompassion a révolutionné ma vie. À l'époque où je l'ai découverte, je mettais la dernière main à ma thèse de doctorat en développement humain à l'université de Californie à Berkeley. Je traversais une période particulièrement noire après l'échec de mon premier mariage, qui m'avait empli de honte et de dégoût de moi-même. Dans l'espoir d'aller mieux, je m'étais inscrite à des séances de méditation dans un centre bouddhiste du quartier. Ayant grandi dans les environs de Los Angeles près d'une mère à l'esprit large, j'avais toujours éprouvé un certain intérêt pour la spiritualité orientale, sans toutefois jamais pratiquer la méditation. Mes contacts avec la philosophie bouddhiste se limitaient alors aux slogans du New Age californien. Afin d'approfondir le sujet, j'ai lu *Loving Kindness* (« Aimante bienveillance »), de Sharon Salzberg, et j'en suis ressortie transformée.

J'avais beau savoir que la compassion représentait une valeur fondamentale pour les bouddhistes, il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'on puisse la pratiquer *envers soi-même*. Selon la tradition bouddhiste, il est inutile d'espérer prendre un jour soin des autres si l'on ne commence pas par s'occuper de soi. Faire preuve de bienveillance à l'égard d'autrui tout en continuant à se juger et à se critiquer crée des différences et des séparations qui ne peuvent aboutir qu'à un sentiment d'isolement et de

solitude. Cette attitude est à l'opposé des notions d'unité, d'interdépendance et d'amour universel qui représentent l'objectif suprême de la majorité des voies spirituelles, toutes traditions confondues.

Je me souviens avoir fait part de mon étonnement à Rupert, alors mon fiancé, qui participait lui aussi à ces réunions bouddhistes hebdomadaires. « Tu veux dire qu'on a le droit d'être *gentil* avec soi, de compatir quand on s'est planté ou si l'on traverse une période particulièrement difficile ? Je ne sais pas... En étant compatissant envers moi-même, est-ce que je ne risque pas de me laisser aller et de devenir égoïste ? » Il m'a fallu un certain temps pour accepter cette idée. Pourtant, au fil du temps, j'ai compris que l'autocritique, si encouragée soit-elle par notre culture, loin d'arranger les choses, les fait empirer. Je ne m'améliorais pas en me culpabilisant continuellement. En revanche, je me sentais de moins en moins à la hauteur, perdais confiance en moi, et finissais par me venger de ma frustration sur mon entourage. Surtout, je me dissimulais beaucoup de choses, de peur de me détester en osant me regarder en face.

Ce que Rupert et moi avons peu à peu appris, c'est que, au lieu d'attendre de l'autre qu'il comble nos besoins d'amour, d'acceptation et de sécurité, nous pouvions trouver ces sentiments en nous-mêmes. Cette notion d'autocompassion nous a tellement bouleversés qu'un an plus tard, lors de notre mariage, nous avons l'un et l'autre conclu notre engagement en déclarant : « Surtout, je promets de t'aider à compatir à tes propres difficultés afin que tu puisses t'épanouir et être heureux. »

Après ma thèse, j'ai effectué deux années de formation postdoctorale auprès d'un éminent chercheur dans le domaine de l'estime de soi. J'avais envie de mieux comprendre comment chacun acquiert le sentiment de sa propre valeur. Je me suis rapidement rendu compte que le champ de la psychologie ignorait totalement l'amour, considérant l'estime de soi comme l'indicateur suprême d'un bon équilibre psychique. Ce n'est qu'aujourd'hui, après des milliers d'articles parus sur le sujet, que les spécialistes commencent à dénoncer les pièges qui se dressent sur la route des personnes s'efforçant de développer et de conserver une haute estime d'elles-mêmes : narcissisme, égocentrisme, arrogance, préjugés, attitudes discriminatoires, etc. L'autocompassion m'est alors apparue comme une alternative salutaire à cette quête incessante d'estime de soi. Pourquoi ? Parce qu'elle protège, elle aussi, des coups du jugement négatif sur soi,

mais sans qu'il soit nécessaire de se croire parfait ou hors du commun. *En résumé, l'autocompassion offre les mêmes avantages que l'estime de soi sans les inconvénients.*

Devenue professeur à l'université du Texas à Austin, j'ai donc décidé de me consacrer à l'étude de l'autocompassion. Bien que personne à cette époque n'ait encore défini ce concept d'un point de vue académique, et encore moins entrepris de recherches sur le sujet, je savais que ce serait là le travail de toute ma vie.

Donc, qu'est-ce que l'autocompassion ? Que recouvre précisément ce terme ? En général, je propose d'aborder la notion d'autocompassion à partir d'une expérience plus familière : celle de la compassion envers autrui. Car, au final, il s'agit du même sentiment, seul le destinataire change.

## **La compassion envers autrui**

Imaginez-vous à l'arrêt devant un feu rouge, le matin sur le chemin du bureau. Un SDF se précipite pour laver votre pare-brise dans l'espoir de récolter quelques pièces. « J'ai horreur qu'on me force la main ! pensez-vous. Par sa faute, je vais rater le feu vert et arriver en retard. En plus, je suis sûr qu'il a besoin d'argent pour s'acheter de l'alcool ou de la drogue. Si je l'ignore, il me laissera peut-être tranquille. » Sauf que le type ne renonce pas, et vous continuez à pester intérieurement pendant qu'il nettoie votre pare-brise, culpabilisant à l'idée de ne rien lui donner ou plein de ressentiment à celle de céder.

Puis un jour, tout bascule. Vous êtes arrêté sur la même route, au même feu rouge et à la même heure, et le SDF est là avec son seau et son éponge, comme d'habitude. Or, pour une raison inconnue, la situation vous semble différente. Vous ne voyez plus en cet homme un objet de contrariété, mais une personne. Vous remarquez sa souffrance. « Comment arrive-t-il à survivre ? La plupart des automobilistes se contentent de lui faire signe de partir. Il reste toute la journée ici dans les gaz d'échappement pour récolter quoi ? À peine de quoi manger, je suppose. Au moins essaie-t-il d'offrir quelque chose en échange de l'argent qu'il demande. Ça ne doit pas être facile de voir à longueur de temps des gens exaspérés. Qu'est-ce qui a bien

pu lui arriver, comment s'est-il retrouvé à la rue ? » À l'instant où vous considérez cet homme comme un être humain souffrant, votre cœur entre en contact avec lui. Au lieu de l'ignorer, vous vous rendez compte, à votre propre étonnement, que vous prenez un moment pour penser à son existence. Vous êtes ému par sa souffrance et ressentez le besoin de l'aider d'une manière ou d'une autre. Si vous éprouvez une compassion authentique et non de la pitié, vous vous dites : « C'est grâce à Dieu si je suis là aujourd'hui. Si j'étais né ailleurs ou si j'avais eu moins de chance, peut-être que moi aussi je serais obligé de mendier pour survivre. On est tous à la merci du destin. »

Évidemment, à ce moment-là, il est possible que vous refermiez votre cœur, la simple perspective de finir un jour dans la rue vous poussant à déshumaniser ce tas de guenilles sale et barbu qui se tient devant vous. C'est ce que font beaucoup de gens. Pourtant, ce genre d'attitude ne les rend pas heureux. Elle ne les aide pas à supporter le stress au travail, ni leur conjoint ou leurs enfants lorsqu'ils rentrent chez eux à bout de nerfs. Pire, elle ne leur permet pas d'affronter leurs peurs. Au contraire, si une telle réaction, qui implique de s'estimer supérieur au SDF, a un effet, c'est bien celui de rendre la situation encore un peu plus difficile.

À présent, imaginons que vous réagissiez différemment et ne cherchiez pas à vous endurcir, que vous fassiez l'expérience de compatir sincèrement au malheur de ce pauvre homme. Qu'éprouvez-vous ? En fait, l'impression est assez agréable. Ouvrir son cœur est une expérience merveilleuse : on se sent aussitôt plus proche des autres, plus vivant, plus présent.

Supposons maintenant que l'homme vous réclame un peu de monnaie sans proposer de laver votre pare-brise en échange. Et qu'il mendie effectivement pour s'acheter de l'alcool ou de la drogue. Mérite-t-il toujours votre compassion ? Oui ! Rien ne vous oblige à l'inviter chez vous ni à lui donner de l'argent. Vous pouvez même décider de lui sourire ou de lui offrir un sandwich plutôt qu'une pièce si ça vous paraît plus juste. Mais, oui, cet homme est toujours digne de compassion, à l'instar de nous tous. La compassion ne s'adresse pas uniquement aux victimes innocentes, elle concerne aussi ceux qui subissent les douloureuses conséquences de leurs échecs, de leurs faiblesses ou de leurs choix – vous savez, ce genre de fautes ou d'erreurs de jugement que vous et moi commettons chaque jour.

Compatir signifie accepter et discerner clairement la souffrance. Cela suppose également une attitude bienveillante envers ceux qui sont dans la douleur afin qu'émerge l'envie de leur venir en aide, d'*alléger leur peine*. En résumé, la compassion naît de la reconnaissance de notre fragilité et de l'imperfection inhérente à la condition humaine.

## **La compassion envers soi**

La compassion envers soi, par définition, requiert les mêmes qualités que celle adressée à autrui. En premier lieu, elle implique que l'on s'arrête pour contempler sa souffrance. Comment être touché par sa propre douleur si l'on ne commence pas par admettre son existence ? Bien sûr, à certains moments, celle-ci est tellement évidente que l'on est incapable de penser à autre chose. Pourtant, dans de très nombreux cas, on refuse simplement de s'avouer à quel point on a mal. Faire bonne figure fait partie de la tradition occidentale et reste un impératif sociétal fort. Quoi qu'il arrive, on doit garder la tête haute et continuer à avancer en serrant les dents. Résultat, lorsque survient une situation pénible ou stressante, nous nous autorisons rarement à prendre le temps de nous interroger sur notre ressenti.

Si, en outre, notre mal-être est lié à un jugement négatif sur nous-mêmes (par exemple, parce qu'on s'est laissé emporter ou que l'on a lancé une remarque idiote à une soirée), nous avouer notre souffrance devient quasiment impossible. À ce sujet, je me rappelle le jour où, croisant une amie que je n'avais pas vue depuis longtemps et avisant son ventre rebondi, je lui ai demandé : « Tu es enceinte ? – Euh, non, m'a-t-elle répondu, j'ai juste pris du poids ces derniers temps. » Écarlate, je n'ai pu qu'articuler un « Oh ! » confus. Ce genre de situation fait typiquement partie des incidents qui ne semblent pas mériter notre compassion. Après tout, j'ai gaffé, n'est-il pas naturel que j'en assume les conséquences ? Pourtant, punissez-vous vos amis ou vos proches chaque fois qu'ils font une bourde ? D'accord, cela vous arrive, mais en êtes-vous vraiment fier ?

Tout le monde se trompe ou commet des bêtises à un moment donné, c'est inévitable. D'ailleurs, à bien y réfléchir, est-ce si surprenant ? Avez-vous signé en naissant un contrat assurant que vous seriez parfait, ne connaîtriez pas l'échec et mèneriez toujours votre vie comme vous

l'entendez ? « Euh, excusez-moi. Il doit y avoir une erreur. Je me suis inscrit au programme "Tout marchera comme sur des roulettes jusqu'à ma mort". J'aimerais parler au directeur, s'il vous plaît. » C'est ridicule, et pourtant nous avons souvent l'impression que le monde s'écroule dès que nous ratons quelque chose ou que notre existence prend un tour non désiré.

Vivre au sein d'une culture valorisant l'indépendance et le succès individuel présente un gros inconvénient : celui qui ne parvient pas à atteindre ses objectifs se considère comme l'unique responsable de son échec. Or, s'il est fautif, il ne mérite aucune compassion, pas vrai ? Sauf qu'en réalité chacun d'entre nous mérite d'en recevoir. Le simple fait d'être un humain doué de conscience vivant sur cette terre nous rend intrinsèquement précieux et digne d'attention. Selon le dalaï-lama, il est dans la nature humaine de vouloir être heureux et d'éviter la souffrance. C'est pourquoi tout le monde recherche le bonheur et essaie d'échapper à la douleur, ce qui est un droit essentiel. C'est le même sentiment, bien sûr, qui inspire la Déclaration d'indépendance : « Nous tenons pour évidentes pour elles-mêmes les vérités suivantes : tous les hommes sont créés égaux ; ils sont doués par le Créateur de certains droits inaliénables ; parmi ces droits se trouvent la vie, la liberté et la recherche du bonheur. » Le droit à la compassion ne se gagne pas, il nous est acquis à la naissance. Notre humanité ainsi que notre faculté de penser et de ressentir combinée au désir d'être heureux et d'éviter la souffrance suffisent à le justifier.

Malgré tout, beaucoup de gens restent méfiants devant le concept d'autocompassion. Ne serait-ce pas une forme d'auto-apitoiement ? Un terme élégant pour excuser un certain laxisme à l'égard de soi-même ? Tout au long de ces pages, je m'efforcerai de montrer combien ces jugements sont erronés et se situent à l'opposé de la véritable compassion envers soi. Comme vous le découvrirez, l'autocompassion inclut la recherche du bien-être et de la santé et, loin de prôner la passivité, pousse à agir pour améliorer sa situation. En outre, elle ne sous-entend pas que j'estime mes problèmes plus importants que ceux du voisin, mais simplement *aussi* importants et méritant autant qu'on s'en occupe.

Au lieu de nous reprocher nos erreurs et nos échecs, il est possible d'utiliser la souffrance dont ils sont la cause pour attendrir notre cœur, nous détourner de ce désir de perfection irréaliste et si frustrant, et ouvrir la porte

à un contentement réel et durable. Cela, simplement en nous accordant la compassion nécessaire au moment voulu.

Les travaux que mes collègues et moi-même avons menés ces dix dernières années prouvent l'intérêt de l'autocompassion en tant qu'outil pour arriver à un certain bien-être émotionnel et à un état de satisfaction global. En se considérant avec bienveillance et en s'offrant un réconfort inconditionnel tout au long de son expérience d'humain, si ardue soit-elle, on évite de tomber dans les schémas destructeurs que sont la peur, les attitudes négatives et le sentiment d'isolement. Par ailleurs, l'autocompassion renforce les affects positifs comme la joie et l'optimisme. Parce qu'elle fortifie intérieurement, elle permet de s'épanouir et d'apprécier la beauté et la richesse de la vie, y compris dans les périodes difficiles. En apaisant nos esprits agités, elle nous rend plus aptes à discerner les chemins qui nous conviennent, et par conséquent à nous orienter vers ce qui crée de la joie.

Contre les tempêtes intérieures provoquées par le jugement sur soi, qu'il soit positif ou négatif, l'autocompassion offre un havre de calme, un refuge où l'on peut enfin arrêter de se questionner : « Suis-je aussi bien qu'eux ? Suis-je à la hauteur ? » Car c'est en soi-même que se trouvent l'affection et le soutien chaleureux dont chacun a besoin. En puisant à notre source intérieure de sollicitude et en reconnaissant le caractère imparfait de notre condition humaine commune, nous nous sentons peu à peu mieux acceptés, plus sûrs de nous et plus vivants.

Parce qu'elle détient le pouvoir de transformer la souffrance en joie, l'autocompassion a un caractère magique. Dans son livre *L'Alchimie des émotions : comment l'esprit peut guérir le cœur*<sup>1</sup>, Tara Bennett-Goleman utilise la métaphore de l'alchimie pour symboliser la transformation affective et spirituelle qui survient lorsque l'on accueille sa douleur avec bienveillance. Grâce à cette compassion vis-à-vis de soi-même, le nœud de l'autocondamnation se défait peu à peu, laissant place à un sentiment d'acceptation tranquille et de connexion avec les autres humains : un diamant étincelant au cœur du charbon.

## EXERCICE 1



- *Comment vous comportez-vous par rapport à vous-même et à la vie ?*

### COMMENT VOUS COMPORTEZ-VOUS AVEC VOUS-MÊME ?

- À quel sujet vous adressez-vous le plus souvent des reproches ou des critiques : votre apparence, votre travail, vos relations, etc. ?
- De quelle manière vous parlez-vous quand vous remarquez un défaut chez vous ou commettez une erreur : en vous insultant ou en utilisant un ton bienveillant et compréhensif ?
- Qu'éprouvez-vous aux moments où vous vous montrez très critique à votre égard ?
- Quelles sont les conséquences de votre sévérité envers vous-même ? Vous sentez-vous plus motivé ensuite ? Découragé et déprimé ?
- À votre avis, comment vous sentiriez-vous si vous réussissiez à vous accepter tel que vous êtes ? Cette éventualité vous effraie-t-elle ? Vous redonne-t-elle espoir ? Un peu des deux ?

### COMMENT VOUS COMPORTEZ-VOUS DEVANT LES DIFFICULTÉS DE LA VIE ?

- De quelle manière vous traitez-vous devant une nouvelle épreuve ? Avez-vous tendance à essayer de résoudre le problème en ignorant votre souffrance, ou prenez-vous le temps de vous écouter et de vous reconforter ?
- Êtes-vous enclin à dramatiser la situation ou réussissez-vous à prendre du recul et à rester objectif ?
- Vous sentez-vous souvent incompris dans les moments difficiles, en proie à l'impression irrationnelle que tout se passe toujours mieux pour les autres ? Ou parvenez-vous à vous rappeler que chacun a sa part de problèmes dans l'existence ?

Si vous avez l'impression de manquer de compassion envers vous-même, vous reprochez-vous également cette attitude ? Dans ce cas,

arrêtez tout de suite et réfléchissez à la difficulté d'être un humain imparfait dans notre société hautement compétitive. Montrez-vous compatissant face à cette situation. Notre culture, loin de valoriser l'autocompassion, tend à la condamner. On nous inculque que, quels que soient nos efforts, notre maximum reste toujours insuffisant. Il est temps de changer cette façon de penser. Apprendre à compatir à ses blocages et à ses problèmes peut s'avérer bénéfique pour tout le monde. Alors, pourquoi ne pas commencer dès maintenant ?

Comment tout cela s'applique-t-il à vous, lecteur ? Vous trouverez dans ce chapitre et les suivants des exercices destinés à vous montrer à quel point les jugements incessants que l'on porte sur soi sont nocifs. D'autres vous permettront de développer vos capacités d'autocompassion jusqu'à ce que cette attitude devienne une habitude et vous aide à instaurer un mode de relation plus sain avec vous-même. En vous rendant sur mon site Web – [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) –, vous pourrez déterminer précisément votre niveau d'autocompassion grâce à l'échelle établie dans le cadre de ma recherche. Cliquez sur le lien « How self-compassionate are you ? » (« Quel est votre degré d'autocompassion ? ») et répondez aux questions posées. Votre niveau d'autocompassion sera calculé automatiquement. Si vous le souhaitez, notez votre score, et refaites le test après avoir lu ce livre afin de voir si vous êtes plus compatissant avec vous-même.

C'est à vous de choisir : l'estime que vous vous portez est par nature fluctuante, et vous-même comme votre existence resterez toujours imparfaits. En revanche, l'autocompassion sera constamment à votre disposition, prête à vous abriter tel un havre dans la tempête. Dans les bons et les mauvais moments, que vous vous sentiez le roi du monde ou au fond du trou, elle vous soutiendra et vous aidera à avancer dans la bonne direction. Acquise depuis l'enfance, l'habitude de se critiquer ne se brise certes pas sans effort. Pourtant, tout ce qui vous est demandé, c'est de vous détendre en fin de journée, d'accepter la vie telle qu'elle est, et de vous faire bon accueil du fond du cœur. Un comportement plus facile à adopter qu'on ne le pense souvent, et qui pourrait bien transformer votre vie.

## EXERCICE 2

- *Lettre à soi-même, ou comment faire l'apprentissage de l'autocompassion*

### PREMIÈRE PARTIE

Chacun d'entre nous a quelque chose qui lui déplaît en lui, une particularité qui lui fait honte, le met mal à l'aise ou lui donne l'impression de ne pas être « assez bien ». L'imperfection appartient à la condition humaine ; les sentiments d'échec ou d'insuffisance sont inhérents à l'expérience même de la vie sur terre. Songez à un détail que vous n'aimez pas chez vous ou qui vous procure un certain malaise (dans votre physique, à votre travail, dans vos relations, etc.). Qu'éprouvez-vous quand vous vous concentrez sur cet aspect de vous-même ? De la peur, de la tristesse ? Vous sentez-vous déprimé, anxieux, en colère ? Soyez le plus honnête possible et ne réprimez aucun sentiment, sans toutefois en rajouter. Contentez-vous de percevoir chaque émotion comme elle se présente, ni plus ni moins.

### DEUXIÈME PARTIE

À présent, imaginez un ami qui vous aime et vous accepte de manière inconditionnelle, un ami plein de bonté et de compassion. Dites-vous que cet ami connaît vos forces comme vos faiblesses, y compris l'aspect de vous-même auquel vous venez de songer. Essayez de percevoir ce qu'il éprouve pour vous, à quel point il vous aime et vous accepte tel que vous êtes, avec toutes vos imperfections. Cet ami reconnaît les limites de la nature humaine ; il vous regarde avec tendresse et indulgence. Dans sa grande sagesse, il comprend l'histoire de votre vie et sait que la personne que vous êtes aujourd'hui est le résultat de multiples facteurs constituant votre existence. Votre défaut ou problème particulier est lié à beaucoup de choses que vous n'avez pas

choisies : vos gènes, votre histoire familiale, les aléas de la vie – autant d'éléments qui échappent à votre contrôle.

Écrivez-vous une lettre en vous plaçant du point de vue de cet ami imaginaire et en vous concentrant sur le « défaut » qui vous contrarie. Qu'en penserait-il dans sa compassion infinie ? Comment vous exprimerait-il cette dernière, notamment devant le malaise suscité par vos âpres critiques ? Qu'écrirait-il pour vous rappeler que vous n'êtes qu'un humain comme les autres, avec ses forces et ses faiblesses ? Et s'il vous proposait de changer certaines choses, de quelle façon ses suggestions refléteraient-elles sa compréhension et sa compassion inconditionnelles ? Tout en rédigeant cette lettre, essayez d'imprégner son contenu de la sollicitude de votre ami, de son acceptation totale de l'autre, de sa compassion et de son désir de vous voir heureux et en bonne santé.

Votre lettre terminée, mettez-la de côté un moment. Puis relisez-la en laissant chaque mot vous pénétrer. Sentez la compassion vous envahir, vous calmer et vous reconforter comme une brise fraîche un jour de canicule. Le droit d'être aimé, accepté et connecté aux autres nous est acquis à la naissance. Il suffit de le chercher en soi chaque fois que l'on en a besoin.

1- . Robert Laffont, Paris, 2002. *(Toutes les notes sont de la traductrice.)*

## 2

# Halte à la folie !

*Quel est ce moi intérieur, observateur  
silencieux,  
Critique sévère et muet, qui nous épouvante  
ainsi  
Et nous pousse à la futile agitation,  
Puis, à la fin, nous juge encore plus sévèrement  
Pour les erreurs où ses reproches nous ont  
jetés ?*

T. S. ELIOT,  
*Fin de carrière*[1](#)

Avant d'examiner le phénomène d'autocompassion plus en profondeur, il est intéressant de se pencher d'un peu plus près sur nos habitudes pernicieuses. En devenant plus lucides sur notre fonctionnement, nous prenons peu à peu conscience de toutes les distorsions que nous imposons à nos perceptions dans le but de nous sentir mieux avec nous-mêmes. C'est comme si, pour nous plaire, nous retouchions continuellement notre image sans nous préoccuper de la réalité. Comme, par ailleurs, les reproches que nous nous adressons à chaque faux pas altèrent cette réalité dans l'autre sens, notre vision du monde environnant finit par être aussi déformée qu'un tableau de Salvador Dalí. Si l'autocompassion apparaît comme une façon de remédier à ce comportement absurde, elle ne permet cependant pas forcément de l'éviter, du moins au début, tant il est facile de transférer nos habitudes sur les dysfonctionnements mêmes de notre esprit. « Je suis tellement imbu de moi-même, je devrais faire preuve d'un peu plus

d'humilité. » Ou encore : « C'est nul de se juger comme je le fais, je devrais m'accepter davantage ! » Surtout, ne vous reprochez pas ces attitudes, si stériles soient-elles. Vous deviendrez vraiment compatissant à votre égard le jour où vous comprendrez que ces cycles névrotiques dans lesquels s'enlise votre moi ne sont pas un choix, mais le résultat d'un fonctionnement naturel et universel. Autrement dit, nos dysfonctionnements font partie de l'héritage humain ; nous les acquérons en toute innocence.

Pourquoi oscillons-nous sans cesse entre le désir de transformer la réalité à notre avantage et le réflexe de nous fustiger au moindre faux pas ? Par besoin de protection. L'homme, en termes d'espèce ou d'individus, s'est développé grâce à ses instincts de survie. Or, l'être humain tend à se rassembler en groupes et en sociétés hiérarchisés pour s'abriter des périls extérieurs. Au sein de tels groupes, les dominants ont à la fois moins de risques d'être rejetés et un accès plus large aux ressources indispensables, tandis que les dominés, en acceptant leur statut, bénéficient d'une place dans l'ordre social. Difficile, dans ce cas, de condamner l'une ou l'autre de ces attitudes. Qui prendrait le risque de se retrouver exclu du groupe dans lequel il est à l'abri des dangers extérieurs ? Du moins si l'on souhaite rester en vie. Le désir de se protéger et de se sentir en sécurité n'est-il pas présent et naturel chez tous les organismes vivants ?

## **Le besoin de se sentir supérieur aux autres**

Le célèbre écrivain et humoriste américain Garrison Keillor situe l'action d'un de ses romans dans la petite ville imaginaire de Lake Wobegon où, écrit-il, « toutes les femmes sont fortes, tous les hommes beaux, et tous les enfants au-dessus du lot<sup>2</sup> ». C'est pourquoi certains psychologues nomment parfois cette tendance très répandue à s'estimer supérieur aux autres sur de nombreux plans l'« effet Lake Wobegon ». Ainsi, selon une enquête, au moins 85 % des étudiants considèrent qu'ils possèdent de meilleures capacités relationnelles que leurs camarades ; 94 % des professeurs d'université pensent être meilleurs que leurs collègues ; et 90 % des automobilistes – y compris ceux qui sont à l'origine d'un accident récent ! – déclarent conduire mieux que la moyenne. La même étude révèle en outre une tendance à se croire plus drôle, plus logique, plus apprécié,

plus beau, plus gentil, plus digne de confiance, plus sage et plus intelligent que ses semblables. L'ironie de la chose, c'est que la plupart des personnes interrogées affirment également être plus lucides sur elles-mêmes que les autres. En toute logique, si l'on était réellement capable de se percevoir tel que l'on est, seule une moitié devrait s'estimer au-dessus du lot dans l'un ou l'autre des domaines concernés, la moitié restante reconnaissant se situer au-dessous de la moyenne. Or, ce n'est quasiment jamais le cas. Ne pas être à la hauteur est tellement infamant dans notre culture que presque tout le monde chausse des lunettes roses avant de se regarder dans le miroir. Ce qui explique sans doute l'incrédulité des candidats les moins talentueux de l'émission *La Nouvelle Star* à l'annonce de leur élimination.

On pourrait imaginer que cette propension à s'estimer supérieur au commun des mortels est une caractéristique de nos sociétés individualistes, comme aux États-Unis, où l'autopromotion est devenue un sport national. Dans quel autre pays Mohamed Ali aurait-il pu impunément déclarer : « Je ne suis pas le plus grand ; je suis plus grand que le plus grand » ? Dans les sociétés asiatiques, plus collectivistes, les gens ne sont-ils pas plus modestes ? En tout cas, c'est ce qu'ils affirment quand vous leur posez la question. D'après les résultats de notre enquête, la tendance à se surestimer est universelle, mais elle ne s'exprime que dans les domaines valorisés par la culture à laquelle on appartient. Ainsi un Américain se considérera-t-il comme plus indépendant, autonome, original et charismatique que ses compatriotes, tandis qu'un Asiatique se jugera plus coopératif, dévoué, respectueux et humble que les siens : « Je suis plus modeste que toi ! » C'est le même refrain partout.

Or, non contents de nous percevoir meilleurs que nous ne le sommes en réalité, nous nous arrangeons pour trouver les autres pires. Cette tendance à voir son voisin sous un jour négatif afin d'embellir sa propre image, les psychologues lui ont donné un nom : « la comparaison sociale vers le bas ». Si j'essaie de redorer mon ego, il y a de grandes chances que je tente de ternir le vôtre. « D'accord, vous êtes riche, mais vous perdez vos cheveux ! » Basé sur un essai de Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes*, traitant des rivalités entre différents clans de lycéennes, le film *Lolita malgré moi* (dont le titre original est « Méchantes filles ») illustre parfaitement cette attitude. Il raconte l'histoire de trois jeunes fashionistas belles et riches qui ont apparemment tout pour elles. Ce dont elles-mêmes

sont persuadées, bien entendu. L'une d'elles ne déclare-t-elle pas : « Je regrette que tout le monde soit tellement jaloux de moi... Ce n'est pas ma faute si je suis aussi populaire » ? Sauf que si elles sont effectivement renommées, les trois amies sont largement détestées. Elles tiennent en cachette un journal dans lequel elles consignent tous les secrets, les commérages et les rumeurs qui courent sur leurs camarades. « Regarde, explique l'une d'elles, on découpe la photo des filles dans l'annuaire de l'école, et on inscrit nos commentaires : “Trang Pak est une petite pute sans cervelle.” Toujours vrai. “Dawn Schweitzer est un gros thon qui l'a même pas encore fait.” Plus qu'à moitié vrai. » L'existence de ce journal, quand elle sera connue de tout le lycée, provoquera une véritable émeute. Le film, qui a eu une grande résonance sur le public américain, a fait un tabac. Malgré des exagérations destinées à accroître l'effet comique, le phénomène des « filles méchantes » (ou des « garçons méchants ») est quelque chose qui nous est familier à tous.

Si la plupart des gens ne vont pas jusqu'à consigner les défauts et les failles de leurs voisins dans un journal, l'habitude de les traquer afin de redorer son blason est largement répandue. Sinon, pourquoi les photos présentant les stars sous leur plus mauvais jour (boudinées dans leur maillot de bain, la mine triste, le cheveu gras ou mal attifées) remporteraient-elles autant de succès ? Pourtant, si gratifiante soit-elle sur le moment, cette attitude possède de gros inconvénients. À force de remarquer ce qu'il y a de pire chez l'autre, un voile de négativité finit par recouvrir toutes nos perceptions. Nos pensées deviennent malveillantes, et avec elles l'univers mental dans lequel nous évoluons. En vérité, les comparaisons sociales vers le bas nous font plus de mal que de bien. Rabaisser les autres pour se rehausser a un effet boomerang : on devient victime de ses propres critiques, qui créent et nourrissent les sentiments de coupure et d'isolement que l'on espérait fuir.

## EXERCICE 1

- *Vous voir comme vous êtes*



Nombreux sont ceux qui, parmi nous, pensent posséder à un degré supérieur certaines qualités valorisées par la société (séduction, intelligence, sociabilité...). Si elle permet de se sentir content de soi, cette tendance à se surestimer risque cependant d'amplifier l'impression d'isolement et de séparation que l'on peut éprouver par rapport aux autres. L'exercice suivant a pour objectif de nous aider à nous accepter tels que nous sommes. Chacun de nous possède des caractéristiques reconnues par sa culture à un degré qui peut être considéré comme supérieur, égal ou inférieur à la moyenne. Sommes-nous capables d'accepter cet état de fait avec bienveillance et sérénité ?

A. Notez cinq qualités (valorisées par la société) pour lesquelles vous vous situez *au-dessus de la moyenne*.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

B. Notez cinq qualités (valorisées par la société) pour lesquelles vous vous situez *dans la moyenne*.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

C. Notez cinq qualités (valorisées par la société) pour lesquelles vous vous situez *au-dessous de la moyenne*.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

D. Relisez toutes les qualités que vous avez notées. Acceptez-vous ces différentes facettes de vous-même ? Être humain ne signifie pas « valoir » plus que les autres, mais englober la totalité des aspects de l'expérience humaine, qu'ils soient positifs, négatifs ou neutres. Parce que vous êtes humain, vous ressemblez à n'importe lequel de vos semblables sur de nombreux plans. Êtes-vous à même d'apprécier votre expérience sur cette terre dans tout ce qu'elle a de complexe et de miraculeux ?

## **Pourquoi est-ce si compliqué d'arrêter de se fustiger ?**

Le besoin incessant de se critiquer est peut-être encore plus difficile à comprendre que celui d'avoir une bonne opinion de soi. Comme l'a fait observer le romancier anglais Anthony Powell, l'amour que l'on se porte semble rarement partagé. Quand, ayant échoué à réinterpréter la réalité à son avantage, il faut finalement faire face à une image de soi moins brillante qu'on ne l'aurait souhaité, que se passe-t-il ? Trop souvent, Cruella ou Mr Hyde sortent de l'ombre et fondent sur notre moi imparfait avec une terrible férocité. Or, les armes verbales de l'autocritique sont plus tranchantes que des poignards.

En général, les reproches que nous nous adressons prennent la forme d'un dialogue intérieur commentant et jugeant nos expériences. Libéré de toute censure sociale, le ton de ces remontrances se révèle le plus souvent d'une rare brutalité : « Tu es grosse et répugnante ! » « C'était complètement débile de dire ça. » « T'es tellement nulle ! Pas étonnant que personne ne veuille de toi. » Aïe, ça fait mal ! Et pourtant ce genre de conduite est extrêmement répandu. Le terme anglais *floccinaucinihilipilification* désigne le fait de tenir une chose pour dénuée de valeur et d'utilité. Or, comprendre les raisons qui nous poussent à nous

considérer aussi mal est encore plus difficile que prononcer le nom du concept lui-même.

Ce penchant étonne toutefois moins si l'on se souvient que, à l'instar de l'autoglorification, l'autocondamnation est un comportement protecteur visant à se faire accepter par le groupe. Certes, le chien dominant est le premier à manger, mais celui qui montre son ventre quand on lui grogne dessus obtient lui aussi sa part. Sa place est peut-être au bas de l'échelle, mais elle est sûre. Se fustiger soi-même est une attitude de soumission. Il s'agit de se diminuer avant d'être évalué par des juges imaginaires qui récompenseront notre subordination en nous jetant quelques miettes sous la table. Quand il n'est plus possible de nier nos faiblesses, il nous reste la solution d'apaiser nos censeurs intérieurs en partageant l'opinion négative qu'ils ont de nous.

Songez, par exemple, aux nombreuses occasions où les gens se critiquent devant les autres : « J'ai l'air d'une vache, dans cette robe » ; « Je suis irrémédiablement nulle en informatique » ; « Je n'ai jamais vu personne avec un sens de l'orientation aussi déplorable que le mien » (une phrase que je prononce souvent quand je suis avec des amis en voiture et me perds pour la énième fois). C'est comme si nous lançons le message : « Je vais être plus rapide que toi et me critiquer avant que tu le fasses. Puisque je reconnais mes défauts et mon imperfection, tu n'as pas à me rabaisser en me disant ce que je sais déjà. Avec un peu de chance, tu éprouveras même de la compassion et m'assureras que je ne suis pas si nulle que ça, au lieu de me condamner. » Issu du désir naturel de ne pas être rejeté ni abandonné, ce comportement prend tout son sens quand on le relie à nos instincts de survie primaires.

## **Le rôle des parents**

Le groupe le plus important pour la survie est, bien sûr, la famille immédiate. Les parents apportent aux enfants la nourriture, la chaleur, la protection, le réconfort et les soins dont ils ont besoin. D'instinct, ceux-ci leur font confiance pour interpréter le sens des choses, les aider à affronter les défis effrayants qui se présentent et les préserver du danger. Un enfant n'a pas d'autre choix que de s'appuyer sur ses parents pour affronter

l'existence. Malheureusement, beaucoup d'entre eux, au lieu de lui procurer soutien et réconfort, essaient de se faire obéir par le biais de reproches continuels. Nous sommes nombreux à avoir été éduqués de cette façon.

Confronté à un père ou une mère qui recourt constamment à des jugements acerbes pour le protéger (« Quel crétin ! Si tu continues, tu vas te faire écraser ») ou le pousser à changer d'attitude (« Tu n'es pas près d'entrer en fac, avec des résultats aussi nuls »), un enfant finit par considérer la critique comme un facteur de motivation utile et nécessaire. Comme le remarque la comédienne Phyllis Diller : « Nous passons les douze premiers mois de la vie de nos enfants à leur apprendre à marcher et parler, et les douze suivants à leur dire de s'asseoir et se taire. » De manière peu surprenante, de nombreuses études ont établi que les enfants éduqués au sein d'une famille très critique ont plus de risques que les autres de se critiquer eux-mêmes une fois adultes.

Parce que les enfants intériorisent en profondeur chaque remarque que leur font leurs parents, le commentaire dépréciateur qui tourne dans leur tête une fois qu'ils sont adultes est souvent le reflet de la voix parentale. Une voix qui se transmet parfois de génération en génération. C'est ainsi qu'un homme m'a confié un jour : « Je suis incapable de faire taire cette voix. Ma mère n'arrêtait pas de me tomber dessus quand j'étais petit : je mangeais comme un cochon, j'étais mal habillé à la messe, je regardais trop la télé, et ainsi de suite. "Tu n'arriveras jamais à rien", me répétait-elle tout le temps. Je la détestais et je me suis promis de ne jamais faire la même chose avec mes enfants. Là où ça ne manque pas de sel, c'est que je suis aujourd'hui un père aimant et encourageant avec mes enfants, mais un véritable tyran avec moi-même. Je me démolis constamment, et encore plus durement que ne le faisait ma mère. »

Les enfants de parents critiques apprennent très tôt qu'ils sont trop méchants et imparfaits pour pouvoir être acceptés comme ils sont.

Ce genre de parents jouent un peu le double rôle du gentil et du méchant flic dans l'espoir de modeler leur enfant selon leurs souhaits : le méchant flic punit les mauvaises actions tandis que le gentil récompense les bonnes. Cette attitude crée de la peur et de la méfiance chez les enfants, qui croient bientôt qu'il leur faut devenir parfaits pour mériter d'être aimés. La perfection étant par nature impossible, ils s'attendent à être rejetés quoi qu'ils fassent.

Bien que la majorité des recherches sur les causes de l'autocondamnation s'axent sur les parents, toute personne importante dans la vie de l'enfant (un grand-parent, un frère ou une sœur, un professeur, un répétiteur) peut être à l'origine de futurs démons intérieurs si elle le critique sans cesse. L'un de mes amis, Kenneth, est extrêmement dur envers lui-même. Quelles que soient ses réussites, il se sent incompetent et manque de confiance en lui, deux sentiments qui s'expliquent très bien lorsqu'il évoque son enfance en Angleterre : « Quasiment tout le monde autour de moi me traitait comme une merde. Ma sœur était la pire. Elle me criait : "Tu es dégoûtant !" juste parce qu'elle trouvait que je respirais trop fort, et elle se cachait sous son lit jusqu'à ce que je sorte de la pièce. Au lieu de me défendre, ma mère m'obligeait généralement à m'excuser auprès d'elle pour la calmer et avoir la paix. »

La réaction naturelle des enfants victimes de violences verbales est de se protéger. Or, la meilleure défense consiste souvent à ne fournir aucun motif d'attaque. En d'autres termes, ces enfants finissent par croire qu'en se réprimandant eux-mêmes ils s'empêcheront de commettre de nouvelles erreurs et se mettront à l'abri de tout reproche extérieur. Au minimum, cette attitude leur permet de diminuer l'impact de ces reproches en les rendant redondants. Une agression verbale n'a, en effet, pas la même force si elle se contente de répéter ce qu'on s'est déjà dit.

## **Le rôle de la culture**

Notre tendance à nous critiquer et nous dévaloriser se repère à un niveau plus large à travers les messages délivrés par notre culture. C'est ce que montre un épisode célèbre survenu lors d'une rencontre entre le dalaï-lama et un groupe d'universitaires occidentaux. Lorsque ces derniers lui demandèrent comment aider les gens à acquérir une meilleure estime d'eux-mêmes, Sa Sainteté les regarda sans comprendre. Ils durent lui expliquer le concept d'estime de soi. Considérant alors toutes ces personnes cultivées et ayant réussi dans la vie, le dalaï-lama s'enquit : « Qui, ici, a une mauvaise estime de lui-même ? » Après avoir échangé un regard, tout le monde répondit : « Tout le monde. » L'un des inconvénients de vivre dans une société exaltant les vertus de l'indépendance et du succès individuel, c'est

que nous nous tenons pour seuls fautifs quand nous ne réussissons pas à atteindre nos idéaux.

Bien entendu, la sévérité envers soi-même n'est pas l'apanage des Occidentaux. Lors d'une étude récente menée aux États-Unis, en Thaïlande et à Taïwan, nous avons découvert que les Taïwanais, profondément empreints de morale confucéenne, voyaient eux aussi l'autocritique comme un moyen très efficace de se motiver et de progresser. Selon l'idéal confucéen, il faut s'examiner et se critiquer afin de rester dans le droit chemin, en prenant toujours en compte les besoins d'autrui avant les siens. En revanche, dans les pays tels que la Thaïlande, où le bouddhisme tient une place importante dans la vie quotidienne, les gens se montrent plus compatissants envers eux-mêmes. D'après les résultats de notre enquête interculturelle, les Thaïlandais auraient le plus haut niveau d'autocompassion et les Taïwanais le plus bas, les Américains se situant entre les deux. Dans toutes ces régions, cependant, nous avons noté un lien direct entre autocritique et dépression ou insatisfaction générale. Il semblerait que l'impact négatif de l'autocritique soit universel, même si celle-ci est plus ou moins encouragée selon les cultures.

## **Un moyen de parvenir à ses fins**

En creusant un peu, nous nous rendons compte que nos autocritiques compulsives cachent souvent autre chose : le désir de garder la maîtrise de soi. Parce qu'elles ont le plus souvent grandi auprès de parents très réprobateurs, les personnes qui s'adressent constamment des reproches ont interprété très jeunes cette attitude comme la preuve que l'on peut contrôler tous ses actes. Quand les parents grondent leurs enfants parce qu'ils ont commis une erreur, ces derniers en tirent la conclusion qu'ils auraient pu éviter de se tromper et se sentent personnellement responsables de leur échec. Rater quelque chose devient alors interdit. Ils ont le sentiment qu'ils peuvent et *devraient* être parfaits. Si j'essaie vraiment, je devrais toujours réussir, pas vrai ?

Ce serait tellement pratique ! Si seulement il suffisait de remuer le nez comme Samantha dans la série *Ma sorcière bien-aimée* pour suivre son régime à la lettre, se montrer en permanence à la hauteur au travail ou ne

jamais se fâcher. Mais la vie ne fonctionne pas ainsi. Les choses sont bien trop complexes pour que nous puissions espérer maîtriser les événements extérieurs et nos façons d'y réagir. Croire le contraire revient à s'imaginer que le ciel pourrait être vert.

Le plus ironique, c'est que, d'une certaine manière, le processus d'autocritique renforce notre désir d'être supérieur aux autres. Ce que nous nommons notre « moi » se compose de multiples facettes auxquelles il nous est possible de nous identifier en même temps. Ainsi, en nous jugeant et en nous adressant des reproches, endossons-nous à la fois le rôle du critiqueur et du critiqué. Ce double point de vue – de celui qui frappe et de celui qui reçoit les coups – nous permet alors de nous valoriser en admettant nos propres failles : « Au moins, je suis assez intelligente pour me rendre compte de la stupidité de ma remarque » ; « D'accord, je me suis conduite d'une manière impardonnable avec elle, mais je suis si juste et si honnête que je vais me punir sans merci. » La colère confère souvent un sentiment de force et de puissance. C'est pourquoi, en nous reprochant nos fautes avec sévérité, nous nous donnons la possibilité de mépriser les aspects de notre personnalité qui nous déplaisent tout en consolidant notre sentiment d'autorité. « Le privilège de l'absurdité est réservé à la seule créature humaine », disait Thomas Hobbes.

De la même manière, le fait de se fixer des objectifs irréalistes pour se reprocher ensuite de ne pas les avoir atteints renforce subtilement le sentiment de supériorité à la base d'un tel niveau d'exigence. Par exemple, si une personne se plaint d'être boudinée dans un jean taille 34 ou d'avoir eu une remarque négative de son patron lors d'une évaluation annuelle par ailleurs élogieuse, elle laisse entendre qu'en temps normal elle est encore plus mince ou plus performante, et que ce qui est « bien » pour le voisin demeure insuffisant pour une personne de sa trempe, habituée à l'excellence.

Se moquer de soi et de ses échecs peut également être un moyen de séduire grâce à l'humour : mieux vaut rire avec les autres qu'être la risée de tous, dit-on. La première scène du film *Une vérité qui dérange*, d'Al Gore, illustre parfaitement ce processus. Le film s'ouvre sur l'ancien candidat à la présidence américaine qui, debout sur un podium, s'adresse à l'immense public face à lui en ces termes : « Bonjour, je suis Al Gore, l'ex-futur président des États-Unis. » Effet garanti : en soulignant son échec avec

drôlerie, Al Gore conquiert son auditoire en un clin d'œil. Il existe cependant une différence importante entre ce type d'autodépréciation, où l'on est assez sûr de soi pour se moquer de ses défauts ou de ses ratages, et un autodénigrement malsain qui révèle un doute profond quant à ses capacités et à sa valeur.

## **Comment la prophétie se réalise**

Parce qu'elles ont généralement grandi dans un environnement peu favorable, les personnes portées à l'autocritique tendent à se méfier des autres et à penser que leurs proches finiront par les blesser un jour ou l'autre. Cet état d'esprit les maintient dans un sentiment de peur continu qui se répercute dans toutes leurs interactions personnelles, en particulier amoureuses. Ainsi la plupart des sujets interrogés pour notre enquête s'estiment-ils insatisfaits de leur vie sentimentale. Persuadés d'être jugés aussi durement par leur partenaire que par eux-mêmes, ils sont hypersensibles à la critique et y réagissent souvent de façon exagérée, provoquant des conflits inutiles. En résumé, c'est leur propre image d'eux-mêmes qui les empêche de trouver l'intimité et le soutien auxquels ils aspirent tant au sein de leurs relations.

Mon amie Emily faisait partie de ce type de personnes. Dégingandée et mal dans sa peau, elle était d'une timidité malade durant l'enfance. Sa mère, que ce comportement embarrassait, la houspillait sans cesse : « Pourquoi te caches-tu tout le temps dans un coin ? Redresse-toi. Apprends à te tenir. Regarde ta sœur aînée. » Finalement, Emily était devenue danseuse professionnelle, en partie pour mettre un terme aux critiques de sa mère. À la voir si jolie et gracieuse, on aurait pu s'attendre à ce qu'elle ait une vie sentimentale heureuse, lui apportant tout l'amour et l'acceptation dont elle avait besoin. La réalité était bien différente. Car si Emily n'avait aucun mal à séduire les hommes, elle n'arrivait pas à les garder. Elle était tellement convaincue de son insuffisance que le moindre « faux pas » de son partenaire se transformait en tragédie : qu'il oublie d'appeler le premier soir lors d'un déplacement professionnel, et elle le soupçonnait de ne pas vraiment s'intéresser à elle ; qu'il n'émette aucun commentaire sur sa nouvelle robe, et elle en concluait qu'il la trouvait affreuse. Évidemment,



ces drames incessants finissaient par lasser ses compagnons, et Emily voyait sa peur d'être rejetée se vérifier encore et encore.

Le pire, c'est que les gens qui ont une mauvaise opinion d'eux-mêmes se révèlent souvent leur pire ennemi quand il s'agit de choisir un partenaire. Selon le sociopsychologue Bill Swann, chacun d'entre nous viserait la reconnaissance d'autrui à partir des croyances et des impressions qu'il entretient sur lui-même – un fonctionnement appelé « théorie de l'autovérification ». Ce désir d'être conforté dans la vision que l'on a de soi viendrait de notre besoin de stabilité. Les études de Swann montrent que même les individus ayant une image très négative d'eux-mêmes suivent ce schéma. En recherchant la compagnie de ceux qui ne les aiment pas, ils restent en terrain connu et vivent des expériences en cohérence avec la manière dont ils se perçoivent.

Maintenant vous comprenez pourquoi vous ou votre ami(e) si merveilleux(se) et brillant(e) n'arrêtez pas de tomber sur le mauvais numéro. Les personnes qui se condamnent sont souvent attirées par des partenaires très critiques susceptibles de les renforcer dans leur sentiment d'être sans valeur. La certitude du rejet à venir reste moins inquiétante que l'inconnu. C'est un démon, mais un démon familier. Un schéma que je connais, hélas, trop bien.

## **Mon histoire : abandonnée et indigne d'amour**

Je n'ai jamais été d'une férocité extrême avec moi-même – rien de hors normes, en tout cas. Par chance, j'ai grandi auprès d'une mère aimante qui ne passait pas son temps à m'adresser des reproches. Malgré tout, je n'étais pas non plus très tendre à mon égard. Se critiquer est une attitude banale dans notre société, surtout chez les femmes. Et j'ai été victime du même problème qu'un grand nombre de mes consœurs : la relation au père.

Mes parents se sont rencontrés à la fac en Californie du Sud. Ma mère était la reine de la promo, une fille canon dont le sac était toujours assorti aux chaussures et à la ceinture. Mon père, quant à lui, était intelligent, athlétique, ambitieux et séduisant. Bref, la star du campus. Leur diplôme en poche, ils se sont mariés, ont loué une maison en banlieue et donné le jour à deux adorables bambins, garçon et fille. Rapidement, mon père s'est

retrouvé jeune cadre prometteur dans une grosse entreprise tandis que ma mère abandonnait ses études pour élever les enfants. Le rêve américain. Sauf que les années 50 étaient révolues et que le pays connaissait une révolution sociale sans précédent.

Sensible au bouleversement ambiant, mon père s'est soudain rendu compte du cliché mortifère qu'était devenue sa vie. Malheureusement, sa manière de réagir a été pour le moins inconséquente puisqu'il nous a laissés, ma mère, mon frère et moi, alors que je n'avais que trois ans, pour partir s'installer dans une communauté hippie sur l'île de Maui. Étant donné la distance entre Hawaï et Los Angeles, nos rencontres à partir de ce jour se sont limitées à une fois tous les deux ou trois ans, généralement le temps des vacances scolaires. Bien qu'il se soit toujours montré tendre et affectueux pendant ces retrouvailles, mon père était trop conditionné par Hippierville pour comprendre ce qui se passait pour nous, et il refusait même d'admettre qu'il nous avait abandonnés. « C'est notre karma », aimait-il répéter.

Un jour, dans ma huitième année, alors que je l'avais appelé « papa » pour lui poser une question, il s'est tourné vers mon frère et moi d'un air grave et nous a poliment demandé de ne plus jamais nous adresser à lui de cette façon. Nous devons utiliser son nouveau nom, « Frère Dionysos », car « nous serons tous frères et sœurs à la fin des temps, tous enfants de Dieu ». Pour moi qui m'accrochais de toutes mes forces à cette relation père-fille si rare et si ténue, ce fut le coup de grâce. Après m'avoir laissée une première fois physiquement, mon père m'abandonnait une seconde fois sur le plan affectif. Malgré l'étau qui me broyait le cœur, j'ai réprimé mes larmes, de peur, si je me laissais aller, de briser le mince fil qui nous liait encore. Il en est résulté une situation grotesque puisque, à partir de ce jour et pendant plus de vingt ans, je n'ai plus su comment m'adresser à mon père (dans les rares occasions où il était là). Ne pouvant me résoudre à l'appeler par son ridicule nom hippie, j'ai fini par ne plus l'appeler du tout. « Euh, eh, excuse-moi, tu peux me passer le sel, s'il te plaît ? » Inutile de préciser que ce rejet a laissé de profondes cicatrices dans mon psychisme.

Vous auriez dû voir les petits amis que je me choisissais au lycée. Moi qui étais plutôt jolie et sympathique et collectionnais les bonnes notes, je me retrouvais toujours avec des garçons possédant beaucoup moins d'atouts que moi mais se comportant néanmoins de façon très désinvolte à mon

égard. Bref, je n'étais attirée que par ceux qui ne m'aimaient pas. Je n'avais aucune idée de mes qualités ni de ma valeur ; je cherchais à recréer la même relation qu'avec mon père dans l'espoir inconscient de la réparer et de transformer mon expérience d'abandon. Presque tous ces petits amis ont fini par me quitter, ce que je ne comprenais vraiment pas à l'époque mais qui me semble parfaitement logique aujourd'hui. Je reproduisais simplement des situations cohérentes avec la vision que j'avais de moi : une fille indigne d'être aimée dont le destin était d'être délaissée.

## **Jusqu'où ira la chute ?**

Bien que mon manque de confiance en moi m'ait orientée vers de mauvais choix et causé beaucoup de chagrin, il ne m'a jamais empêchée de vivre. Malheureusement, les conséquences du jugement sur soi peuvent être bien pires. Les sentiments d'insuffisance et d'infériorité entraînent des comportements autodestructeurs – comme se droguer, boire, conduire à tombeau ouvert ou se scarifier – qui sont autant de tentatives pour exprimer sa souffrance psychique et s'en libérer. Dans les cas extrêmes, quand la critique et le dénigrement de soi sont aussi profonds et durent depuis tellement longtemps qu'ils sont devenus une manière d'être, certains choisissent d'échapper à la douleur en mettant fin à leurs jours. De nombreuses études menées sur une grande échelle montrent que les personnes très critiques à leur propre égard ont un taux de suicide supérieur au reste de la population. La honte et le sentiment d'être sans valeur peuvent conduire à une dépréciation de soi si profonde qu'elle balaie notre instinct le plus fondamental : celui de rester en vie. Le schéma de pensée qui relie critique de soi et suicide est particulièrement évident dans ce témoignage posté sur un site dédié à la dépression :

Toute ma vie, j'ai été dépressif. J'ai toujours eu l'impression qu'il y avait quelque chose qui clochait chez moi, que j'étais bête, moche et répugnant. J'aimerais avoir plus d'amis, mais je ne sais pas m'y prendre. J'en ai bien un ou deux de temps en temps mais ça ne dure jamais. Il y en a toujours qui finissent par me trahir et me faire mal sans que je comprenne ce que j'ai fait pour qu'ils me détestent autant. J'évite de parler en public de peur de dire un truc stupide et qu'on se moque de

moi ou qu'on m'humilie. Du coup, même les gens gentils qui pourraient avoir envie de me fréquenter finissent par s'éloigner. Parfois, je me sens tellement seul que je me demande si je ne serais pas mieux mort. Je pense à la mort parce que je suis nul et que personne ne m'aime. Moi non plus je ne m'aime pas. Peut-être qu'il vaudrait encore mieux mourir que se sentir aussi mort à l'intérieur.

Ce redoutable enchaînement d'idées est beaucoup plus fréquent que l'on n'a tendance à le croire. On estime en effet entre dix et vingt millions le nombre de tentatives de suicide commises chaque année dans le monde. Hélas, cet acte choquant n'est souvent que la manifestation extérieure d'une violence interne qui nous est beaucoup plus familière : l'autocritique sévère et impitoyable.

## L'issue

S'il est fondamental de comprendre ses fonctionnements psychiques, il est tout aussi important de ne pas les condamner. Si vous avez tendance à vous juger, rappelez-vous que votre comportement actuel représente une manière de prendre soin de vous, certes tortueuse mais dont le but est de vous protéger et vous aider à avancer. *Vous ne pouvez pas espérer cesser de vous adresser des reproches en vous reprochant de vous blâmer.* Comme la haine est incapable de vaincre la haine mais, au contraire, la renforce, l'autocritique ne peut sonner le glas de l'autocritique.

Le meilleur moyen de se débarrasser de ce genre de comportement, c'est de le comprendre, de le considérer avec compassion et de le remplacer par une attitude plus accueillante. En acceptant de nous laisser émouvoir par la souffrance que nous causent ces autocritiques compulsives, nous fortifions notre désir de guérison. Alors, un jour, lassés de nous cogner la tête contre les murs, nous estimerons que trop, c'est trop, et exigerons de mettre un terme à cette torture.

Par chance, nous avons d'ores et déjà les moyens de répondre à nos besoins d'attention et de sécurité : en reconnaissant que la faiblesse et l'imperfection font partie de l'expérience humaine ; en percevant le lien qui nous unit à nos frères voyageurs de la vie, aussi imparfaits et vulnérables que nous ; en abandonnant notre désir de nous sentir supérieurs aux autres ;

et en regardant au-delà des distorsions que nous infligeons à la réalité afin de gonfler notre ego au détriment d'autrui.

D'ailleurs, qui aurait envie d'être enfermé dans une case, même si elle porte l'étiquette « Bien » ? N'est-il pas plus intéressant de goûter l'expérience humaine au maximum ? Au lieu d'essayer de nous contrôler et de maîtriser notre existence en vue d'un idéal de perfection, pourquoi n'embrasserions-nous pas la vie telle qu'elle se présente, dans sa clarté et sa noirceur ? Quelles aventures nous attendent lorsque nous nous libérons ainsi ? La joie se découvre en suivant le courant de la vie, pas en luttant contre lui, et l'autocompassion peut nous aider à naviguer sur ces flots turbulents le cœur ouvert et avisé.

## EXERCICE 2

### • *Le juge, l'accusé et le témoin compatissant*

Il s'agit d'une application de la technique du dialogue de la chaise vide élaborée par la gestalt-thérapeute Leslie Greenberg. Dans cet exercice, le patient change plusieurs fois de place afin de contacter des facettes différentes, et souvent conflictuelles, de lui-même, et de percevoir ce qu'elles éprouvent sur l'instant.

Tout d'abord, disposez trois sièges de façon à former un triangle. Puis pensez à une particularité personnelle que vous réprochez et au sujet de laquelle vous vous adressez souvent des reproches. Une des chaises représentera la voix de votre juge intérieur ; une autre, celle de la partie qui se sent jugée et critiquée, et la troisième, un observateur empreint de sagesse et de compassion. Vous jouerez tour à tour le rôle de ces trois aspects de vous-même : vous, vous et vous. Cela peut paraître un peu ridicule au départ, mais vous serez surpris de découvrir ce qui se passe dès que vous laissez vraiment surgir vos émotions.

1. Pensez à ce qui vous gêne, et asseyez-vous sur la chaise du juge. Exprimez alors à haute voix les réflexions et les sentiments que ce « problème » inspire à cette facette de vous-même. Par exemple : « Je ne supporte pas que tu manques d'assurance et que tu te conduises comme une mauviette. » Prenez conscience des mots et du ton utilisés ainsi que de votre ressenti. Votre juge est-il inquiet, en colère, méprisant, exaspéré ? Et votre corps ? Est-il raide, droit, redressé ?

2. À présent, installez-vous sur la chaise de l'accusé. Sentez l'effet de ces critiques sur vous. Dites ce que vous éprouvez en répondant directement à votre juge intérieur. Par exemple : « Je suis profondément blessé par tes paroles », ou : « Je me sens abandonné, sans personne pour me soutenir. » Formulez tout ce qui vous vient à l'esprit. Là encore, remarquez le ton que vous employez. Est-il triste, découragé, enfantin, effrayé, désespéré ? Comment vous tenez-vous ? Le dos voûté, la tête basse ? Avez-vous l'air sombre, renfrogné ?

3. Faites dialoguer ces deux parties de vous-même en passant plusieurs fois de la place du juge à celle de l'accusé. Essayez d'éprouver vraiment chacun de ces aspects afin qu'ils soient tous deux conscients des émotions l'un de l'autre. Laissez-les s'exprimer en toute liberté et faire l'expérience d'être entendus.

4. Maintenant, mettez-vous à la place de l'observateur compatissant. Faites appel à votre sagesse la plus profonde, plongez dans vos réserves de sollicitude et adressez-vous au juge et à l'accusé. Que dit votre moi compatissant au juge ? Comment perçoit-il la situation ? Par exemple : « C'est fou ce que tu ressembles à ta mère », ou : « Je me rends compte que tu as vraiment peur et que tu cherches à m'empêcher de foncer dans le mur. » Et à l'accusé, que lui dit-il ? Quelque chose comme : « Ce doit être horriblement difficile d'entendre jour après jour des reproches aussi durs. Je vois à quel point cela te fait souffrir », ou : « Tout ce que tu veux, c'est être accepté tel que tu es » ? Essayez de vous détendre, d'attendrir et d'ouvrir votre cœur. Quelles paroles de compassion montent spontanément à vos lèvres ? Comment qualifieriez-vous votre ton ? Est-il tendre, doux, chaleureux ? Et votre corps ? Votre position est-elle plus équilibrée, plus centrée ? Vos tensions ont-elles diminué ?

5. Une fois cette série de dialogues terminée (arrêtez-la quand vous le souhaitez), réfléchissez à l'expérience que vous venez de vivre.

Comprenez-vous mieux l'origine de vos schémas de pensée ? Votre vision de la situation s'est-elle élargie ? Est-elle devenue plus féconde ? Tout en ayant conscience de ce que vous avez appris, prenez la résolution d'établir une relation plus saine et charitable avec vous-même. Une trêve au sein de votre guerre intérieure est possible. La paix est possible. Vous n'avez aucune raison de continuer à vous adresser des reproches jusqu'à la fin de vos jours. Tout ce que vous avez à faire pour vous débarrasser de cette vieille habitude, c'est écouter la voix qui est déjà là, si difficile à entendre soit-elle parfois. La voix de votre moi emplie de sagesse et de compassion.

1- . Le Seuil, Paris, 1954.

2- . Keillor, Garrison, *Cette petite ville oubliée par le temps*, Ramsay, Paris, 1987.

**DEUXIÈME PARTIE**  
**Au cœur de l'autocompassion**



### 3

## Se considérer avec bienveillance

*Quand on commence à toucher son cœur ou à le laisser être touché, on commence à découvrir qu'il n'a pas de fond, qu'il n'a aucune résolution, que ce cœur est immense, vaste et sans limites. On se met à découvrir combien de chaleur et de douceur s'y trouvent, et combien d'espace aussi.*

Pema CHÖDRÖN,  
*La voie commence là où vous êtes*<sup>1</sup>

Telle que je l'ai définie, l'autocompassion réunit trois attitudes fondamentales. Premièrement, *se considérer avec bienveillance* : faire preuve de douceur et de compréhension envers soi au lieu de se critiquer et se blâmer ; deuxièmement, reconnaître son *humanité, en partage avec tous les hommes* : se sentir en lien avec les autres dans l'aventure de la vie, plutôt qu'isolé et emprisonné dans sa propre douleur ; et, troisièmement, pratiquer la *pleine conscience* : envisager chaque expérience avec une attention mesurée, sans exagérer sa souffrance ni l'ignorer. Seules la mise en œuvre et la réunion de ces trois attitudes permettent d'être vraiment compatissant envers soi-même. C'est pourquoi nous examinerons chacune d'elles en détail dans ce chapitre et les deux suivants, en commençant par celle qui est peut-être la plus évidente : la bienveillance.

### La voie de la bienveillance envers soi-même

Notre culture occidentale insiste beaucoup sur l'importance de se montrer bienveillant à l'égard des amis, des parents ou des voisins en proie à l'adversité. Mais jamais envers soi-même. Face à nos propres erreurs ou à nos échecs, nous sommes plus portés à nous donner un coup sur la tête qu'à glisser un bras consolateur autour de nos épaules. À tel point que l'idée même d'un tel réconfort semble ridicule. Même lorsque nos ennuis sont totalement indépendants de nos actes et de notre volonté, faire preuve de bienveillance face à ce qui nous arrive apparaît inutile, voire déplacé. À un moment donné, on intègre le message qu'un individu fort, à l'image du cow-boy John Wayne, doit toujours savoir rester stoïque et dissimuler sa souffrance. Malheureusement, cette attitude nous prive de l'un de nos mécanismes de défense les plus puissants face aux épreuves de la vie.

Adopter une attitude bienveillante envers soi-même implique d'arrêter de se juger constamment et de couper court à ces commentaires intérieurs dépréciateurs que la plupart d'entre nous finissent par considérer comme normaux. Cela demande de *comprendre* ses manies et ses échecs, et de prendre la pleine mesure du mal que nous font ces reproches. Bref, être bienveillant avec soi suppose de mettre fin à sa guerre intérieure.

Cependant, cette forme de bienveillance ne se résume pas simplement au fait d'arrêter de se condamner. Elle consiste aussi à se réconforter *de manière active*, comme on le ferait pour un ami proche. Cela veut dire accepter de se laisser toucher par sa propre douleur et chercher à la soulager : « C'est vraiment difficile en ce moment. Comment puis-je prendre soin de moi et m'apporter du réconfort ? » En se regardant, soi et ses problèmes, avec bienveillance, on calme et on apaise son esprit troublé. On s'offre à soi-même cette paix faite de chaleur, de douceur et de sympathie à partir de laquelle la guérison véritable peut advenir.

Et si notre souffrance est due à un faux pas de notre part, il devient doublement important de compatir à son sujet. Je me souviens encore de ce jour où, alors que j'étais au lycée, je suis sortie pour la première fois avec ce garçon qui me plaisait tant. J'étais légèrement enrhumée, détail que j'aurais sûrement oublié si, tandis que je discutais et riais avec lui, espérant l'impressionner par mon intelligence et mon humour, il ne m'avait soudain dévisagée en fronçant les sourcils. Surprise, je m'étais tue, me demandant ce qui se passait. « Jolie bulle de morve », avait-il remarqué.

La honte et l'humiliation m'avaient terrassée pendant des semaines. Je me sentais complètement nulle et me le répétais en boucle. Quel dommage que je n'aie pas su à l'époque ce que je sais aujourd'hui !

Car se réduire en miettes quand on trébuche n'est pas la seule option, loin de là, y compris si la chute est spectaculaire. On peut également reconnaître que tout le monde se plante un jour ou l'autre et se traiter avec bonté. D'accord, on s'est emmêlé les pieds en voulant avancer, mais au moins on a essayé, et se retrouver le nez par terre fait partie des épisodes inévitables de la vie. Des épisodes tout à fait honorables par ailleurs.

Malheureusement, beaucoup de gens, surtout s'ils ont reçu ce message durant l'enfance, pensent qu'ils n'ont *pas le droit* d'être gentils avec eux-mêmes. Et, même parmi ceux qui *veulent* l'être et se débarrasseraient avec joie de leur tyran intérieur, subsiste souvent la croyance que tout changement est impossible. Ceux-là se critiquent depuis tellement longtemps qu'ils se sentent *incapables* de la moindre bienveillance à leur égard. Pourtant, et c'est une chance, se montrer bienveillant envers soi est plus facile qu'on ne le pense.

## **Le système d'attachement et d'attention aux autres**

Notre cerveau et notre corps possèdent la capacité innée de donner et de recevoir de l'attention et des soins. Cette caractéristique fait partie de notre héritage génétique. Notre survie dépend non seulement de nos réponses innées nous poussant à la fuite et à l'attaque, mais aussi de ce que la psychologue Shelley E. Taylor a appelé l'instinct « de prendre soin et d'entrer en amitié ». En cas de menace ou de stress, les animaux qui veillent sur leurs petits ont plus de chances que les autres de transmettre leurs gènes avec succès à la génération suivante. D'où l'importance d'un point de vue évolutif des réactions visant à prendre soin d'autrui et à se lier à lui.

Pour cette raison, tous les mammifères naissent avec un « système d'attachement », c'est-à-dire un ensemble de comportements reflétant la force des liens affectifs réciproques entre parents et enfants. Contrairement aux reptiles, qui ne se préoccupent guère de leur progéniture une fois celle-ci sortie de l'œuf, allant même souvent jusqu'à la dévorer, les mammifères

dépensent beaucoup de temps et d'énergie à s'occuper de leurs petits, qu'ils nourrissent et abritent du froid et du danger. Parce qu'ils viennent au jour immatures, les mammifères sont incapables de survivre seuls. Ils doivent compter sur leurs parents pour pourvoir à leurs besoins jusqu'à ce qu'ils deviennent autonomes. L'évolution a veillé à ce qu'ils soient en mesure à la fois de donner et de recevoir des soins attentifs afin que les parents n'abandonnent pas leurs enfants après la naissance, les laissant seuls dans un environnement hostile. Prendre soin et protéger sont pour nous, humains, des comportements innés sans lesquels notre espèce n'aurait jamais survécu. C'est pourquoi la faculté d'éprouver de l'affection et de se sentir dépendants les uns des autres fait partie de notre nature biologique. *Nos cerveaux sont conçus pour faire attention aux autres.*

Le célèbre psychologue Harry Harlow fut l'un des premiers, dès les années 50, à s'intéresser au développement du système d'attachement chez les mammifères. À travers plusieurs séries d'expériences (aussi intelligentes que moralement discutables), il a étudié le comportement de jeunes macaques rhésus séparés de leurs mères à la naissance et isolés dans une cage. L'une de ces expérimentations consistait à placer les nouveau-nés en présence de deux substituts maternels – l'un en tissu et offrant un minimum de chaleur et de confort, l'autre en grillage mais délivrant du lait – et à observer vers lequel ils se dirigeaient le plus souvent. Le résultat fut évident : les nouveau-nés se blottissaient contre le substitut en tissu comme si leur vie en dépendait, et ne s'intéressaient à la figure maternelle en grillage que le temps de s'alimenter. Plus étonnant encore, ils paraissaient tirer davantage d'énergie du réconfort affectif offert par le tissu doux que de la nourriture elle-même. Leur besoin de chaleur et d'affection était aussi important pour leur survie que celui de manger. Comme il est écrit dans la Bible : « L'homme ne vit pas seulement de pain. » Pour Harlow, ces expériences prouvaient la base biologique du système d'attachement.

John Bowlby<sup>2</sup>, un autre psychologue de renom de la même période, poussa un peu plus loin l'étude de l'attachement en s'intéressant aux humains. Selon sa théorie, le nourrisson développe un sentiment de sécurité dans la relation à ses parents quand ceux-ci répondent à ses besoins de manière continue. S'ils le consolent et le soutiennent chaque fois qu'il se sent contrarié ou effrayé, l'enfant apprend à leur faire confiance.

Lorsqu'une mère prend son bébé et le berce parce qu'il pleure, elle lui envoie le message que le monde est un lieu sûr et qu'il peut faire appel à elle dès qu'il en ressent le besoin. Grâce à cette « base de sécurité », il sait qu'il y aura toujours quelqu'un près de lui pour le soutenir et il peut explorer son environnement en toute tranquillité. En revanche, face à un soutien inconstant ou à des parents froids ou distants, l'enfant développe ce que l'on appelle un « attachement insécurisé ». Cette insécurité signifie qu'il ne peut pas se fier à ses parents pour le réconforter dans la détresse, par exemple en embrassant son « bobo » quand il s'est fait mal. Il en conclut que le monde est un endroit inquiétant et qu'il ne peut pas compter sur son entourage. D'où un manque d'assurance lors de l'exploration de son environnement qui se retrouve souvent à l'âge adulte.

Selon la théorie de Bowlby, les relations d'attachement précoce affectent la formation du « modèle interne opérant » qui régit nos relations à autrui. Il s'agit d'une représentation inconsciente et très profonde de qui nous sommes et de nos attentes par rapport aux autres. Les enfants ayant développé un lien d'attachement solide avec leurs parents se sentent dignes d'amour. Ils deviennent généralement des adultes sains et heureux, certains de pouvoir compter sur le soutien et la bienveillance de leur entourage. En revanche, les enfants qui n'ont pu tisser un tel lien s'estiment fréquemment dénués de valeur, indignes d'être aimés, et considèrent les autres comme peu fiables. Ces croyances donnent naissance à un profond sentiment d'insécurité susceptible d'entraîner une détresse émotionnelle durable et une incapacité à établir des relations stables et intimes.

Que les personnes n'ayant pas développé de base d'attachement ferme soient moins compatissantes envers elles-mêmes que les autres n'est pas vraiment une surprise. En d'autres termes, nos modèles internes opérants jouent un rôle fondamental dans la façon dont nous nous traitons, avec compassion ou mépris. Or, si ces modèles nous ont appris à n'espérer aucune aide de l'extérieur en cas de besoin, il y a peu de chances que nous acceptions de nous laisser réconforter par autrui. À l'instar d'Emily, la danseuse professionnelle du chapitre précédent, nous trouverons plus simple de nous attendre au pire et d'agir en conséquence plutôt que de nous fragiliser en ouvrant notre cœur. Sauf qu'une telle attitude nous coupe du bonheur humain authentique.

Par chance, nos modèles internes opérants ne sont pas gravés dans le marbre, ils peuvent changer. La capacité de donner et de recevoir des soins attentionnés étant innée, il est en effet possible de reprogrammer nos schèmes d'attachement. Un enfant insécurisé affectivement peut développer un attachement sécurisé si, une fois adulte, il rencontre un partenaire aimant et prêt à le soutenir. Les relations de couple saines nous aident à nous rendre compte que nous sommes des êtres *précieux* méritant qu'on s'intéresse à eux et qu'on les aime, et qu'il est possible de faire confiance aux autres. Un bon thérapeute peut également permettre une telle transformation en offrant un étayage inconditionnel à son patient. Grâce à un espace où il se sent en sécurité et à une écoute profonde et attentive, ce dernier parviendra alors à reprendre contact avec les schémas enfouis en lui depuis l'enfance et à les faire remonter à la surface pour les remodeler.

Évidemment, dépendre de quelqu'un pour modifier la perception que l'on a de soi comporte un risque. Les couples peuvent se défaire et les thérapeutes déménager ou devenir trop onéreux. Sans compter que ceux dont nous dépendons ont souvent leurs propres démons à combattre (maladie, dépression, stress) qui les empêchent d'être toujours présents pour nous. Heureusement, s'appuyer sur autrui n'est pas l'unique moyen de changer. Il est également possible de nous sentir dignes d'affection et de sollicitude en nous donnant à *nous-mêmes* l'attention et la compréhension qui nous manquent. En s'offrant de l'empathie et du soutien de manière régulière, on devient de plus en plus confiant dans le fait qu'il y a toujours une aide à portée de main. Enveloppé dans la chaleur de sa propre bienveillance, on se sent à l'abri et protégé.

C'est ce qu'Emily, par bonheur, a fini par percevoir. Un jour, elle s'est rendu compte qu'à moins de porter un regard compatissant sur les sentiments d'insécurité qui imprégnaient sa personnalité elle continuerait *ad vitam æternam* à faire fuir les hommes par ses réactions de défense. Elle a donc commencé à se montrer un peu plus bienveillante et compréhensive envers elle-même. Chaque fois qu'une bouffée d'insécurité menaçait de la submerger, elle se disait : « Je m'aime et je m'accepte exactement telle que je suis. » Dès qu'elle se surprenait à se critiquer ou à interpréter une réaction extérieure comme un rejet délibéré, elle recommençait : « Je m'aime et je m'accepte exactement telle que je suis. » Finalement, le chagrin qu'elle avait enfoui en elle est revenu à la surface, lui faisant

ressentir toute la souffrance causée par le rejet et la désapprobation constant de sa mère. Mais, là encore, elle s'est répétée la même phrase, et s'est aperçue qu'elle était capable d'entrer en contact avec ses émotions sans se laisser submerger.

Puis la douleur s'est peu à peu apaisée. Emily a commencé à refaire confiance aux autres. Elle a pris conscience de tout ce qu'elle avait à offrir, et a réalisé que passé et présent étaient deux choses différentes. La dernière fois que j'ai eu de ses nouvelles, elle était fiancée à un homme merveilleux qui l'aimait et l'estimait profondément. Un amour et une estime qu'elle s'autorisait enfin à recevoir.

## **La biologie du soin et de l'affection**

Le pouvoir de la bienveillance envers soi n'est pas une vue de l'esprit, une simple idée dépourvue de substance qui permettrait de se sentir mieux sans rien changer aux faits. C'est une réalité. Pour apaiser notre propre souffrance, nous avons recours à des fonctions qui appartiennent à un système de comportements « maternels » innés présent chez tous les mammifères. Or, l'une des caractéristiques de ce système est d'activer la production d'ocytocine. Surnommée « l'hormone de l'amour et de l'attachement » par les scientifiques, l'ocytocine joue un rôle important dans les relations interpersonnelles. Ainsi une étude montre-t-elle que le taux d'ocytocine prélevé chez la femme durant les trois premiers mois de la grossesse annonce la force du lien mère-enfant qui s'établira après la naissance. D'autres recherches révèlent également qu'une élévation du niveau d'ocytocine se traduit par un sentiment accru de confiance, de calme, de sécurité et de générosité, renforce la sensation d'interdépendance avec les autres, et permet une attitude plus chaleureuse et compatissante envers soi-même. Par ailleurs, l'ocytocine réduit la peur et l'anxiété et a une incidence favorable sur la pression artérielle et la sécrétion de cortisol liée au stress. À cet égard, il est intéressant de noter que l'amphétamine MDMA (plus connue sous le nom d'ecstasy) imite l'action de l'ocytocine, ce qui explique pourquoi les personnes qui en consomment se sentent plus détendues, plus aimantes et plus ouvertes envers elles-mêmes et autrui.

L'organisme libère de l'ocytocine dans diverses situations d'interaction sociale, comme l'allaitement, les jeux entre parents et jeunes enfants ou l'échange de caresses. Les pensées et les émotions ayant la même action sur notre organisme qu'elles soient dirigées vers autrui ou vers soi, il semble probable d'après ces résultats que l'autocompassion augmente fortement la libération d'ocytocine.

L'autocritique a des conséquences physiologiques très différentes. Le noyau amygdalien, situé dans le système limbique (partie la plus ancienne de notre cerveau), nous permet de détecter les menaces présentes dans notre environnement et d'y réagir le plus rapidement possible. Face à un danger, l'amygdale envoie des signaux qui augmentent la pression sanguine et libèrent de l'adrénaline et du cortisol dans l'organisme afin qu'il mobilise toutes ses forces et toute son énergie pour fuir ou attaquer. Bien que ce système se soit formé au cours de l'évolution en réponse à des menaces physiques, il s'active avec la même célérité face à une attaque émotionnelle, qu'elle provienne de l'intérieur ou de l'extérieur. En cas d'agressions répétées, le niveau de cortisol continue à augmenter, agissant sur plusieurs neurotransmetteurs impliqués dans le plaisir, ce qui conduit à un état dépressif.

Il existe également des preuves neurologiques de l'influence de la bienveillance envers soi et de l'autocritique sur les fonctions cérébrales. Ainsi, dans une étude récente utilisant la technique de l'IRM (imagerie par résonance magnétique), des chercheurs ont tenté d'évaluer les effets de l'échec sur le cerveau. Pour ce faire, ils ont proposé à des sujets qui avaient été installés dans un scanner plusieurs situations hypothétiques induisant un tel sentiment. Par exemple : « Vous cherchez un emploi et recevez coup sur coup trois lettres de refus. » Il leur ont ensuite demandé d'imaginer leur réaction, d'abord en compatissant à leur vécu, puis en se jugeant. L'autocritique a provoqué une activité neuronale dans le cortex préfrontal latéral et la zone dorsale du cortex cingulaire antérieur, deux régions impliquées dans des tâches telles que la détection d'erreurs ou la résolution de problèmes. Quant au fait de compatir à son sort et de se reconforter, il s'est traduit par une activation du lobe temporal gauche et de l'insula, zones associées aux émotions positives et à la compassion. Être bienveillant envers soi aiderait donc à se considérer comme un être humain précieux, digne d'attention et d'affection, et non comme un problème à résoudre.



En étant tendre avec soi-même, on modifie à la fois son organisme et son esprit. Au lieu d'éprouver de l'inquiétude et de l'anxiété, on se sent calme, satisfait, confiant et en sécurité. Parce qu'elle nous renforce face aux expériences pénibles, la bienveillance envers soi permet de ne plus réagir sous l'influence de la peur. Et, une fois débarrassé de l'insécurité, il devient possible de poursuivre ses rêves avec la confiance nécessaire à leur réalisation.

## EXERCICE 1

- *Se prendre dans ses bras*

Une façon simple de se reconforter dans les moments difficiles consiste à se prendre dans ses bras. Cela peut paraître un peu idiot à première vue, mais le corps s'en moque. Il se contente de répondre à un contact physique chaleureux et attentionné, comme un nourrisson dans les bras de sa mère. La peau est un organe d'une sensibilité extrême. Des études ont prouvé que le contact physique provoque la libération d'ocytocine, entraîne une sensation de sécurité, apaise les émotions pénibles et calme le stress cardiovasculaire. Alors, pourquoi ne pas essayer ?

Lorsque vous vous sentez tendu, énervé, triste ou prêt à vous critiquer, enlacez-vous tendrement en vous caressant les bras ou le visage, ou en vous berçant doucement de gauche à droite. L'important, c'est que votre geste exprime des sentiments d'amour, d'attention et de tendresse. Si vous n'êtes pas seul, contentez-vous de refermer les bras sur vous avec naturel et de les presser discrètement. Ou encore, reconfortez-vous en *imaginant* que vous vous enlacez.

Quelles sensations éprouvez-vous ? Votre corps est-il plus détendu, plus calme ? Jouer sur la libération de l'ocytocine pour modifier la biochimie de son organisme est d'une facilité déconcertante.

Si vous traversez une période pénible, essayez de vous serrer dans vos bras plusieurs fois par jour pendant au moins une semaine. Cela devrait vous donner l'habitude de vous réconforter dès que vous en avez besoin, et vous permettre de tirer pleinement profit de cette façon simple et directe de se montrer bienveillant envers soi-même.

## **Le pouvoir d'une caresse**

L'enveloppe tiède de la bienveillance vis-à-vis de soi agit comme un baume apaisant sur le feu de la douleur et le rend supportable. En se traitant comme le ferait un ami compatissant, on n'est plus uniquement dans le rôle de celui qui souffre. « Oui, j'ai mal. Mais je ressens aussi de l'affection et de la sollicitude. Je suis à la fois celui qui donne du réconfort et celui qui en reçoit. Je ne me réduis pas à ma peine, mais suis également la réponse à cette peine. » Lorsque l'on se laisse émouvoir par ses propres difficultés ou problèmes du moment, bizarrement, ceux-ci deviennent un peu moins pénibles qu'à l'instant précédent. Il suffit d'ajouter un nouvel ingrédient à son expérience pour que jaillisse le soulagement, telle une source fraîche dans le désert brûlant.

Je me souviens de m'être un jour sentie très déprimée après avoir entendu quelqu'un dire du mal de moi – une personne qui ne me connaissait pas du tout, mais avait émis des doutes sur mon honnêteté et mon intégrité. Il me semblait avoir été rouée de coups. C'était tellement injuste ! Quel culot ! Pour qui se prenait cette femme ? J'ai élaboré dans ma tête toutes sortes de scénarios dans lesquels je me vengeais en la démasquant en public, en révélant à tous son erreur et sa bassesse, et en lui donnant l'envie de disparaître sous terre. Mais ces scénarios n'ont fait qu'augmenter mon mal-être, réveillant encore et encore ma blessure. Puis je me suis souvenue : « Ce que je dois faire, c'est compatir à ma situation. » Je me suis caressé les bras tout en me parlant avec gentillesse et avec douceur : « Ma pauvre chérie. C'est vraiment dur ce que tu vis en ce moment. » Je me suis consolée d'avoir été traitée aussi injustement.

C'était exactement ce qu'il me fallait alors. Plutôt que de décharger ma colère, j'avais besoin de me sentir aimée et comprise, de voir qui j'étais réellement. C'était là le seul remède à ma douleur. À l'instant où j'ai changé

d'approche, j'ai senti s'alléger le poids qui m'écrasait. J'ai cessé d'être obsédée par mes scénarios vengeurs, prenant conscience que la négativité de cette personne n'avait rien à voir avec moi. C'était *son* problème. Finalement, en assez peu de temps, j'ai pu oublier cette histoire et retrouver mon équilibre psychique sans plus me laisser ébranler par ces paroles dépréciatrices.

Se considérer d'un œil bienveillant au lieu de se mépriser est un choix hautement pragmatique. Nous avons peu de contrôle sur nos traits personnels : notre caractère, notre apparence, notre santé, les aléas de l'existence. En revanche, nous *avons le pouvoir* de décider de nous traiter avec sollicitude lorsque nous nous heurtons à nos limites, et par là même de diminuer la souffrance qu'elles nous causent.

L'une des manières les plus efficaces de se traiter avec bienveillance consiste à modifier la façon dont on communique avec soi-même. Marshall Rosenberg, auteur du best-seller *La Communication non-violente au quotidien*<sup>3</sup>, souligne l'importance de se parler dans un langage teinté de sollicitude au lieu de s'adresser des reproches. Pour nous sentir en paix avec nous-mêmes, explique-t-il, il faudrait reformuler nos discours intérieurs afin qu'ils expriment de l'empathie pour nos besoins humains primordiaux. À cet effet, il propose une méthode simple consistant à se poser quatre questions :

- Qu'est-ce que j'observe ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- De quoi ai-je besoin tout de suite ?
- Ai-je une requête à adresser à autrui ou à moi-même ?

Ces quatre questions aident à écouter en profondeur ses besoins les plus importants dans l'instant présent.

Par exemple, imaginons que vous travaillez chez vous et faites une pause pour vous préparer du thé. En arrivant dans la cuisine, vous avisez l'énorme pile de vaisselle dans l'évier. Tout d'abord, notez la manière dont vous réagissez : est-ce que vous vous réprimandez ou vous jugez ? Vous dites-vous des choses désagréables telles que « Je suis vraiment un indécrottable fainéant » ? Dans un deuxième temps, prenez conscience des

émotions qui vous ont poussé à vous parler aussi durement. Vous sentez-vous contrarié, dépassé, irrité par vous-même ou la situation ? La troisième étape consiste à découvrir les besoins inassouvis à l'origine de votre réaction. Peut-être êtes-vous contrarié parce que vous savez que vous êtes plus productif dans un environnement propre et bien rangé, et que tout ce bazar risque de vous retarder. Enfin, réfléchissez à ce que vous pourriez demander à autrui ou à vous-même pour mieux répondre à vos besoins. Peut-être votre meilleur ami accepterait-il de vous prêter main-forte jusqu'à ce que vous ayez rendu votre travail. À moins que vous ne vous accordiez une demi-heure pour tout laver, histoire de poursuivre votre tâche dans de bonnes conditions. L'important, c'est de valider et d'écouter vos besoins immédiats et d'être empathique avec vous au lieu de vous fustiger.

## EXERCICE 2

- *Modifier votre discours intérieur*

Effectué plusieurs semaines d'affilée, cet exercice enclenchera un processus qui vous aidera au fil du temps à modifier votre rapport à vous-même. Pour se débarrasser de leur manie de se critiquer, certains trouvent utile de tenir un journal ; d'autres préfèrent discuter simplement avec eux-mêmes. Si vous aimez mettre les choses par écrit et les relire, un journal intime constituera un excellent outil de transformation. Mais si (comme moi) vous n'avez jamais réussi à vous astreindre à écrire régulièrement, choisissez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez parler à voix haute ou dans votre tête.

1. La première chose à faire pour changer la manière dont vous vous traitez consiste à noter les moments où vous vous critiquez. Il se peut qu'à l'instar de beaucoup d'entre nous vous en ayez tellement pris l'habitude que vous ne le remarquiez même plus. Chaque fois que vous vous sentez mal à propos de quelque chose, demandez-vous quel commentaire intérieur vous venez de vous faire à ce sujet. Soyez le plus

précis possible, en vous remémorant chaque mot. Quels termes employez-vous pour vous réprimander ? Certaines phrases reviennent-elles systématiquement ? Quel ton utilisez-vous : dur, froid, colérique ? Votre voix vous rappelle-t-elle une personne particulière de votre passé ? Cherchez à connaître le mieux possible votre juge personnel et à remarquer les moments où il entre en action. Par exemple, si vous avalez une demi-boîte de biscuits au chocolat, votre voix intérieure vous lance-t-elle quelque chose du genre : « Tu es écœurant », « Tu me dégoûtes » ou une autre gentillesse du même acabit ? Essayez de prendre véritablement conscience de la manière dont vous vous adressez à vous-même.

2. Mettez tout en œuvre pour adoucir cette voix critique, sans vous juger et en compatissant à vos difficultés. Par exemple, ne dites pas : « T'es vraiment une saleté » à votre juge intérieur, mais : « Je sais que tu essaies de m'aider et de me montrer où je dois m'améliorer, seulement la sévérité de tes reproches ne m'est d'aucun secours. S'il te plaît, arrête de me réprimander sans cesse, ça me fait souffrir inutilement. »

3. Reformulez les observations faites par votre juge intérieur de manière à les rendre bienveillantes, amicales et positives. Si vous avez du mal à trouver les mots, imaginez ce qu'un ami empli de compassion vous dirait dans une situation similaire. Vous pouvez employer des paroles affectueuses, à condition qu'elles vous semblent naturelles et sans sentimentalisme excessif. Par exemple : « Ma chérie, je sais que tu as mangé ce paquet de biscuits parce que tu es triste et que tu pensais que ça te ferait du bien. Sauf que c'est encore pire maintenant et qu'en plus tu es toute ballonnée. J'aimerais que tu te sentes bien. Est-ce que ça ne t'aiderait pas de faire une grande balade ? » Tout en vous parlant ainsi, caressez-vous le bras ou prenez tendrement votre visage entre vos mains (si personne ne vous regarde). Même si vous avez du mal à éprouver de la mansuétude au départ, vos gestes attentionnés activeront le système responsable du comportement maternel, libérant de l'ocytocine et modifiant la biochimie de votre cerveau. Ce qui compte, c'est de commencer à adopter une attitude bienveillante ; l'affection et la tendresse authentiques suivront.

Le pouvoir guérisseur de la bienveillance envers soi apparaît clairement dans une étude récente consacrée aux personnes souffrant d'acné chronique. Les victimes de cette affection sont souvent déprimées, en proie à un profond sentiment de honte, et très sévères à leur égard. Pour cette raison, des spécialistes ont imaginé une thérapie s'étalant sur deux semaines dans laquelle ils proposaient aux participants d'apprendre à réduire leurs émotions négatives et leurs jugements dépréciateurs sur eux-mêmes. « Chacun de nous a au fond de lui un critique intérieur susceptible de formuler des jugements blessants ou négatifs à son sujet... », leur ont-ils déclaré, avant d'ajouter : « On possède également un "pacificateur" (notre part compatissante) capable de nous apaiser grâce à des paroles aimables dites avec chaleur et compassion. » À la suite de ce préambule, ils leur ont donné plusieurs exercices visant à se reconforter soi-même. Tout d'abord, les patients devaient écrire cinq phrases sur des pense-bêtes, telles que : « Je suis complexé par mon acné, et c'est normal que je ressente ça », ou : « Si un de mes copains était dans la même situation, je le comprendrais. J'ai envie de m'accepter de la même manière. » Puis cinq autres phrases destinées à les aider à s'opposer à leur critique intérieur. Par exemple : « C'est faux de croire que les gens vont me repousser parce que j'ai de l'acné », ou : « J'ai assez de force en moi pour lutter contre mon mal-être et arrêter de l'alimenter par mon attitude. »

Il était ensuite demandé aux participants de lire ces pense-bêtes trois fois par jour pendant deux semaines tout en faisant parallèlement divers exercices, parmi lesquels s'écrire une lettre emplie de compassion à leur propre égard (*voir chapitre 1, exercice 1*). Au bout de ces deux semaines, les patients ont pu observer une amélioration significative de leur humeur globale et une atténuation de la honte relative à leur acné. Autre fait notable, les démangeaisons et les sensations de brûlure sur le visage étaient moins intenses.

La manière dont nous accueillons notre imperfection humaine – avec bienveillance et attention, ou en la jugeant et la condamnant – dépend entièrement de nous. La question fondamentale est : quelles qualités d'esprit et de cœur souhaitons-nous développer ? Certes, nous n'avons pas les moyens de stopper les pensées qui nous jugent, mais rien ne nous oblige à les croire et à les encourager. En contenant nos jugements dépréciateurs avec douceur et compréhension, notre mépris envers nous-mêmes finira par

diminuer et s'évanouir faute de nourriture. En considérant notre souffrance avec bienveillance, nous avons le pouvoir de vivre dans la joie et la satisfaction. Bien que notre culture ne nous l'ait jamais appris, le changement est possible. J'en suis la preuve.

## **Mon histoire : l'erreur est humaine**

Comme je l'ai indiqué au début de ce livre, c'est grâce aux séances de méditation auxquelles je m'étais inscrite durant mon troisième cycle que j'ai entendu parler pour la première fois de l'autocompassion. J'avais rejoint ce groupe de méditation bouddhique dans l'espoir de trouver un peu de paix intérieure et d'échapper à mes affects de honte, de culpabilité et de nullité profonde. C'était peu de temps avant mon mariage avec Rupert, et j'étais encore sous le choc du chaos que j'avais créé dans ma vie sentimentale quelques années plus tôt.

J'avais en effet divorcé d'une première union avec John (j'ai changé son prénom pour les besoins du récit), un jeune homme rencontré lors de mon entrée à l'université. Après tous les types qui m'avaient laissée tomber durant mon adolescence, John était apparu comme celui qui semblait enfin décidé à me garder. Il était beau, intelligent et cultivé. Il était aussi extrêmement critique. Le jour où il a exprimé l'envie de me quitter en raison de mes prétendus défauts, un thème récurrent dans mes relations sentimentales, j'ai résisté. « Celui-là est trop bien pour que je le laisse filer », ai-je pensé. Et, bien entendu, son rejet n'a fait que me rendre un peu plus accro. J'ai donc sorti le grand jeu, et finalement nous sommes restés ensemble. Pour nous marier quelques années plus tard.

John avait un bon fond, mais le jugement catégorique qu'il portait sur toute chose le rendait très sceptique par rapport à la spiritualité dans son ensemble. Ainsi réprouvait-il les croyances dans lesquelles j'avais grandi : il les considérait comme autant d'inepties, et ne manquait pas de me le répéter à chaque occasion. Poussée par mon besoin désespéré d'être aimée et acceptée, je me suis donc adaptée afin de devenir celle qu'il voulait que je sois. J'ai commencé à me montrer incrédule à mon tour, abandonnant l'un des aspects les plus importants de ma vie, c'est-à-dire ma relation avec Dieu, ou plus exactement la Conscience universelle. Pour être tout à fait

honnête, je dois avouer que je m'interrogeais déjà sur les concepts de réincarnation, de karma et d'illumination en lesquels j'avais eu foi durant toute mon enfance New Age. Ces idées étaient-elles réelles ou juste des vœux pieux, une sorte de fiction pour me sentir mieux ? La nature sceptique de John offrait un merveilleux tremplin à ma crise existentielle, d'où j'ai sauté à pieds joints.

Peu de temps après le début de notre relation, j'ai renoncé à ma quête spirituelle et me suis inscrite en psychologie à Berkeley. La rationalité est devenue mon nouveau dieu. Cette période a duré environ sept ans. Ce que je n'avais pas compris, évidemment, c'était qu'en claquant la porte au nez de la spiritualité j'avais également fermé celle de mon cœur, à double tour. Seul, mon esprit rationnel ne suffisait pas à me rendre heureuse, même si je n'en avais pas conscience. Quant à mon mariage, il n'était guère plus satisfaisant, mais il était stable, sans problème particulier, et cela me suffisait. N'ayant jamais fait l'expérience d'être considérée, chérie et aimée pour ce que j'étais, je m'estimais déjà chanceuse d'avoir un compagnon qui ne me quittait pas.

Jusqu'au jour où j'ai rencontré un homme qui me comprenait et m'appréciait comme j'étais, un homme d'un certain âge (appelons-le Peter), plus sage et expérimenté que moi. Pendant un an, nous nous sommes rapprochés, devenant incroyablement intimes, jusqu'à ce que notre amitié se transforme en relation amoureuse. Je disais à Peter des choses que je n'avais jamais osé confier à personne, et il ne m'en aimait que davantage. D'une certaine manière, j'étais plus heureuse avec lui que je ne l'avais jamais été de mon existence. Soudain, mon cœur s'était ouvert, libérant la joie et la vie en moi et me permettant de m'accepter comme jamais auparavant. La spiritualité avait repris toute sa place au sein de ma personnalité. Pour la première fois depuis longtemps, je me sentais complète. Que Peter ait été beaucoup plus âgé que moi a sans doute également joué un rôle dans cette relation, puisque son désir pour moi me donnait l'impression de réparer la blessure causée par l'abandon de mon père.

Cependant, ma culpabilité vis-à-vis de John était si terrible qu'elle m'empêchait de voir la réalité en face. La sévérité avec laquelle je me jugeais m'interdisait de m'avouer vraiment ce que je faisais, sous peine de m'effondrer face à un tableau aussi accablant. J'ai traversé cette période



dans un état presque schizophrénique, divisant ma vie en deux parties totalement déconnectées l'une de l'autre. À tel point que lorsque, après quasiment trois mois de dissimulation, de mensonges et d'aveuglement, Peter et moi avons été découverts, je me suis sentie soulagée.

Pour être brève, je dirai que j'ai ensuite quitté John avec la certitude que Peter et moi étions deux âmes sœurs destinées à vivre le restant de leurs jours ensemble. Comment, autrement, accepter ma trahison ? Seule une histoire pure et noble pouvait justifier la douleur que je causais à mon mari. Sauf que Peter, lui, n'a pas quitté sa femme.

J'ai alors traversé la pire période de ma vie. Je me détestais d'avoir fait autant de mal à John, et je détestais Peter de ne pas m'avoir rendu, au moins partiellement, mon honneur. Par chance, j'avais déjà prévu de partir un an en Inde pour ma thèse. (J'étudiais les droits et les devoirs au sein du mariage dans ce pays, un sujet dont l'ironie dans ma situation ne m'avait pas échappé.) Ce départ m'a permis de prendre du recul et de guérir mes blessures. C'est en Inde que j'ai rencontré Rupert, auteur de guides de voyage, qui parcourait le pays en vue de son prochain ouvrage. Quoique je l'aie prévenu que ma vie sentimentale était un désastre et qu'il valait mieux ne pas m'approcher à moins de dix mètres (ce qui, dans son cas, équivalait à agiter une cape rouge devant un taureau), les choses ont plutôt bien marché entre nous.

Néanmoins, de retour à Berkeley pour achever ma thèse, il m'a fallu affronter le chaos que j'y avais laissé. John n'avait que faire de mes excuses : toujours furieux contre moi, il refusait de me pardonner. Ce qui est encore le cas aujourd'hui, d'ailleurs. Quant à Peter, je pouvais d'autant moins rejeter la faute sur lui qu'il avait développé un cancer peu de temps après notre rupture et n'avait plus que quelques mois à vivre.

C'est à cette époque que j'ai découvert l'autocompassion, lors de mes incursions hebdomadaires dans le bouddhisme. Découverte qui, dans ma situation, m'a pour ainsi dire sauvée. J'ai commencé à me juger un peu moins durement, à compatir à mes blessures d'enfance et à accepter les limites de ma personnalité à l'origine de mon infidélité. J'aimerais avoir été suffisamment mature pour me rendre compte à temps de l'échec de mon couple et découvrir une façon honorable de changer les choses ; j'aimerais avoir été assez sage pour comprendre que la source de la vie et la passion qui m'avaient été révélées ne se trouvaient pas dans mon amant mais au

fond de moi. Sauf que j'en étais incapable à ce moment-là. Je ne m'étais pas montrée à la hauteur de mes idéaux, ce qui était typiquement humain.

Me débarrasser de l'habitude de me critiquer n'a pas été simple. Quand je repense à cette période, je me rends compte que j'essayais à ma manière de conserver un minimum de valeur à mes yeux : au moins la part de moi qui se jugeait et s'adressait constamment des reproches était-elle bonne, même si tout le reste était mauvais.

Un autre obstacle était la croyance selon laquelle se pardonner à soi-même représente une façon détournée de refuser ses responsabilités. Pourtant, à ma surprise, je me suis aperçue qu'en me manifestant plus de compassion et de bienveillance, il m'était plus facile de reconnaître tout le mal que j'avais fait. Pas seulement à John, mais aussi à Peter et sa femme. Parce qu'il avait une plus grande expérience de la vie, Peter avait compris que mon engouement passionné pour un homme plus âgé finirait un jour ou l'autre par s'éteindre. Force m'est d'avouer qu'il ne s'était pas trompé. Inconsciemment, je m'étais servie de lui pour fuir un mariage malheureux, et, si inconcevable que cela m'ait paru à l'époque, je l'aurais probablement délaissé une fois mon objectif atteint. Rester auprès de son épouse solide comme le roc et qui l'a soutenu sans faillir durant ses mois de chimiothérapie était le bon choix.

Ce qui m'a le plus étonnée au début de ma pratique de l'autocompassion, c'est la lucidité sur moi-même qu'elle m'a apportée, ainsi que la capacité à tirer des leçons de mes erreurs. En cessant de me recroqueviller sur ma honte, j'ai trouvé le courage de regarder la situation en face et compris à quel moment tout avait dérapé. Avec la bénédiction de Rupert (nous nous étions fiancés entre-temps), j'ai effectué de longues marches dans la montagne en compagnie de Peter. Au cours de nos discussions (auxquelles la perspective de sa mort prochaine donnait un caractère d'urgence), nous sommes parvenus à une compréhension mutuelle. Peu à peu, les raisons de mes choix et des siens me sont devenues claires. Ce n'était pas glorieux, mais c'était ainsi que les choses s'étaient passées.

Après la disparition de Peter, j'ai finalement réussi à me débarrasser de ma honte et de mon jugement négatif sur moi-même. J'ai compris que me reprocher encore et encore ma faiblesse et mon immaturité était totalement inutile et ne servait à personne. En revanche, en me considérant avec

bienveillance et compréhension, je pouvais commencer à guérir. Un lieu chaleureux et paisible s'est alors ouvert en moi, m'apportant une stabilité psychique que je n'avais jamais connue et me permettant de me montrer plus généreuse dans ma relation avec Rupert.

## Un cadeau précieux

La compassion envers soi est un cadeau à la portée de tous ceux qui souhaitent s'ouvrir à eux-mêmes. Lorsque l'on prend l'habitude d'être bienveillant envers soi-même, la souffrance devient une occasion d'expérimenter l'amour et la tendresse depuis sa source intérieure. Quelles que soient les difficultés rencontrées, il est toujours possible d'embrasser notre moi brisé en une tendre étreinte. Nous avons le pouvoir de nous reconforter dans la douleur comme une mère apaise et rassure son enfant. Inutile pour cela d'attendre d'être parfaits ou que la vie aille dans le sens voulu. Nous ne dépendons pas de l'affection ni de la compassion d'autrui pour nous sentir dignes d'être aimés, et ne sommes pas obligés de chercher à l'extérieur l'acceptation et la sécurité nécessaires à notre bien-être. Cela ne signifie pas que nous n'ayons pas besoin des autres. Bien sûr, ils nous sont nécessaires. Mais qui est le mieux placé pour savoir quels affects se cachent réellement derrière ce visage souriant ? Qui a le plus de chances de percevoir dans toute leur ampleur votre souffrance et votre peur, et de deviner votre besoin le plus impérieux ? Qui, autour de vous, est capable de vous apporter affection et bienveillance sept jours sur sept et vingt-quatre heures sur vingt-quatre ? Vous-même.

1- . La Table Ronde, Paris, 2000.

2- . *Attachement et perte*, Presses universitaires de France, collection « Le Fil rouge », Paris, 1978.

3- . Jouvence Éditions, Genève, 2003.

## 4

# Tous dans le même bateau

*Chaque être humain est une partie d'un tout que nous appelons Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions, comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques-uns. Notre devoir d'humains est de nous en libérer et d'élargir ce cercle en offrant notre compassion à toutes les créatures vivantes et à l'ensemble de la nature dans toute sa beauté.*

EINSTEIN,  
*The Einstein Papers*

Comprendre que tous les êtres humains partagent une même expérience constitue le deuxième aspect fondamental de l'autocompassion. La reconnaissance de la nature interdépendante de nos existences, et de la vie même, aide à différencier l'autocompassion de la simple acceptation de soi, voire de l'amour de soi. Certes, ces deux sentiments sont importants, mais ils sont également incomplets, dans la mesure où ils laissent de côté un facteur essentiel : les autres. La compassion est par définition relationnelle. Étymologiquement, ce terme signifie « souffrir *avec* », ce qui implique que, fondamentalement, nous partageons tous l'expérience de la souffrance. La compassion naît de la reconnaissance de l'imperfection humaine. Ne dit-on pas « c'est humain » pour consoler quelqu'un d'avoir commis une erreur ?

Faire preuve de compassion envers soi, c'est accepter le fait que tous les humains sont faillibles et que les mauvais choix et les regrets sont inévitables, si bon et valeureux que l'on soit (comme le dit la sagesse populaire, une conscience sans tache est souvent le signe d'une mauvaise mémoire).

Lorsque nous sommes en contact avec notre humanité commune, nous nous rappelons que chacun d'entre nous, à un moment ou un autre, se déçoit ou se sent limité. C'est ce qui distingue l'autocompassion de l'apitoiement sur soi. Quand l'apitoiement gémit : « Pauvre de moi », la compassion, elle, n'oublie pas que tout le monde souffre, et permet de se reconforter à l'idée que nous sommes tous humains. La douleur que j'éprouve dans les moments difficiles est identique à la vôtre. Les causes, le contexte et l'intensité en sont différents, mais le processus est le même. « On ne peut pas toujours avoir ce que l'on veut. » C'est vrai pour tous, y compris les Rolling Stones.

L'observation des aspects les plus déplaisants de soi-même ou de son existence provoque souvent un sentiment de peur ou de colère. Notre incapacité à maîtriser la situation (obtenir ce que l'on désire et devenir celui ou celle que l'on aimerait être) nous frustre et nous désespère. Nous maudissons les choses d'être ce qu'elles sont, et nous nous accrochons à la vision étroite de ce qu'elles *devraient* être. Tous les êtres humains sont dans le même bateau. L'aspect positif de ce fait fondamental, sa beauté, c'est qu'il nous permet de comprendre en profondeur que la condition humaine est notre lot à tous.

## **Isolé et seul**

Malheureusement, la plupart des gens se soucient peu de ce qu'ils ont en commun avec les autres, surtout s'ils se sentent honteux ou insuffisants. Au lieu de resituer leur imperfection dans le cadre plus général de l'expérience humaine commune, ils ont tendance, face à l'échec, à se sentir différents et coupés du monde environnant.

En se polarisant sur ses défauts sans prendre en compte la nature humaine en général, on réduit son champ de vision. On devient obsédé par ses sentiments d'insuffisance ou d'insécurité. Enfermé dans l'espace

confiné du dégoût de soi, on oublie jusqu'à l'existence des autres. Il ne s'agit pas là d'un schéma de pensée rationnel, mais d'une sorte de rétrécissement du paysage émotionnel. Cela revient un peu à penser : « *Je suis le seul à être quitté, le seul à me tromper ou le seul dont on se moque.* » Comme l'écrit Tara Brach dans son ouvrage *Radical Acceptance* (« Acceptation radicale ») : « Le sentiment d'indignité s'accompagne de celui d'être séparé des autres, coupé de la vie. Comment peut-on faire partie de l'humanité si l'on est un canard boiteux ? Ça ressemble à un cercle vicieux : plus on se sent déficient, plus on a l'impression d'être seul et vulnérable. »

Même lorsqu'il est impossible d'établir un lien entre nos expériences douloureuses et notre personnalité ou l'une de nos actions, nous éprouvons généralement un tel sentiment de coupure. Par exemple, si l'on a perdu son emploi à la suite d'une récession économique, il y a de fortes chances que l'on s'imagine être seul à passer ses journées assis devant des rediffusions alors que le reste du monde travaille dans la joie et la bonne humeur. Ou, si l'on est confronté à un problème de santé, que l'on considère la maladie comme un état inhabituel et anormal (tel cet homme de quatre-vingt-quatre ans demandant sur son lit de mort : « Pourquoi moi ? »). Une fois tombé dans le piège de la croyance selon laquelle tout *doit* toujours bien se passer, on a tendance à estimer qu'il y a forcément une erreur quelque part dès que les choses ne vont pas dans le sens souhaité. Je le répète, il ne s'agit pas d'une pensée réfléchie, mais d'un a priori inconscient qui colore nos réactions émotionnelles. Si l'on envisageait la question sous un angle purement logique, on se rendrait compte que des milliers de choses tournent mal dans la vie à chaque instant, et que l'on risque bien – c'est même inévitable – de se retrouver régulièrement confronté à des épreuves. Sauf que l'on se montre rarement rationnel dans ce domaine. Résultat : chacun d'entre nous souffre et se sent isolé dans sa douleur.

## **Le besoin d'appartenance**

Selon Abraham Maslow<sup>1</sup>, le fondateur de la psychologie humaniste au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, un être humain ne peut pas répondre à son besoin d'épanouissement et de bonheur s'il n'a pas auparavant satisfait un autre

besoin plus fondamental : celui d'être relié aux autres. Sans liens d'amour et d'affection, explique le célèbre psychologue américain, nous sommes incapables d'exprimer tout notre potentiel d'humains. Dans la même veine, le psychanalyste Heinz Kohut<sup>2</sup>, à l'origine de la « psychologie du self » au début des années 70, considère l'appartenance comme l'un des besoins de base du moi. Il la définit comme le sentiment d'être « humain parmi les humains », sentiment qui permet de se sentir connecté aux autres. Selon sa théorie, l'une des principales causes de nombreux problèmes psychologiques est le manque d'appartenance, ou l'impression d'être coupé de ses semblables.

Le sentiment de solitude naît de cette impression de n'appartenir à rien ni à personne, que l'on soit physiquement isolé ou en présence d'autrui. Si, lors d'une soirée, vous ne vous sentez pas à votre place, le fait que des centaines de personnes vous entourent ne changera probablement rien à votre isolement intérieur. La solitude vient de la sensation d'être séparé des autres, y compris s'ils se tiennent à quelques centimètres de soi. Cette crainte d'être exclu et différent des autres est également à la base de la phobie numéro un de notre société : la peur de parler en public. Pourquoi la recommandation d'imaginer l'assistance en sous-vêtements aide-t-elle à s'en libérer ? Parce que cette image nous rappelle que les gens qui nous écoutent sont eux aussi vulnérables et imparfaits, soulignant ainsi notre humanité commune.

Même la peur de la mort est due pour une large part à l'appréhension de se retrouver privé de la compagnie et de la proximité des autres. Or, le sentiment d'isolement contribue à transformer cette crainte en réalité. Des études ont en effet montré que l'isolement social multipliait par deux ou trois le risque d'accidents coronariens. À l'inverse, la participation à un groupe d'entraide diminuerait l'anxiété et le nombre de dépressions chez les personnes atteintes d'un cancer, augmentant par là leurs chances de survie. Le fait que les membres de ces groupes ne se sentent pas seuls à traverser l'épreuve de la maladie explique sans doute pour une large part leur efficacité. Le besoin d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi est donc fondamental, sur le plan du bien-être physique aussi bien que psychologique.

Les affects qui rapprochent d'autrui, comme la bienveillance, activent le système d'attachement à l'intérieur du cerveau. Le Dr Shelley E. Taylor évoque un instinct caractérisé par l'aptitude naturelle à donner et recevoir des soins et une tendance à se lier d'amitié, cette dernière dimension faisant référence à l'instinct grégaire qui répond à nos besoins à la fois de sécurité et de reconnaissance. Cet instinct expliquerait pourquoi les personnes ayant l'impression d'appartenir à un groupe ont moins peur des aléas de la vie et affrontent mieux les problèmes.

Bien sûr, c'est merveilleux d'avoir des amis ou une famille capables de répondre à ce besoin d'appartenance. Mais si vous avez du mal à entretenir de bonnes relations avec autrui, ce type de soutien social risque de vous manquer. D'ailleurs, même dans le meilleur des cas, il arrive que l'entourage s'avère incapable de nous accueillir et nous accepter comme nous le souhaiterions. Dans les profondeurs insondables de notre psychisme, nous pouvons nous sentir seuls à n'importe quel moment, quelle que soit la réalité. Nos peurs et nos jugements sur nous-mêmes agissent souvent comme des œillères qui nous empêchent de voir les mains tendues. À moins que nous ayons honte de révéler nos sentiments d'insuffisance à nos proches, de peur de perdre leur amour en leur montrant notre être véritable. Dissimuler son moi authentique accentue encore l'impression d'être coupé des autres.

C'est pourquoi il est si important de transformer notre relation à nous-mêmes en devenant conscients de notre interdépendance *inhérente*. Se rappeler dans les moments d'abattement que l'échec est une expérience partagée par tous les humains permet de se sentir uni aux autres plutôt qu'isolé. Reconnaître que des milliards de personnes reçoivent ou ont reçu les mêmes blessures et traversent les mêmes difficultés apaise la souffrance. Certes, la douleur est toujours là, mais elle n'est pas accrue par le sentiment d'être séparé des autres. Un sentiment malheureusement nourri par notre société, qui nous apprend plus à remarquer nos différences que nos similitudes.

## **Le jeu de la comparaison**



Poussés par la société à nous sentir toujours « spécial et au-dessus du lot », nous nous livrons de manière quasi systématique à ce processus égocentrique que constitue la comparaison avec autrui. Or, notre besoin de garder une bonne image de nous-mêmes est si puissant que nous considérons souvent ceux qui nous surpassent comme une menace.

L'exemple de Liz est une parfaite illustration de cette attitude. En sortant de son entretien d'évaluation annuel, le premier depuis son embauche, Liz était aux anges. Non seulement ses supérieurs avaient loué sa compétence, mais ils lui avaient promis une augmentation de 5 % pour l'année à venir. Pressée de partager sa joie, Liz a aussitôt appelé son petit ami. « Super ! s'est exclamé celui-ci. Je mets le champagne au frais pour ton retour. » Mais voilà : alors qu'elle montait dans sa voiture sur le parking, Liz a entendu ce qu'une collègue racontait avec enthousiasme sur son portable : « Ils m'ont dit que j'étais la nouvelle recrue la plus prometteuse de l'année ! Et tu sais quoi ? Ils m'augmentent de 10 % ! C'est deux fois plus que les autres. C'est fou, non ? » En l'espace d'un instant, Liz est passée de l'impression d'être une fille géniale à la certitude d'être complètement nulle. Au lieu de fêter la bonne nouvelle avec son petit ami comme prévu, elle s'est effondrée en sanglots sur son épaule à son arrivée.

L'une des plus funestes conséquences de la comparaison sociale, c'est la distance qu'elle établit entre nous et les personnes dont la réussite nous dérange. Une distance qui, comme l'atteste l'étude présentée ci-dessous, peut être aussi bien physique que psychologique. Croyant participer à une épreuve évaluant leurs intérêts et leurs connaissances en vue d'une compétition interuniversitaire, des étudiants ont été invités à répondre à plusieurs séries de questions sur des sujets tels que le foot ou la musique rock. Tous sont passés par groupes de deux en ignorant que leur collègue était en réalité un membre de l'équipe de recherche. À la fin, les expérimentateurs ont indiqué à chacun d'entre eux qui, entre lui-même et son binôme, avait obtenu le meilleur résultat. Puis ils lui ont demandé s'il estimait avoir peu ou beaucoup en commun avec ce binôme et s'il aimerait faire équipe avec lui dans le futur. Les conclusions ont montré que non seulement les étudiants qui avaient « perdu » face à leur binôme se sentaient moins d'affinités avec lui, mais qu'en outre, lorsqu'on les déplaçait dans une autre classe, ils s'asseyaient plus loin de lui que ceux qui avaient « gagné ».

Le plus triste, c'est qu'à la base nous voulons réussir dans l'espoir de nous sentir acceptés et reconnus, proches des autres et en lien avec eux. C'est un paradoxe insoluble, puisque le fait même de nous mettre en concurrence crée une situation dans laquelle le sentiment de connexion, si indispensable à notre bien-être, reste éternellement hors d'atteinte.

## **Nous contre eux**

Non contents de nous comparer d'individu à individu, nous comparons également nos groupes d'appartenance (Américains, Russes, républicains, démocrates, chrétiens, musulmans, etc.) à ceux de nos voisins. D'où, sans doute, l'engouement pour les bandeaux, stickers, badges ou T-shirts en tout genre aux noms de pays, de partis, d'écoles ou autres. Ce que nous percevons comme notre moi est imprégné de labels sociaux qui nous définissent et nous donnent l'impression d'être en sécurité et acceptés à l'intérieur de frontières groupales clairement circonscrites. Cependant, le sentiment d'appartenance procuré par l'affiliation à telle ou telle communauté reste forcément limité. Tant que nous nous identifions à un sous-ensemble de personnes plutôt qu'à la totalité de l'espèce humaine, nous créons des divisions qui nous séparent de nos pairs.

Pour notre malheur, de telles divisions sont souvent la source de préjugés et de haine. De la même manière que l'on cherche à se valoriser personnellement par rapport à autrui, on a tendance à considérer le groupe auquel on appartient comme étant supérieur aux autres. Selon la théorie de l'identité sociale du psychologue Henri Tajfel, incorporer un groupe au sein de son identité revient à lier sa valeur personnelle à ce groupe. D'où le besoin de nous voir, « nous », sous un jour favorable, et de les voir, « eux », d'un œil négatif. C'est la force de ces identifications sociales qui sous-tend la discrimination et le racisme. Considérer votre communauté sexuelle, ethnique, raciale, politique, nationale comme inférieure me permet d'affirmer avec orgueil la prééminence de la mienne, et d'en tirer un sentiment de fierté incontestable. Lorsqu'un membre du Ku Klux Klan revêt sa robe et son capuchon blancs ou qu'un terroriste potentiel se joint à une manifestation de haine, il donne à son ego un coup de fouet bien plus puissant et dangereux que ne le ferait n'importe quelle drogue.

Dans ses travaux, Tajfel montre que le processus de discrimination entre clans survient même dans les cas où la division s'effectue sur des critères totalement arbitraires, par exemple en répartissant les personnes selon leurs goûts picturaux en faveur de Klee ou de Kandinsky, ou même en tirant les groupes à pile ou face. Chaque fois, la séparation conduit les gens à préférer et à privilégier les membres de leur groupe tout en se défiant des autres.

L'identité groupale est à la racine des conflits les plus violents, qu'il s'agisse d'échauffourées entre deux équipes de foot locales ou de guerre mondiale. Tajfel a subi directement les conséquences de ce genre de préjugés. Étudiant juif polonais à la Sorbonne au début de la Seconde Guerre mondiale, il a été enrôlé dans l'armée française avant d'être capturé par les nazis. Envoyé dans un camp de prisonniers de guerre, il a survécu en parvenant à dissimuler sa judéité. Sa famille, en revanche, a été décimée en Pologne. L'Holocauste est l'un des pires exemples, mais, hélas, pas le dernier, de la cruauté parfois générée par la classification dans des groupes distincts.

À l'inverse, les psychologues ont découvert qu'à partir du moment où ce sentiment d'appartenance ne se limite pas à un ou plusieurs cercles sociaux mais englobe l'ensemble de la communauté humaine, les oppositions s'estompent. En prenant conscience de l'interdépendance de tous les êtres humains au lieu de les percevoir comme autant d'entités séparées, on abaisse les barrières qui nous divisent et on devient capable d'offrir sa compréhension et son pardon à soi-même et aux autres. Une étude menée auprès d'un groupe d'étudiants d'une université juive auxquels on demandait s'ils se sentaient prêts à pardonner l'Holocauste aux Allemands d'aujourd'hui illustre parfaitement ce point. Deux formulations étaient utilisées. La première déclarait que les Allemands avaient exterminé des juifs ; la seconde, qu'une partie de l'humanité en avait exterminé une autre. Non seulement les étudiants ayant entendu le second énoncé se sont révélés beaucoup plus enclins à pardonner, mais ils ont par ailleurs exprimé un plus grand sentiment de proximité avec les Allemands actuels. Ces résultats sont la preuve qu'un changement de point de vue, axé sur les similitudes plutôt que sur les différences, suffit à transformer nos perceptions et notre affectivité.

Le « Challenge Day » est un programme étonnant visant à aider les adolescents à prendre conscience de tout ce qu'ils partagent en tant qu'êtres humains. Durant une journée souvent inoubliable, les lycéens participent à une série d'exercices favorisant l'impression d'unité avec leurs camarades. Dans « Les lignes qui nous séparent », par exemple, ils s'assemblent derrière une ligne d'un côté du gymnase tandis qu'une animatrice énumère plusieurs expériences douloureuses. Tous ceux qui ont vécu l'expérience nommée doivent passer de l'autre côté de la salle. L'exercice se fait lentement, afin que chacun ait le temps de voir qui a vécu le même traumatisme que lui. « S'il vous plaît, franchissez la ligne si vous vous êtes déjà senti agressé ou jugé à cause de la couleur de votre peau... Si vous avez été humilié devant les autres par un professeur ou un camarade... Si l'on vous a malmené ou si l'on s'est moqué de vous parce que vous portiez des lunettes, un appareil dentaire ou auditif... À cause de votre façon de parler, de vos vêtements, de votre forme, votre taille ou votre apparence physique. » Vient un moment où quasiment tout le monde est passé de l'autre côté du gymnase, mettant en lumière le fait que chacun s'est retrouvé victime à un moment ou un autre de la cruauté du jugement d'autrui. L'expérience ébranle les murs imaginaires qui séparent les adolescents. Elle leur permet de se rendre compte qu'ils se trompent en croyant être les seuls à vivre ce qu'ils vivent, et elle diminue les risques de conflit.

C'est pour cette raison que, combinée à l'autocompassion, la reconnaissance de notre humanité commune possède un aussi grand pouvoir de guérison. Si la source de notre sentiment de valeur personnelle et d'appartenance est notre humanité, alors il devient impossible d'être exclu ou rejeté. Aussi bas que nous tombions, nous resterons toujours humains. Notre imperfection est le signe de notre appartenance à l'espèce humaine. Nous sommes donc toujours, et automatiquement, connectés les uns aux autres.

## **Une perfection illusoire**

Beaucoup trop souvent, cependant, notre pensée nous trompe en nous faisant croire que nous pouvons, ou plutôt *devrions*, être autrement que ce

que nous sommes. Personne n'aime constater qu'il est imparfait. Mais, pour certains, cette imperfection est tout simplement insupportable. Le perfectionnisme se définit comme un besoin compulsif d'atteindre ou de réaliser ses objectifs sans se permettre le moindre écart par rapport à ses idéaux. Les perfectionnistes vivent dans le stress et l'anxiété de commettre le moindre faux pas, et ils s'effondrent chaque fois qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas irréprochables. Pourtant, comment ne pas être déçu à partir du moment où l'on poursuit un but irréaliste ? Parce que, pour eux, tout est noir ou blanc (« Soit je suis parfait, soit je suis nul »), les individus en quête de perfection ne sont jamais contents d'eux-mêmes.

Tom était ainsi. Auteur de romans historiques, il avait vécu plusieurs années de sa plume sans pour autant publier de best-seller. Bien que ses droits d'auteur lui aient toujours permis de payer ses factures, il se sentait insatisfait de n'avoir jamais remporté de véritable succès. Or, un jour, son souhait se réalisa. Après une critique dithyrambique de son dernier roman dans le *New York Times*, il se retrouva soudainement invité à plusieurs émissions de télé et de radio qui firent décoller les ventes de son livre. Une édition de poche fut même lancée avec le bandeau « Meilleures ventes » sur la couverture. Toutefois, malgré son succès et le classement de son roman en vingt-troisième position des best-sellers, Tom n'était toujours pas satisfait. Il était obsédé par l'idée qu'il aurait pu faire mieux : après tout, il n'était pas numéro un, ni même dans les dix premiers. À tel point qu'il finit par se sentir encore plus déprimé *après* son succès qu'avant, ce qui, vu la situation, ne manquait pas de sel. L'idée de pouvoir être « le meilleur » était née, et désormais fermement ancrée dans son esprit. « Bien » n'était pas suffisant. Il vivait comme un échec ce qui était objectivement un énorme succès. L'histoire de Tom montre la nature insidieuse du perfectionnisme et le mal-être qu'il génère chez ses victimes.

Néanmoins, ne regarder que l'aspect négatif du perfectionnisme serait oublier qu'il possède aussi un bon côté en nous poussant à donner le meilleur de nous-mêmes. Savoir se battre pour arriver à ses fins et se fixer des objectifs élevés peut être le signe d'un bon équilibre psychique. Mais dès l'instant où l'opinion globale que l'on a de soi dépend de son efficacité et de ses réussites, où l'échec devient tout bonnement impossible, cette ténacité et ce sens de l'effort se transforment en tyrans. En outre, ils s'avèrent contre-productifs, comme l'attestent les études menées à ce sujet :

elles révèlent un risque accru de pathologies alimentaires, d'anxiété, de dépression et de problèmes psychologiques chez les individus perfectionnistes.

Si nous étions parfaits, nous ne serions pas humains. Nous serions Barbie et Ken, c'est-à-dire des figurines en plastique très jolies à regarder mais aussi vivantes qu'une poignée de porte. Emplie de chaleur et de souffle, la vie humaine est un prodige en constant développement, pas un état de perfection statique et immuable. Vivre, c'est connaître la lutte et le désespoir, mais aussi la joie et la gloire. Rechercher la perfection revient à tourner le dos à la vie véritable et à toute la palette des expériences humaines. Sans compter que la perfection est assommante ! Le personnage de Kelly sur YouTube (une adolescente interprétée par l'acteur Liam Kyle Sullivan) exprime très bien ce sentiment lorsqu'elle déclare de ce ton blasé typiquement adolescent : « J'y suis déjà allée, au paradis. Au bout de cinq minutes, tout ce que je pensais, c'était : "Tirons-nous !" » A-t-elle vraiment tort ? Auriez-vous réellement envie d'habiter un endroit où tout, où tout le monde est constamment irréprochable ? C'est justement parce qu'il est impossible de tout prévoir et de tout éviter que nos existences sont si riches et si pleines de mystère.

Sans notre imperfection, nous ne pourrions ni progresser ni apprendre. Car, que cela nous plaise ou non, le meilleur moyen de progresser reste de se casser la figure, comme nous l'avons tous fait avant de savoir marcher. Les parents ont beau répéter des milliers de fois à leur enfant de ne pas toucher le four, ce n'est qu'après s'être brûlé la main que celui-ci comprend vraiment qu'il ne faut pas le faire. Nos échecs sont autant d'occasions de nous instruire, et donc, pourquoi pas ? de concrétiser nos rêves. Le restaurateur Wolfgang Puck ne dit rien d'autre lorsqu'il affirme : « J'ai plus appris du seul de mes restaurants qui n'a pas marché que de tous les autres. » Certes, échouer est frustrant. Mais ce sentiment n'est que temporaire, et il finit par apporter de la sagesse. Alors, pourquoi ne pas considérer l'échec comme une composante à part entière de l'apprentissage de la vie ? Après tout, si nous étions parfaits et possédions toutes les réponses, nous ne poserions jamais de questions et ne découvririons jamais rien de nouveau.

## L'interdépendance

Nous reprocher nos insuffisances revient à estimer qu'il existe une entité séparée de nous clairement circonscrite, appelée « moi », qui peut être blâmée. Mais ce présupposé est-il exact ? Ce que nous sommes, ce que nous pensons et ce que nous faisons est lié de manière inextricable à notre environnement, qu'il s'agisse de personnes ou d'événements, d'où une certaine ambiguïté concernant le coupable. Imaginons par exemple que vous vous reprochiez de vous mettre trop souvent en colère. Quelles sont les raisons et les situations qui vous rendent si furieux ? Peut-être vos gènes jouent-ils un rôle dans le fait de ne pas réussir à vous dominer. Or, les avez-vous sélectionnés avant de venir au monde ? Non, évidemment. Votre patrimoine génétique dépend de facteurs qui échappent à votre contrôle. Ou peut-être avez-vous grandi dans un milieu familial conflictuel où crier, tempêter était le seul moyen de se faire entendre. Mais êtes-vous responsable du comportement de vos parents ?

En examinant de plus près nos failles « personnelles », nous nous rendons rapidement compte qu'elles ne sont pas là par choix. En règle générale, les aléas extérieurs façonnent nos schémas de fonctionnement sans réelle participation de notre part. Si vous maîtrisiez les pensées, les émotions et les comportements qui vous dérangent chez vous, vous ne les auriez plus. Vous vous seriez débarrassés depuis longtemps de votre personnage anxieux et névrotique pour devenir un rayon de soleil calme et sûr de lui. De toute évidence, vous ne contrôlez pas complètement vos actes, sinon vous vous conduiriez toujours comme vous le souhaitez. Alors, pourquoi vous reprochez-vous si sévèrement d'être comme vous êtes ?

Nous sommes le résultat de millions de détails qui se sont rassemblés pour nous faire tels que nous sommes dans l'instant présent. Notre milieu socio-économique, nos rencontres, nos conversations passées, notre culture, notre histoire familiale, notre patrimoine génétique, tous ces éléments ont joué un rôle important dans l'apparition de la personne que nous sommes aujourd'hui. C'est ce que le maître zen Thich Nhat Hahn appelle l'« inter-être ».

Si vous êtes poète, vous verrez clairement un nuage flotter sur cette feuille de papier. Sans nuage, il n'y aurait pas de pluie ; sans pluie, les

arbres ne pousseraient pas ; et, sans arbres, nous ne pourrions pas faire de papier. Le nuage est essentiel pour que le papier soit ici devant nous. Sans le nuage, pas de feuille de papier. Ainsi, il est possible de dire que le nuage et la feuille de papier « inter-sont ».

Beaucoup de gens refusent de reconnaître l'interdépendance fondamentale de leur être, par peur de devoir admettre qu'ils ne contrôlent pas leurs actes et leurs pensées. Un tel aveu leur donnerait le sentiment d'être impuissants. Pourtant, l'illusion de tout maîtriser n'est rien d'autre que ça : une illusion. Et une illusion douloureuse, dans la mesure où elle encourage le jugement sur soi. En réalité, se blâmer pour une pensée ou un acte est aussi inutile qu'adresser des reproches à un ouragan. Bien que nous leur donnions des noms comme Katrina ou Rita, les ouragans ne sont pas des unités autonomes, mais un phénomène impermanent en mouvement constant qui naît de l'interaction de plusieurs éléments : la pression de l'air, la température du sol, le degré d'humidité, la force du vent, etc. Il en va de même pour nous. Nous ne sommes pas des entités indépendantes, mais des manifestations éphémères toujours en transformation résultant de la conjonction de circonstances multiples. Sans nourriture, sans eau, sans air et sans abri, nous serions morts. Sans nos gènes, notre famille, nos amis et notre contexte socio-historique, nous penserions et agirions autrement.

Se reconnaître comme le produit d'innombrables facteurs qui nous échappent permet de prendre du recul par rapport à ce qu'on nomme ses faiblesses « personnelles ». En devenant conscients de l'enchevêtrement de causes et de conditions qui nous ont façonnés, nous pouvons nous montrer plus compréhensifs vis-à-vis de nous-mêmes et des autres. Grâce au sentiment profond d'inter-être, il nous est possible de nous regarder avec compassion en sachant que nous faisons de notre mieux avec les cartes que la vie nous a distribuées.

Généralement, à ce point, un « mais » dubitatif jaillit. En quoi le fait de se juger serait-il un problème ? Ne doit-on pas faire appel à son jugement pour savoir ce qui est bien ou mal ? Pour assumer la responsabilité de ses erreurs ?

Il est important ici de différencier jugement et regard avisé. Ce type de regard prend en compte les pensées ou les comportements blessants ou injustes, mais il considère également les raisons et le contexte à la base de



telles attitudes En traitant les personnes qui agissent mal avec compassion au lieu de les condamner durement, il devient possible de mettre un terme au cycle de la violence et de la souffrance.

Imaginez par exemple un jeune voyou qui attaque une banque et tire dans le bras du caissier en train d'appeler de l'aide. En entendant ce récit, il est fort probable que vous jugerez cet homme avec sévérité : c'est un monstre ; il devrait croupir en prison pour le restant de ses jours. Fin de l'histoire. Mais alors, vous en apprenez un peu plus sur son enfance et son passé : ses parents se droguaient ; à onze ans, il vivait dans la rue dans un quartier où il fallait chaparder et se battre pour survivre ; il a réussi à dénicher de petits jobs, mais s'est chaque fois fait virer parce qu'il ne savait ni lire ni écrire correctement. Il a de ce fait recommencé à voler. Sans doute votre sévérité à son égard est-elle déjà moins grande. Peut-être même éprouvez-vous de la compassion pour lui. Ce sentiment ne signifie pas que vous approuvez son acte ou niez sa responsabilité. Il se peut que vous décidiez malgré tout de l'envoyer en prison pour le bien de la société. Toutefois, vous comprenez mieux désormais les raisons qui l'ont poussé à agir, et vous le respectez en tant qu'être humain. Qui sait ? Peut-être même qu'avec une aide et des encouragements ad hoc (en d'autres mots, un nouvel ensemble de conditions) il évoluera.

Il s'agit là d'un regard avisé plutôt que d'un jugement. Juger revient à classer les gens en bons ou mauvais en leur attribuant des étiquettes simplistes, au lieu d'essayer de percevoir leur nature essentielle. Le regard avisé accepte la complexité et l'ambiguïté. Il reconnaît que la vie s'est déroulée de manière à provoquer tel événement précis, mais aussi que les choses peuvent changer de direction grâce à une nouvelle conjonction de facteurs.

« Que celui qui n'a jamais péché lui jette la première pierre », a dit Jésus. Et plus tard, sur la croix : « Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font. » Le message est clair : nous devons offrir notre compassion même aux êtres les plus malfaisants, et aussi à nous-mêmes.

## EXERCICE 1

• *Lâchez vos a priori sur vous-même grâce à la perception de votre interdépendance*

Pensez à un trait de caractère que vous n'aimez pas chez vous et qui joue un rôle important dans l'image que vous avez de vous (par exemple, vous vous trouvez timide, paresseux, colérique, etc.). Puis posez-vous les questions suivantes :

1. À quelle fréquence laissez-vous paraître ce trait de caractère : la plupart du temps, régulièrement, de temps en temps ? Qui êtes-vous à ce moment-là ? Êtes-vous toujours vous-même ?

2. Ce trait s'exprime-t-il plus dans certaines circonstances et moins dans d'autres ? Peut-on vraiment dire qu'il vous définit s'il dépend de facteurs particuliers pour se manifester ?

3. Quelles causes et conditions sont à l'origine de l'apparition de cette caractéristique (environnement familial dans la petite enfance, génétique, tensions liées à votre vie... ?). Ces forces « extérieures » en étant en partie la cause, est-il juste de penser qu'elle reflète votre moi profond ?

4. Avez-vous choisi ce trait de caractère et possédez-vous le pouvoir de le laisser s'exprimer ou non ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi vous reprocher de l'avoir ?

5. Que se passe-t-il quand vous cessez de vous identifier à lui ? Par exemple, si au lieu de : « Je suis colérique », vous dites : « Il m'arrive, dans certaines circonstances, de me mettre en colère » ? Sentez-vous un changement lorsque vous arrêtez de vous identifier à cette particularité ? Avez-vous l'impression d'être plus libre, plus tranquille ?

Nous sommes tous tributaires de nos limites humaines, elles sont notre lot à tous. C'est sans doute ce qu'a voulu dire le romancier anglais Jerome K. Jerome en écrivant : « C'est par nos erreurs et nos faiblesses que nous nous rejoignons et sympathisons, pas par nos vertus. Ce sont nos folies qui nous unissent. » Parce qu'elle reconnaît la nature imparfaite de chaque être humain, l'autocompassion permet de ne jamais se sentir seul et de développer tout son potentiel. Au lieu de chercher hors de nous-mêmes

l'acceptation et le sentiment d'appartenance indispensables à notre bien-être, nous pouvons répondre à nos besoins en regardant à l'intérieur de nous.

## **Mon histoire : après tout, qu'est-ce que la normalité ?**

Jusqu'à aujourd'hui, la pratique de l'autocompassion, et surtout la conscience de notre humanité commune, m'a aidée à faire face aux plus grands défis de mon existence. Deux ans après avoir pris mon poste à l'université du Texas à Austin, j'ai accouché d'un adorable bambin que Rupert et moi avons appelé Rowan. Avant que Rowan ait atteint dix-huit mois, nous avons senti qu'il avait un problème. Il ne montrait pas les choses du doigt comme le font la plupart des enfants au cours de leur première année, ne tournait pas la tête en entendant son nom et ne m'appelait pas « maman ». En fait, il ne m'appelait pas du tout, et ne connaissait en tout et pour tout que cinq mots, tous débutant par la lettre B, plus quelques prénoms, la plupart tirés du dessin animé *Thomas le petit train*. Il passait des heures à aligner ses figurines d'animaux et piquait des crises pour un oui pour un non. Je savais qu'être mère n'était pas simple, mais je n'avais jamais imaginé que ce serait aussi difficile. Pourquoi étais-je incapable de mettre fin à ces comportements bizarres ? Étais-je une mauvaise mère ? Est-ce que je manquais de fermeté ?

Je me posais mille questions sur l'origine des problèmes de développement de Rowan. S'agissait-il d'un trouble de l'audition, d'un retard de langage, d'un problème auditif de niveau neurologique ? Je l'ai emmené chez toutes sortes de spécialistes, j'ai acheté tous les livres susceptibles de m'aider, fait tout ce qui était en mon pouvoir *hormis* rechercher d'éventuels signes d'autisme. Je crois qu'inconsciemment je me doutais déjà que Rowan était autiste, mais refusais de me l'avouer. Quel que soit son problème, il ne pouvait s'agir d'autisme. La preuve : il était câlin et affectueux et nous regardait dans les yeux, deux choses que les enfants autistes sont censés ne jamais faire, pas vrai ? Un jour, après que Rowan m'eut gratifiée d'un de ses beaux sourires chaleureux, je me souviens même avoir déclaré à Rupert : « Au moins, il n'est pas autiste ! »

Pourtant, un après-midi, alors que je m'apprêtais à partir quelques jours en retraite de méditation silencieuse, mon inquiétude a été la plus forte. J'ai pris plusieurs inspirations, je me suis assise devant l'ordinateur et j'ai tapé sur le Web : « Autisme, premiers signes ». Est alors apparue sur l'écran une liste de symptômes avant-coureurs de cette affection. Si un enfant en présentait trois sur les dix, il était conseillé de le faire évaluer le plus rapidement possible par un spécialiste. Rowan en possédait neuf sur dix. Seul manquait l'évitement du contact oculaire.

À cet instant, j'ai compris que Rowan était autiste. J'ai appelé Rupert pour l'en informer. Il s'est montré aussi bouleversé que moi. « J'annule mon départ », ai-je déclaré. « Non, tu dois y aller, a-t-il riposté, tu en as besoin. Et moi, j'aurai besoin que tu sois forte et bien recentrée pour m'aider à ton retour. » J'ai pleuré durant les deux heures de trajet vers le centre de méditation, et n'ai quasiment pensé à rien d'autre qu'à l'autisme de mon fils durant les quatre jours suivants. « Comment est-ce possible ? » « Rowan s'éloigne-t-il doucement de nous ? » « Comment allons-nous supporter ça ? » Je me suis autorisée à ressentir en profondeur ma peur et mon chagrin, et me suis donné autant de compassion, de réconfort et de bienveillance que j'en étais capable. Chaque fois que la culpabilité s'insinuait en moi (« Puisque j'aime à ce point Rowan, pourquoi ai-je tant de chagrin ? »), je m'interdisais de m'éloigner de mes émotions en me jugeant. Ma peine était naturelle ; dans ma situation, tous les parents auraient éprouvé la même chose.

À mon retour, Rupert et moi avons dû faire face à la nouvelle réalité de notre vie. Tous nos rêves d'avoir un fils parfait, un fils que nous imaginions déjà universitaire, comme moi, ou écrivain, comme son père, s'étaient brisés. Notre enfant était autiste.

Je reconnais volontiers qu'il m'est plus d'une fois arrivé de m'apitoyer sur mon sort au cours de cette épreuve. Au parc, par exemple, lorsque je regardais toutes ces mères avec leurs enfants « normaux ». Pourquoi n'avais-je pas le droit, moi aussi, d'avoir un enfant comme les autres ? Pourquoi Rowan n'était-il même pas capable de répondre quand un autre gamin l'appelait par son nom ? Pourquoi ses petits camarades grimaçaient-ils devant la bizarrerie de ses comportements ? Je me sentais isolée, seule, exclue de l'univers des familles « normales ». Au fond de moi, je hurlais : « Avoir un enfant, ce n'est pas censé se passer comme ça ! Ce n'est pas ce

que j'avais prévu ! Pourquoi moi ? » Heureusement, l'autocompassion m'a empêchée d'aller trop loin dans cette direction. Tout en regardant les autres gamins sur les balançoires et le toboggan, je me suis rappelé que la plupart des parents rencontraient des difficultés dans l'éducation de leurs enfants. Le problème n'était pas forcément l'autisme, mais la dépression, des troubles alimentaires, la drogue, une maladie grave ou une agression. Oui, les familles que je voyais au parc avaient sûrement leur lot de malheurs et de chagrins elles aussi, qu'ils soient présents ou à venir. Alors, au lieu de me lamenter, j'ai essayé d'ouvrir mon cœur à tous les parents qui, partout dans le monde, faisaient de leur mieux face à l'épreuve. Ces millions de parents des pays en voie de développement, par exemple, qui n'avaient même pas de quoi nourrir leurs enfants. Non, je n'étais vraiment pas seule dans la peine.

Cette façon de penser a eu deux conséquences. D'abord, j'ai commencé à ressentir en profondeur le caractère imprévisible du destin humain. Mon cœur se gonflait de tendresse en songeant à tous les défis et les chagrins liés au fait d'être parent, mais aussi à tout l'amour, toute la joie et tout l'émerveillement que nous apportent les enfants. Ensuite, j'ai replacé ma situation dans une perspective plus large. Au lieu de tomber dans le piège de croire que tout était plus facile pour les autres, je me suis souvenue que les choses auraient pu être bien pires. Par rapport à tous les malheurs possibles, l'autisme n'était pas, de loin, le plus atroce. Surtout, il existait de nombreux moyens de soutenir Rowan. En me procurant la sérénité dont j'avais besoin pour entreprendre les actions qui l'ont réellement aidé, l'autocompassion m'a offert un appui inestimable.

Mais avant tout elle m'a permis, en me rappelant notre humanité commune, d'aimer Rowan pour ce qu'il était. À partir du moment où j'ai accepté les problèmes et les épreuves comme faisant partie du cycle naturel de la vie, il m'a été plus facile de surmonter ma déception de ne pas avoir un enfant « normal ».

D'ailleurs, qu'est-ce que la normalité ? D'accord, Rowan avait du mal à s'exprimer verbalement et à interagir socialement, mais il était affectueux et joyeux. Être humain ne signifie pas correspondre à tel ou tel modèle. C'est être tel que la vie nous a créés, avec nos forces et nos faiblesses, nos dons et nos handicaps, nos bizarreries et nos singularités. En reconnaissant et en

acceptant la condition humaine, j'ai pu reconnaître et accepter Rowan et, avec lui, mon rôle de mère d'un enfant autiste.

1- . *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Eyrolles, Paris, 2008.

2- . *Le Soi : la psychanalyse des transferts narcissiques*, Presses universitaires de France, 1974.

# 5

## Vers la pleine conscience de ce qui est

*On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut  
apprendre à surfer.*

Jon KABAT-ZINN,  
*Où tu vas, tu es*[1](#)

La troisième composante de l'autocompassion est la pleine conscience.

Avancer en pleine conscience signifie avoir une vision claire de ce qui se passe dans l'instant présent et l'accepter sans jugement. En d'autres termes : faire face à la réalité. L'idée est d'appréhender les choses telles qu'elles sont, ni plus ni moins, afin de répondre à la situation immédiate avec le plus de compassion, et donc d'efficacité possible.

### **Savoir repérer les moments de souffrance**

Avant de s'offrir de la compassion, il faut se rendre compte que l'on souffre. Il est impossible de soigner des blessures que l'on ne perçoit pas. Comme cela a été dit précédemment, nous avons du mal à considérer nos sentiments de culpabilité, d'insuffisance, de tristesse, de solitude ou autres comme des instants douloureux requérant de la compassion. Quand vous vous regardez dans le miroir et que vous vous trouvez trop petit ou grimacez devant la taille de votre nez, pensez-vous aussitôt que cette impression de ne pas être assez beau demande qu'on y réponde avec

chaleur et bienveillance ? Lorsque votre supérieur vous convoque pour se plaindre de votre travail, votre premier réflexe est-il de vous reconforter face à cette épreuve ? Sans doute pas.

Sentir l'écart qui sépare de ses idéaux provoque une douleur suffisamment cuisante pour qu'on la perçoive. Pourtant, au lieu de se concentrer sur elle, c'est sur l'échec lui-même que se polarise en général l'attention. Ce qui constitue une différence cruciale. À la seconde où l'on remarque chez soi une chose qui déplaît, le mental a tendance à se laisser totalement absorber par ce « défaut ». On perd le recul indispensable pour prendre en compte la souffrance causée par cette impression d'être imparfait, et a fortiori y compatir.

Mais ce ne sont pas uniquement les blessures liées à ses insuffisances personnelles que l'on ignore. Car, réaction étonnante, on affiche la même insensibilité quand les choses tournent mal alors que l'on n'y est pour rien. Imaginez, par exemple, que votre mère tombe gravement malade ou que quelqu'un emboutisse votre voiture sur l'autoroute. Même s'ils ne se rendent pas responsables de ce genre de situation, la plupart des gens s'empressent de chercher une solution, dépensant d'énormes quantités de temps et d'énergie en prises de rendez-vous chez des spécialistes ou coups de fil aux assurances. Si de telles actions sont nécessaires, il est néanmoins aussi important de s'arrêter un instant sur ce que de telles épreuves nous font vivre sur le plan émotionnel, de reprendre son souffle et de se rendre compte à quel point nous avons besoin de réconfort. Autrement, la douleur reste enfouie, et seuls le stress et l'inquiétude remontent à la surface. Le risque est alors de se retrouver à bout, épuisé, et écrasé sous le poids des problèmes que l'on a tenté de résoudre sans prendre soin de se régénérer intérieurement.

L'habitude d'ignorer sa souffrance n'a rien de surprenant puisque l'homme est physiologiquement programmé pour l'éviter. En signalant que quelque chose ne va pas, la douleur déclenche une réaction de lutte ou de fuite. Elle crie : « Problème ! Éloigne-toi, danger ! » Pensez à ce qui se passerait si nous ne ressentions rien en nous coinçant le doigt dans une porte. Si rien ne nous disait : « Doigt coincé, ouvrir la porte et le retirer tout de suite ! » À cause de ce réflexe de fuite inné, il est souvent très difficile de considérer sa douleur, de l'écouter et l'accepter comme elle est. C'est



pourquoi beaucoup de gens se ferment à leurs émotions. Il s'agit d'une réaction naturelle.

Jacob faisait partie de ce type de personnes. Il évitait les conflits et s'empressait d'apaiser tous ceux qui, autour de lui, donnaient le moindre signe de tristesse ou de contrariété. Il fuyait simplement toute émotion intense. Jacob était un homme bien, mais il refusait d'affronter les blessures de son passé. Sa mère avait été une célèbre actrice de télévision qui ne pensait qu'à son travail et le confiait souvent à des nourrices pour partir en tournage. Inconsciemment, Jacob lui en voulait de tout ce temps passé au loin et lui reprochait de privilégier sa carrière par rapport à lui. Mais comme il avait peur, s'il laissait sa colère s'exprimer, de finir par la détester et détruire les liens d'amour qui l'unissaient encore à elle, il avait choisi d'étouffer son ressenti.

Il y a de cela plusieurs années, Jacob a fait une dépression et entrepris une thérapie. Avec l'aide de sa thérapeute, il a réalisé que son état dépressif venait en partie de la rage profonde qu'il nourrissait toujours envers sa mère et de ses efforts pour la réprimer. Ce dont il avait besoin, c'était d'entrer en contact avec ses sentiments profonds. Cependant, au lieu de rester simplement conscient de sa fureur, il s'y est abandonné complètement, la brandissant devant lui comme un étendard. Plus il s'enfonçait dans sa colère, plus il se révoltait au souvenir de la manière « horrible » dont sa mère l'avait traité. Il s'est mis à la voir comme un monstre bouffi de narcissisme, telle Norma Desmond dans *Sunset Boulevard*. En résumé, il est devenu plus hystérique que réellement conscient. Malheureusement, ce genre de réaction extrême est fréquent quand les personnes commencent à laisser émerger leurs émotions pénibles.

## **Fuir les affects douloureux**

Beaucoup d'entre nous ont vécu la même expérience que Jacob, niant d'abord leurs émotions puis se noyant dedans quand elles remontaient à la surface. J'appelle ce processus « suridentification ». À ce moment-là, le moi est tellement dominé par son affectivité qu'il n'est plus capable de distinguer le vrai du faux. Il n'a plus de recul, aucun espace qui lui permettrait de se dire : « Mon Dieu, je vais un peu trop loin, là. Il y a peut-

être une autre façon de voir les choses. » Dans ces cas-là, on se laisse submerger au lieu de prendre de la distance pour analyser objectivement la situation. On confond ses pensées et ses sentiments avec la réalité sans se rendre compte que cela ne fait qu'aggraver les choses.

Je me souviens d'un jour où ma mère et ma belle-mère, lors d'un séjour à la maison, ont emprunté ma voiture pour partir en balade avec mon fils Rowan. À l'époque, je possédais une Toyota hybride argent qui s'ouvrait en approchant la clé de la portière sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur un bouton. Ce système d'ouverture inquiétait un peu les deux femmes, qui n'avaient pas vraiment confiance en cette nouvelle technologie. Après s'être promenées à pied, elles sont revenues sur le parking. Sauf qu'évidemment, quand elles ont voulu reprendre la voiture, la portière a refusé de s'ouvrir. Ma mère avait beau placer cette « satanée clé » en haut, en bas ou sur les côtés, rien ne se passait. « Tu vois ! On ne peut pas se fier à ces nouveaux gadgets ! » lançait-elle à ma belle-mère. Bloquées sur un parking avec un gamin désorienté, elles ont commencé à s'angoisser. Comment allaient-elles rentrer ?

Finalement, elles ont téléphoné à un concessionnaire Toyota qui leur a conseillé d'appeler un serrurier. Tandis que ce dernier se mettait en route, elles ont aperçu un des agents de sécurité du parking qui effectuait son tour et lui ont exposé leur problème : « Monsieur, nous n'arrivons pas à ouvrir notre Toyota hybride avec cette prétendue clé. Vous vous êtes déjà servi de ce truc ? » L'homme a regardé la clé, puis la voiture, avant de leur répondre : « Euh, mesdames, vous m'avez bien dit une Toyota hybride ? Parce que cette voiture n'est pas une hybride. Ce n'est même pas une Toyota. » Ma voiture était garée trois places plus loin. Elles étaient tellement submergées par leurs réactions qu'aucune d'elles ne s'était posé la question la plus élémentaire : s'agit-il du bon véhicule ? Comme l'a déclaré Charlie Chaplin : « En gros plan la vie est une tragédie, et en plan large, une comédie. »

J'ai également donné le nom de « suridentification » à ce processus pour une autre raison. Les réactions extrêmes ou, pour être plus précise, disproportionnées sont particulièrement fréquentes à partir du moment où l'on cherche à protéger son ego. Ainsi, si je dois prendre la parole en public et que cela me rend anxieuse, il est fort probable que ma peur d'être jugée déformera ma perception de la réalité. Au lieu de simplement constater ma

nervosité, j’imaginerai alors toutes sortes de scénarios dans lesquels les personnes riront de moi, me lanceront des tomates à la figure, etc.

Ce genre d’exagération vient souvent du refus de voir ses manques ou de se sentir « nul ». Quand l’opinion que l’on a de soi est menacée, les choses s’emballent très rapidement. J’ai à ce sujet un exemple récent (très récent même, je dois l’avouer) d’une réaction « suridentificatoire » de ma part. Un jour, j’ai cru avoir perdu une attestation fiscale que je réclamaï à la perception depuis des mois et qui venait enfin de m’arriver par courrier. Ce certificat était très important et, le délai pour le renvoyer rempli approchant, je l’ai cherché partout pour le transmettre à mon comptable. Mais impossible de mettre la main dessus. La panique m’a gagnée. Quelle catastrophe ! Mon étourderie allait me coûter très cher ! J’étais furieuse, désespérée, bref, dans tous mes états. Derrière mon angoisse se cachaient la peur d’être une incapable et celle d’avoir été finalement rattrapée par mon manque d’organisation (le courrier s’accumule sur mon bureau comme les feuilles sur le sol en automne). Heureusement, j’ai fini par me rendre compte de ce qui se passait et par analyser ma réaction. D’accord, j’étais inquiète de ne pas retrouver ce papier, mais était-ce vraiment si grave ? Je pouvais toujours en demander une copie à la perception – ce qui s’annonçait pénible, certes, mais n’était pas la fin du monde. J’ai même réussi à compatir à ma difficulté et à reconnaître que, vu ma vie trépidante, je n’étais pas si mal organisée que ça. J’ai pris le temps de me reconforter dans cette situation douloureuse en me rappelant que ce genre de chose arrive à tout le monde.

Quelques heures plus tard, Rupert est rentré à la maison, l’air contrit : il avait emporté le certificat sans s’en apercevoir après avoir écrit la liste des courses au dos de l’enveloppe. Au lieu de lui crier dessus comme je l’aurais sans doute fait si j’avais encore été en proie à mon sentiment d’incompétence, j’ai éclaté de rire devant le comique de l’histoire. Combien de fois faisons-nous une montagne d’une taupinière ? Combien de fois voyons-nous les choses pires qu’elles ne sont ? Si nous réussissions à prendre conscience de nos peurs et de nos angoisses au lieu de nous identifier à elles, nous nous éviterions beaucoup de douleurs inutiles. C’est sans doute ce que pensait Montaigne le jour où il a écrit : « Ma vie a été une série de catastrophes, dont la plupart ne se sont jamais produites. »

La pleine conscience nous ramène à l'instant présent et nous donne ce type d'attention juste qui est à la base de l'autocompassion. Telle une eau limpide et étale, elle reflète ce qui se passe sans distorsion et permet d'envisager la situation avec plus de recul au lieu de se perdre dans ses affres personnelles. Elle évite des souffrances inutiles.

## La conscience d'être conscient

Noter sa peine sans l'exagérer est un acte de conscience. Grâce à la pleine conscience, nous devenons capables d'observer ce qui arrive dans notre champ de perception sans a priori : juste ce qui est en ce lieu en cet instant précis. Je me souviens très précisément de la première fois où j'ai vécu ce type d'expérience. Je devais avoir une douzaine d'années. Cela s'est passé chez moi au retour de l'école. Ma mère avait posé un exemplaire du livre de Ram Dass, *Be Here Now*, sur la table basse. Bien que cet ouvrage se soit trouvé là depuis des mois, ce jour-là, j'ignore pourquoi, je me suis arrêtée sur ces mots : « Être ici maintenant. » Tiens, tiens... *Je suis ici, et c'est maintenant.* J'ai traversé le salon. Encore ici, encore maintenant. J'ai gagné la cuisine. Encore ici, encore maintenant. Où aurais-je pu être sinon ici ? Quand cela aurait-il pu être sinon maintenant ? Soudain, ça a fait tilt : il n'y a *que* l'ici et maintenant. Peu importe où l'on va ou ce que l'on fait, on est toujours ici, maintenant. *Ici, maintenant ! Ici, maintenant !* Je venais de saisir l'une des vérités fondamentales de la vie : *l'attention consciente n'existe que dans l'ici et maintenant.*

Pourquoi est-ce si important ? Parce que comprendre cette vérité permet de se rendre compte que l'idée du passé ou du futur n'est rien d'autre que cela : une idée. Le passé n'existe que dans notre souvenir, et l'avenir dans notre imagination. C'est pourquoi, au lieu de se perdre dans le flux ininterrompu de nos pensées, nous devrions prendre du recul et remarquer : « Tiens, voici ce que je pense, ressens et expérimente *maintenant.* » Nous pouvons nous éveiller à la réalité de l'instant présent.

La pleine conscience est parfois présentée comme une « métaconscience » : la conscience de la conscience. Au lieu d'être simplement en colère, j'ai conscience d'éprouver de la colère. Au lieu de juste percevoir l'ampoule sur mon talon, j'ai conscience d'être en train de

percevoir l'ampoule sur mon talon. Je ne pense pas uniquement à mon discours pour la réunion de demain, mais j'ai conscience d'y penser. Une telle distinction peut sembler vague et anodine, pourtant elle change tout face à une difficulté. En envisageant les choses clairement d'un point de vue objectif, on ouvre la porte à la sagesse. À l'inverse, quand la conscience diminue et que l'on se noie dans ses pensées et ses émotions, on devient incapable de réfléchir et l'on réagit aveuglément.

Une analogie souvent utilisée par les spécialistes de la pleine conscience est celle du cinéma. Durant un film, par exemple un polar, il arrive que l'on se projette tellement dans l'histoire qu'on en oublie la réalité, jusqu'à ce qu'un élément nous y ramène. Ainsi, on peut s'agripper aux bras de son fauteuil en pensant que le méchant va pousser l'héroïne par la fenêtre, et l'instant d'après entendre le voisin renifler et se rappeler qu'il n'y a aucun danger : il s'agit juste d'un film. En s'élargissant, notre conscience nous détourne du récit et nous rappelle que nous nous trouvons simplement devant un écran sur lequel dansent des pixels lumineux. Alors, nous desserrons les poings, notre rythme cardiaque s'apaise et nous reprenons le cours du récit.

Le processus de la pleine conscience est assez similaire. En nous concentrant sur nos pensées et nos émotions, nous nous extrayons de l'histoire qui les a fait naître. Il devient possible de se réveiller et de regarder autour de soi d'un point de vue extérieur à l'expérience. On devient alors capable de tourner son attention vers elle-même, comme si l'on contemplait dans l'eau son propre reflet en train de se contempler dans l'eau. Essayez maintenant. Vous lisiez cette page sans penser que vous étiez en train de lire, mais à présent vous lisez cette phrase en étant *conscient* de lire. Si vous êtes assis, vous ne faisiez probablement pas attention à la sensation du contact de vos pieds sur le sol. À présent, concentrez-vous sur elle. Non seulement vous percevez des fourmillements, de la chaleur, du froid, des crampes, etc. dans vos pieds, mais vous êtes également conscient de cette sensation. C'est cela la pleine conscience.

Heureusement, Jacob a fini par devenir conscient de la colère qu'éveillait en lui la carrière d'actrice de sa mère, au lieu de juste « se déchaîner » à cette évocation. Sa thérapeute lui a appris à ressentir pleinement la douleur et la rancune enfouies en lui depuis toutes ces années sans croire pour autant que le récit qui les accompagnait était *réel et vrai*.

Sa fureur était réelle, mais grâce à la conscience qui lui a permis de la contenir avec douceur et sans jugement, Jacob a pu s'apercevoir que l'amour de sa mère pour lui l'était aussi. Oui, elle adorait son travail et y consacrait beaucoup de temps, peut-être trop, mais c'était aussi parce que celui-ci lui permettait d'offrir à son fils un train de vie agréable. Avec l'aide de la pleine conscience, Jacob a pu retrouver un équilibre intérieur avant d'avouer sa rage et son ressentiment à sa mère. Alors, ils ont été en mesure de parler ensemble de ses blessures d'enfance au cours d'une conversation franche et dénuée d'animosité, qui les a rapprochés. S'il avait laissé exploser sa rancœur au lieu de choisir la voie de la pleine conscience, Jacob aurait peut-être provoqué dans leur relation une fissure qui aurait mis des années à se refermer.

## **Rayonner de la lumière de la conscience**

L'une des clés d'accès à la pleine conscience réside dans la distinction entre la conscience elle-même et son contenu. Notre conscience englobe une multitude de choses : sensations physiques, perceptions visuelles, sons, odeurs, goûts, émotions, pensées. Toutes sont des contenus, des éléments qui vont et viennent. Or, les objets de notre attention changent sans cesse. Même quand nous sommes parfaitement immobiles, notre respiration monte et descend, notre cœur bat, nos paupières cillent, des bruits s'élèvent et disparaissent. Si nos contenus de conscience ne variaient pas, cela voudrait dire que nous sommes morts. La vie, par définition, suppose la transformation et le changement.

Qu'en est-il cependant de la conscience qui contient tous ces phénomènes, de la lumière qui éclaire les images, des sons, des sensations et des pensées ? La conscience, elle, ne change pas. C'est la seule chose qui, durant notre éveil, demeure identique, le socle tranquille et immuable de notre existence en perpétuel mouvement. Les expériences se modifient sans cesse, mais pas l'attention consciente qui les illumine.

Imaginez un cardinal rouge volant dans le ciel bleu. L'oiseau représente une pensée ou une émotion vécue à un moment précis, et le ciel la conscience qui l'englobe. L'oiseau peut faire des loopings, plonger vers le sol ou se poser sur une branche, le ciel, lui, reste là, imperturbable. En

s'identifiant au ciel plutôt qu'au cardinal, ou, en d'autres mots, en focalisant sur la conscience elle-même plutôt que sur la pensée ou l'émotion qu'elle renferme, il devient possible de garder calme et équilibre.

Ce point est très important, car c'est grâce à cette attention que nous trouvons la stabilité. Au lieu d'être happé et bringuebalé en tous sens par les contenus de la conscience, notre moi demeure ancré à la conscience même. Nous remarquons ce qui se passe : une pensée colérique, une peur, un martèlement dans les tempes, mais nous ne tombons pas dans le piège de nous *identifier* à cette colère, cette peur ou cette douleur. Il est impossible d'être défini par *ce que* nous pensons ou ressentons si nous sommes conscients de penser et de ressentir. Sinon, qui serait le sujet conscient de nos pensées et nos affects ?

## EXERCICE 1

- *Pratique de l'écoute intérieure*

(Également disponible sous la rubrique « Guided self-compassion meditations » au format MP3 sur [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).)

Un outil important pour développer la pleine conscience consiste à « écouter ». Pour cela, il suffit de noter mentalement, sans forcer, les pensées, les émotions et les sensations qui nous traversent. Cette pratique aide à devenir plus conscient de ce qui se passe. Par exemple, si je remarque que j'éprouve de la colère, je me rends compte que je suis en colère ; si j'observe que mon dos me fait mal quand je suis assis à mon bureau, je m'aperçois de mon inconfort. Cette attitude me permet d'apporter une réponse judicieuse à chaque expérience particulière. Peut-être devrais-je prendre quelques inspirations profondes pour me calmer, ou m'étirer pour soulager mon dos ? Écouter ce qui se passe peut se faire à tout moment et favorise l'émergence de la pleine conscience dans la vie quotidienne.

Pour cet exercice, détendez-vous et restez assis dix à vingt minutes. Installez-vous confortablement, fermez les yeux, et contentez-vous d'observer les pensées, les émotions, les odeurs, les sons ou toute autre sensation traversant votre champ de conscience. Par exemple : « inspiration », « cris d'enfants qui jouent », « démangeaison dans le pied gauche », « interrogations sur ce que je porterai à la soirée », « sentiment d'insécurité », « excitation », « passage d'un avion », etc. Chaque fois que vous prenez conscience d'une nouvelle expérience, accusez-en réception en silence. Puis laissez votre attention se porter sur l'expérience suivante.

À certains moments, vous vous apercevrez que vous vous êtes perdu dans une pensée et avez passé les cinq dernières minutes à vous demander ce que vous mangerez ce midi en oubliant totalement votre pratique. Ne vous inquiétez pas. Dès que vous le remarquez, notez simplement « perdu dans une pensée » et concentrez-vous de nouveau sur l'écoute intérieure.

Nous pouvons entraîner notre cerveau à porter plus d'attention à ce qui nous arrive d'instant en instant et à en devenir plus profondément conscients. C'est une pratique très salubre qui permet à la fois d'être plus présent à la vie et d'avoir assez de recul pour en affronter les défis.

## Prendre du recul

En nous libérant de la croyance en la *réalité intrinsèque* des pensées et des émotions, la pleine conscience nous apporte une liberté extraordinaire. Grâce à elle, nous nous rendons compte que pensées et émotions vont et viennent, et que nous avons le pouvoir de sélectionner celles sur lesquelles nous souhaitons nous attarder. La pleine conscience nous offre le recul nécessaire pour nous interroger sur la justesse de nos perceptions et nous demander si ce que nous pensons ou ressentons mérite d'être à ce point pris au sérieux. L'effet le plus spectaculaire de cette pratique, son plus beau cadeau, c'est la faculté qu'elle nous donne de répondre aux événements au lieu de simplement y réagir.

Sitôt que je me laisse absorber par le scénario à l'origine d'une émotion puissante (par exemple, si je me sens blessée et indignée par une remarque



que j'estime insultante), il y a de grandes chances que je sois amenée à regretter la façon dont je vais y réagir. À ce propos, je me rappelle m'être un jour disputée au téléphone avec une amie que je voulais à tout prix convaincre de la justesse d'un de mes choix. Au début, il s'agissait d'une banale discussion : je lui exposais les raisons pour lesquelles j'avais pris cette décision et elle me faisait part de ses doutes quant à son bien-fondé. À un moment, pourtant, elle me déclara qu'à son avis j'étais « naïve ». Ce simple mot transforma la nature de notre échange à une vitesse foudroyante. Je me sentis blessée, puis furieuse. Je haussai la voix et me retrouvai bientôt en train de hurler, défendant mon point de vue comme si ma vie en dépendait, affirmant à cor et cri que je savais mieux qu'elle ce qui me convenait, et l'accusant de ne rien comprendre à rien. Avant même de l'avoir décidé, je lui avais raccroché au nez.

Heureusement, nous nous connaissions depuis suffisamment longtemps pour que je la rappelle quelques minutes plus tard afin de m'excuser. En reprenant la conversation avec calme, j'ai compris qu'elle n'avait pas eu l'intention de m'insulter. Elle voulait juste m'exprimer sa peur que je me trompe par manque d'expérience et de connaissances sur ce sujet particulier. Certes, elle aurait pu se montrer plus diplomate, mais ses intentions étaient louables et je m'étais emportée pour rien. Le fait d'avoir eu une journée stressante au travail n'avait probablement pas arrangé les choses.

Si j'étais restée consciente de ce qui se passait en moi durant la conversation, j'aurais pu me dire : « Là, je me sens blessée, insultée et furieuse. Avant de répliquer en hurlant, je vais prendre une longue inspiration et marquer une pause. Quelles sont ses motivations ? A-t-elle vraiment cherché à me faire mal ? » En résumé, s'accorder le temps d'identifier ce que l'on éprouve sur l'instant permet de réfléchir à la manière dont on souhaite réagir, au lieu de répliquer par les premiers mots qui viennent à la bouche.

Or ce genre de réflexion nécessite du recul, un espace mental suffisant pour considérer les différentes options. Nous devons être capables de nous interroger : que se passe-t-il exactement ici et maintenant ? Le danger existe-t-il vraiment ou s'agit-il juste de la *pensée* du danger, une pensée aussi immatérielle que des pixels de lumière sur un écran de cinéma ? Quelle est la situation *véritable* à laquelle je dois faire face ? C'est de cette

façon que nous pouvons acquérir la liberté indispensable pour effectuer de bons choix.

Même lorsque nous n'arrivons pas à la mettre en pratique au moment voulu (ce qui est indubitablement difficile sous le coup de l'émotion), cette pleine conscience nous aide à percevoir plus rapidement le caractère disproportionné de nos réactions. D'accord, j'avais été incapable de m'arrêter *avant* de hurler sur mon amie, mais je n'avais pas non plus passé des heures, des jours, voire des semaines à justifier mon attitude. J'avais très vite compris ce qui s'était produit, ce qui m'avait permis de m'excuser sur-le-champ et de passer à autre chose.

Grâce au pouvoir immense de la pleine conscience, nous disposons de l'espace suffisant pour trouver les réponses qui nous soulagent au lieu de nous blesser un peu plus dans les situations douloureuses. Or, ce qui fait généralement le plus de mal, ce sont les critiques incessantes que nous nous adressons. Quelle qu'en soit la cause : parents, culture ou personnalité, beaucoup d'entre nous ont en effet pris l'habitude de se fustiger au moindre revers ou à la plus petite erreur. Lorsque quelque chose nous déplaît chez nous, dans une situation ou dans notre environnement, notre premier réflexe est de nous rabaisser ou d'essayer de résoudre le problème le plus vite possible sans écouter nos besoins profonds. Pourtant, en devenant pleinement conscient, ne serait-ce qu'un instant, de la blessure provoquée par l'échec, le stress ou la difficulté d'une épreuve, nous nous donnons les moyens de prendre du recul et de traiter notre souffrance avec bienveillance. Nous pouvons nous apaiser et nous reconforter grâce à une compréhension emplie de compassion, et resituer notre situation personnelle dans le cadre plus large de la condition humaine, ce qui nous évite de nous sentir isolés dans l'adversité. Je ne suis pas le seul à souffrir, *je suis conscient de ma douleur*, donc je suis capable d'y répondre.

Avec un peu de pratique, cette attitude deviendra un réflexe qui vous aidera à vous consoler avec compassion chaque fois que ce sera nécessaire. C'est un peu comme appuyer sur la touche « Échap » quand votre ordinateur bogue. Au lieu de rester coincé dans la douleur du jugement sur soi ou d'un stoïcisme implacable, vous avez le pouvoir de réinitialiser votre cœur et votre esprit et de les libérer. Alors, vous serez à même d'entreprendre toute action susceptible d'améliorer les choses avec plus de calme, de stabilité intérieure et de grâce, voire d'efficacité.

## **Souffrance = Douleur × Résistance**

La souffrance n'a qu'une seule cause : la comparaison entre la réalité et nos idéaux. Si cette réalité correspond à nos besoins et nos désirs, nous sommes heureux et satisfaits. Dans le cas contraire, nous avons mal. Bien sûr, il est inimaginable que la réalité soit constamment en adéquation avec nos idéaux, d'où l'omniprésence de la souffrance.

Il y a plusieurs années, j'ai effectué une retraite de méditation avec un maître merveilleux nommé Shinzen Young, dont je n'ai jamais oublié les paroles de sagesse. Selon lui, la clé du bonheur se trouve dans l'abandon de toute tentative de *résistance* à la douleur. La douleur fait partie de la vie, expliquait-il, on ne peut pas l'éviter ; en revanche, rien ne nous oblige à souffrir à cause d'elle. Parce qu'il était un bouddhiste féru de maths, Shinzen a été jusqu'à mettre ces mots en équation : « Souffrance = Douleur × Résistance », tout en précisant : « En fait, la relation est plus exponentielle que multiplicative. » Ce qu'il voulait dire par cette formule, c'est qu'il nous est possible de distinguer la douleur normale inhérente à la vie : les émotions pénibles, l'inconfort physique ou physiologique, etc. de la véritable *souffrance* qui est l'angoisse psychique née de notre incapacité à accepter que l'existence puisse être douloureuse.

Imaginons que vous êtes coincé dans un embouteillage. Vous vous sentez un peu stressé à l'idée d'arriver en retard au travail et contrarié de rester assis là à attendre alors que vous avez mille choses à faire. Malgré tout, vous demeurez conscient que la situation n'a rien de dramatique. En revanche, si vous refusez le fait de vous retrouver bloqué dans cet embouteillage et hurlez en votre for intérieur : « Ça ne devrait pas se passer comme ça ! », il est fort probable que vous finirez par souffrir et devenir beaucoup plus nerveux, agacé et furieux que si vous aviez pris votre mal en patience. Ce genre de réaction exaspérée est à l'origine de multiples accidents de la route. On estime en effet à trois cents par an le nombre de blessés et de morts victimes de l'agressivité au volant à travers les États-Unis.

Notre douleur psychique naît du désir que la réalité soit différente. Plus nous résistons à ce qui se passe ici et maintenant, plus nous souffrons. La douleur se comporte comme une substance gazeuse : si on la laisse être là, librement, elle finit par se dissiper. En revanche, si on la réprime en

l'enfermant dans un espace clos, la pression monte encore et encore jusqu'à l'explosion.

Résister à la douleur revient tout simplement à se cogner la tête contre le mur de la réalité. En refusant d'admettre la douleur dans notre expérience consciente, nous l'exacerbons par notre colère, notre frustration et notre stress. Une fois qu'un événement a eu lieu, il est impossible de changer ce fait dans le présent. *Les choses sont ainsi*. On a le droit d'accepter ou de refuser cette réalité, mais elle demeurera la même quoi qu'il en soit.

Parce qu'elle enveloppe chaque expérience dans une attention juste et dénuée de jugement, la pleine conscience nous aide à cesser de résister au réel. Grâce à elle, nous pouvons dépasser notre contrariété et accepter qu'il se passe un événement désagréable. En nous reliant en pleine conscience à nos émotions douloureuses, on leur offre la possibilité de suivre leur cours naturel et de s'évanouir. Traverser la tempête avec un minimum de sérénité permet de ne pas rendre la situation pire qu'elle n'est. La douleur est inévitable, la souffrance facultative.

## EXERCICE 2

- *Faire face à la douleur en pleine conscience*

Afin de percevoir l'impact de la pleine conscience et de la compassion sur la douleur, faites l'expérience suivante :

1. Tenez un glaçon dans votre poing serré pendant plusieurs secondes (ce sera légèrement désagréable). Réagissez comme vous le feriez naturellement, et lâchez-le dès que la sensation devient insupportable. Prenez note de l'intensité de votre inconfort et de la durée pendant laquelle vous avez gardé le glaçon en main.

2. Prenez un glaçon dans l'autre main. Cette fois, n'essayez pas de résister à la sensation désagréable lorsqu'elle apparaît. Détendez-vous et laissez-la simplement être. En pleine conscience, notez ce que vous ressentez : froid, brûlure, fourmillements, etc. Parallèlement, montrez-

vous compatissant envers votre inconfort. (Par exemple, vous pouvez dire : « Aïe, ça fait vraiment mal, ce n'est pas facile de sentir ça. Mais ça va, je peux tenir. ») Lâchez le glaçon quand la sensation devient insupportable. Une fois encore, prenez note de l'intensité de votre inconfort et de la durée pendant laquelle vous avez gardé le glaçon en main.

À présent, comparez les deux expériences. Quelque chose a-t-il changé quand vous avez cessé de lutter contre la douleur ? Avez-vous tenu le glaçon plus longtemps ? Le désagrément était-il moins intense ? Avez-vous pu vérifier empiriquement l'hypothèse selon laquelle « Souffrance = Douleur × Résistance » ? Moins vous résistez, moins vous souffrez.

## **Comment aborder ce qui nous échappe**

Parfois (pas toujours, mais de temps en temps), il est possible d'apporter des changements au présent de manière à améliorer le futur immédiat. En abordant le moment présent en pleine conscience, on est plus à même de réfléchir posément à ce que l'on fera juste après. À l'inverse, en jugeant ce qui est en train d'avoir lieu et en luttant contre, on accroît sa frustration et sa colère, et l'on diminue sa capacité à prendre les bonnes décisions pour la suite. La pleine conscience permet donc de voir les actions à entreprendre pour arranger les choses tout en reconnaissant ce qui ne peut être changé et doit être accepté tel quel.

La prière de la sérénité, rendue célèbre par le programme des Alcooliques anonymes et d'autres programmes en douze étapes, illustre merveilleusement cette idée :

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse de savoir faire la différence entre elles.

Grâce à la pleine conscience, nous sommes en mesure de distinguer les aspects de notre expérience qu'il est possible de modifier et les autres. Si un objet lourd me tombe sur le pied, je peux le repousser : c'est une chose que

j'ai le moyen de changer. En revanche, je ne peux pas arrêter l'élan dans mon pied, du moins sur l'instant. Si j'accepte, peut-être même avec humour, le fait que cet événement s'est produit, je sentirai toujours la douleur, mais resterai relativement tranquille en attendant qu'elle se calme. Je n'aggraverai pas la situation par ma frustration et mon agitation intérieure, ou en donnant un coup de pied dans l'objet en question sous l'effet de la colère (vous riez, mais lequel d'entre nous n'a pas déjà fait ça ?). Ma sérénité m'aidera également à prendre une décision appropriée, comme poser de la glace sur la contusion avant qu'elle n'enfle.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, s'il y a bien une chose que nous n'avons pas le pouvoir de changer, c'est ce qui se passe dans notre tête. Les pensées et les émotions qui traversent notre champ de conscience sont un mystère. Elles arrivent là de leur propre chef et y demeurent souvent trop longtemps à notre gré. On peut regretter de ne pas posséder de filtre, un peu comme sur les sèche-linge, qui retiendrait les idées et les affects négatifs hors de notre esprit. Si c'était le cas, nous n'aurions plus qu'à récupérer l'agglomérat de pensées douloureuses, réprobatrices ou autodestructrices et à le jeter dans la poubelle. Mais notre cerveau ne fonctionne pas ainsi.

Les pensées et les émotions qui nous traversent naissent de sources multiples : notre histoire personnelle, nos expériences et nos associations d'idées passées, nos réseaux neuronaux, notre cycle hormonal, notre niveau de bien-être physique, notre conditionnement culturel, nos pensées et affects antérieurs, etc. Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, un nombre incalculable de facteurs échappant à notre choix conscient se sont combinés pour aboutir à l'expérience mentale et émotionnelle que nous vivons dans l'instant. Il nous est impossible de sélectionner les pensées et les affects qui ont le droit de franchir les portes de notre conscience et ceux qui doivent rester à l'extérieur. Si malsains soient-ils, nous sommes impuissants à les jeter dehors. En revanche, *nous avons le pouvoir de changer notre relation avec eux.*

Chaque fois que nous nous reprochons ce que nous pensons ou ressentons, nous aggravons les choses. « Je suis vraiment horrible d'avoir une idée pareille ! » « Face à ce genre de situation, quelqu'un de mieux que moi éprouverait de la compassion au lieu d'être agacé ! » se dit-on parfois. Pourtant, a-t-on vraiment décidé d'avoir cette pensée ou cet affect

particulier ? Non ? Alors, pourquoi s'en blâmer ? Nous pouvons nous libérer des chaînes du jugement sur soi en acceptant ce qui se présente ici et maintenant : « Ce sont les pensées et les émotions qui traversent mon esprit en cet instant. » Juste une constatation, aucun jugement. Nul besoin de se fustiger pour ces mauvaises pensées ou ces sentiments destructeurs, il suffit de les laisser passer. À partir du moment où on ne les renforce pas par un récit censé les justifier, ils finissent par disparaître d'eux-mêmes, telle une graine qui se rétracte et meurt si on ne l'arrose pas. En revanche, dès qu'une pensée ou une émotion positive se présente, ne nous privons pas de la garder dans notre esprit avec amour jusqu'à son total épanouissement.

Dans une histoire indienne ancienne, un vieux Cherokee qui discute de la vie avec son petit-fils raconte : « Un combat terrible se livre en moi. Un combat entre deux loups. L'un est méchant, plein de colère, d'envie, de chagrin, de regret, d'avidité, d'arrogance, d'auto-apitoiement, de culpabilité, de ressentiment, de sentiments d'infériorité, de mensonge, d'orgueil, de sentiments de supériorité et de narcissisme. L'autre est bon, rempli de joie, de paix, d'amour, d'espoir, de sérénité, d'humilité, de bienveillance, de générosité, d'empathie, de vérité, de compassion et de foi. Le même combat se livre à l'intérieur de toi et de tous les hommes. » Le petit-fils réfléchit à ces paroles, puis il demande à son grand-père : « Quel est le loup qui va gagner ? – Celui que je nourrirai », répond alors le vieux Cherokee.

La pleine conscience vous offre la possibilité d'aborder avec sagesse et clairvoyance l'instant à venir et d'exercer sur lui une influence positive en acceptant le présent tel qu'il est. Ainsi, vous diminuerez votre souffrance et serez capable d'effectuer les bons choix pour avancer. Ce processus est très logique, si l'on y pense ; pourtant, ce n'est pas ce que la plupart d'entre nous enseignent à leurs enfants. L'éducation en Occident a pour but de façonner des personnes cultivées qui travaillent dur et deviennent des membres productifs de la société, mais elle ne nous apprend pas à gérer efficacement nos émotions, surtout les plus pénibles.

## **L'apprentissage de la pleine conscience**

Heureusement, la situation est en train de changer. Les chercheurs occidentaux commencent à attester les effets bénéfiques de la pleine conscience sur la santé, attirant l'attention sur une notion issue de traditions méditatives orientales vieilles de plusieurs millénaires. Des centaines d'études prouvent désormais que ceux qui vivent le moment présent dans un état de pleine conscience sont plus équilibrés. Ainsi, les clichés du cerveau réalisés grâce aux technologies de résonance magnétique (IRM) montrent que les neurones de l'amygdale (partie du cerveau reptilien impliquée dans les réponses d'attaque ou de fuite) sont moins activés par des images effrayantes ou menaçantes chez les patients plus attentifs à leur expérience immédiate que chez les autres. En bref, ces personnes sont moins facilement bouleversées, et leur humeur moins dépendante des aléas extérieurs. Pour cette raison, thérapeutes et autres professionnels de santé conseillent couramment des techniques de pleine conscience aux sujets souffrant de stress, d'addiction, de douleurs physiques, etc.

Basé sur la pratique de la pleine conscience, le « programme de réduction du stress » de Jon Kabat-Zinn<sup>2</sup> (Mindfulness-Based Stress Reduction, ou MBSR) est l'un des plus efficaces et des plus célèbres du genre aux États-Unis. Des centaines d'hôpitaux, de cliniques et de centres médicaux d'Amérique et d'ailleurs le proposent à leurs patients. Ce programme intensif, d'une durée de huit semaines, se compose de nombreux exercices permettant de développer sa conscience. Plusieurs expériences ont démontré que les personnes qui avaient participé à ces sessions étaient moins stressées face aux problèmes et les affrontaient plus facilement. Le programme MBSR s'adresse également aux sujets souffrant de douleurs chroniques. Dans l'une des premières études de Kabat-Zinn, par exemple, les patients interrogés affirment avoir noté une diminution importante (environ 50 %) de leurs douleurs à la fin des huit semaines.

L'un des enseignements fondamentaux de ce programme est une pratique de méditation connue sous le nom de *mindfulness* (pleine conscience). Celle-ci consiste à réduire les stimuli sensoriels en s'asseyant en silence, les yeux fermés, et en se concentrant sur ce qui se passe en soi d'instant en instant sans se laisser distraire par l'extérieur. On commence souvent par se focaliser sur sa respiration afin de calmer le mental et d'aiguiser l'attention. Puis, une fois le mental apaisé, l'attention se dirige



librement vers la pensée, le son ou la sensation qui surgit dans le champ de la conscience. Le but est d'observer ce qui se passe sans chercher à l'évaluer ni à repousser ou prolonger l'expérience. On laisse juste les pensées et les émotions aller et venir, tels des oiseaux dans le ciel. Contempler l'apparition et la disparition des phénomènes mentaux développe des compétences qui augmentent le niveau de conscience général dans la vie quotidienne.

Il faut toutefois préciser que, si elle constitue un outil puissant pour s'entraîner à la pleine conscience, la méditation n'est pas le seul : il existe d'autres moyens d'apaiser le mental et de briser le cycle des pensées, comme la prière silencieuse ou une promenade solitaire en forêt. Une autre technique efficace consiste à respirer lentement et en profondeur en se concentrant sur toutes les sensations qui surgissent au cours de l'inspiration et de l'expiration. La pleine conscience n'est pas une pratique ésotérique bizarre sortie d'un chapeau de magicien. En tant qu'êtres humains, nous possédons tous le don d'accéder à ce qui se passe dans notre propre champ de conscience. En bref, devenir conscient est à la portée de chacun. L'essentiel pour y parvenir, c'est de *prendre la décision* d'observer sans jugement et avec bienveillance chaque pensée, chaque émotion et chaque sensation telle qu'elle se présente à nous dans l'instant présent.

## EXERCICE 3

- *La pleine conscience au quotidien*

Choisissez chaque jour une activité particulière à effectuer en pleine conscience. Par exemple, vous brosser les dents, marcher du parking à votre bureau, prendre votre petit déjeuner ou décrocher le téléphone. Optez plutôt pour une action située en début de journée, où il vous sera plus facile de rester attentif que par la suite, une fois emporté par la succession des tâches quotidiennes. En vous engageant dans votre

activité, disons le parcours du parking jusqu'à votre bureau, concentrez-vous sur votre expérience présente.

Essayez de ne pas penser tout de suite au travail qui vous attend à l'arrivée. Notez simplement ce que vous ressentez pendant la marche. Quelles sensations vous procure le contact de vos pieds sur le sol ? Remarquez-vous des changements quand ils se lèvent et s'abaissent ? Et vos jambes, que se passe-t-il au moment où elles bougent ? Lorsque le poids de votre corps se déplace de la gauche vers la droite ? Quelle est la température de l'air autour de vous ? Est-il tiède ? Froid ? Prenez conscience du maximum de sensations liées à l'expérience de la marche. Il est préférable de se focaliser sur une seule à la fois pour ne pas se laisser submerger. Si vous vous rendez compte que vous vous êtes égaré dans vos pensées ou vos émotions, contentez-vous d'en prendre note et recommencez à vous concentrer sur la marche.

Cet exercice a pour but d'aiguiser les capacités d'attention et de développer la pleine conscience. Le répéter de façon régulière vous aidera à prendre conscience de vos émotions douloureuses en cas de situation difficile et à les accepter. Nous sommes tous capables d'être pleinement conscients, mais pour cela nous devons penser à marquer une pause dans le rythme trépidant de notre vie afin de percevoir, ne serait-ce que brièvement, ce qui se passe pour nous dans le présent.

Parce qu'elle en est un élément essentiel, la pleine conscience, lorsqu'elle s'accroît, se traduit automatiquement par une augmentation du degré d'autocompassion. Plusieurs études ont montré que la participation à un programme MBSR de huit semaines développait les capacités d'autocompassion des sujets concernés. Parallèlement, d'autres recherches ont révélé des niveaux d'autocompassion plus élevés chez les individus pratiquant la méditation de pleine conscience depuis longtemps que chez les moins expérimentés.

Tandis que le développement de la conscience renforce l'aptitude à se montrer plus compatissant envers soi, les deux autres composantes de l'autocompassion – la bienveillance avec soi-même et la reconnaissance de notre humanité commune – nourrissent à leur tour cette capacité de conscience, créant un cercle vertueux qui s'autofortifie. L'un des pires

ennemis de la pleine conscience est le processus de suridentification, dans lequel l'impossibilité de prendre du recul par rapport à son drame personnel empêche tout discernement dans l'instant. Il est très difficile d'être conscient de ses émotions douloureuses lorsque l'on est en proie à son propre jugement ou à l'impression d'être coupé des autres. Pourtant, si l'on parvient à s'apaiser en s'offrant de la bienveillance et en replaçant les choses dans une perspective humaine plus large, il devient possible de retrouver assez d'espace pour briser le cercle infernal de son mélodrame et réduire sa souffrance. Il est beaucoup plus facile de se rendre compte de la démesure de sa réaction quand on se sent accueilli avec sollicitude et connecté aux autres.

## **Trois portes d'entrée**

Ce qui est merveilleux avec l'autocompassion, c'est qu'elle propose trois voies d'accès distinctes pour affronter les émotions difficiles. Chaque fois que vous avez conscience de souffrir, vous disposez donc de trois possibilités d'action :

- Vous offrir de la bienveillance et de l'attention.
- Vous rappeler que la souffrance fait partie de l'expérience humaine.
- Vous concentrer sur vos pensées et vos émotions.

S'engager dans n'importe laquelle de ces voies dès que l'on est en proie à des émotions pénibles facilite l'accès aux deux autres. En fonction de votre humeur ou de la situation, vous ne choisirez peut-être pas toujours la même entrée, mais cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est de pénétrer à l'intérieur. Une fois dedans, vous serez en contact avec le pouvoir d'autocompassion et serez en mesure de transformer votre relation aux aspects douloureux de l'existence d'une manière aussi révolutionnaire que créative. L'autocompassion vous offrira une base solide à partir de laquelle effectuer vos premiers pas vers plus de santé, plus de bonheur et un bien-être accru. Pourquoi laisser les affects négatifs vous dominer quand vous avez la faculté de les remettre à leur juste place ? Vous pouvez les maîtriser, les accepter et compatir à votre douleur. Le plus formidable, c'est

que vous n'avez besoin de personne pour vous faire ce cadeau, ni d'attendre le moment propice. C'est au contraire dans les périodes difficiles, quand les choses semblent catastrophiques, que l'autocompassion devient le plus accessible.

## EXERCICE 4

- *Un journal dédié à l'autocompassion*

Essayez de tenir quotidiennement un « journal d'autocompassion » pendant une semaine ou plus. Écrire chaque jour est un très bon moyen d'exprimer ses émotions et augmente le bien-être à la fois physique et psychique. Le soir, profitez d'un moment de calme pour repenser aux différents événements de la journée. Notez dans votre journal tout ce qui vous a déplu ou a fait naître en vous un jugement négatif, ainsi que chaque expérience douloureuse. (Par exemple, vous vous êtes fâché contre une serveuse ce midi parce qu'elle mettait des heures à vous apporter l'addition. Vous avez lancé un commentaire acerbe et êtes sorti en claquant la porte, avant d'être submergé de honte.) Chaque fois, recourez à la pleine conscience, au sentiment d'humanité commune et à la bienveillance pour traiter l'épisode concerné en compatissant à votre douleur.

- *Pleine conscience*

Pour cet exercice, concentrez-vous sur les émotions pénibles générées par votre jugement sur vous-même ou concernant une situation difficile. Écrivez tout ce que vous ressentez : tristesse, honte, peur, stress, etc. Parallèlement, essayez d'accepter votre expérience sans la juger, la déprécier ni la dramatiser. (Par exemple : « Sa lenteur m'a agacé. La colère est montée, j'ai réagi avec excès, après quoi je me suis senti stupide. »)

- *Humanité commune*

Décrivez de quelle manière votre expérience fait partie de l'expérience humaine en général. Par exemple, en reconnaissant qu'être humain signifie être imparfait et que chacun d'entre nous vit ce genre de situation douloureuse (« Ça arrive à tout le monde de se laisser emporter ; c'est simplement humain »). Vous pouvez aussi réfléchir aux raisons ou au contexte extérieurs à la situation qui ont influencé votre réaction (« J'étais d'autant plus agacé que j'avais rendez-vous chez le médecin à l'autre bout de la ville et qu'il y avait beaucoup de circulation. Dans d'autres circonstances, j'aurais sans doute réagi différemment »).

- *Regard bienveillant*

Réconfortez-vous par des mots empreints de sollicitude et de compréhension. Rappelez-vous que vous pouvez compter sur vous pour vous rassurer dans les moments difficiles (« Ce n'est pas grave. Tu t'es laissé emporter, ce n'est pas la fin du monde. Tu étais énervé et tu as perdu patience, je le comprends. Je sais à quel point respecter les autres est important pour toi et combien tu te sens mal maintenant. Et si tu essayais de te montrer encore plus patient que d'habitude avec les serveurs et les serveuses cette semaine... ? »).

En mettant en pratique les trois composantes de base de l'autocompassion durant cet exercice, vous les encoderez dans votre mémoire tout en organisant vos pensées et vos émotions. Si vous aimez tenir un journal, votre autocompassion se renforcera encore et s'exprimera plus aisément au quotidien.

## **Mon histoire : traverser les périodes difficiles**

Je suis bien placée pour vous assurer que compatir à ses propres difficultés peut sauver la vie. Maintes fois l'autocompassion m'a empêchée de plonger dans le désespoir face à l'autisme de Rowan. Chaque fois que mon esprit commençait à suivre la sinistre pente de la peur (« Que va-t-il lui arriver ? Sera-t-il indépendant un jour ? Parviendra-t-il à trouver un travail,

à fonder une famille ? »), je m'efforçais de rester dans le présent. « Je suis ici, maintenant. Rowan est en sécurité et heureux. Je n'ai aucune idée de ce qui se passera pour lui ni de ce que lui réserve l'avenir. C'est un mystère, mais ce n'est pas en ayant peur que je pourrai l'aider. Mieux vaut me concentrer sur le fait de me calmer et me reconforter. Ma pauvre chérie, je sais à quel point c'est difficile pour toi en ce moment... » En apaisant mon trouble grâce à ce genre de paroles emplies de sollicitude et d'affection, j'arrivais à retrouver mon équilibre sans me sentir débordée, et à me rendre compte que, quel que soit son destin, j'aime Rowan comme il est.

Éprouver de la compassion pour ce qui m'arrivait m'aidait à supporter la situation lorsque je pensais ne plus en être capable. Quand Rowan piquait une colère parce qu'il ne trouvait plus son zèbre en peluche ou pour toute autre raison insignifiante, je me concentrais sur ma respiration et j'essayais de compatir à ma peine plutôt que de la combattre ou de lui résister. D'origine neurologique, les crises des enfants autistes sont souvent liées à une surcharge du système sensoriel. Sitôt une crise déclenchée, ils deviennent incapables de l'arrêter ou de se laisser consoler. La seule chose à faire dans ces moments-là, c'est éviter qu'ils se blessent et attendre que la tempête s'apaise.

Sous les regards désapprobateurs des clients du supermarché qui me considéraient comme une mauvaise mère sous prétexte que j'étais impuissante à contrôler mon fils (une mère d'enfant autiste m'a raconté qu'un jour un inconnu avait giflé le sien parce qu'il estimait que celui-ci avait besoin d'« apprendre la discipline »), je compatissais à ma situation. Je restais pleinement consciente de mes sentiments douloureux en leur donnant suffisamment d'espace pour qu'ils ne me submergent pas.

L'autisme de Rowan m'a forcée à renoncer à toute prétention de maîtrise, et la pleine conscience m'a appris que ce n'était peut-être pas une si mauvaise chose. Quelle qu'ait été mon envie de sortir de cet avion, piégée à six mille mètres d'altitude avec Rowan qui hurlait à pleins poumons et tous les passagers qui nous lançaient des coups d'œil meurtriers tandis que je me ruais vers les toilettes (occupées, évidemment) pour le changer, quel choix avais-je, sinon celui d'affronter la réalité ? Le mieux que je pouvais faire, c'était de vivre ce moment avec le plus de grâce possible. Une fois ce fait accepté, un calme profond est tombé sur moi. J'ai ressenti une joie tranquille en comprenant que ma paix intérieure ne

dépendait pas des circonstances externes. Si je traversais cette épreuve, je traverserais toutes les autres.

L'autocompassion m'a écartée des écueils que sont la colère et l'apitoiement sur soi. Elle m'a aidée à rester patiente et aimante avec Rowan malgré le désespoir et la frustration qui montaient inévitablement en moi. Je mentirais en disant que je n'ai jamais craqué. Cela m'est arrivé souvent. Mais, même dans ces moments-là, la pratique de l'autocompassion m'a toujours permis de recouvrer mon équilibre. Grâce à elle, j'ai pu me pardonner mes réactions, mes erreurs, ma faiblesse humaine. Si, à l'époque, je n'avais pas connu les vertus de la compassion envers soi, j'ignore comment j'aurais fait face à l'épreuve de ces premières années. Pour cette raison, je serai éternellement reconnaissante à la vie d'avoir placé sur mon épaule l'ange de l'autocompassion – un ange disponible chaque fois que j'ai besoin de lui.

1- . J'ai lu, Paris, 2004.

2- . Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness, programme complet en 8 semaines*, De Boeck, Bruxelles, 2009.

**TROISIÈME PARTIE**  
**Les bienfaits de l'autocompassion**



## 6

# La résilience émotionnelle

*Tu sais très bien qu'il y a, au plus profond de toi, une magie, une force, un salut... qui s'appelle l'amour. Dès lors, apprend à aimer ta douleur. Ne lui résiste pas, ne la fuis pas. C'est ton aversion qui te fait souffrir; rien d'autre.*

Hermann HESSE,  
*Wer lieben kann' ist glücklich. Über die Liebe*

L'autocompassion est un outil particulièrement efficace quand il s'agit de gérer les émotions difficiles. Elle nous libère du cercle vicieux de la réactivité affective qui régit trop souvent nos vies. Dans ce chapitre, nous examinerons plus précisément comment cette compassion envers soi-même aide à devenir résilient sur le plan émotionnel et renforce le sentiment de bien-être. En changeant notre relation à nous-mêmes et à notre existence, nous avons le pouvoir de retrouver la stabilité émotionnelle indispensable au vrai bonheur.

## **Autocompassion et émotions négatives**

S'il est un élément amplement démontré par la recherche, c'est l'impact positif de l'autocompassion sur l'anxiété et la dépression. La corrélation est particulièrement forte puisque l'on observe une variation d'un tiers à 50 % du degré d'angoisse et de dépression des sujets en fonction de leur niveau d'autocompassion. Cette dernière apparaît donc comme un facteur de protection majeur contre ces deux pathologies. Ainsi que nous l'avons vu

précédemment, l'autocritique et l'impression de ne pas être à la hauteur jouent un rôle important dans l'apparition de la dépression et de l'anxiété. Quand on se sent fondamentalement imparfait, incapable d'affronter les obstacles qui parsèment l'existence, on a tendance à se fermer à ses émotions pour ne plus avoir à ressentir sa honte et sa peur. Tout semble sombre et désespéré, et la noirceur de cette vision finit par colorer chaque expérience, aggravant un peu plus les choses chaque jour. J'ai donné à cet état d'esprit le nom de « mélasse ».

Si tenace et désagréable soit-il, ce processus est tout à fait naturel. Les études menées à ce sujet montrent en effet que le cerveau a un penchant pour la négativité, autrement dit que nous sommes plus réceptifs aux informations négatives que positives. Ainsi nos appréciations, qu'elles portent sur nous-mêmes ou sur les autres, accordent-elles spontanément beaucoup plus de poids aux mauvais aspects qu'aux bons. Imaginez, par exemple, qu'en vous contemplant dans le miroir le soir avant de sortir vous découvriez un bouton sur votre menton. Il y a de grandes chances que vous oubliiez votre coiffure réussie et cette charmante petite robe qui vous va à ravir pour ne plus remarquer que ce point rouge, aussi visible pour vous qu'un gyrophare sur une ambulance. La perception que vous avez de vous-même sera dès lors biaisée. Ce genre de réaction s'explique parfaitement d'un point de vue évolutif.

En effet, dans la nature, les signaux désagréables annoncent en général un danger. Si vous mettez trop de temps à remarquer le crocodile tapi dans le lit de la rivière, vous risquez de lui servir de déjeuner. Notre cerveau a évolué de manière à se montrer plus réceptif aux messages négatifs afin d'activer rapidement les neurones de l'amygdale et d'augmenter nos chances de survie en déclenchant un réflexe de fuite ou d'attaque. Or, si les informations positives sont, elles aussi, indispensables à la survie sur le long terme, elles n'ont pas le même caractère d'urgence. Certes, il est important de noter que l'eau de la rivière est claire et fraîche, surtout si l'on a soif ou si l'on cherche un endroit pour établir son campement, mais passer à côté de cette donnée n'entraînera pas une mort immédiate. C'est pourquoi notre cerveau accorde moins de temps et d'attention aux stimuli positifs qu'aux négatifs. Pour reprendre les mots de Rick Hanson, auteur du *Cerveau de Bouddha*<sup>1</sup>, « le cerveau agit comme du velcro sur les

expériences négatives et comme du téflon sur les positives ». Une particularité qui se traduit dans la vie courante par une tendance à ignorer le « bon » et à se focaliser sur le « mauvais » comme si notre vie en dépendait.

Dès lors que notre cerveau s'attarde sur des pensées négatives, celles-ci reviennent sans arrêt, tel un disque rayé. Ce processus, dénommé « rumination » (en référence à la lente digestion des bovidés), crée un système de pensée intrusif, récurrent et incontrôlable qui peut conduire à la dépression s'il concerne des événements passés ou à l'anxiété lorsqu'il est projeté vers l'avenir. D'où la conjonction fréquente de ces deux pathologies chez un même individu.

D'après les recherches, les femmes auraient une plus grande disposition que les hommes à la rumination, ce qui expliquerait en partie pourquoi elles sont deux fois plus sujettes qu'eux à ces maux. Même si une origine physiologique de cette différence n'est pas à exclure, il faut prendre en compte le rôle de l'environnement, en particulier le fait qu'ayant toujours eu moins de pouvoir que les hommes dans la société, et donc moins de contrôle sur les aléas de l'existence, les femmes ont dû développer une plus grande vigilance face aux dangers potentiels.

Surtout, *ne vous jugez pas* si vous avez tendance à ruminer ou si vous souffrez d'anxiété et de dépression. Rappelez-vous plutôt que ce fonctionnement est issu du désir sous-jacent de se sentir en sécurité. Si contre-productifs qu'ils puissent être, ces schémas de pensée méritent notre gratitude pour la manière dont ils tentent envers et contre tout de nous sauver des mâchoires du crocodile. Alors, n'oubliez pas : même si certains ruminent plus souvent que d'autres, tout le monde a un penchant plus ou moins prononcé pour le négatif. C'est inscrit dans nos neurones.

## **Se libérer de ses chaînes**

Comment se délivrer de cette tendance naturelle à s'enliser dans la mélasse de ses affects ? En se montrant compatissant envers soi. De nombreuses études ont en effet établi que les gens ayant un niveau d'autocompassion élevé éprouvaient moins d'émotions négatives, comme la peur, l'irritabilité, l'hostilité et l'angoisse, que les autres. Bien que ces sentiments restent présents, ils les touchent moins souvent et de manière

moins persistante. Cela s'explique en partie par le fait qu'ils n'alimentent pas leurs ruminations par des affects de peur, de honte ou par une impression d'inutilité. Parce qu'elle va à l'encontre de ces sentiments d'insécurité, l'autocompassion est aussi efficace sur les nœuds mentaux de la rumination qu'un bon après-shampoing sur des cheveux emmêlés.

Sitôt que l'on prend conscience de ses pensées et de ses émotions négatives sans chercher à les juger, il devient possible de les regarder sans qu'elles s'accrochent à nous tel du velcro. Grâce à la pleine conscience, on comprend qu'elles ne sont rien d'autre que ça : des pensées et des émotions, qui ne correspondent pas nécessairement à la réalité. Alors, on leur accorde moins de poids, on les *observe* sans pour autant y *croire*, leur permettant ainsi d'émerger et de se dissoudre sans résistance. Cette attitude donne une plus grande sérénité pour affronter les obstacles que la vie met sur notre route.

Face aux émotions négatives, une méthode de pleine conscience efficace consiste à les éprouver physiquement. À première vue, une telle idée peut paraître surprenante ; pourtant, tous les affects sont en lien avec le corps et, par conséquent, susceptibles d'être ressentis sur le plan physique. La colère, par exemple, se manifeste en général par une forte crispation des mâchoires ou une crampe dans le ventre ; la tristesse, par une lourdeur des paupières ; la peur, par une sensation d'étouffement. Les manifestations sensorielles des différentes émotions ne seront pas forcément les mêmes pour chacun et pourront varier ou se transformer au fil du temps chez un même individu ; mais, à condition que l'on y prête attention, elles resteront toujours reconnaissables. En s'efforçant de les éprouver corporellement au lieu de se polariser sur l'histoire qui nous rend si malheureux, il devient plus facile de rester ancré dans le présent. C'est toute la différence entre sentir qu'on a « un poids sur la poitrine » et penser : « Je n'arrive pas à croire qu'elle ait osé me dire ça, pour qui se prend-elle ? », etc. En s'enracinant dans son corps, on peut se reconforter et apaiser sa douleur sans s'enliser dans un tourbillon de négativité.

Pour une raison inconnue, je me réveille souvent vers quatre heures du matin en proie à l'anxiété et à l'impression que tout va mal. Alors que je suis allongée dans mon lit, mon esprit s'égaré dans une tourmente de peur et d'insatisfaction, se focalisant sur tout ce qui cloche dans ma vie. Ce phénomène se produisant régulièrement, j'ai appris à le considérer (au sens

propre) comme un orage qui passe dans la nuit. Plutôt que de rester enfermée dans mes pensées, je visualise des nuages noirs au-dessus de ma tête, accompagnés d'éclairs et de violents coups de tonnerre. Les éclairs représentent l'agitation de mon esprit, générée d'une manière ou d'une autre par les cycles de mon sommeil. Au lieu de prendre ce sentiment trop au sérieux, j'essaie de me concentrer sur mon corps : son poids sur le lit, la sensation de la couverture au-dessus de moi, celles que j'éprouve dans les pieds, les mains. Je m'exhorte à demeurer dans l'ici et maintenant et me contente de regarder passer l'orage. Et chaque fois, je finis par me rendormir, avant de me réveiller quelques heures plus tard de bien meilleure humeur. C'est ça le pouvoir de la pleine conscience. Un pouvoir qui permet de ressentir pleinement ce qui se passe dans l'instant sans en être prisonnier.

Malgré tout, la pleine conscience seule ne suffit généralement pas pour échapper au piège de la dépression et de l'anxiété. Parfois, en dépit de tous nos efforts, notre esprit demeure enlisé dans la négativité. Dans ce cas, il est indispensable de s'apaiser activement. En se montrant bienveillant avec soi quand on se noie dans la mélasse de ses affects, en se remémorant son interdépendance innée, on se sent réconforté, accepté et en sécurité. L'obscurité des émotions négatives est contrebalancée par l'énergie lumineuse de l'amour et du lien aux autres. Ces sentiments de chaleur et de sécurité vont alors arrêter le système d'alarme mis en branle dans notre corps et activer celui de l'attachement, calmant l'amygdale et accroissant la sécrétion d'ocytocine. Par chance, comme l'ont fait ressortir les recherches, l'ocytocine diminue notre penchant naturel pour le négatif.

Lors d'une étude, un groupe de participants a été invité à identifier les émotions exprimées sur plusieurs visages photographiés. La moitié des sujets avaient préalablement reçu un spray nasal contenant de l'ocytocine ; l'autre (le groupe de contrôle), un placebo. Non seulement les premiers ont mis plus de temps à identifier les expressions de peur, mais il ont moins souvent interprété les émotions positives comme négatives. Cette expérience prouve l'impact de l'ocytocine sur la tendance de notre cerveau à privilégier automatiquement les informations négatives.

Se relier à nos émotions et nos pensées désagréables avec compassion représente donc un bon moyen de contrer notre propension à la négativité. La compassion brise le cercle de la rumination en générant un regard neuf

et plein d'espoir qui permet de se demander : « Comment puis-je m'apaiser et me reconforter maintenant ? »

## EXERCICE 1

• *Gérer corporellement les émotions pénibles : apaiser, consoler, accueillir*

(Également disponible sous la rubrique « Guided self-compassion meditations » au format MP3 sur [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).)

La prochaine fois que vous éprouverez une émotion difficile et souhaitez vous y confronter, essayez de la traiter à partir de vos ressentis corporels (cet exercice dure entre quinze et vingt minutes).

Tout d'abord, asseyez-vous confortablement ou allongez-vous sur le dos. Commencez par localiser la sensation douloureuse en vous. Où est-elle centrée ? Dans votre tête ? Votre gorge ? Votre poitrine ? Votre estomac ? Décrivez mentalement tout ce que vous percevez : picotement, brûlure, pression, contraction, coup de poignard aigu (désolée, mais les sensations telles qu'un petit bouillonnement agréable ne viennent pas spontanément à l'esprit lorsqu'il est question d'affects douloureux). S'agit-il d'une sensation solide et persistante, ou plutôt fluide et changeante ? Parfois, vous ne percevrez qu'un simple engourdissement. Dans ce cas, focalisez votre attention sur lui.

Si la sensation est particulièrement désagréable et angoissante, allez-y en douceur. Cherchez à apaiser votre résistance face à elle afin de l'éprouver au maximum sans dépasser vos limites. Il est parfois plus aisé de se concentrer d'abord sur les frontières extérieures de sa souffrance pour revenir ensuite à l'intérieur quand elle paraît moins dangereuse et plus supportable.

Dès que vous entrez en contact avec la douleur physique, envoyez-lui de la compassion. Prenez conscience de la difficulté que vous

traversez et rappelez-vous que vous êtes concerné par votre bien-être. Si cela ne vous pose pas de problème, n'hésitez pas à employer des termes affectueux comme : « Je sais que c'est vraiment très dur, ma chérie », ou : « Je regrette que tu souffres autant, mon cœur. » Imaginez-vous caressant le point douloureux aussi doucement que la tête d'un enfant en pleurs. Rassurez-vous en vous disant que tout ira bien, et que vous vous apporterez le soutien nécessaire pour venir à bout de cette expérience délicate.

Si vous vous apercevez que vous vous éloignez de vos sentiments douloureux en pensant à la situation qui les a générés (ce qui arrivera sûrement), ramenez simplement votre conscience sur les sensations corporelles et recommencez.

Se répéter en silence les mots « apaiser, consoler, accueillir » durant cet exercice aide souvent. C'est un moyen de ne pas oublier d'accepter la sensation telle qu'elle se présente, d'apprivoiser ses résistances et de se consoler de la souffrance que l'on éprouve.

Tandis que vous vous offrez de la compassion, notez l'évolution de vos sensations physiques. Votre douleur a-t-elle diminué ? Devient-elle plus facile à supporter avec le temps ? Cette masse solide de tension commence-t-elle à se fissurer, à bouger et à se transformer ? Que vous remarquiez une amélioration, une aggravation ou ne voyiez aucun changement, continuez à vous adresser de la compassion pour l'épreuve que vous traversez.

Enfin, lorsque vous sentez que c'est le moment, faites quelques étirements et reprenez vos activités habituelles. Avec un peu de pratique, vous vous rendrez compte que vous pouvez vous aider dans les périodes difficiles sans avoir à vous torturer les méninges ni à passer en mode « résolution de problèmes ». La magie de l'autocompassion opère au sein même de votre organisme.

## **Ressentir en profondeur**

Bien qu'elle permette de diminuer leur emprise, il ne faut pas oublier que l'autocompassion ne rejette jamais les émotions négatives avec aversion. La différence est souvent difficile à comprendre, dans la mesure

où elle va à l'encontre du bon sens conventionnel qui nous apprend à accentuer le positif et à repousser les affects désagréables. L'ennui, c'est que lorsque l'on cherche à se débarrasser de lui, le négatif revient en force. La résistance mentale ou émotionnelle à la douleur exacerbe la souffrance (souvenez-vous : Souffrance = Douleur × Résistance). Notre inconscient enregistrant la moindre de nos tentatives d'évitement ou de déni, tout ce que nous tentons de rejeter finit par s'amplifier.

Les psychologues ont mené un grand nombre de recherches sur notre aptitude à supprimer consciemment les pensées et les affects indésirables. Leurs conclusions sont formelles : nous ne possédons pas ce pouvoir. Paradoxalement, tout essai en ce sens ne fait que renforcer les unes et les autres. Lors d'une étude désormais classique, on a demandé à plusieurs participants de raconter tout ce qui leur traversait l'esprit pendant cinq minutes. Avant cela, cependant, ils avaient reçu la consigne de ne pas penser à un ours blanc. Si, malgré tout, cette pensée leur venait, ils devaient actionner une clochette. On se serait cru à Noël tant les cloches ont carillonné. L'étude suivante invitait au contraire les sujets à se focaliser sur la pensée d'un ours blanc en le visualisant pendant cinq minutes, avant de passer à autre chose. Une fois encore, ils devaient actionner la clochette si la pensée de l'ours leur revenait. Cette fois, les carillonnements ont été nettement plus rares. Manifestement, essayer de chasser de son esprit des pensées non désirées les fait émerger dans la conscience encore plus fréquemment et avec plus d'intensité que lorsqu'on leur accorde de l'attention en premier lieu. (Il est intéressant de noter que l'ours blanc avait été choisi lors de l'expérience précédente en rapport avec une anecdote sur Fiodor Dostoïevski, selon laquelle l'écrivain russe, afin d'illustrer le pouvoir de persuasion de l'esprit, aurait demandé à son frère de se tenir dans un coin sans se retourner jusqu'à ce qu'il cesse de penser à un ours blanc. Nul besoin de préciser que son frère manqua le dîner ce soir-là...)

Les recherches attestent que les personnes possédant un haut degré d'autocompassion éliminent plus aisément que les autres les pensées indésirables. Elles s'autorisent à ressentir pleinement leurs émotions douloureuses, dont elles reconnaissent la validité et l'importance. Cette attitude s'explique par le sentiment de sécurité que procure l'autocompassion. On a en effet moins peur d'affronter ses blessures psychiques si l'on sait que l'on sera soutenu tout au long du processus. Tout



comme il est plus facile de se confier à un proche à partir du moment où l'on est assuré de sa compréhension et de son attention, il est plus simple de s'ouvrir à soi-même si on a la certitude que la conscience de sa douleur s'accompagnera de compassion.

La force de l'autocompassion, c'est de générer de nouveaux sentiments positifs en *accueillant* les négatifs au lieu de simplement les *remplacer* par un affect agréable. Les émotions bénéfiques que constituent l'attention bienveillante et l'impression d'être connecté aux autres sont alors perçues en parallèle avec les émotions douloureuses. Quand on éprouve de la compassion pour soi-même, l'ombre et la lumière sont expérimentées simultanément. Ne pas verser l'huile de la résistance sur le feu de la négativité est fondamental. Cela permet également de célébrer l'expérience humaine dans son entièreté afin de s'unifier. « L'on ne guérit d'une souffrance qu'à condition de l'éprouver pleinement », disait Marcel Proust.

## Voyage vers la complétude

Le processus d'unification est long et ne se produit pas du jour au lendemain. À la fac, Rachel était l'une de mes meilleures amies. C'était une fille spirituelle et intelligente, mais extrêmement négative. L'inscription sur le T-shirt qu'elle portait la première fois que je l'ai rencontrée annonçait d'ailleurs la couleur : LA VIE EST UNE SALOPE, PARCE QUE SI C'ÉTAIT UNE PUTE, CE SERAIT SIMPLE. Pessimiste jusqu'au bout des ongles, Rachel était du genre à toujours voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein. Dans les périodes où les choses allaient bien pour elle, sans ennui majeur, elle se focalisait presque uniquement sur les détails qui clochaient. Comme elle n'accordait aucune importance aux aspects positifs de sa vie sous prétexte qu'ils ne lui posaient pas de problème et ne nécessitaient donc pas qu'elle s'y intéresse, elle passait son temps à se sentir anxieuse, frustrée et déprimée.

Je me souviens encore de la fois où elle avait préparé un gâteau au chocolat pour mon anniversaire. Ce jour-là, elle n'avait pas trouvé sa marque de chocolat préférée à l'épicerie, et avait été obligée d'en prendre une autre d'un peu moins bonne qualité. Eh bien, j'avais eu beau lui répéter, en toute sincérité, que son gâteau était excellent, elle n'avait pas cessé de se

lamenter sur le fait qu'il était un-tout-petit-peu-légèrement-moins-bon que d'habitude. Finalement, elle était tellement obsédée et déprimée par ce gâteau « raté » qu'elle avait quitté la fête plus tôt que prévu.

J'arrivais à supporter le côté négatif de Rachel parce qu'elle avait de l'humour. Par exemple, un jour où je voulais savoir comment s'était passé son rancard arrangé avec un inconnu, elle m'a répondu : « Un ennui total. Je lui ai demandé comment il allait, et il me l'a expliqué en détail. » Pourtant son petit ami de l'époque, lui, ne devait pas la trouver si drôle, car il l'a quittée sous prétexte qu'il en avait assez d'être avec un oiseau de malheur. Résultat, elle s'est mise à se reprocher son pessimisme, ce qui n'a fait qu'aggraver les choses.

À la fin de ses études, elle s'est juré de changer de comportement. Après avoir lu des ouvrages sur la pensée positive, elle a commencé à se répéter quotidiennement des affirmations comme : « Je suis une personne qui irradie d'énergie positive », ou : « Je m'améliore de jour en jour par tous les moyens. » Elle essayait de voir les choses du bon côté, quelles que soient les circonstances, même si, en son for intérieur, elle se sentait au fond du trou. Elle a tenu ainsi pendant quelques mois, puis a arrêté. Tout ça sonnait trop faux à ses oreilles et lui demandait trop d'efforts.

Rachel et moi avons toujours gardé contact au fil des années. Le jour où elle s'est enquis du sujet de mes recherches, je lui ai parlé de l'autocompassion. Sur le moment, elle s'est plutôt montrée sceptique : « Ça serait pas un truc guimauve pour cacher qu'en réalité la vie c'est de la merde ? » Cependant, comme nous étions de vieilles amies et qu'elle avait confiance en moi, elle a bien voulu dépasser ses résistances et m'écouter lui exposer le concept. Puis elle a réfléchi un instant en silence. Je m'attendais à la voir lever les yeux au ciel en déclarant que c'était n'importe quoi quand, à ma surprise, elle m'a annoncé qu'elle avait envie d'essayer et m'a demandé quoi faire. Alors je lui ai expliqué comment je m'y étais prise.

C'est une technique que j'ai développée peu après ma rencontre avec le concept d'autocompassion, et que j'utilise encore souvent aujourd'hui. Il s'agit d'une sorte de mantra très efficace face aux émotions négatives. Dès que je prends conscience d'un aspect de moi-même qui me déplaît ou d'une chose qui cloche dans ma vie, je répète silencieusement les paroles suivantes :

C'est un moment de souffrance.  
La souffrance fait partie de la vie.  
Puissé-je me montrer bienveillante envers moi-même en cet instant.  
Puissé-je m'accorder la compassion dont j'ai besoin.

Je trouve ces phrases très utiles, non seulement parce qu'elles sont courtes et faciles à mémoriser, mais aussi parce qu'elles abordent simultanément les trois aspects de l'autocompassion. La première – « C'est un moment de souffrance » – est importante parce qu'elle permet de se rendre compte que l'on souffre. En effet, s'apercevoir qu'on a pris du poids ou se faire arrêter pour infraction au code de la route sont le genre d'événements qui, lorsqu'ils surviennent, ne nous semblent généralement pas d'une extrême gravité.

La deuxième phrase – « La souffrance fait partie de la vie » – nous rappelle que l'imperfection est une composante de la condition humaine que nous partageons tous. Rien ne sert de se battre contre le fait que les choses ne sont pas toujours telles qu'on le souhaiterait puisque ce phénomène est absolument normal et naturel. De plus, tout le monde en faisant l'expérience, nous ne sommes jamais isolés face à cette difficulté.

La troisième phrase – « Puissé-je me montrer bienveillante envers moi-même en cet instant » – prouve que l'on est concerné par ce qui nous arrive et que l'on souhaite prendre soin de soi. Notre cœur s'attendrit tandis que l'on s'apaise et se reconforte face à l'épreuve traversée.

Quant à la dernière – « Puissé-je m'accorder la compassion dont j'ai besoin » –, elle affirme clairement notre intention de pratiquer l'autocompassion et nous rappelle que l'on est digne de la recevoir.

Au bout de quelques semaines de pratique, Rachel a commencé à se libérer de son état d'esprit négatif. Tout d'abord, elle est devenue plus consciente de ses pensées dépressives, ce qui lui a permis de ne plus plonger au fond du désespoir. Elle se montrait moins critique envers elle-même et ne se plaignait plus autant dès que quelque chose clochait. À la place, elle se répétait ce mantra et essayait de se concentrer sur sa souffrance et son besoin de réconfort.

Ce qui lui plaisait le plus avec l'autocompassion, m'a-t-elle confié, c'était de ne pas avoir à se forcer pour que ça marche. Contrairement à la technique de la pensée positive qui la poussait à se convaincre que tout était

merveilleux et allait pour le mieux alors qu'elle ressentait exactement l'inverse, l'autocompassion lui permettait d'accepter que, parfois, la vie puisse être nulle. Ce qui ne signifie pas qu'on doive aggraver les choses. L'un des points essentiels de l'autocompassion, c'est que celle-ci ne nie pas la souffrance, mais la considère comme totalement naturelle. Le caractère imparfait de la vie n'a rien de mal en soi à condition de ne pas s'attendre à ce qu'il en soit autrement.

« C'est drôle, me déclara Rachel, mais parfois, dès que je prononce ces phrases, tout ce que je trouvais négatif s'évanouit. J'ai rien fait pour le chasser, et pourtant, pouf ! ça a disparu, comme dans un de ces tours ringards à la David Copperfield. »

Malgré tout, Rachel n'est pas devenue une optimiste béate, loin de là. Elle a toujours tendance à voir le côté sombre avant de prendre en compte ce qui va bien. Mais son pessimisme ne la conduit plus à la dépression. Elle peut rire de sa propre négativité parce qu'elle n'en est plus prisonnière. À partir du moment où elle pense à compatir à ce qu'elle vit, elle devient capable de voir la moitié pleine du verre derrière la moitié vide.

## EXERCICE 2

- *Créez votre propre mantra d'autocompassion*

Un mantra d'autocompassion est un ensemble de phrases apprises par cœur que l'on se répète en silence chaque fois qu'on en a besoin. Ces paroles sont particulièrement utiles au moment où l'on sent la détresse monter.

Il est possible que celui que j'ai créé pour moi fonctionne également pour vous ; néanmoins, cela vaut la peine de jouer avec les mots afin de voir si vous en trouvez de mieux adaptés. Peu important ceux que vous choisirez tant que vous évoquez les trois aspects de l'autocompassion.

Ainsi, « C'est un moment de souffrance » deviendra peut-être « Je traverse un moment vraiment difficile », « Il m'est douloureux de

ressentir cela », ou encore autre chose.

« La souffrance fait partie de la vie » sera transformé en « Tout le monde éprouve ce genre de sentiment un jour ou l'autre », ou « Ça fait partie de la condition humaine ».

« Puissé-je me montrer bienveillant envers moi-même en cet instant » sera remplacé par « Puissé-je aborder ma douleur avec tendresse » ou par « Puissé-je me montrer bon et compréhensif avec moi-même ».

Enfin, « Puissé-je m'apporter la compassion dont j'ai besoin » sera reformulé en « Je suis digne de recevoir de l'autocompassion », ou « Je vais essayer d'être aussi compatissant que possible avec moi-même ».

Trouvez les quatre phrases avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise, et répétez-les jusqu'à les savoir par cœur. Alors vous serez en mesure, la prochaine fois que vous traverserez une épreuve, de recourir à ce mantra pour vous souvenir d'être plus compatissant envers vous. C'est un moyen simple et pratique de calmer et reconforter les esprits troublés.

## **Autocompassion et intelligence émotionnelle**

L'autocompassion est une expression puissante de l'intelligence émotionnelle. Dans son célèbre ouvrage éponyme<sup>2</sup>, Daniel Goleman définit cette dernière comme la capacité à se mettre à l'écoute de ses émotions et à les utiliser de façon judicieuse pour guider ses pensées et ses actes – en d'autres termes, être *conscient* de ses sentiments sans en être l'otage afin de prendre des décisions adaptées. Par exemple, si vous vous rendez compte que vous êtes fou de rage à la suite d'un commentaire désobligeant, vous préférerez peut-être vous calmer en faisant le tour du pâté de maisons avant d'en parler à la personne concernée au lieu de lui lancer la première remarque blessante qui vous viendra à l'esprit. Même si ça soulage sur l'instant, les réparties exutoires du genre « Te traiter de crétin serait une insulte à tous les crétins de la Terre » sont généralement à éviter.

Les recherches menées sur le sujet montrent que les individus les plus compatissants envers eux-mêmes ont une intelligence émotionnelle plus développée, ce qui signifie qu'ils se sentent moins facilement déstabilisés

dans les contextes délicats. Ainsi, dans une expérience visant à étudier les réactions des gens dans des situations susceptibles de provoquer un malaise, a-t-on invité un groupe de personnes à inventer un conte commençant par « Il était une fois un petit ourson... » face à une caméra. Chacun devait ensuite visionner sa performance en exprimant ce qu'il ressentait. Dans l'ensemble, ceux qui avaient un plus haut niveau d'autocompassion ont déclaré être assez satisfaits, détendus et sereins. Ceux qui en avaient un faible, à l'inverse, se sont plutôt sentis tristes, gênés ou nerveux.

Une autre étude s'est intéressée à la façon dont les individus compatissants envers eux-mêmes gèrent les événements négatifs au quotidien. Pour ce faire, on a demandé aux participants de noter tous les ennuis auxquels ils étaient confrontés (une scène de ménage, des tensions au travail, etc.) sur une période de vingt jours. Les résultats ont révélé que les sujets ayant un plus haut niveau d'autocompassion appréhendaient les problèmes avec davantage de recul et un sentiment d'isolement moins grand. Par exemple, ils avaient l'impression que leurs conflits n'étaient pas plus importants que ceux vécus par beaucoup d'autres. Par ailleurs, ils éprouvaient moins d'anxiété et d'embarras en pensant à leurs soucis.

Des données physiologiques viennent également étayer l'hypothèse selon laquelle les adeptes de l'autocompassion gèreraient mieux leurs émotions que les autres. Des chercheurs ont mesuré le taux de cortisol et les variations du rythme cardiaque de personnes ayant suivi une formation à l'autocompassion. Le cortisol est une hormone du stress, tandis que le rythme cardiaque indique le niveau de tolérance à ce stress. D'après leurs conclusions, plus les sujets se montrent compatissants envers eux-mêmes, plus leur taux de cortisol est bas et leur rythme cardiaque stable. Les personnes autocompatissantes seraient donc capables d'affronter les problèmes que la vie met sur leur route avec une plus grande équanimité.

Bien entendu, les gens confrontés à des épreuves très difficiles, comme un accident grave ou une agression sexuelle, risquent d'avoir beaucoup de mal à y faire face. Dans ce genre de cas, ils peuvent même développer un stress post-traumatique (SPT). Ce stress particulier est une réaction psychique sévère et durable à un traumatisme extrême. Il se traduit généralement par des reviviscences de l'expérience traumatisante au travers de flash-back et de cauchemars, un sommeil très perturbé, et des sentiments persistants de peur ou de colère. L'un des principaux symptômes du SPT est

le syndrome d'évitement de l'expérience traumatisante, c'est-à-dire une tendance à fuir les émotions inconfortables associées à l'expérience en question. Malheureusement, cet évitement ne fait qu'aggraver les choses, les affects rejetés s'amplifiant souvent au cours de leur lutte pour remonter à la conscience. Les efforts à fournir pour les tenir à l'écart minent alors l'énergie nécessaire pour gérer les frustrations du quotidien, ce qui explique pourquoi les victimes de SPT sont souvent irritables.

Plusieurs études attestent l'impact positif de l'autocompassion sur le stress post-traumatique. L'une d'elles a comparé les effets du SPT chez des étudiants victimes d'un accident, d'un incendie ou atteints d'une maladie grave. Ceux qui avaient un niveau d'autocompassion plus élevé présentaient des symptômes moins sévères que les autres. En particulier, ils manifestaient moins de signes d'évitement et plus de facilité à affronter les pensées, les émotions et les sensations liées au traumatisme subi. Si l'on est prêt à les ressentir et à les aborder avec compassion, les émotions douloureuses interfèrent moins dans la vie quotidienne.

L'autocompassion donne le courage et la sérénité indispensables pour oser affronter les émotions non désirées. Puisqu'il est impossible de leur échapper, la meilleure parade reste de les expérimenter sans détour, mais avec compassion, au moment où elles se présentent. Toutes les expériences ayant une fin, la douleur peut suivre sa courbe naturelle : monter, atteindre un pic et s'effacer, à condition que l'on s'autorise à rester présent avec elle. « Cela aussi passera », est-il écrit dans la Bible. Ou, pour reprendre les paroles du Bouddha, toutes les émotions sont « sujettes à la destruction, à l'évanescence, à la disparition, à la cessation ». Les affects douloureux sont par nature provisoires. Ils s'amenuisent au fil du temps, à condition de ne pas être alimentés par la résistance ou la fuite. Il n'existe qu'une façon de se libérer de sa souffrance débilante, c'est d'être à son côté telle qu'elle se présente. *La sortie passe obligatoirement au travers.* Pour que la magie de la guérison opère, nous devons nous reconforter et nous tourner avec courage vers ce qui nous blesse.

## **Le pouvoir guérisseur de l'autocompassion**

Penny, une représentante de commerce de quarante-six ans, divorcée, souffrait d'anxiété chronique. Lorsque Erin, sa fille de vingt et un ans qui était partie étudier à l'université, ne l'appelait pas pendant plusieurs jours, elle imaginait aussitôt le pire. Elle la bombardait alors de messages désespérés lui demandant si elle allait bien, persuadée que « pas de nouvelles » signifiait « mauvaises nouvelles ». Ou encore, les jours où Erin, de retour à la maison, avait le malheur de pousser une exclamation du genre « Oh, non ! » durant une conversation téléphonique, Penny l'interrompait brusquement pour savoir ce qui n'allait pas. Erin avait beau aimer sa mère, elle rentrait toujours chez elle à reculons à l'idée de la retrouver aussi nerveuse et tendue qu'à son habitude. Penny, qui avait conscience des réticences de sa fille, se reprochait sévèrement son stress et son inquiétude. Ce n'était pas ainsi qu'elle aurait voulu être.

Erin avait la conviction que l'anxiété de Penny était due à un traumatisme psychologique non résolu. Cette dernière avait en effet perdu son père, porté disparu au Vietnam, alors qu'elle n'avait que six ans. Sa mère ayant fait une dépression après avoir appris cette nouvelle, Penny avait été envoyée chez sa grand-mère maternelle qui s'était occupée d'elle durant deux ans, jusqu'à ce que sa mère soit en capacité de la reprendre. Le père de Penny n'ayant pas été retrouvé, elle n'avait jamais été en mesure de faire son deuil correctement. D'où, des années plus tard, sa peur irrationnelle de perdre sa fille comme elle avait perdu son père, et un sentiment d'anxiété qui se répercutait sur chaque aspect de sa vie.

Après avoir assisté à une conférence sur l'autocompassion à l'université, Erin avait tenté de convaincre sa mère de se montrer plus compatissante envers elle-même. « Je veux que tu sois heureuse, maman, lui avait-elle assuré, et je pense que ça pourrait t'aider. Je crois aussi que ce sera bénéfique pour notre relation. »

Parce qu'elle débordait d'amour pour sa fille, Penny décida à son corps défendant de commencer une thérapie, et choisit un psychothérapeute utilisant l'autocompassion dans son approche. Elle voulait en finir avec ses angoisses et faire face au chagrin causé par la mort de son père. Son thérapeute lui recommanda d'avancer doucement en prenant soin de ne ressentir que ce qui était supportable à un moment donné.

Penny tenta d'abord de diriger sa compassion vers l'anxiété qu'elle éprouvait en tant qu'adulte. Elle se rendit compte à quel point cet étau de



peur prêt à lui broyer le cœur à chaque instant la faisait souffrir. Son thérapeute lui rappela calmement que l'anxiété était une sensation d'une incroyable banalité, une chose contre laquelle des millions et des millions de personnes se battaient au quotidien. Avec le temps, Penny apprit à se juger moins sévèrement pour son angoisse, et essaya de se reconforter face à sa crainte aussi constante qu'incontrôlable. Dès qu'elle se sentit prête, elle porta son attention sur l'origine de cette crainte : l'expérience de la perte simultanée de ses deux parents alors qu'elle n'était qu'une toute petite fille.

Au début, Penny se focalisa surtout sur sa compassion pour sa mère, qui était en un sens moins difficile à gérer. Son cœur se brisa en pensant à l'horreur que celle-ci avait dû vivre à la nouvelle de la disparition de son mari, sans aucun moyen de savoir s'il était mort ou vivant. Puis elle tenta d'avoir de la compassion pour elle-même, pour la terreur et la solitude qui l'avaient envahie après la disparition de son père et la dépression de sa mère. Elle se sentit tout d'abord hébétée, incapable d'éprouver la moindre émotion.

Le thérapeute lui demanda d'apporter une photo d'elle enfant à la séance suivante, afin de voir si cela pouvait l'aider. Le cliché montrait une petite fille de six ans vêtue d'une robe de velours marron qui ouvrait ses cadeaux de Noël. Lorsque Penny la regarda, elle eut l'impression de voir Erin. Elle s'imagina ce que sa propre fille aurait ressenti si la même chose lui était arrivée au même âge. Cette vision brisa ses défenses, et elle put entrer en contact avec son propre moi âgé de six ans au cours d'un moment très intense, chargé de la peur immense, de l'incompréhension et de la tristesse qui avaient été les siennes.

Durant plusieurs semaines, Penny ne cessa de pleurer en repensant à son enfance. Elle ne pouvait rien faire pour arranger les choses, pour changer ce qui s'était passé. Rien faire non plus pour s'assurer que rien de grave n'arriverait à sa fille. Elle ne ressentait que de la douleur, de la tristesse, du chagrin, de l'inquiétude et de la crainte. Mais aussi de la compassion. Dès que ses émotions négatives menaçaient de la submerger, elle visualisait sa photo à six ans. Elle s'imaginait caressant les cheveux de la fillette, lui parlant d'une voix douce et rassurante. Même si cela ne fit pas disparaître ses angoisses, celles-ci commencèrent cependant à s'atténuer. Elles devinrent plus supportables, moins accablantes.

Un jour, Penny arriva en séance très excitée. « Erin était là hier, annonça-t-elle, et je l'ai entendue s'écrier : "Oh, mon Dieu ! C'est affreux !" au téléphone. Sur le coup, j'ai voulu lui demander ce qui n'allait pas. Mais finalement, je me suis juste autorisée à ressentir ma peur. Au lieu de me jeter sur elle dès qu'elle a raccroché, je me suis dit que s'il y avait eu une urgence, elle m'en aurait informée. C'était dur d'attendre, mais je me suis sentie suffisamment forte pour tenir. Au bout du compte, il s'agissait juste d'un personnage de son feuilleton préféré qui a été tué dans le dernier épisode. C'était tout ! Quelle victoire ! »

De tels témoignages sont assez courants. Surtout si elle est renforcée par l'action d'une personne encourageante telle qu'un thérapeute, l'autocompassion a le pouvoir de transformer la vie de manière radicale. C'est pour cette raison que de plus en plus de psychologues l'incluent dans leur approche.

## **Pratique de l'esprit compatissant**

Paul Gilbert, clinicien à l'université de Derby et auteur de *The Compassionate Mind*<sup>3</sup> (littéralement : « l'esprit compatissant »), est l'un des grands spécialistes de l'autocompassion en tant qu'outil thérapeutique. Il a créé un programme de thérapie de groupe appelé « Compassionate Mind Training » ou CMT, qu'on peut traduire par « pratique de l'esprit compatissant », destiné aux personnes en proie à un profond sentiment de honte et très critiques envers elles-mêmes. Son approche vise à aider les patients à prendre conscience du mal qu'ils s'infligent en s'adressant constamment des reproches et à compatir à la douleur que leur cause ce fonctionnement. Selon Gilbert, l'autocritique est un mécanisme de survie venu du fond des âges visant à nous protéger (*voir chapitre 2*). En tant que tel, il ne peut pas être condamné. Le concept thérapeutique de Gilbert aide les gens à mieux comprendre ce comportement et leur apprend à se relier à eux-mêmes avec compassion au lieu de se flageller – un processus qui, dans certains cas, se révèle parfois épiqueux.

La plupart des patients de Gilbert ont été abusés physiquement ou psychologiquement par leurs parents. Pour cette raison, ils se méfient souvent au départ du concept d'autocompassion, tant l'idée de se montrer

tendres avec eux-mêmes leur donne le sentiment d'être vulnérables. Cette réaction s'explique par ce qu'ils ont vécu dans leur enfance, où les personnes qui s'occupaient d'eux (le plus souvent leurs parents) et celles qui les blessaient étaient les mêmes, ce qui a miné leur confiance en l'autre. Chez eux, les sentiments d'affection sont teintés de peur, d'où un réflexe de méfiance face à des sentiments aussi doux que l'autocompassion. Gilbert conseille aux gens ayant des antécédents d'abus physiques ou moraux d'avancer doucement sur le chemin de l'autocompassion pour ne pas se sentir trop effrayés ou accablés. Les résultats de ses recherches ont d'ailleurs montré que, même pour ceux qui ne présentent pas de tels antécédents, l'autocompassion éveille une certaine crainte. Ils ont peur de devenir faibles ou d'être rejetés s'ils ne se reprochent pas leurs défauts. Ce sentiment représente un barrage qui empêche de s'adresser à soi-même avec tendresse et exacerbe le jugement sur soi et les complexes d'infériorité.

Le CMT est basé en grande partie sur le développement d'images d'autocompassion visant à générer des sentiments d'affection et de sécurité. Aussi les praticiens demandent-ils à leurs patients de visualiser un lieu sécurisant où se réfugier en cas de peur, puis de créer une image idéale de figure bienveillante et compatissante. Cette figure sera utilisée comme une source d'apaisement par procuration, en particulier pour ceux qui ont du mal à éprouver de la compassion envers eux-mêmes. Peu à peu, l'autocompassion leur semblera moins dangereuse, et ils seront en mesure d'y recourir pour affronter leurs sentiments d'insuffisance et d'imperfection.

Dans le cadre d'une étude portant sur l'efficacité du CMT dans le traitement des troubles liés à la honte et au dénigrement de soi, des patients hospitalisés en psychiatrie ont suivi ce programme à raison de deux heures par semaine pendant trois mois. Les résultats ont montré un impact positif indéniable sur les dépressions, les sentiments d'infériorité et de honte et le nombre d'automutilations. Par ailleurs, presque tous les patients se sont sentis prêts à quitter l'hôpital à la fin de ce programme.

## **EXERCICE 3**

• *Créez votre image idéale d'autocompassion*

Cet exercice est adapté du livre de Paul Gilbert *The Compassionate Mind*.

1. Asseyez-vous confortablement dans un endroit tranquille. La première étape consiste à visualiser un lieu sécurisant. Ce dernier peut être réel ou imaginaire tant qu'il vous semble paisible, calme et relaxant : une plage de sable blanc, une forêt où filtrent les rayons du soleil tandis qu'un daim paît tranquillement, la cuisine de votre grand-mère ou une cheminée avec un feu crépitant. Efforcez-vous de vous représenter ce lieu le plus précisément possible. Quelles en sont les couleurs ? Est-ce lumineux ? Quels sons, quelles odeurs percevez-vous ? Chaque fois que vous vous sentirez anxieux ou en insécurité en cheminant sur la voie de l'autocompassion, remémorez-vous cette image apaisante.

2. Dans un deuxième temps, créez l'image d'une figure bienveillante et compatissante idéale – une personne qui incarne la sagesse, la force, la chaleur et l'acceptation inconditionnelle. Pour certains, ce sera un personnage célèbre comme le Christ ou le Bouddha ; pour d'autres, quelqu'un rencontré dans le passé (par exemple, une tante ou un professeur) qui s'est montré plein de compassion. D'autres encore préféreront choisir un animal auquel ils ont été très attachés, un être complètement imaginaire, voire une abstraction telle qu'une lumière blanche. Essayez de percevoir cette image avec netteté en utilisant tous vos sens.

3. Si, pour une raison ou une autre, vous souffrez actuellement, pensez aux paroles sages et bienveillantes que cette source de compassion idéalisée prononcerait pour vous reconforter. Entendez-vous le son de sa voix ? Sa tonalité ? Quels sentiments émanent d'elle ? Si vous vous sentez un peu perdu ou renfermé, laissez-vous bercer par la présence compatissante de votre image idéale en vous autorisant simplement à être là.

4. Maintenant, libérez votre image de compassion. Prenez quelques inspirations et restez paisiblement assis à savourer le confort et le bien-

être que vous avez générés dans votre corps et votre esprit. N'oubliez pas : dès que vous aurez besoin d'elle, cette image d'autocompassion vous aidera à vous laisser aller et à recevoir le cadeau que représente la gentillesse.

## **Autocompassion et pleine conscience**

Chris Germer, psychologue clinicien à Harvard spécialisé dans l'association de la pleine conscience et de la psychothérapie, enseigne l'autocompassion à la plupart de ses patients. Chris est aussi un ami et collègue avec lequel j'anime des ateliers sur l'autocompassion. Il est l'auteur de l'excellent ouvrage *The Mindful Path to Self-Compassion* (« Cheminer en pleine conscience vers l'autocompassion ») où il a résumé les connaissances qu'il a acquises au fil des années en aidant ses patients à devenir plus compatissants avec eux-mêmes.

Germer a observé plusieurs phases dans l'évolution de la pratique de l'autocompassion. Un phénomène que l'on retrouve couramment au début de la thérapie, surtout chez les sujets souffrant d'un profond sentiment de dévalorisation, est le « retour de flamme ». Lorsqu'un feu est privé d'oxygène et que de l'air frais lui arrive soudainement, il se produit souvent une explosion (une réaction que les pompiers connaissent bien). De la même manière, les personnes habituées à une autocritique constante explosent fréquemment de colère et se laissent gagner par une négativité intense lorsqu'elles tentent pour la première fois de s'accorder de la tendresse et de la bienveillance. Comme si leur sentiment d'insuffisance avait à ce point envahi leur identité qu'une partie d'elles-mêmes, le moi indigne, se sentait menacée et luttait pour sa survie. La seule façon de maîtriser l'embrasement est d'accepter consciemment cette expérience et de compatir face à la difficulté d'éprouver une telle négativité.

Une fois passée cette résistance initiale, beaucoup de patients font preuve d'un enthousiasme débordant pour la pratique de l'autocompassion, quand ils commencent à se rendre compte de la force qu'elle représente. Germer appelle cette étape la phase d'« engouement ». Après avoir été si longtemps en lutte avec eux-mêmes, ces patients sont souvent séduits par la sensation de paix et de liberté que leur apporte cette nouvelle tendresse à

leur égard. Comme s'ils embrassaient un amant pour la première fois, un frisson les parcourt de la tête aux pieds. Lors de cette phase, les gens ont tendance à s'attacher au bien-être procuré par l'autocompassion et cherchent constamment à l'éprouver.

Cependant, au fil du temps, l'engouement disparaît, surtout lorsqu'ils se rendent compte que leurs pensées et leurs émotions négatives ne disparaissent pas comme par un coup de baguette magique. Il ne faut pas oublier que l'autocompassion n'éradique ni la douleur ni les expériences négatives ; elle les enveloppe juste de tendresse et leur donne l'espace nécessaire pour se transformer. Si les gens s'en servent comme d'un moyen subtil pour résister à leurs émotions, non seulement ces dernières persistent mais elles vont souvent en empirant. Selon Germer, cette étape dans le déroulement de la thérapie est encourageante, car elle signifie que les patients peuvent commencer à se questionner sur leurs motivations. Cherchent-ils à développer leur autocompassion pour être en meilleure santé psychique ou avant tout pour ne plus ressentir leurs blessures ?

Ceux qui parviennent à poursuivre leur pratique au cours de cette phase épineuse finissent par découvrir la sagesse de l'« acceptation vraie ». À ce moment-là, la finalité n'est plus de *guérir*, mais de *prendre soin* de soi. Alors, on accepte pleinement la douleur et l'imperfection humaines comme parties intégrantes de l'existence. On comprend que le bonheur ne dépend pas d'une quelconque adéquation entre la réalité et ce que l'on voudrait pour soi ou pour sa vie, mais de l'amour que l'on se porte à soi-même et que l'on porte à la vie tels qu'ils sont l'un et l'autre. On prend conscience que joie et souffrance, force et faiblesse, succès et échecs font partie intégrante de l'expérience humaine dans sa totalité.

Chris Germer et moi travaillons actuellement sur un nouveau projet très intéressant : la création d'un programme de huit semaines d'entraînement à l'autocompassion grâce à la pleine conscience (Mindful Self-Compassion ou MSC).

Ce programme ressemble à celui de réduction du stress basé sur la pleine conscience de Kabat-Zinn, et nous espérons qu'il en sera un complément utile. Le premier jour, nous nous attachons principalement à expliquer le concept d'autocompassion et ses différences avec l'estime de soi (*voir chapitre 7*). Durant les semaines suivantes, nous nous concentrons sur les diverses manières de faire face aux émotions pénibles grâce à

l'autocompassion, en utilisant plusieurs formes de méditation et des exercices expérientiels à réaliser chez soi (y compris ceux figurant dans ce chapitre et dans le reste de l'ouvrage). À en juger par son impact positif sur le quotidien des participants, le programme paraît très prometteur, et j'espère que des recherches étudiant l'efficacité de la MSC en tant que traitement thérapeutique seront bientôt menées. Chris Germer et moi-même sommes tous deux convaincus que la participation à un tel programme aidera les patients à développer au maximum leur résilience et leur bien-être émotionnels (pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) ou sur [www.mindfulself-compassion.org](http://www.mindfulself-compassion.org)).

## EXERCICE 4

- *Balayage corporel imprégné de compassion*

(Également disponible sous la rubrique « Guided self-compassion meditations » au format MP3 sur [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).)

Une technique communément enseignée dans les sessions de pleine conscience comme le MBSR est le « balayage corporel ». Cette méthode consiste à déplacer l'attention de manière systématique du haut du crâne jusqu'à la plante des pieds en percevant en pleine conscience chaque sensation physique. Chris Germer et moi l'utilisons également dans nos ateliers sur la MSC, mais en la combinant avec l'autocompassion. L'idée est de relâcher activement les tensions dès que l'on perçoit une sensation inconfortable lors du balayage en se donnant de la compassion pour sa souffrance. Caresser ainsi son corps mentalement permet d'apaiser de façon efficace ses douleurs et ses maux.

Pour commencer, il est préférable de s'étendre sur un lit ou sur le sol. Allongez-vous sur le dos, les bras à environ quinze centimètres de chaque côté du corps et les jambes légèrement écartées. En yoga, cette position s'appelle la posture « du cadavre » et permet de détendre tout à

fait les muscles. Débutez par le sommet du crâne. Notez ce que vous ressentez dans le cuir chevelu. Est-ce qu'il vous démange ? Vous picote ? Est-il chaud ou froid ? Repérez ensuite si vous éprouvez un quelconque inconfort dans cette zone. Si c'est le cas, essayez de détendre et d'apaiser vos tensions tout en élargissant votre attention bienveillante à cette partie du corps. Vous adresser intérieurement des paroles réconfortantes, telles que : « Ma pauvre chérie, tu es très contractée à cet endroit, mais détends-toi, ça va aller » d'une voix douce vous aidera beaucoup. Dès que vous aurez envoyé de la compassion à cette zone, ou si vous ne ressentez pas d'inconfort particulier, passez à la suivante.

Vous pouvez suivre plusieurs chemins à l'intérieur de votre corps. Pour ma part, je préfère aller de la tête au visage, puis descendre vers l'arrière du crâne, le cou, les épaules, le long du bras droit puis du bras gauche (haut du bras, avant-bras, mains), sur la poitrine, le ventre, les fesses, la région pelvienne, les viscères, la jambe droite (des cuisses jusqu'aux genoux et jusqu'aux pieds), enfin la jambe gauche. D'autres commencent par les pieds pour remonter jusqu'au sommet du crâne. Il n'y a pas une façon de faire meilleure qu'une autre, il faut juste sentir ce qui vous convient le mieux.

Tandis que vous prenez conscience de chaque nouvelle région corporelle, recherchez d'éventuelles tensions et compatissez à vos douleurs en essayant d'apaiser, de relâcher et de réconforter la zone concernée. En général, j'essaie d'éprouver de la reconnaissance à l'égard des régions qui me font mal, en appréciant combien elles travaillent dur pour moi (comme mon cou, qui doit soutenir ma grosse tête !). Cet exercice est l'occasion de se montrer bienveillant envers soi-même de manière active. Plus vous le réaliserez lentement et en pleine conscience, plus vous en tirerez de bienfaits.

Une fois la rotation de conscience terminée de la tête aux pieds (cela peut prendre entre cinq et trente minutes, selon votre rythme), portez votre attention sur la totalité de votre corps en écoutant ses vibrations, ses pulsations et ses sensations. Puis envoyez-vous de l'amour et de la compassion. La plupart des gens se disent à la fois extrêmement détendus et remplis d'énergie à la fin de cet exercice. De plus, c'est beaucoup moins cher qu'un massage.



---

1- . *Le Cerveau de Bouddha. Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Les Arènes, Paris, 2011.

2- . Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*, Robert Laffont, 1997.

3- . Constable, Londres, 2009.

## 7

# Sortir du jeu de l'estime de soi

*Ne prenez pas l'ego trop au sérieux et, quand vous le surprenez chez vous dans certains comportements, souriez-en. Riez-en même. Comment l'humanité a-t-elle pu se faire prendre par lui pendant si longtemps ?*

Eckhart TOLLE,  
*Nouvelle Terre. L'avènement de la conscience humaine*<sup>1</sup>

L'idée selon laquelle un bon équilibre psychologique requiert une haute estime de soi est tellement répandue au sein de notre société que tout le monde panique à l'idée d'écorner l'opinion qu'il a de lui-même. Quoi qu'il arrive, il faut toujours conserver une image de soi positive, nous martèle-t-on. Dans cette optique, les professeurs sont encouragés à distribuer des bons points à tous leurs élèves afin que chacun se sente spécial et fier de lui. L'estime de soi apparaît comme le nouveau Graal, un objet précieux que l'on doit conquérir et protéger à tout prix.

Il est vrai que les personnes possédant une bonne estime d'elles-mêmes sont souvent enjouées, entourées d'amis, et qu'elles abordent la vie avec enthousiasme tandis que celles qui se mésestiment souffrent de solitude, d'anxiété et de dépression. Les premières sont optimistes et pensent que le monde leur appartient, quand les secondes parviennent à peine à lacer leurs chaussures chaque matin. D'où la propension à expliquer ces différentes attitudes par la présence ou l'absence d'estime de soi. La croyance presque religieuse en l'existence d'un lien entre une haute estime de soi et le bien-être psychique a ainsi donné naissance à une multitude de programmes

visant à développer cette dernière parmi les élèves des écoles, les jeunes des MJC et les patients des centres médico-psychologiques. En 1986, l'État de Californie a investi 250 000 dollars annuels pour financer un groupe de travail autour de « L'estime de soi et la responsabilité sociale et personnelle ». Le concept de base était d'augmenter l'estime de soi des jeunes Californiens afin de réduire l'échec scolaire, la consommation de drogue, les actes violents et criminels et le nombre de grossesses chez les adolescentes. L'un des arguments en faveur de cette action concernait sa rentabilité à long terme puisque les personnes ayant une bonne opinion d'elles-mêmes gagnent généralement mieux leur vie que les autres et sont amenées à payer plus d'impôts. Des dizaines de magazines féminins se sont alors mis à vanter les vertus de l'estime de soi et des millions de livres à expliquer comment l'acquérir, la développer ou la conserver.

## **Le roi est nu**

Les psychologues ont largement participé à cet engouement, publiant plus de quinze mille articles sur le sujet dans diverses revues. Pourtant, dernièrement, plusieurs d'entre eux ont commencé à se demander si avoir une haute estime de soi représentait vraiment la panacée. D'autant que les résultats de l'expérience californienne suggéraient un échec total puisque pratiquement aucun des objectifs visés n'avait été atteint. Ce qui, bien sûr, n'empêcha pas le groupe de travail qui l'avait menée de terminer son rapport en déclarant : « Une faible estime de soi est une *variable indépendante* (condition, cause, facteur) importante dans la genèse des problèmes sociaux majeurs. Nous le savons tous, et il est totalement inutile de créer un groupe de travail spécial sur le sujet en Californie pour nous en convaincre. » En d'autres termes : nous *savons* que l'estime de soi fonctionne, même si nos propres recherches indiquent le contraire. Nous n'avons donc pas à nous donner la peine de prouver ce qui nous paraissait évident depuis le début. Pour reprendre les mots de l'humoriste Will Rogers : « Je ne blague pas. J'observe juste le gouvernement et je rapporte les faits. »

Selon la conclusion d'une synthèse sur le sujet, posséder une haute estime de soi n'améliorerait en rien les résultats scolaires, les performances

professionnelles ou les qualités de leader, et n'empêcherait pas les jeunes de fumer, de boire ou de se droguer, ni d'avoir des relations sexuelles précoces. Cette perception positive de soi semblerait plutôt être la *conséquence*, et non la cause, de comportements sains. Cette critique réfute également l'hypothèse d'un lien direct entre actes de violence et faible estime de soi. En fait, le niveau d'estime de soi est aussi haut chez les petites brutes que chez les autres. S'ils s'en prennent à autrui, c'est juste pour le plaisir de se sentir forts et en position de supériorité. Les gens qui ont une haute opinion d'eux-mêmes ont souvent l'esprit de clan, préférant en général les membres de leur groupe d'appartenance aux « étrangers ». Par conséquent, ils ont autant de préjugés, si ce n'est plus, que ceux qui se mésestiment. Il en va de même concernant les comportements répréhensibles, comme le fait de tricher aux examens, aussi fréquents chez les uns que chez les autres.

De plus, les personnes qui se tiennent en haute estime ont tendance à devenir agressives lorsqu'elles se sentent insultées. C'est ce qu'atteste une expérience pour laquelle on avait fait croire à un groupe d'étudiants qu'ils avaient obtenu à un test d'intelligence des résultats inférieurs à la moyenne. Parmi ceux qui avaient une bonne opinion d'eux-mêmes, beaucoup se sont vengés de leurs mauvais résultats en insultant et rabaisant leurs congénères, alors que ceux qui avaient peu d'estime pour leur personne ont plutôt cherché à plaire en félicitant les autres et en redoublant d'amabilité. Près de qui préféreriez-vous vous trouver lors des évaluations annuelles au travail ?

## **L'estime de soi, c'est quoi au juste ?**

Avant d'aller plus loin, il n'est pas inutile de se pencher sur le concept même d'estime de soi. Fondamentalement, l'estime que l'on se porte correspond à une évaluation de soi-même, un jugement attestant que l'on est quelqu'un de bien et de valeur. Selon William James, l'un des fondateurs de la psychologie occidentale, l'estime de soi est le résultat de la « perception que les gens ont (...) de leur compétence dans des domaines importants pour eux<sup>2</sup> ». L'estime que nous avons de nous-mêmes naîtrait donc de l'idée que nous sommes « bons » dans des secteurs qui comptent

pour nous. Par exemple, le fait d'être très fort aux dames et nul aux échecs jouera un rôle dans l'image que j'ai de moi uniquement si j'accorde de l'importance à l'un ou à l'autre. À partir de ce fonctionnement identifié par James, on peut imaginer deux solutions pour renforcer l'estime de soi.

La première consiste à valoriser les domaines dans lesquels on réussit tout en dépréciant les autres. Ainsi, un adolescent très bon au basket décidera que le basket-ball est important et les maths sans intérêt. Le problème de cette approche, bien sûr, c'est qu'elle incite à ignorer des secteurs essentiels sous prétexte que l'on se sent ainsi mieux avec soi-même. Quand un jeune dédaigne les maths et concentre toute son énergie sur le fait de devenir un pro du basket, il limite dangereusement ses perspectives professionnelles. Ce scénario se produit malheureusement trop souvent. En résumé, notre désir d'avoir une haute opinion de nous-mêmes sur l'instant met en péril notre développement à long terme.

L'autre manière de renforcer sa propre estime de soi est d'accroître ses compétences dans les domaines que l'on juge importants. Par exemple, une femme pour qui il est fondamental de ressembler à un top model fera tout pour perdre les quelques kilos qui la séparent encore de son poids de rêve. Le problème, c'est que le combat se révèle parfois contre-productif. Vouloir à tout prix rentrer dans un 36 quand on a une morphologie de ronde n'aboutit fréquemment qu'à se sentir affamée, frustrée et découragée. Il serait beaucoup plus simple de commencer par se dire qu'avoir une silhouette de mannequin n'est finalement pas si important (les hommes ne disent-ils pas aimer les formes ?).

Charles Horton Cooley, un célèbre sociologue du début du XX<sup>e</sup> siècle, a identifié une autre source courante d'estime de soi. D'après lui, le sentiment de sa propre valeur viendrait de ce qu'il nomme le « looking-glass self », ou perception de la manière dont les autres nous voient. Si nous pensons qu'ils ont une bonne opinion de nous, nous sommes contents de nous-mêmes. Dans le cas contraire, nous nous dévalorisons à nos propres yeux. En bref, l'estime que l'on se porte ne dépend pas uniquement de la vision que l'on a de soi, mais également de celle que l'on *perçoit* chez les autres. J'insiste sur le verbe « percevoir ».

Les recherches le montrent, les jugements que l'on attribue aux étrangers influencent plus fortement l'image que l'on a de soi que ceux de

ses proches. Si vous en doutez, songez aux fois où votre mère vous répète qu'elle vous trouve beau et intelligent. Comment réagissez-vous ? La croyez-vous ou pensez-vous : « C'est normal qu'elle dise ça puisque c'est ma mère » ? Si nous accordons généralement plus de poids à l'avis des « autres », ces collègues, voisins, garçons et filles du lycée et autres inconnus, c'est parce qu'ils nous paraissent plus objectifs. Or, ce point de vue est très discutable. D'abord parce que, ces personnes ne nous connaissant pas, il y a peu de chances qu'elles aient une vision juste de nous. Ensuite, parce que nous avons toutes les chances de nous tromper sur leur prétendue opinion.

Durant mes premières années de fac, je passais des heures à me préparer avant de sortir en boîte pour être sûre d'avoir le look décadent si prisé dans le milieu rock metal. J'avais envie que les autres « gothiques » me trouvent cool. Sauf qu'une fois sur place je me sentais ridicule, avec mon visage blême et ma coiffure hérissée. J'étais persuadée que tout le monde se moquait de moi dès que j'avais le dos tourné. Aussi, imaginez ma surprise quand, des années plus tard, des amis m'ont confié que non seulement les gens que nous fréquentions à l'époque me trouvaient cool, mais que certains allaient même jusqu'à m'imiter. À l'évidence, je m'étais totalement trompée sur l'opinion des autres. Et si j'en crois les photos prises à cette période, leur perception était aussi erronée que la mienne. Car je n'ai plus aucun doute à ce sujet aujourd'hui : le style gothique n'est clairement pas fait pour moi !

On croit souvent que seuls les jeunes manquent d'assurance et sont victimes de la pression de leurs pairs. Néanmoins, combien de fois nous arrive-t-il, à nous, adultes, de nous sentir bien ou mal en fonction de l'impression que l'on a de l'opinion d'autrui ? Si notre perception de la réalité est souvent déformée, le souci obsessionnel de l'image que nous donnons aux autres risque de la rendre tout à fait fausse.

## **Miroir, mon beau miroir**

Lorsqu'on les interroge à ce sujet, les personnes qui ont une haute estime d'elles-mêmes se jugent plus aimables, plus attirantes et plus sociables que celles qui en ont une basse. Une vision que ne partagent pas

forcément les observateurs extérieurs. Dans le cadre de leurs travaux, une équipe de chercheurs a demandé à plusieurs étudiants d'évaluer leurs compétences relationnelles en fonction de leur aptitude à se faire des amis, à parler et à s'ouvrir aux autres, à gérer les conflits et à offrir leur soutien affectif. Sans surprise, les individus dotés d'une haute estime de soi ont affirmé avoir des capacités très développées dans tous ces domaines. Pourtant, selon leurs colocataires, leurs performances se situaient simplement dans la moyenne. D'autres résultats montrent que les personnes ayant une très bonne opinion d'elles-mêmes ne doutent pas de leur popularité alors que celles qui ont une piètre estime d'elles-mêmes pensent au contraire manquer d'attraits. Or, là encore, l'impression des unes et des autres est contredite par les faits : les premières ne sont ni plus ni moins appréciées que les autres par leur entourage. Simplement, les secondes sous-estiment beaucoup l'opinion favorable qu'elles suscitent, quand les premières la surestiment dans les mêmes proportions. En résumé, avoir une haute estime de soi ne signifie pas qu'on est meilleur que les autres, juste qu'on *croit* l'être.

Robbie, le grand-père de mon mari, était un riche fermier du Zimbabwe qui dirigeait sa plantation d'une main de fer. Robbie avait une très haute opinion de lui-même, qu'il croyait partagée par tous. Lors d'une de nos visites, alors que l'un de ses domestiques noirs (ceux-ci l'appelaient « maître ») nous servait le thé, Robbie nous a longuement parlé de ses ouvriers agricoles et de ses relations avec eux. Puis, une expression nostalgique sur les traits, il a conclu par ces mots : « Je crois qu'ils m'aiment bien, vous savez... » De toute évidence, il ne se rendait pas compte (ou refusait de se rendre compte) que ses employés lui baisaient les pieds parce qu'ils craignaient de perdre leur emploi. Malgré son isolement (son attitude tyrannique avait éloigné de lui famille et amis), il s'est accroché jusqu'au bout à son illusion d'être aimé et admiré de tous. Il est d'ailleurs intéressant de noter que Robbie est décédé brutalement quelques jours après que Robert Mugabe eut annoncé son intention de confisquer aux Blancs toutes leurs exploitations au Zimbabwe.

Il est vrai qu'avoir une haute estime de soi offre un avantage non négligeable : celui d'être heureux. L'individu capable de s'apprécier sera plutôt d'un naturel joyeux, alors que celui qui ne s'aime pas se sentira le plus souvent déprimé, deux sentiments qui se répercuteront forcément sur

leur vision des choses. Si l'on s'estime génial, la vie est géniale ; dans le cas contraire, elle est atroce. Le bonheur jouant un rôle fondamental dans l'existence, il est normal de le rechercher. Mais la joie fugace que procure une haute estime de soi se paie parfois très cher.

## **La source de Narcisse**

Les personnalités narcissiques possèdent une très haute estime d'elles-mêmes et se sentent la plupart du temps assez contentes. Bien entendu, elles se croient également bien plus charmantes, compétentes et intelligentes qu'elles ne le sont en réalité et pensent avoir droit à un traitement particulier.

Dans la mythologie, Narcisse, qui a donné son nom au concept de narcissisme, était le fils du dieu-fleuve Céphise et de la nymphe Liriopé. En se penchant au-dessus d'une source, il fut à ce point subjugué par sa propre image qu'il en tomba amoureux et devint incapable de s'en détacher, jusqu'à en mourir. Pour évaluer le degré de narcissisme, les psychologues ont établi un Inventaire de la personnalité narcissique comportant des affirmations telles que : « Je pense être quelqu'un de spécial », « J'aime me regarder dans le miroir », ou : « Si je dirigeais le monde, il serait meilleur. » Les recherches menées à partir de ce test montrent que les personnes obtenant un score élevé se déclarent aussi très satisfaites de leur vie. Qui songerait à se plaindre d'une pièce dans laquelle il tient le rôle principal ?

Pourtant, les narcissiques se retrouvent souvent victimes de leur propre piège. Car alors qu'ils rêvent de s'attirer l'admiration par leurs qualités exceptionnelles et de s'entourer d'une cour dévouée, ils n'arrivent la plupart du temps qu'à faire le vide autour d'eux. Certes, au début, les gens sont impressionnés par l'assurance et les fanfaronnades de telles personnalités, mais ils finissent généralement par s'en détourner pour ces mêmes raisons. Ces attitudes excessives, qui font partie des traits de caractère les plus déplaisants des narcissiques, expliquent sans doute pourquoi leurs relations ne durent jamais très longtemps.

On pense fréquemment qu'en leur for intérieur les narcissiques se détestent et cachent derrière leur infatuation un profond sentiment d'insuffisance. Aux États-Unis, cette idée s'est diffusée jusque dans les



médias. Par exemple, lors d'une discussion autour des troubles psychologiques de nouvelles stars comme Lindsay Lohan ou Paris Hilton, un commentateur télé a déclaré : « Ils ont tout ce dont vous rêvez dans la vie ; ils ont réussi à avoir leur image sur tous les écrans de télévision. Et pourtant, une petite voix dans leur tête leur répète : “Tu n’es pas assez bien. Pas assez bien.” » D’où la conclusion courante qu’un ego surdimensionné se soigne par l’estime de soi. Les études menées à ce sujet démontrent l’erreur d’une telle affirmation. Le Test d’associations implicites (TAI) a été spécialement conçu pour mesurer les attitudes ou croyances implicites des gens. Réalisé par informatique, il mesure la vitesse à laquelle un sujet classe dans la catégorie « moi » ou « non-moi » des termes de significations contraires tels que « merveilleux » et « horrible ». Les individus qui rangent rapidement dans « moi » les mots empreints d’une valeur positive et plus lentement ceux qui ont une coloration négative sont considérés comme ayant une haute estime d’eux-mêmes implicite ; ceux qui font l’inverse, comme en ayant une faible. Les résultats révèlent que les narcissiques se perçoivent comme des êtres extraordinaires à la fois sur le plan conscient et inconscient. Ainsi, quand Paris Hilton affirme : « Il n’y a personne comme moi dans le monde. Je pense que chaque décennie a une icône blonde : il y a eu Marilyn Monroe, puis la princesse Diana, et maintenant c’est moi<sup>3</sup> », il est peu probable que ce soit parce que au fond d’elle-même elle doute de sa valeur. Vouloir aider une personnalité narcissique en lui conseillant de s’aimer plus est à peu près aussi efficace que vouloir éteindre un feu avec de l’huile.

La métaphore du feu est d’ailleurs appropriée. Tant qu’ils reçoivent l’attention et l’admiration qu’ils estiment mériter, les narcissiques sont les rois du monde. Les problèmes surviennent dès que leur position commence à décliner. Face aux critiques négatives, ils deviennent fous de rage et se mettent sur la défensive.

Lors d’une expérience désormais célèbre, des spécialistes ont cherché à examiner les réactions des personnalités narcissiques quand elles sont piquées dans leur ego. Pour cela, ils ont demandé à plusieurs individus de rédiger une dissertation sur un sujet important. Un autre participant (en réalité inexistant), situé dans la pièce adjacente, était supposé la lire et l’évaluer. Ils ont ensuite rendu les copies agrémentées de commentaires

inscrits au hasard tels que : « L'un des pires essais que j'aie jamais lus ! » ou : « Rien à ajouter. Excellent travail ! » Présentée comme une épreuve d'apprentissage, la seconde partie du test consistait à résoudre un problème simple le plus rapidement possible. Là encore, chaque participant était en binôme avec un partenaire fictif qui, comme lui, était censé appuyer sur un bouton s'il terminait le premier. Ce bouton déclenchait une sonnerie stridente dans l'oreille du « perdant » sous prétexte de stimuler son processus d'apprentissage. Bien sûr, l'épreuve était truquée. Les chercheurs ont annoncé à tous les candidats qu'ils étaient les plus rapides et leur ont proposé de régler eux-mêmes la puissance et la durée de la sonnerie envoyée à leur « partenaire » plus lent, celui-là même qui avait prétendument évalué leur dissertation. Les sujets ayant reçu une appréciation négative se sont montrés les plus violents, se vengeant de l'insulte par des sonneries aussi assourdissantes qu'interminables.

À partir du moment où ils se sentent blessés dans leur amour-propre, les narcissiques deviennent furieux, voire cruels envers la personne qui les a offensés. La colère occupe une fonction importante dans leur construction psychique puisqu'elle leur permet de détourner leurs sentiments négatifs d'eux-mêmes vers autrui, qu'ils rendent alors responsable de tous leurs maux. Cette attitude explique pourquoi le clinicien Otto Kernberg parle de « malveillance narcissique » à propos des cas de fusillade dans les écoles. Eric Harris et Dylan Klebold, par exemple, les auteurs du massacre au lycée de Columbine, ont commis leur crime atroce en réaction à des insultes mineures lancées par des élèves sportifs de leur établissement. Sauf que, du point de vue de leur ego surdimensionné, ceux qui les avaient invectivés ont simplement reçu la punition qu'ils méritaient. Quelques jours avant de tirer sur leurs camarades, Eric et Dylan se disaient en riant : « Ce sera fun d'obtenir enfin le respect qu'on nous doit, non ? »

Si vous connaissez une personnalité narcissique, ce fonctionnement doit vous paraître familier. Les narcissiques veulent être respectés et le clament haut et fort. Parce que avoir une haute estime de soi représente pour eux un besoin vital, la moindre égratignure sur la surface étincelante de leur orgueil les plonge dans de terribles colères.

Mon amie Irene m'a raconté un jour l'histoire d'une femme présentant toutes les caractéristiques d'une personnalité narcissique. Selon elle, il était impossible de deviner que Susan était narcissique : elle était obèse,

travaillait tout le temps et n'avait presque pas de vie sociale. En revanche, elle avait une passion : aider les enfants en difficulté. Elle partait au minimum deux fois par an en mission humanitaire dans des pays en voie de développement, où elle ne ménageait pas ses efforts.

Malheureusement pour elle, Irene a compris à ses dépens que Susan se servait de ce travail bénévole pour se sentir supérieure aux autres. S'autoproclamant « l'une des plus grands spécialistes au monde » des problèmes de malnutrition infantile dans le tiers-monde, elle s'identifiait totalement à sa position d'humanitaire, se voyant tel un preux chevalier volant au secours des pauvres et des opprimés. Son rêve, comme elle le répétait souvent, était de créer une banque alimentaire qui lui permettrait de nourrir les enfants victimes de malnutrition tout au long de l'année. Finalement, ce rêve est devenu réalité quand Irene, à la suite d'un financement tombé du ciel, a créé une association destinée à ouvrir une banque alimentaire au Bangladesh et lui en a proposé la direction.

Cependant, loin de lui en être reconnaissante, Susan s'est aussitôt dressée contre elle. Elle a médité dans son dos, se plaignant à qui voulait l'entendre d'être obligée de travailler avec une femme aussi stupide. Elle voulait diriger la banque alimentaire « pour le bien des enfants », assurait-elle, mais ne supportait pas l'idée d'être obligée de le faire sous la supervision de quelqu'un d'aussi manifestement incompetent. Puis elle a commencé à répandre de fausses rumeurs, attaquant Irene sur le plan personnel et sur son intégrité. Par chance, cette dernière a appris par une relation commune ce qui se passait environ une semaine avant l'ouverture de la banque alimentaire, et elle est parvenue à congédier Susan à temps.

Il a fallu un bon moment à Irene pour se remettre du choc. Mais, la commotion passée, elle a compris que le comportement de Susan n'avait pas grand-chose à voir avec elle. Susan avait construit son image sur le fait d'être une sauveuse, et son ego n'avait pas supporté de se retrouver dans la position de celle qui reçoit. Elle avait dû transformer Irene en démon pour pouvoir continuer à se prendre pour un ange. Hélas, le narcissisme est un trait de caractère beaucoup plus répandu qu'on le croit parmi les individus œuvrant pour le bien des autres. Même les plus belles actions peuvent être perverties par l'insatiable désir de reconnaissance de l'ego quand elles sont motivées par le besoin d'avoir une bonne estime de soi.

## Des éloges à la pelle

À ce stade, il est important de différencier le besoin d'avoir une image de soi valorisante de la simple estime de soi – qui, en elle-même, ne pose aucun problème. Il est en effet nettement préférable de se sentir méritant et digne d'intérêt plutôt qu'insignifiant et sans valeur. Cependant, il existe deux moyens – l'un sain, l'autre vicié – de parvenir à ce but. Avoir une famille qui nous soutient ou travailler dur pour atteindre ses objectifs sont des sources d'estime de soi tout à fait honorables. Gonfler son ego en rabaissant les autres l'est beaucoup moins. Pourtant, la plupart des recherches sur l'estime de soi ne font pas de distinction entre l'un et l'autre.

Le système d'évaluation le plus usité dans ce domaine – l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg – propose des réponses très générales, du type : « Je pense que je possède un certain nombre de bonnes qualités », ou : « J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même. » Le narcissique, qui se considère comme la huitième merveille du monde, obtiendra un score élevé à ce test, de même que l'individu qui, en toute humilité, s'aime simplement parce qu'il est un être humain intrinsèquement digne de respect. En bref, il est impossible de savoir si l'estime que l'on se porte est saine ou malsaine tant que l'on en ignore la source.

Ce même inconvénient se retrouve dans de multiples programmes scolaires visant à renforcer l'estime de soi chez les jeunes. Un grand nombre de ces projets essaient en effet de donner aux enfants une meilleure image d'eux-mêmes en les complimentant à tort et à travers, se focalisant sur leur niveau d'estime de soi sans jamais se demander comment ou pourquoi celui-ci augmente. Résultat, de plus en plus de jeunes s'attendent à recevoir éloges et admiration quoi qu'ils fassent.

Jean Twenge évoque cette tendance dans un ouvrage passionnant intitulé *Generation Me* (« Génération Moi »). Selon elle, ce genre de programmes scolaires flattent l'ego des enfants jusqu'à la nausée. On leur conseille la lecture de livres comme *The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem* (« Les petits amours au royaume de l'estime de soi »), où ils apprennent que les portes de l'estime de soi s'ouvriront à eux s'ils répètent trois fois avec fierté : « Je suis digne d'être aimé ! » D'énormes cahiers d'activités tels que *Be a Winner : A Self-Esteem Coloring and Activity Book* (« Deviens un gagnant : livre de coloriages et d'activités autour de l'estime

de soi ») les aident également à prendre conscience de leur importance et de leur caractère exceptionnel. De même, dans des jeux tels que « Le Cercle magique », chaque élève a sa journée à lui, durant laquelle il porte un badge affirmant « Je suis génial » et reçoit une liste de compliments rédigée par ses camarades de classe. Ce sont surtout les écoles primaires qui ont pour mission de développer l'estime de soi de leurs protégés, avec pour objectif d'augmenter leurs chances de réussite et de bonheur dans le futur. Pour cette raison, il est recommandé aux instituteurs de ne pas fragiliser l'image de soi des plus petits par des critiques négatives.

Certaines écoles ont même éliminé des catégories de notation la lettre « F », qui rappelle le F de « Faute », se limitant au « E », plus neutre et venant simplement après le « D ». Le désir de renforcer l'estime de soi des enfants a conduit à une augmentation impressionnante du niveau général. Une étude montre que 48 % des lycéens ont eu « A » de moyenne en 2004, contre seulement 18 % en 1968. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que les étudiants américains se considèrent comme les meilleurs et les plus intelligents du monde, même si ceux d'autres contrées les dépassent dans quasiment toutes les matières. On pourrait presque appeler les États-Unis « le pays du Rêve éveillé ».

L'idée de renforcer à tout prix l'estime de soi des jeunes part d'une bonne intention et marque une coupure avec l'éducation rigide et souvent humiliante d'autrefois. Cependant, distribuer des éloges à tort et à travers sans réel fondement risque de donner aux enfants une vision fautive d'eux-mêmes et de les empêcher de réaliser tout leur potentiel.

Surtout, l'accent mis sur le besoin de se construire une image positive tend à accroître de manière inquiétante le narcissisme au sein de la société. Jean Twenge et ses collègues ont examiné les résultats de mille cinq cents étudiants de deuxième année ayant passé l'Inventaire de personnalité narcissique entre 1987 et 2006. En vingt ans, les scores ont monté en flèche puisque 65 % des étudiants actuels affichent un degré de narcissisme plus élevé que leurs pairs de la génération précédente. Ce n'est sans doute pas un hasard si, sur la même période, le niveau moyen d'estime de soi s'est élevé dans une proportion encore plus grande au sein de cette population.

Récemment, Twenge a coécrit avec Keith Campbell, l'un des grands spécialistes de la question du narcissisme, un ouvrage intitulé *The Narcissism Epidemic : Living in the Age of Entitlement* (« Le fléau

narcissique : vivre à l'époque du "Tout m'est dû" »). Dans ce livre, les auteurs examinent comment l'accent mis sur le renforcement de l'estime de soi a conduit l'Amérique à une véritable pathologie sociale :

Il est important de comprendre les causes de l'épidémie de narcissisme, car ses conséquences à long terme sur la société sont destructrices. La focalisation de la culture américaine sur l'admiration de soi a entraîné un décollement de la réalité vers le royaume du rêve grandiose. Nous avons des milliardaires bidon (avec des emprunts supérieurs à la valeur de leurs biens et des montagnes de dettes), des beautés bidon (grâce à la chirurgie plastique et aux laboratoires de cosmétiques), des athlètes bidon (grâce aux produits anabolisants), des célébrités bidon (via la télé-réalité et YouTube), de faux étudiants géniaux (grâce à des notes surévaluées), une économie nationale bidon (avec 11 milliards de dollars de dettes), des enfants qui se croient tous extraordinaires (grâce à une éducation familiale et scolaire qui les survalorise) et des amis qui n'en sont pas (grâce à l'explosion des réseaux sociaux). Tout ce fantasme peut paraître très séduisant, mais malheureusement la réalité reprend toujours le dessus. L'effondrement de l'immobilier et la crise financière qui en est résultée ne sont qu'un exemple de ce qui arrive lorsque les rêves grandioses finissent par s'écraser au sol.

Face au caractère inconditionnel des éloges dont parents et professeurs bombardent les enfants sous prétexte d'augmenter leur estime de soi, certains souhaiteraient que les compliments soient toujours conditionnés à des efforts particuliers ou à la qualité d'un travail afin que les enfants ne se sentent satisfaits d'eux-mêmes *que* s'ils le méritent. À quoi bon se donner du mal, demandent-ils, si un résultat médiocre est autant valorisé qu'un bon ? Ce point de vue contient en filigrane l'idée qu'éloges et critiques doivent être associés à un succès ou un échec pour être motivants, et qu'il n'est pas permis d'avoir une bonne image de soi si l'on échoue. Or, malheureusement, tout semble prouver que faire dépendre l'estime que l'on se porte d'un comportement ou d'un résultat particulier – s'aimer quand on réussit, se mépriser dans le cas contraire – crée autant de problèmes que la fonder sur du vide.

## L'estime de soi conditionnelle

Par les termes d'« estime de soi conditionnelle », les psychologues désignent le fait de lier sa valeur en tant que personne au succès et à l'échec ou à l'approbation et la désapprobation. Ce type de fonctionnement est particulièrement courant dès qu'il s'agit de l'apparence physique, d'obtenir la reconnaissance de ses pairs, de situations de compétition, de réussite scolaire ou professionnelle, de se sentir soutenu par les siens, vertueux ou même aimé de Dieu. Bien sûr, tout le monde n'accorde pas autant d'importance à chacun de ces domaines. Certains mettent tous leurs œufs dans le même panier, par exemple l'aspect physique, tandis que d'autres essaient d'être « bons » partout. Les recherches montrent que plus on conditionne sa valeur personnelle à un secteur particulier, plus on se sent nul en cas d'échec.

Avoir une estime de soi conditionnelle ressemble un peu aux montagnes russes. À des moments d'exultation intense succèdent des chutes de moral vertigineuses. Imaginons, par exemple, que vous fassiez dépendre votre valeur de votre poste de commercial. Le jour où l'on vous désigne « meilleur vendeur du mois », vous êtes le roi du monde ; mais que vos ventes retombent dans la moyenne, et vous voilà au plus bas de l'échelle. La situation est identique si vous vous évaluez en fonction du regard des autres : un compliment agréable vous envoie au paradis ; un regard indifférent ou une critique, en enfer.

Il m'est arrivé à une occasion de me sentir à la fois encensée et profondément blessée. Je visitais un centre équestre avec Rupert (il adore les chevaux et monte depuis des années). Le directeur, un vieil Espagnol qui appréciait manifestement mon type méditerranéen, désirant sans doute paraître galant, me déclara : « Vous êtes très belle. Surtout, ne rasez *jamais* votre moustache. »

Face à ce qu'il considérait de toute évidence comme un compliment, j'hésitai entre m'esclaffer, le gifler, disparaître sous terre et dire merci. (Je choisis les premières et dernière solutions, mais envisageai sérieusement les deux autres !) Rupert, quant à lui, était trop bien trop occupé à rire pour énoncer le moindre commentaire.

L'ironie de la chose, c'est que plus les gens excellent dans les domaines sur lesquels ils fondent leur estime de soi, plus ils sont susceptibles de

s'effondrer. Ainsi, un élève habitué à n'avoir que des « A » sera désespéré par toute évaluation inférieure, tandis qu'un « C » fera le bonheur de l'abonné aux « D ». Plus on tombe de haut, plus le choc est rude.

En outre, l'estime de soi conditionnelle crée une accoutumance dont il est extrêmement difficile de se débarrasser. La bouffée de plaisir qui nous envahit face à un compliment ou un succès est si enivrante que nous en redemandons. Nous déployons alors tous nos efforts pour obtenir de nouveaux éloges ou réaliser de nouveaux exploits, sans nous rendre compte que, comme avec toute drogue, il faut sans cesse augmenter la dose pour se sentir satisfait. Les psychologues appellent ce phénomène l'« adaptation hédonique », dans la mesure où il faut constamment s'adapter à la nouvelle situation, et donc faire mieux qu'auparavant, pour obtenir la même dose de plaisir.

Or, vouloir à tout prix être le meilleur dans un domaine important à ses yeux produit parfois l'effet inverse. Si votre seule motivation pour gagner le marathon est d'avoir une bonne image de vous-même, quelle place reste-t-il pour le plaisir ? Au lieu de courir parce que vous aimez ça, vous le faites pour satisfaire votre ego, d'où une forte probabilité d'abandon en cas d'échecs successifs. C'est un peu comme ces dauphins qui traversent un cerceau en flammes dans le but d'obtenir une récompense. Que le poisson disparaisse, et le dauphin cesse de sauter.

Depuis l'âge de quatre ans, Jeanie adorait le piano. Cet instrument était sa plus grande source de joie dans l'existence, un compagnon sûr qui la transportait dans un monde de beauté et de sérénité chaque fois qu'elle en avait envie. À l'adolescence, cependant, sous la pression de sa mère, elle commença à présenter des concours. Aussitôt, la musique passa au second plan. Parce que ses aptitudes de pianiste étaient intrinsèquement liées à son identité, il devint fondamental pour elle et pour sa mère qu'elle fasse partie des trois premiers. Et si par malheur elle n'était même pas classée, elle se sentait totalement nulle. Plus Jeanie travaillait, moins elle réussissait, pour la simple raison qu'elle pensait davantage à la compétition qu'à la musique. Finalement, à l'entrée en faculté, elle abandonna le piano. Jouer ne l'amusait plus. Beaucoup d'artistes et de sportifs ont vécu ce genre d'expérience. À partir du moment où l'on associe l'estime que l'on se porte à des performances ou des résultats, ce qui représentait jusqu'alors les plus



grandes joies de l'existence se transforme soudain en servitude, et le plaisir d'autrefois en douleur.

## **Prendre la carte pour le territoire**

Parce que, en tant qu'êtres humains, nous avons la faculté de nous observer et de nous construire une représentation de nous-mêmes, il nous est très facile de nous tromper sur notre propre compte. Un peu comme si nous prenions les éléments d'une nature morte de Cézanne pour de vrais fruits et nous sentions frustrés en nous apercevant qu'il est impossible de s'en saisir. Bien sûr, l'idée que nous nous faisons de notre moi n'est pas notre moi véritable. Ce n'en est qu'une image, parfois juste, mais plus souvent très éloignée de nos pensées, nos émotions et nos comportements les plus courants. Le plus regrettable, c'est que ce portrait exécuté à grands coups de brosse ne reflète presque rien de la complexité, de la subtilité et du prodige de notre moi authentique.

Malgré tout, la force avec laquelle on s'identifie à son autoportrait est si puissante que la nécessité de peindre un tableau valorisant devient une question de vie ou de mort. « Si je me construis une image parfaite et désirable, pense-t-on inconsciemment, alors *je* suis parfait et désirable. Donc, les autres m'accepteront au lieu de me rejeter. Si, à l'inverse, mon portrait comporte des défauts ou manque d'attrait, cela implique que je ne vauds rien, donc personne ne voudra de moi. » Dans ce domaine, nous avons tendance à tout voir en noir ou en blanc : soit on est merveilleux (ouf ! poussez un soupir de soulagement), soit on n'a aucune valeur. Pas étonnant dans ces conditions que tout élément susceptible d'égratigner notre portrait soit perçu comme une menace terrible, et que nous y réagissions avec la hargne d'un soldat luttant pour sa vie.

Nous nous accrochons à notre joli tableau tel un naufragé à son canot de sauvetage (qui, s'il ne le ramène pas à bon port, lui permettra au moins d'échapper à la noyade), pour finalement nous rendre compte qu'il y a un énorme trou dans le nylon et que le fond se dégonfle à vue d'œil. La vérité, c'est que nous possédons des qualités *et* des défauts. Nous montrons des traits de caractère parfois positifs, parfois négatifs ; nous agissons parfois de façon saine et efficace, parfois de manière nuisible et stérile. Mais, dans

tous les cas, nous ne sommes pas *définis* par ces qualités ou ces attitudes. Nous sommes un verbe, pas un substantif ; un processus, pas un phénomène immuable. Nos comportements varient (versatiles que nous sommes) en fonction du moment, des circonstances, de l'humeur, du contexte. Autant de données que nous oublions souvent dans la quête incessante de notre propre estime – ce Graal inaccessible –, tant nous sommes obsédés par l'idée de nous ranger une fois pour toutes dans une case étiquetée « Bien ».

En sacrifiant notre moi authentique sur l'autel de l'estime de soi, nous échangeons le prodige et le mystère de notre existence contre un vulgaire cliché Polaroid. Au lieu de nous délecter de la richesse et de la complexité de notre vécu – la joie et la douleur, l'amour et la colère, la passion, les triomphes et les tragédies –, nous cherchons à emprisonner notre expérience vivante dans des évaluations simplistes de nous-mêmes, auxquelles nous la réduisons. Or, ces évaluations ne sont en réalité que des idées. Qui plus est, fausses la plupart du temps. Par ailleurs, ces jugements constants nous coupent un peu plus des autres, avec lesquels nous nous comparons sans cesse plutôt que de percevoir notre humanité commune. D'où un sentiment d'isolement, de déconnexion et de mal-être. On peut alors se poser la question : le jeu en vaut-il vraiment la chandelle ?

## **Autocompassion versus estime de soi**

Imaginons à présent qu'au lieu de se créer une bonne image de soi-même à coups de jugements et d'estimations, on puise le sentiment de sa propre valeur à une source totalement différente. Que ce sentiment vienne de notre cœur, et non de notre mental.

L'autocompassion n'essaie pas de calculer la valeur ni de définir l'essence de notre personne. Elle n'est ni une idée, ni une étiquette, ni un jugement, ni une évaluation. Plutôt un moyen de *se relier* au mystère de notre être profond. Elle ne cherche pas à modifier notre image afin de la rendre acceptable en toute circonstance, mais nous reconnaît tous comme des êtres humains dotés de forces et de faiblesses. La question n'est plus de savoir si ce que l'on est ou ce que l'on fait est bien ou mal, mais de prendre conscience de son expérience actuelle en perpétuel changement. Succès et échecs vont et viennent, jamais ils ne nous définissent ni ne déterminent

notre valeur. Ils font juste partie du processus de la vie. Notre mental a beau essayer de nous persuader du contraire, notre cœur, lui, comprend que notre véritable grandeur réside dans notre nature d'êtres humains conscients, capables de percevoir et de ressentir.

C'est pourquoi, contrairement à ce qui se passe avec l'estime de soi, il n'est pas nécessaire d'être hors du commun, supérieur aux autres, ou d'atteindre ses idéaux pour éprouver le bien-être généré par l'autocompassion. Il suffit de s'accueillir affectueusement dans toute sa fragilité, son imperfection et sa beauté. Au lieu de nous opposer aux autres dans un jeu de comparaisons sans fin, nous prenons conscience de tout ce qui nous rassemble et, par là même, nous nous sentons en lien avec le reste de l'humanité et plus unifié. En outre, ce bien-être ne disparaît pas lorsque nous échouons ou que les choses tournent mal. C'est au contraire au moment où l'estime de soi s'efface que l'autocompassion entre en jeu, aussi nul ou insuffisant que l'on ait l'impression d'être. Quand la capricieuse chimère de l'estime de soi s'envole, l'étreinte réconfortante de l'autocompassion est là, qui attend patiemment.

Et qu'en dit la recherche ? s'interrogent sans doute les sceptiques. Pour résumer, les études sur le sujet prouvent que l'autocompassion offre les mêmes avantages qu'une haute estime de soi sans les inconvénients. Tout d'abord, il faut savoir qu'autocompassion et estime de soi ont tendance à aller de pair. Vous serez plus enclin à vous apprécier si vous faites preuve de compassion envers vous-même que si vous vous critiquez sans cesse. En outre, à l'instar de l'estime de soi, l'autocompassion diminue de façon notable l'anxiété et la dépression et rend plus joyeux, plus optimiste et plus positif. Mais c'est surtout quand les choses tournent mal et que l'ego se sent menacé qu'elle prend toute sa valeur par rapport à l'estime de soi.

Lors d'une expérience, mes collègues et moi avons demandé à un groupe d'étudiants de remplir un questionnaire visant à mesurer leur degré d'autocompassion et d'estime de soi. Nous leur avons ensuite proposé de simuler un entretien d'embauche sous prétexte d'évaluer leur capacité à affronter ce genre de situation. Beaucoup se sentent nerveux à l'idée de passer un entretien, notamment parce qu'ils savent qu'il leur faudra bientôt chercher un emploi. Pour cet exercice, ils devaient, entre autres, rédiger une réponse écrite à la question aussi effrayante qu'inévitable : « Quel est votre plus gros point faible ? » Puis ils évaluaient leur niveau d'anxiété.

Les résultats ont montré une corrélation négative entre degré d'anxiété et d'autocompassion, mais aucun lien entre anxiété et estime de soi. En d'autres termes, les étudiants capables de compassion envers eux-mêmes se sont déclarés moins mal à l'aise et moins nerveux que les autres, probablement parce qu'ils n'avaient pas de difficulté à reconnaître leurs points faibles et à en parler. En revanche, le niveau d'anxiété s'est avéré identique chez les participants ayant une haute et une faible estime de soi, sans doute parce que le fait de devoir exposer leurs faiblesses a ébranlé l'assurance des premiers. Autre élément notable, les étudiants les plus compatissants à leur égard ont moins souvent utilisé le « je » au profit du « nous » lors de la description de leurs points faibles. Leur référence à des amis, des membres de leur famille ou d'autres êtres humains était également plus fréquente. Autant d'indices suggérant l'importance de la notion d'interdépendance inhérente à l'autocompassion face aux situations anxiogènes.

Dans une autre étude, nous avons demandé aux participants de s'imaginer dans des situations embarrassantes, par exemple être responsable de la défaite de son équipe lors d'un match crucial ou oublier sa réplique au cours d'une représentation théâtrale. Qu'éprouveraient-ils dans ce genre de circonstances ? Les personnes les plus compatissantes vis-à-vis d'elles-mêmes se sont senties moins humiliées et moins nulles que les autres à cette idée, se jugeant capables de prendre du recul et de dédramatiser les choses grâce à des pensées comme : « Ça arrive à tout le monde » ou : « Dans quelques semaines, je n'y songerai plus. » Les autres, au contraire, ont émis des remarques du genre « Je suis vraiment nul » ou « Je suis mort de honte », et cela indépendamment de leur niveau d'estime de soi. Encore une preuve qu'avoir une haute estime de soi ne sert pas à grand-chose quand la situation se gâte.

Toujours dans le cadre de notre recherche, nous avons invité un autre groupe d'étudiants à se présenter face à une caméra. Quelqu'un (qui n'existait pas) était supposé visionner l'enregistrement afin de commenter leur prestation en termes d'apparence et de ressenti (Étaient-ils chaleureux ? Sympathiques ? Avaient-ils l'air intelligent, mature ? etc.). Une moitié du groupe a reçu des retours positifs ; l'autre, des commentaires neutres. Les sujets qui avaient le plus de compassion à leur propre égard se sont révélés plutôt sereins face à ces deux types d'observations, qu'ils ont pour la

plupart trouvées en rapport avec leur personnalité. À l'inverse, les participants ayant une haute estime de soi sont apparus très troublés par les remarques neutres (« Quoi, je suis juste comme tout le monde ? ») et plus enclins à les rejeter sous prétexte qu'ils ne s'y reconnaissaient pas (« Celui qui a regardé la vidéo est stupide, c'est tout ! »). Selon ces résultats, les personnes capables d'autocompassion seraient donc plus aptes à s'accepter telles qu'elles sont, avec ou sans reconnaissance extérieure. Quant à l'estime de soi, elle semble s'effriter dès qu'elle n'est pas alimentée par des compliments, risquant même de conduire à des attitudes contre-productives face à des vérités dérangeantes.

Récemment, mon collègue Roos Vonk et moi avons mené une étude comparant les avantages de l'autocompassion et de l'estime de soi auprès de plus de trois mille personnes d'horizons différents (le plus grand échantillon rassemblé sur le sujet à ce jour). Tout d'abord, nous avons examiné la stabilité des affects positifs vis-à-vis de soi au fil du temps. Avaient-ils tendance à monter et à descendre comme un yoyo ou restaient-ils plutôt constants ? Notre hypothèse était qu'un sentiment de valeur personnelle basé sur l'estime de soi variait au même rythme que celle-ci (donc diminuait dès que les choses ne prenaient pas le tour souhaité), alors que, associé à la faculté de se montrer compatissant envers soi dans les bons et les mauvais moments, il fluctuait moins.

Afin de la vérifier, nous avons invité les candidats à nous dire comment ils se sentaient le jour de notre rencontre, par exemple : « Actuellement, je me sens inférieur aux autres », ou : « Je suis content de moi. » Puis nous leur avons posé cette question à douze moments différents au cours des huit mois suivants.

Nous avons ensuite comparé leurs degrés d'autocompassion et d'estime de soi avec leur sentiment de valeur personnelle durant cette période. Comme prévu, les résultats ont mis en évidence une plus grande stabilité liée à l'autocompassion qu'à l'estime de soi. Par ailleurs, il est apparu que l'autocompassion dépendait moins de facteurs extérieurs tels que l'approbation des autres, le fait de réussir dans ses entreprises ou de se sentir attirant. Un sentiment de valeur personnelle fondé sur la conviction d'être intrinsèquement digne de respect parce que l'on est un être humain s'ébranle beaucoup moins facilement que s'il relève de la réalisation d'un quelconque idéal.

Il est également ressorti de cette étude que l'autocompassion diminuait le besoin de se comparer à autrui et de se venger d'affronts personnels. Le « besoin de clôture », ou, en termes moins spécialisés, d'avoir toujours raison, semble lui aussi moins développé que lorsqu'il est associé à l'estime de soi. En effet, les personnes qui doivent se croire infaillibles ou supérieures aux autres pour percevoir leur valeur ont tendance à s'énerver et à se mettre sur la défensive dès qu'elles sentent leur statut menacé. Celles qui acceptent leur imperfection avec compassion, en revanche, n'ont pas besoin de recourir à ce genre d'attitude pour protéger leur ego. Enfin, cette recherche a mis en exergue un autre fait remarquable, à savoir qu'il existe une corrélation entre haute estime de soi et haut degré de narcissisme, alors qu'autocompassion et narcissisme sont deux variables totalement indépendantes (il n'y a pas de corrélation négative, les personnes peu compatissantes envers elles-mêmes n'étant pas spécialement narcissiques non plus).

## EXERCICE 1

### • *Démasquer l'illusionniste*

A. Citez dix aspects de vous-même ou de votre vie jouant un rôle significatif dans l'estime que vous vous portez : succès professionnels, statut de parent, poids, etc. – tout ce qui peut vous rendre content et satisfait de vous.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

B. Par rapport à chacun de ces aspects, posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je envie de me sentir mieux que les autres ou en lien avec eux ?

2. Ma valeur vient-elle de ce qui me singularise ou de mon humanité ?

3. Ai-je envie d'être parfait ou bien dans ma peau ?

Vos réponses modifient-elles votre façon d'envisager les choses ? L'illusion que représente l'estime de soi vous égare-t-elle d'une manière ou d'une autre ?

## **Libéré de l'ego**

On pourrait résumer ce chapitre en disant que si l'autocompassion ne supprime pas complètement l'ego, elle le fait passer au second plan. Grâce à elle, on cesse de s'évaluer en tant qu'individu isolé des autres, dans des limites clairement définies, pour se percevoir comme une partie d'un grand tout interconnecté. L'idée d'un « moi séparé » qu'il serait possible de juger indépendamment de la combinaison des multiples facteurs qui sont à son origine est une illusion. C'est à partir du moment où l'on tombe dans le piège consistant à considérer les êtres humains comme autant d'« entités distinctes » que se pose la question de l'estime de soi. Certes, nous voulons éprouver la joie procurée par le fait d'être satisfait de nous-mêmes. Tout le monde en a envie. Cette joie constitue même un droit naturel. Mais le vrai bonheur, celui qui ne fluctue pas au gré des événements, ne se trouve qu'en entrant dans le courant de la vie, en se reliant à tout le reste plutôt qu'en s'en isolant.

Si nous faisons passer quasiment toutes nos expériences par le filtre de l'ego, bataillant sans cesse pour améliorer notre image ou garder une haute estime de nous-mêmes, nous nous privons finalement de ce que nous

désirons le plus : être acceptés pour ce que nous sommes, une partie intégrante de quelque chose de beaucoup plus grand que notre petit « moi ». Illimité. Incommensurable. Libre.

[1](#)- . Ariane, Outremont (Québec), 2005.

[2](#)- . William James, *Précis de psychologie*, Les Empêcheurs de penser en rond, Paris, 2003.

[3](#)- . Interview au *Sunday Times* (Londres) du 16 juillet 2006.



# 8

## Motivation et développement personnel

*Le curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer.*

Carl ROGERS,  
*Le Développement de la personne*<sup>1</sup>

Deux bandits sont assis à l'intérieur du saloon quand l'un dit à l'autre :  
« Tu as vu Billy the Kid dernièrement ?

— Ouais. On a mangé ensemble l'autre jour.

— C'est vrai ?

— Ouais, je passais à cheval sur le pont à l'entrée de la ville, et Billy était là. Avec un colt. Pointé sur moi. “Descends de ton cheval”, qu'il m'a dit. Que voulais-tu que je fasse ? Il avait le colt. Je suis descendu de cheval.

» Billy m'a montré un tas de crottin. “Tu vois ce crottin ? Mange-le.”  
Que voulais-tu que je fasse ? Il avait le colt. J'ai mangé le crottin.

» Alors, Billy a éclaté de rire ; il a ri tellement fort qu'il a lâché le colt. J'ai bondi dessus. “Eh, Billy, j'ai dit. Maintenant, c'est moi qui ai le colt. Tu vois le crottin ? Mange-le.”

» Que voulais-tu qu'il fasse ? J'avais le colt. Il a mangé le crottin.

» Donc, comme je te le disais, on a mangé ensemble. »

Cette blague (plutôt gratuite, je l'avoue) illustre parfaitement la croyance selon laquelle le seul moyen de persuader quelqu'un de faire quelque chose qui lui déplaît est de lui placer un revolver sur la tempe (en particulier si ce quelqu'un n'est autre que soi-même).

La première raison qu'invoquent les gens pour expliquer leur manque de compassion envers eux-mêmes est leur peur de se laisser aller et de s'apitoyer sur leur sort. « Qui aime bien châtie bien », dit le proverbe, reflétant l'opinion selon laquelle on n'obtient rien de ses enfants sans les punir. Les châtiments corporels ont beau être devenus plus rares au sein des familles et à l'école, nous continuons à nous appliquer ce dicton, persuadés de l'utilité et de l'efficacité de l'autoflagellation (même si elle n'est que mentale). C'est la vieille histoire de la carotte et du bâton, avec le jugement sur soi dans le rôle du bâton et l'estime de soi dans celui de la carotte. En faisant ce qu'on doit faire, même si l'on n'en a aucune envie, on se donne une meilleure image de soi tout en s'épargnant les coups de ses propres reproches.

Holly, l'une de mes étudiantes, fonctionnait selon ce schéma de pensée. Elle était convaincue que si elle ne se montrait pas dure avec elle-même, elle serait incapable de garder le cap et ne deviendrait jamais celle qu'elle voulait être. Issue d'une famille texane très conservatrice et d'un niveau d'exigence phénoménal, elle n'envisageait pas uniquement d'entrer en troisième cycle, mais voulait également décrocher un MBA. Ses parents, qui avaient arrêté leurs études après le lycée, avaient placé tous leurs espoirs en elle. Face à tant de pression, Holly réagissait en se critiquant sans cesse. Dès qu'elle avait le malheur d'obtenir une note inférieure à ses attentes, elle s'invectivait avec hargne : « Tu es tellement nulle et stupide ! Jamais tu n'entreras en troisième cycle si tu continues à faire n'importe quoi ! » Etc. La récompense qu'elle agitait devant son nez pour poursuivre ses efforts était la fierté. Holly voulait que ses parents soient fiers d'elle. Et elle aussi. Or, selon sa vision des choses, il n'existait qu'un seul moyen d'atteindre son objectif : s'aiguillonner par des critiques acerbes.

Cette façon de penser est extrêmement répandue, *mais est-elle juste ?*

## **Le fouet qui démotive**

Avant toute chose, considérons les effets de nos autocritiques sur notre état d'esprit. Qu'éprouvez-vous face au commentaire suivant : « T'es vraiment qu'un fainéant et un bon à rien. Je te déteste » ? Vous sentez-vous débordant d'énergie ? Inspiré ? Prêt à conquérir le monde ?

Le résultat est encore plus criant si l'on transpose la situation sur quelqu'un d'autre, notamment un enfant. Imaginons, par exemple, que votre fille de dix ans rentre à la maison avec une mauvaise note. Quelle est la meilleure manière de l'encourager à acquérir de bonnes habitudes pour qu'elle améliore ses résultats ? Faut-il l'accabler de reproches ? Lui asséner qu'elle ne vaut rien et l'envoyer au lit sans manger ? Non, bien sûr. Une sentence aussi dure briserait son élan, lui ôtant toute énergie pour se replonger dans ses livres. Malheureusement, certains parents optent pour ce type d'approche, ce qui est loin d'être l'idéal. Vous serez beaucoup plus efficace si vous commencez par rappeler à votre enfant que ce genre de chose arrive et ne diminue en rien votre amour pour elle, puis si vous l'incitez avec fermeté *et* compassion à travailler régulièrement en lui assurant qu'elle fera mieux une prochaine fois.

Nous savons tous que les messages positifs et réconfortants créent un climat propice au travail et à l'actualisation de son potentiel. On a besoin de se sentir calme, rassuré et confiant pour donner le meilleur de soi-même. C'est pourquoi nous sommes généralement prêts à beaucoup d'efforts pour motiver ceux que nous aimons, les assurant de notre foi en eux, de notre affection et notre dévouement indéfectibles.

Tous les spécialistes de la motivation l'affirment : la confiance en soi joue un rôle fondamental dans l'aptitude de chacun à atteindre ses objectifs. Des dizaines d'études montrent que la perception que l'on a de ses propres possibilités – ce que le psychologue Albert Bandura appelle « la perception d'auto-efficacité<sup>2</sup> » – exerce une influence directe sur sa capacité à réaliser ses rêves.

L'une de ces études a suivi plus de deux cents catcheurs âgés de quinze à dix-huit ans durant toute une saison sportive. Les conclusions des observations ont révélé que, quels qu'aient été leurs résultats antérieurs, les adolescents qui croyaient le plus en eux ont gagné davantage de matchs que les autres. Ce lien entre confiance en soi et succès était encore plus évident dans les moments de pression, en particulier lors des prolongations où la

règle de la « mort subite » déclare vainqueur le premier qui marque un point. Cette période est d'autant plus intense que les deux adversaires sont épuisés et que leur égalité indique des aptitudes physiques équivalentes. Dans cette situation, c'est la confiance de chacun en ses capacités qui fait la différence.

Parce qu'ils ont tendance à miner cette confiance, les jugements négatifs sur soi, loin d'être stimulants, agissent comme un éteignoir. En se rabaissant continuellement, on finit par perdre foi en soi-même et par se limiter. Par ailleurs, le jugement sur soi est un facteur majeur de dépression et génère un état d'esprit peu propice à l'optimisme et l'enthousiasme.

Pourtant, m'objecterez-vous, l'autocritique doit bien avoir une certaine utilité, autrement pourquoi serait-elle si courante ? Et, de fait, elle fonctionne. Mais pour une seule raison : la peur. Subir ses propres reproches en cas d'échec est si pénible qu'on finit par se motiver pour y échapper. C'est un peu comme si nous nous mettions la tête sur le billot en nous menaçant du pire, dans l'espoir que la terreur de nos propres remontrances nous maintiendra en éveil.

Néanmoins, si elles sont efficaces à leur manière, les autocritiques négatives comportent aussi de nombreux inconvénients. L'un des plus importants est justement représenté par la peur, qui, en créant un climat d'anxiété, risque de nous faire perdre tous nos moyens. Angoisse de parler en public, des examens, de la page blanche, ou trac du comédien, tous sont liés à la crainte d'être jugé et inhibent ou paralysent ceux qui en sont victimes. En détournant l'attention de l'action en cours, l'angoisse empêche de se concentrer et de donner le meilleur de soi.

Par ailleurs, le jugement sur soi peut être à la source de véritables stratégies mentales visant à éviter ses propres critiques en cas d'échec tout en rendant ce dernier plus probable. On appelle « stratégie de sabotage » l'attitude consistant à saper ses propres bases afin d'avoir une excuse toute prête en cas d'insuccès. L'une des formes les plus courantes de ce comportement consiste tout simplement à s'économiser. Ainsi, si je ne m'entraîne pas pour le tournoi de tennis du quartier, je pourrai toujours dire que je n'étais pas suffisamment préparé. Une autre forme est la procrastination : en effectuant une tâche à la dernière minute, je me laisse la possibilité d'accuser le manque de temps si jamais ce travail n'est pas assez bien fait. Dans les deux cas, mes capacités ne seront pas remises en cause.

Les recherches montrent que, parce qu'ils recourent fréquemment à ce genre de stratégies, les gens très autocritiques réalisent moins souvent leurs desseins que les autres. Dans le cadre d'une étude, plusieurs étudiants étaient invités à comparer leurs objectifs à leur situation actuelle dans les domaines scolaire, social et sanitaire. Non seulement ceux qui avaient tendance à se juger se sont révélés beaucoup moins proches de leurs buts que leurs camarades, mais ils ont aussi témoigné d'une plus grande propension à remettre au lendemain ce qu'ils avaient à faire. Ainsi, loin de nous aider à nous motiver, l'autocritique risque-t-elle de nous pousser à nous tirer une balle dans le pied.

Jim était le pire procrastinateur que j'aie connu. Il faisait tout à la dernière minute. Chaque fois qu'il doutait de ses aptitudes face à une tâche, il effectuait celle-ci au dernier moment, prêt à déclarer en cas de problème : « J'ai manqué de temps. » Il a ainsi attendu d'être à quelques jours de son examen d'entrée en maîtrise pour commencer à le préparer, ce qui lui a permis de me dire devant des résultats passables : « Ce n'est pas si mal, vu ce que j'ai bossé. » Puis il a de nouveau attendu la date limite pour adresser sa demande de stage de première année de master en action sociale. Bien entendu, il a récolté celui dont personne ne voulait. Quelle a été sa conclusion ? « De toute façon, tous les autres étaient déjà pris quand j'ai envoyé les papiers. Au moins, j'ai eu quelque chose. »

Le pire, cependant, a eu lieu le jour de son mariage. Naomi, sa fiancée, avait tout organisé pour le grand jour dans l'espoir que la cérémonie (qui se tenait dans une charmante église du XIX<sup>e</sup> siècle que fréquentait sa famille quand elle était enfant) serait parfaite. En sus de la sienne, elle s'était occupée des robes des demoiselles d'honneur, du smoking de Jim et des costumes des garçons d'honneur. La seule chose qu'elle avait demandée à son futur époux, c'était de s'acheter des chaussures noires. La noce étant prévue un dimanche midi, Jim avait projeté de se rendre au centre commercial à neuf heures, ce qui devait lui laisser tout le temps nécessaire pour trouver la paire adéquate et se présenter à l'église à onze heures, comme convenu.

Ce qu'il avait oublié, évidemment, c'était que le centre commercial fermait le dimanche matin. Aucun magasin de chaussures dans toute la ville n'ouvrait avant midi. Jim n'avait pas de souliers habillés. Tout ce qu'il

possédait, c'était deux paires de baskets de couleur et de vieilles sandales de cuir. Il était coincé. Heureusement, il se rappela que le magasin à prix unique du coin ouvrait à dix heures. Il trouverait sûrement quelque chose là-bas. Et il trouva, en effet : une paire de Crocs noirs bon marché. Il faudrait que ça fasse l'affaire. Naomi ne remarqua les pieds de Jim qu'au moment où ils traversèrent l'allée centrale, mais si une lueur d'horreur glissa dans ses prunelles, elle décida d'ignorer le problème pour se concentrer sur le plus important : leurs vœux de mariage. Après la réception, cependant, je les surpris en train de se disputer. À mon corps défendant (enfin, pas tout à fait), j'entendis Jim déclarer : « Vu que je m'y suis pris ce matin seulement, faut pas se plaindre. En plus, elles sont confortables... »

Même s'il est vrai que Jim finit toujours par s'en tirer et se met à l'abri de ses propres critiques grâce à une justification toute prête en cas d'échec, il n'en reste pas moins que son attitude l'empêche de réaliser tout son potentiel. Il aurait pu intégrer une école plus prestigieuse, où son intelligence se serait pleinement exprimée, en préparant à temps son examen d'entrée en maîtrise ; il aurait pu obtenir un stage plus intéressant, qui lui aurait donné de l'expérience dans le domaine qui le passionnait, en déposant sa demande plus tôt ; enfin, il aurait pu éviter une dispute avec sa jeune épouse le jour de leur mariage en achetant ses chaussures la veille. Si Jim avait accepté l'*éventualité* de ne pas réussir même en faisant de son mieux, il ne se serait pas saboté dans le dessein de sauver son amour-propre en cas d'échec. Échec par ailleurs presque inévitable quand on ne fournit pas d'efforts.

## **Parce que vous vous aimez**

Pourquoi l'autocompassion est-elle une source de motivation plus efficace que l'autocritique ? Parce que c'est l'amour, et non la peur, qui l'anime. Grâce à l'amour, nous nous sentons confiants et tranquilles (en partie sous l'effet des décharges d'ocytocine qu'il engendre), alors que la peur nous insécurise et nous rend nerveux (en mettant notre amygdale en suractivité et en inondant notre système nerveux de cortisol). À partir du moment où l'on sait que l'on fera preuve de compréhension et de compassion face à ses échecs, on ne ressent ni stress ni angoisse inutiles.

On peut se détendre avec la certitude d'être accepté quels que soient ses réussites et ses ratés. Mais s'il en est vraiment ainsi, pourquoi continuer à faire des efforts ? Pourquoi ne pas se contenter de manger des pizzas en regardant la télé ?

Pour beaucoup de gens, l'autocompassion n'est qu'une vague notion permettant de se faire du bien, une manière de se dorloter bien trop superficielle pour guérir quoi que ce soit ou aider quiconque à s'épanouir. À la différence de l'autocritique qui s'interroge sur la valeur de ce que l'on est ou de ce que l'on fait, l'autocompassion, elle, se demande *ce qui est bon pour soi*. Elle se relie à notre désir profond d'être heureux et en bonne santé physique et mentale. Si vous vous aimez, vous ferez le nécessaire pour apprendre et vous développer. Vous aurez envie de changer vos schémas de pensée et vos comportements néfastes, y compris si cela implique d'abandonner des choses auxquelles vous tenez. Les parents aimants ne bourrent pas leurs enfants de bonbons sous prétexte que ceux-ci adorent le sucre. Satisfaire tous les caprices de son fils ou de sa fille n'est pas forcément le signe d'une bonne éducation. Accompagner avec attention ceux que l'on aime exige parfois de dire non.

De la même façon, être compatissant envers soi implique de s'apprécier et de s'estimer suffisamment pour faire des choix favorables à son bien-être à long terme. La pratique de l'autocompassion vise à se débarrasser de ses dysfonctionnements, pas à les perpétuer. Bien entendu, il n'y a rien de mal à se montrer indulgent avec soi-même de temps en temps. Parfois, s'autoriser à manger une part de gâteau au chocolat est une façon de prendre soin de soi. Mais tout se permettre (par exemple, manger *tout* le gâteau) ne fait pas de bien. Au contraire, puisqu'une telle attitude empêche d'accéder à son désir le plus profond : actualiser tout son potentiel.

Le Bouddha se réfère au caractère mobilisateur de l'autocompassion en parlant d'« effort juste<sup>3</sup> ». De ce point de vue, l'effort dénué de justesse vise à satisfaire l'ego, à se prouver quelque chose ou à contrôler ce qui se passe. Ce genre d'effort augmente la souffrance, car il donne le sentiment d'être isolé et déconnecté du reste du monde. Il incite à croire que tout devrait toujours se passer comme on le souhaite. L'effort juste, en revanche, vient du désir naturel de mettre un terme à la souffrance. « C'est comme se rendre compte que ses cheveux brûlent », explique le Bouddha. Quand

quelqu'un s'aperçoit que ses cheveux ont pris feu, sa réaction, par exemple attraper une serviette mouillée ou sauter sous la douche, a pour but de résoudre le problème et d'éviter d'être brûlé. Elle ne vient pas de l'envie de prouver quoi que ce soit (« Vous avez vu comme je sais bien éteindre le feu ? »). De même, l'effort né de la compassion envers soi n'est pas le résultat d'un besoin égoïste, mais du désir naturel de soulager sa souffrance.

Pour évoluer, il est indispensable de comprendre de quelle manière on se blesse soi-même et de trouver un moyen d'améliorer les choses. Cela n'exige en aucune façon d'être dur avec soi. On peut s'engager dans la voie ardue du changement avec bienveillance et sollicitude, reconnaître que la vie n'est pas facile et que les défis font partie de l'expérience humaine. Heureusement, la bienveillance et l'encouragement agissent comme un baume et permettent de mieux accepter le reste.

## EXERCICE 1

- *Identifier votre désir profond*

1. Pensez aux moments où vous avez recours à l'autocritique pour vous motiver. Y a-t-il une caractéristique que vous n'aimez pas chez vous (votre humeur maussade, votre paresse, votre surpoids, etc.) et pour laquelle vous vous adressez régulièrement des reproches dans l'espoir de changer ? Si c'est le cas, essayez de ressentir la douleur que vous causent ces reproches et ayez de la compassion pour vous-même, qui êtes jugé aussi durement.

2. Réfléchissez ensuite à une autre manière, douce et bienveillante, de vous motiver. Quels mots emploierait un ami, un parent, un professeur ou un mentor sage et attentionné pour vous montrer la nocivité de votre attitude et vous aider à en changer ? Quel message de soutien efficace, en accord avec votre désir profond d'être heureux et en bonne santé, pouvez-vous imaginer ?



3. Chaque fois que vous vous surprenez en train de vous adresser des reproches concernant cette caractéristique indésirable, prenez conscience de la douleur que provoque en vous ce jugement et compatissez-y. Puis modifiez votre discours intérieur afin qu'il vous encourage et vous aide au maximum. N'oubliez pas : si vous voulez vraiment vous motiver, l'amour est beaucoup plus efficace que la peur.

## **Autocompassion, apprentissage et développement personnel**

Beaucoup de gens ont peur de manquer d'ambition pour eux-mêmes s'ils se laissent aller à l'autocompassion. Les recherches sur le sujet prouvent qu'ils ont tort. Dans l'une de nos études, nous avons observé comment réagissaient les participants lorsqu'ils ne parvenaient pas à atteindre les objectifs qu'ils s'étaient fixés, tout en examinant le niveau de ces objectifs au départ. D'après les résultats, les personnes faisant preuve d'autocompassion avaient des desseins aussi élevés que les autres, mais étaient beaucoup moins sévères envers elles-mêmes en cas d'insuccès. Elles se montraient également plus soucieuses de leur développement personnel et plus enclines à élaborer des plans spécifiques pour parvenir à leurs objectifs et avoir une vie plus équilibrée. Savoir compatir à ses difficultés ne diminue en rien ses aspirations dans la vie. En revanche, cela permet de réagir de manière plus apaisée si l'on ne répond pas à toutes ses attentes, et par conséquent de rebondir plus facilement pour réaliser ses projets à long terme.

Notre aptitude à actualiser notre potentiel dépend en partie de ce qui nous pousse à agir. Notre motivation est-elle intrinsèque ou extrinsèque ? Une motivation intrinsèque est liée à l'envie d'apprendre, de se développer, ou simplement de faire quelque chose qui nous semble intéressant. Une motivation extrinsèque naît du désir d'obtenir une récompense ou d'échapper à une punition. Même quand punitions et récompenses viennent de l'intérieur, comme dans le cas de l'estime de soi ou de l'autocritique, notre motivation reste extrinsèque puisque nous agissons avec une arrière-pensée.

La psychologue Carol S. Dweck, auteur de *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*<sup>4</sup>, distingue deux types de raisons pour lesquelles les gens souhaitent relever des défis. Les individus qui ont des objectifs d'*apprentissage* sont motivés intrinsèquement par la curiosité et le désir de développer de nouvelles compétences. Ils veulent réussir pour acquérir des connaissances, et, surtout, ils envisagent les erreurs comme partie intégrante du processus d'apprentissage. Ceux qui ont des objectifs de *performance* sont motivés extrinsèquement par le besoin de protéger ou de renforcer leur estime de soi. Ils désirent le succès pour se sentir reconnus et fuient l'échec par tous les moyens. D'où une tendance à emprunter la route la plus sûre plutôt que d'essayer de se dépasser. Vous connaissez ce genre de personnes, celles dont le seul but est de récolter une bonne note, et qui se moquent de ce qu'elles apprennent en chemin. Les expériences prouvent que, sur le long terme, les objectifs d'apprentissage sont plus efficaces que ceux de performance. Parce qu'ils aiment ce qu'ils font, les individus qui choisissent les premiers sont capables de fournir de plus grands efforts pendant plus longtemps. Ils ont également moins peur de paraître incompetents sous prétexte qu'ils ignorent la bonne réponse, ce qui leur permet de demander assistance et conseil.

Prenons l'exemple de Kate et Danielle. Sœurs jumelles, elles étaient toutes deux passionnées par le monde animal depuis leur plus tendre enfance et avaient grandi entourées de photos de lions, zèbres, rhinocéros, girafes et autres animaux exotiques sur les murs de leur chambre. Leur rêve était de devenir un jour directrices de zoo. C'est donc tout naturellement qu'elles se sont retrouvées en cours supérieur de zoologie à l'université de leur région. Le niveau de la première année était particulièrement élevé, et elles ont toutes deux raté leur premier partiel. Danielle, qui s'était toujours considérée comme une bonne élève, n'a pas supporté cet échec : elle a changé de voie. Kate, quant à elle, a continué en dépit de ses résultats décevants. Elle approfondissait ses connaissances sur le monde animal, et cela seul comptait. Chaque semaine, elle participait assidûment aux séances de travaux dirigés, et elle a fini par obtenir un « B ». Ses études terminées, Danielle a trouvé un poste de cadre dans une grosse entreprise. Elle était bien payée et a impressionné ses amis en s'achetant une voiture quelques mois à peine après son embauche. C'était un emploi stable et facile, mais

plutôt ennuyeux. Kate, pendant ce temps, travaillait comme serveuse. Elle a bientôt eu assez d'économies pour partir un mois au Botswana, où elle a vécu des moments inoubliables. À son retour, elle a décidé de se lancer dans l'organisation de safaris et, après avoir appris les ficelles du métier via une succession de stages aussi éprouvants que mal rémunérés, elle a créé sa propre agence. Kate et Danielle avaient les mêmes atouts : elles étaient toutes deux intelligentes et travailleuses. Pourtant, Kate a été la seule à réaliser le rêve de sa vie, car elle n'a pas craint de prendre des risques.

Comme vous l'avez probablement deviné, les résultats de nos recherches ont prouvé que les gens capables de compassion envers eux-mêmes avaient plutôt des objectifs d'apprentissage que de performance. Leurs choix et leurs actes étant motivés par le désir d'apprendre et de se développer plutôt que par l'envie d'échapper à leurs propres critiques, ils ont moins peur d'échouer, et donc de se mettre en danger. C'est ce qu'atteste une enquête réalisée auprès d'un groupe d'étudiants interrogés peu de temps après avoir raté leurs partiels de milieu d'année. Ceux qui faisaient preuve d'autocompassion ont été plus nombreux à considérer leurs résultats insuffisants comme une occasion d'améliorer leurs connaissances, et non comme une remise en cause de leur valeur. À partir du moment où l'on est certain d'être compris et de ne pas être jugé en cas d'insuccès, l'échec n'est plus un problème. Il peut alors devenir le catalyseur qu'il devrait toujours être.

De plus, comme en témoignent les expériences menées à ce sujet, l'échec ébranle beaucoup moins la foi en leurs propres capacités chez les individus capables d'autocompassion que chez les autres. Parce qu'ils sont moins sévères avec eux-mêmes en cas de chute, ils gardent suffisamment de confiance en eux pour se relever et repartir. Une recherche récente révèle même que ces personnes, si elles sont contraintes de renoncer à un objectif important (ce qui arrive forcément à un moment ou un autre de l'existence), ont tendance à rediriger leur énergie vers un nouveau but, alors que celles qui se critiquent jettent souvent l'éponge. Les premières ont également une moins forte propension à la procrastination, en grande partie parce qu'elles se soucient moins de l'opinion des autres et ne se sentent pas obligées de justifier un éventuel ratage.

Par conséquent, non seulement l'autocompassion *ne conduit pas* à la complaisance et à l'inertie, mais elle s'y oppose. Une fois la peur de l'échec

envolée, on est libre de se surpasser en se lançant des défis qui paraissent impossibles à relever jusque-là. En outre, le fait de reconnaître que l'on est un être humain avec ses limites permet de choisir ses objectifs en fonction de soi et de changer de cap plus rapidement si nécessaire. Loin d'être une forme d'autocomplaisance, l'autocompassion avance main dans la main avec un accomplissement personnel authentique. Elle nous incite à poursuivre nos rêves et crée l'état d'esprit courageux, confiant, curieux et résilient qui permet de les réaliser.

## EXERCICE 2

- *Autocompassion et procrastination*

Il existe plusieurs causes à la procrastination. Parfois nous sommes paresseux ou n'avons simplement pas envie de nous lancer dans une tâche désagréable. Heureusement, grâce à l'autocompassion, il devient possible de réduire la taille de l'obstacle qui nous pousse à remettre au lendemain ce que nous avons à faire.

### FACE AU DÉPLAISIR

Repousser à plus tard les tâches déplorantes, comme la déclaration d'impôts ou les comptes rendus au travail, est une attitude extrêmement banale. Parfois, même, il nous arrive de faire traîner des choses qui pourtant ne nous ennuiant pas vraiment, par exemple plier et ranger le linge, juste parce que nous avons la flemme de bouger. Rien d'étonnant à cela si l'on se rappelle que vouloir se détendre et éviter les désagréments est une réaction humaine naturelle. Par ailleurs, remettre au lendemain l'exécution de ce genre de tâches n'est pas forcément un problème, sauf si le sentiment de se laisser déborder finit par nous stresser. Si vous avez tendance à ajourner les travaux déplaisants, il peut être intéressant de rechercher l'émotion à l'origine de cette résistance.

Souvent, nous chassons de nos pensées les tâches ennuyeuses parce qu'elles nous mettent mal à l'aise. Une autre approche, cependant, consiste à nous montrer compatissants face à nos réactions, si humaines, de déplaisir et d'évitement. Ne résistez pas à votre appréhension, votre léthargie ou toute autre sensation qui vous gagne quand vous songez au travail qui vous attend. Parvenez-vous à percevoir les émotions dans votre corps et à en prendre pleinement conscience sans les condamner ? Reconnaissez-vous la souffrance qu'elles provoquent en vous, si minime soit-elle ? Une fois que vous vous serez offert le réconfort dont vous avez besoin, il vous sera probablement moins difficile de vous y mettre.

## FACE À LA PEUR DE L'ÉCHEC

Parfois, les émotions à l'origine de nos procrastinations sont plus profondes. Si la tâche à effectuer est capitale, par exemple lancer un gros projet, on se décourage souvent à l'avance en imaginant ce qui se passerait en cas d'échec. La peur de s'attaquer au projet ou celle de ne pas être à la hauteur peut devenir paralysante. Là encore, parce qu'elle nous évite de les ressentir, la procrastination est un bon moyen d'étouffer les émotions désagréables. En outre, il arrive que notre inconscient cherche à nous saboter en vue de nous fournir une excuse toute prête pour ménager notre amour-propre au cas où le travail ne serait pas assez bien fait : le manque de temps. Si répandu soit-il, ce fonctionnement possède l'inconvénient de nous limiter considérablement dans la réalisation de notre potentiel.

Si vous avez l'impression que votre manie de tout remettre au lendemain est liée à la peur de l'échec, il est peut-être temps de revenir sur ce qui a été dit dans les pages précédentes. Souvenez-vous : tout le monde rate forcément quelque chose à un moment de sa vie, ça fait partie de la condition humaine. D'ailleurs, l'échec représente une occasion formidable d'apprendre et de progresser. Promettez-vous de ne pas vous critiquer et de faire preuve de bienveillance et de compréhension envers vous-même la prochaine fois que vous vous trompez ou ne vous montrerez pas à la hauteur de vos ambitions.

Réconfortez l'enfant effrayé en vous, celui qui craint de s'aventurer dans les territoires sombres et inconnus, et assurez-le de votre soutien indéfectible tout au long du voyage. Puis voyez si vous osez vous lancer. Comme nous le savons tous par expérience, le plus difficile face à une tâche déplaisante, c'est de trouver le courage de s'y mettre.

## À la recherche du bonheur véritable

Les rêves inspirés par l'autocompassion ont plus de chances de conduire au vrai bonheur que ceux motivés par le jugement sur soi. Les résultats de nos recherches révèlent que les personnes faisant preuve de compassion vis-à-vis d'elles-mêmes sont plus authentiques et plus autonomes que celles qui s'évaluent constamment. En effet, ces dernières sont souvent plus conformistes par peur d'être condamnées ou rejetées. Or, l'authenticité et l'autonomie jouent un rôle crucial dans le sentiment de bonheur, car sans elles la vie risque fort de ressembler à une corvée dénuée de sens.

Holly, l'étudiante dont j'ai parlé au début de ce chapitre, a fini par apprendre la leçon. Après avoir suivi un de mes cours sur l'autocompassion, elle a commencé à prendre conscience de tout le mal qu'elle se faisait en se critiquant continuellement. Elle souffrait de migraines terribles que son médecin attribuait au stress. Un stress qu'elle générait elle-même. Ses maux de tête étaient si atroces qu'ils l'empêchaient de travailler. N'ayant plus d'autre solution, elle a décidé d'essayer l'autocompassion. Elle a programmé l'alarme de son téléphone portable à différents moments de la journée, et s'est promis de cesser toute activité chaque fois qu'elle l'entendrait afin de se poser la question : « Quelle est la meilleure manière de me faire du bien et de me prouver ma compassion envers moi-même maintenant ? » (Comme vous pouvez le constater, Holly agit toujours avec méthode et détermination !)

Un mois plus tard, je l'ai retrouvée pour parler de son expérience. À sa propre surprise, m'a-t-elle confié, elle avait constaté qu'elle ne travaillait pas moins longtemps ni moins intensément depuis qu'elle manifestait de la bienveillance à son égard. En fait, lorsqu'elle s'arrêtait pour se demander ce qui serait le plus bénéfique pour elle dans l'instant, la réponse qui lui venait

était presque toujours en lien avec ses études. C'est ainsi qu'elle s'autorisait désormais à faire une sieste quand elle avait travaillé tard la veille, ce qui lui permettait d'être plus concentrée par la suite. Elle essayait aussi de s'adresser à elle-même avec douceur et sollicitude dès qu'elle rencontrait des difficultés ou n'arrivait pas à avancer. Apparemment, cela l'aidait à redémarrer plus vite. Et les quelques fois où il lui arrivait de peiner particulièrement sur un devoir, elle n'hésitait plus à prendre rendez-vous avec le professeur concerné pour qu'il la conseille. Elle n'aurait jamais agi ainsi auparavant, m'a-t-elle assuré, de crainte de passer pour une idiote. Mais elle avait peu à peu pris conscience que demander de l'aide était simplement humain, et qu'au final elle rendait des devoirs bien meilleurs que si elle avait continué à se débattre seule dans son coin.

Environ un an plus tard, Holly est passée me dire bonjour à mon bureau et me demander si j'accepterais de lui écrire une lettre de recommandation pour une école. Étudiante en sciences commerciales, elle avait toujours voulu obtenir un MBA, un désir en parfaite concordance avec celui de ses parents. Mais là, à ma surprise, son inscription concernait une formation d'éducatrice spécialisée. Elle avait été bénévole dans une association s'occupant d'enfants handicapés (histoire de faire bien sur son CV, m'a-t-elle avoué) et s'était rendu compte à son propre étonnement que ce travail lui plaisait. Cette période de bénévolat avait été la plus satisfaisante de sa vie, et elle voulait se sentir utile. Malgré les protestations de ses parents, Holly avait compris que le plus important pour elle, c'était d'être heureuse et de faire ce qu'elle aimait. Elle a ainsi obtenu un master en éducation spécialisée, et aux dernières nouvelles elle s'épanouit dans cette discipline au sein d'une école élémentaire. L'autocompassion peut nous conduire à faire des choix inattendus, mais qui s'avéreront être les bons parce que guidés par de bonnes raisons et par l'écoute de son cœur.

## **Corps et autocompassion**

En tant que professeur d'université, j'ai surtout évoqué le lien entre autocompassion et motivation dans le secteur de l'apprentissage. Mais l'impact positif de l'autocompassion sur la motivation se retrouve dans de nombreux autres domaines, y compris le rapport à notre corps et le combat

épique que nous menons pour l'accepter. Beaucoup d'entre nous se descendent en flèche dès que leur physique ne répond pas aux critères en vogue. Comment être satisfaite de sa silhouette face aux lignes fermes et élancées des mannequins des magazines ? D'autant que les top models elles-mêmes ne se sentent pas à la hauteur puisque leur image est rectifiée par ordinateur.

Étant donné la place de l'apparence dans la société, il n'est pas étonnant que tant de gens fondent une grande partie de leur amour-propre sur leur apparence. Une constatation qui, si elle vaut pour les deux sexes, est encore plus évidente chez les femmes. Ainsi, si vous voulez savoir pourquoi les adolescentes ont souvent des problèmes d'estime de soi, il suffit de vous intéresser à la manière dont elles perçoivent leur physique. Les études montrent que, dans l'ensemble, les garçons ont une image d'eux-mêmes assez stable durant l'enfance et l'adolescence – 6-7 ans : bien ; 12-13 ans : bien ; 16-17 ans : toujours bien. Les filles, en revanche, deviennent de moins en moins sûres de leur aspect à mesure qu'elles grandissent – 6-7 ans : bien ; 12-13 ans : plus si bien ; 16-17 ans : « Je suis horrible ! » Que s'est-il passé ? Les garçons sont-ils tellement plus attirants à cet âge que les filles ? Je ne le pense pas.

Le problème, c'est que les canons de la beauté sont beaucoup plus exigeants pour les femmes, surtout concernant le poids. Les femmes sont censées être superminces tout en ayant des formes là où il faut : un idéal quasiment impossible à atteindre sans passer par la chirurgie esthétique et un régime permanent. On pourrait croire que seules celles qui sont riches et célèbres s'accrochent à des critères aussi exigeants. C'est ce qui ressort de nombreuses blagues, comme celle de cette femme richissime de Beverly Hills qui, à un mendiant lui déclarant : « Je n'ai rien mangé depuis quatre jours », répond d'un air envieux : « Mon Dieu, comme j'aimerais avoir votre volonté ! » En réalité, les études révèlent que quatre Américaines sur cinq sont insatisfaites de leur apparence, et que plus de la moitié ont suivi un régime au moins une fois dans leur vie. Près de 50 % des filles entre six et neuf ans déclarent avoir envie d'être plus minces, et plus de 80 % ont déjà fait un régime avant l'âge de dix-huit ans.

Cette obsession de la minceur conduit même certaines à l'anorexie ou à la boulimie avec purge – la première consistant à se sous-alimenter au point de mettre sa vie en danger ; la seconde, à ingérer d'énormes quantités



d'aliments puis à s'en débarrasser en vomissant, en avalant des laxatifs ou par une activité physique intense. Malgré l'engouement de notre société pour la minceur et les régimes, le trouble alimentaire le plus fréquent reste la boulimie sans purge, c'est-à-dire le fait de manger à l'excès sans chercher à éliminer les calories par la suite.

Tous les psychologues s'accordent sur le fait que les personnes boulimiques essaient souvent de combler un manque affectif. Se goinfrer étouffe les sentiments douloureux. C'est une sorte de médicament. S'abandonner aux joies de la nourriture représente également un moyen facile de se faire plaisir, du moins sur l'instant. Car, à long terme, les conséquences sont loin d'être plaisantes. Plus d'un tiers des Américains sont considérés comme obèses, et environ 50 % d'entre eux souffrent de boulimie. Cette situation crée d'importants problèmes sanitaires et coûte chaque année des milliards de dollars au système de santé. Sans compter la souffrance psychique et le dégoût de soi éprouvés par les individus concernés. La boulimie entraîne ses victimes dans un véritable cercle vicieux : la dépression les pousse à manger avec excès, ce qui les fait grossir et les déprime encore plus.

Mais si la plupart des gens essaient de maigrir, pourquoi l'obésité est-elle si commune ? Simplement parce que, comme beaucoup l'ont constaté à leurs dépens, les régimes ne marchent pas. On en commence un parce que l'on déteste son apparence, mais dès qu'on l'arrête (ce que tout le monde finit par faire), on a toutes les chances de reprendre plus de poids qu'auparavant. Après s'être laissé aller sur les amuse-gueules pendant un pot au travail, par exemple, on risque de se tenir ce genre de discours : « Je n'arrive pas à croire que j'ai avalé tout ça. Je suis vraiment répugnant. Au point où j'en suis, je peux aussi bien terminer les chips. De toute façon, c'est foutu. » Bien sûr, face à un jugement aussi sévère, on aura besoin de se reconforter, donc de manger. En bref, on mange pour se sentir mieux parce qu'on se sent mal de manger. La difficulté à sortir de cette spirale est l'une des raisons qui expliquent le phénomène de yoyo si typique des régimes.

Or, l'autocompassion peut changer la donne. Se montrer compatissant envers soi-même signifie avant tout se pardonner ses écarts. Si votre intention première, c'est d'être en bonne santé, peu importe que vous oubliiez votre régime de temps à autre. Nous ne sommes pas des machines

où il suffit d'appuyer sur la touche « Réduire l'entrée de calories » pour que tout s'arrête. La plupart des gens ont du mal à maintenir leurs objectifs jour après jour dès qu'il s'agit de nourriture. Deux pas en avant, un pas en arrière, cela semble être la manière d'avancer la plus courante dans ce domaine. En compatissant à sa difficulté à maintenir le cap, on ressent un moins grand besoin de se jeter sur les aliments après chaque faux pas.

C'est ce que confirme une expérience récente, pour laquelle plusieurs étudiantes croyant participer à une étude sur les habitudes alimentaires des jeunes devant la télévision étaient, entre autres, invitées à manger un beignet. Après qu'elles eurent mangé ce fameux beignet, l'animateur les a divisées en deux groupes. Au premier, il a déclaré : « Quelques personnes m'ont avoué que l'idée de manger des beignets dans le cadre de cette étude les dérangeait. Alors, j'espère que vous ne serez pas trop dures avec vous-même. On mange tous des trucs pas très bons pour la santé de temps à autre, et à mon avis il n'y a aucune raison de culpabiliser. » L'autre groupe, lui, n'a reçu aucun commentaire particulier. Les résultats ont montré que, parmi les femmes qui suivaient un régime, celles du second groupe ont éprouvé un plus grand sentiment de honte et de culpabilité que celles du premier. Et quand, un peu plus tard, on leur a proposé de manger autant de bonbons qu'elles le souhaitent pour un prétendu « test de dégustation », elles en ont pris plus que celles qui ne suivaient pas de régime. À l'inverse, les participantes au régime qui avaient été encouragées à ne pas culpabiliser ne se sont pas goinfrées par la suite, montrant ainsi qu'en dépit de leur écart elles ne renonçaient pas à leur objectif.

Un autre élément important pour la santé est l'activité physique, et là encore les recherches attestent que les personnes capables d'autocompassion se dépensent généralement pour de bonnes raisons, c'est-à-dire des motivations intrinsèques plutôt qu'extrinsèques. Les femmes compatissantes envers elles-mêmes font du sport ou de la musculation parce que ça leur plaît et les épanouit, pas parce qu'il « faut » le faire. Par ailleurs, elles sont plus à l'aise dans leur corps que celles qui se jugent, moins obsédées par leur apparence et moins soucieuses de la manière dont les autres les voient.

L'attitude d'Oprah Winfrey, la célèbre animatrice de l'émission *The Oprah Winfrey Show*, dont les efforts pour maigrir ont passionné les médias américains, illustre parfaitement les effets de l'autocompassion sur les

problèmes de poids. En 1988, durant l'un de ses talk-shows les plus mémorables, Oprah est arrivée avec un chariot rempli d'un monceau de graisse représentant les trente-trois kilos qu'elle venait de perdre. Peu de temps après, elle les avait repris. Elle s'en est de nouveau débarrassée en 2005 grâce à une diète et à un programme d'exercices physiques largement médiatisés. Avant de regrossir. Pourtant, en dépit de ces mouvements de yoyo, Oprah n'a jamais perdu de vue le plus important : « Mon objectif n'est pas d'être mince, a-t-elle déclaré. Mais que mon corps ne pèse pas plus qu'il n'est capable de supporter, qu'il soit solide, en bonne santé et en forme – qu'il soit lui-même. Mon but est d'apprendre à aimer ce corps et à le remercier chaque jour de tout ce qu'il m'a donné. »

À partir du moment où il n'est plus nécessaire d'être parfait pour se sentir bien, on cesse d'être obnubilé par son poids ou son image. Alors, on devient capable de s'accepter comme on est, voire de se révéler dans sa véritable nature. Se sentir bien dans sa peau permet de se concentrer sur ce qui compte vraiment : être en bonne santé, ce qui est toujours beau à voir.

## EXERCICE 3

- *L'autocompassion et le rapport à votre corps*

Éprouver de la compassion pour ses imperfections physiques est un véritable défi dans une société obsédée par l'apparence. Nous devons apprendre à arrêter de confronter notre corps aux critères de beauté irréalistes en vogue dans les médias pour l'aimer et l'accepter tel qu'il est. Parallèlement, il est nécessaire d'en prendre soin. En réponse au stress de la vie, beaucoup d'entre nous mangent ou boivent trop et font souffrir leur organisme par manque d'exercice. Le bon équilibre serait d'accepter ses imperfections et de reconnaître que la beauté ne se réduit pas à une forme et une taille précises tout en veillant à sa santé et à son bien-être corporel.

1. Dressez un état des lieux sincère de votre corps et de votre organisme. Commencez par écrire tout ce que vous aimez chez vous, par exemple vos cheveux, votre sourire. Ne rejetez pas les éléments qui vous semblent aller de soi, comme le fait d'avoir de la force dans les mains ou un estomac qui digère bien (ce genre de choses n'est pas évident pour tout le monde !). Prenez le temps d'apprécier ces côtés satisfaisants de vous-même.

2. À présent, citez tous les aspects de votre corps qui vous déplaisent. Peut-être avez-vous la peau abîmée, les hanches trop larges à votre goût, des kilos en trop, ou pas assez d'énergie. Compatissez à la difficulté d'être un humain imparfait. Tout le monde a quelque chose qu'il n'aime pas chez lui. Presque personne ne correspond à son idéal physique. En même temps, prenez garde à rester objectif. Est-ce vraiment un problème d'avoir les cheveux qui grisonnent ? Ces cinq kilos de trop représentent-ils un danger pour votre santé ? Vous empêchent-ils de vous sentir bien dans votre peau ? N'essayez pas de minimiser vos défauts, mais ne les amplifiez pas non plus.

3. Maintenant, compatissez à vos imperfections en vous rappelant à quel point la pression sociale est lourde concernant tout ce qui a trait à l'apparence. Soyez bienveillant, aidant et compréhensif avec vous-même face à la souffrance (une souffrance commune à la plupart des gens) engendrée par le fait de ne pas aimer votre physique.

4. Enfin, réfléchissez aux actions que vous pourriez mettre en œuvre pour vous sentir mieux dans ce corps. Oubliez ce que pensent les autres ; demandez-vous ce que *vous* avez envie de changer afin de prendre soin de vous. Est-ce que vous vous sentirez mieux avec quelques kilos en moins, en vous musclant, en faisant des mèches pour cacher vos cheveux gris ? Si c'est le cas, n'hésitez pas ! Quoi que vous décidiez, assurez-vous que c'est la bienveillance qui guide votre choix, pas un jugement sur vous-même. N'oubliez pas : le plus important, c'est votre envie d'être heureux et en bonne santé.

## **Lucidité et croissance personnelle**

Non seulement le fait de se montrer compatissant envers soi aide à rester ferme dans sa volonté de changement, mais il apporte la lucidité indispensable pour déterminer ce qu'il convient de rectifier. Les recherches montrent que les gens qui se jugent et ont honte d'eux-mêmes sont plus enclins à accuser les autres de leurs défaillances morales. Comment admettre ses insuffisances lorsque l'on sait que sa sincérité sera récompensée par les foudres de l'autocritique ? Ne vaut-il pas mieux cacher les moutons sous le tapis ou reporter la faute sur le voisin ?

Cette tendance est encore plus marquée chez les hommes, probablement en raison de l'image du mâle fort et infallible véhiculée par notre culture. Confrontés à leurs manques, les hommes se servent souvent de la colère pour en rejeter la responsabilité sur autrui. Ce sentiment leur permet de se sentir solides et puissants et d'ignorer l'impression d'insuffisance et de faiblesse causée par l'échec. En accusant l'autre, l'homme se présente en outre comme victime (de l'humeur changeante ou des propos virulents de son épouse, par exemple), justifiant ainsi sa rage. Commence alors un cercle vicieux qui risque de conduire à un comportement très dangereux.

Steven Stosny, l'auteur du célèbre *Love Without Hurt* (« Aimer sans souffrir ») a créé un programme de gestion de la colère basé sur l'autocompassion pour les hommes violents physiquement ou moralement. Durant trois jours d'atelier intensif appelé « camp d'entraînement », ces hommes apprennent à discerner et à comprendre le sentiment de vulnérabilité qui sous-tend leur fureur afin d'interrompre le cycle infernal des reproches et de la violence. Au moment où ils deviennent capables de parler sans honte et avec compassion de leurs insuffisances, ils n'ont plus besoin de protéger leur ego en niant leur responsabilité personnelle. Ils peuvent alors se concentrer sur ce qu'ils désirent vraiment : des relations enrichissantes et affectueuses où chacun est un soutien pour l'autre. Les camps d'entraînement à la gestion de la colère de Steven Stosny sont connus dans toute l'Amérique pour leur efficacité. Ils prouvent le pouvoir transformateur de l'autocompassion, grâce à laquelle il devient enfin possible de se regarder avec lucidité.

Une étude récente conforte également l'idée selon laquelle l'autocompassion aiderait à prendre conscience de la nécessité de s'améliorer dans certains domaines. Pour cette recherche, on a invité deux groupes de participants à se remémorer un échec, un rejet ou une perte qui

leur a laissé un goût amer, puis à décrire précisément tous les éléments en lien avec cet événement : comment il a eu lieu, dans quelles conditions, avec qui, et quels ont été leurs sentiments et leurs réactions sur l'instant. Une série d'exercices a été proposée aux membres du premier groupe afin de les aider à éprouver de la compassion. Par exemple, ils devaient citer de quelle manière d'autres pouvaient avoir vécu une expérience similaire et exprimer en quelques phrases leur bienveillance, leur sollicitude et leur compréhension concernant cet événement. Le second groupe, lui, n'a reçu aucune consigne spéciale. Eh bien, non seulement les sujets du premier groupe ont ressenti moins d'émotions négatives – comme la colère, l'anxiété ou la tristesse – que ceux du groupe témoin, mais en outre ils ont plus facilement reconnu leur part de responsabilité dans la situation en question.

Être compatissant à son propre égard ne signifie pas se dégager de ses torts. Au contraire, en atténuant la violence du jugement sur soi et en reconnaissant l'imperfection de la nature humaine, l'autocompassion permet de se regarder avec plus d'honnêteté et de lucidité. Peut-être avons-nous tendance à nous emporter, nous montrer irresponsables, passifs, tyranniques, etc. Si nous voulons sortir de ces schémas et diminuer notre souffrance (et celle de notre entourage), il est indispensable de reconnaître nos défauts. On a besoin de comprendre le mal que l'on a fait autour de soi pour guérir les blessures dont on est la cause. Tout le monde a commis un jour ou l'autre des erreurs qu'il regrette. En acceptant cette réalité avec compassion, il devient plus aisé d'admettre ses fautes et de repartir sur de meilleures bases. Se ronger de honte à cause de ses mauvaises actions n'est rien d'autre que de l'égoïsme – une attitude qui empêche de diriger son attention et sa sollicitude dans la bonne direction : vers ceux que l'on a offensés. L'autocompassion procure la sécurité affective indispensable pour assumer ses actes, se rendre compte de leur impact sur autrui et exprimer des regrets sincères.

## **Mon histoire : rien n'est jamais gagné**

Quinze années que je pratique l'autocompassion, et devinez quoi : je n'applique pas toujours ce que je prône. Le stress me rend facilement

irritable, et, comme je l'ai déjà évoqué au début de ce livre, dans ces cas-là, c'est souvent Rupert qui en fait les frais. Par exemple, si je découvre qu'il n'a pas rempli le lave-vaisselle alors que c'était à lui de s'en occuper, j'ai tendance à dramatiser, grossissant sa « faute », histoire de justifier ma mauvaise humeur. « Tu laisses toujours traîner les assiettes sales et ne remplis jamais le lave-vaisselle ! » (affirmation très exagérée vu que ça n'arrive pas si souvent, et que, par ailleurs, je fais la même chose). « On ne peut pas compter sur toi » (remarque qui ne prend absolument pas en compte le fait qu'il a un travail urgent à terminer). Avant de découvrir l'autocompassion, je mettais toute mon énergie à convaincre Rupert que c'était lui, et non moi, le responsable de mon humeur massacrate. S'il me répondait que j'étais injuste, je me débrouillais toujours pour lui prouver qu'il se trompait. Ce n'est pas facile d'admettre qu'on se sert parfois des autres, le plus souvent ceux qu'on aime, pour passer ses nerfs.

Grâce à la pratique de l'autocompassion, je suis quand même un peu plus lucide aujourd'hui, et parviens à reconnaître mes torts avant qu'il ne soit trop tard. Lorsqu'il m'arrive de me laisser emporter et de lancer une remarque cinglante, j'essaie en général de m'excuser avant d'entendre : « Tu es injuste ! » C'est drôle, mais je ne considère plus mes sautes d'humeur comme faisant partie intégrante de ma personnalité. Pour une raison ou une autre, mes connexions cérébrales, mes hormones, le temps qu'il fait, je suis parfois grincheuse. Pas en permanence, ni même fréquemment, juste parfois. C'est là mon talon d'Achille, mais en aucun cas une caractéristique.

En accueillant avec compassion mes réactions d'agacement, il m'est plus facile de me rendre compte du moment où je dépasse les bornes et de rectifier le tir. Pour ce faire, j'explique généralement à Rupert que je me suis levée du mauvais pied mais qu'il n'y est pour rien, ce qui lui permet en retour de se montrer plus compréhensif, voire compatissant, au lieu d'être sur la défensive. Puis je cherche un moyen de sortir de ma morosité. Demander à Rupert de me serrer dans ses bras est assez efficace, à condition, bien sûr, de m'être excusée auparavant. Et savez-vous ce qui se passe souvent dans ce cas ? Eh bien, il s'excuse à son tour (se décocher des flèches va facilement dans les deux sens). Certes, mon côté irascible s'exprime toujours de temps à autre, mais je ne m'en prends plus à Rupert autant qu'auparavant.

Alors, vous aussi, jetez votre fouet et enveloppez-vous plutôt du châte duvetueux de l'autocompassion chaque fois que vous échouez ou commettez une erreur. Grâce à lui, vous trouverez la motivation suffisante pour apprendre, vous épanouir et apporter à votre vie les changements nécessaires. Vous serez plus à même de déterminer où vous en êtes et vers où vous souhaitez aller. L'autocompassion vous donnera la sécurité indispensable pour vous diriger vers ce qui compte vraiment pour vous ; elle vous soutiendra sur le chemin de la réalisation de vos rêves.

[1](#)- . Dunod-InterEditions, Paris, 2005.

[2](#)- . Albert Bandura, *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, De Boeck, 2007.

[3](#)- . Conférence d'Ajahn Brahmavamso au monastère Bodhinyana (Australie), le 7 février 2001.

[4](#)- . Mardaga, Wavre, 2010.



**QUATRIÈME PARTIE**  
**Autocompassion**  
**et relations interpersonnelles**

## 9

# La compassion envers les autres

*Quelle compassion espérer d'un être cruel avec  
lui-même ?*

HASDAI IBN SHAPRUT (érudit juif du X<sup>e</sup> siècle)

Mon interlocutrice avait la quarantaine, des cheveux blonds, des yeux gris et un visage avenant. Le hasard nous avait placées l'une en face de l'autre à ce dîner, et tout en trempant un bâtonnet de carotte dans un bol d'houmous, elle m'a demandé ce que je faisais dans la vie. « J'étudie l'autocompassion », ai-je répondu. Elle a penché la tête sur le côté. « L'autocompassion ? Mais la compassion ne s'adresse-t-elle pas, par définition, aux autres ? Comment peut-on avoir de la compassion pour soi-même ? » Je lui ai alors expliqué que la compassion était juste un moyen de se relier à la souffrance, qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle d'autrui. Cette idée l'a manifestement fait réfléchir. « Mmm. Cela se tient, a-t-elle concédé. Mais est-ce que ça veut dire qu'en ayant plus de compassion pour soi on en éprouve plus pour les autres ? – En fait, ai-je hasardé, oui et non... »

Les gens m'interrogent souvent à ce sujet. La réponse est finalement assez complexe. Dans la première étude que j'ai consacrée à l'autocompassion, je posais aux participants la question suivante : « Êtes-vous plutôt plus compatissant envers vous-même ou envers autrui ? » J'ai remarqué que les personnes peu compatissantes à leur propre égard estimaient souvent l'être davantage avec les autres, alors que celles qui faisaient preuve de compassion vis-à-vis d'elles-mêmes pensaient se comporter de la même manière envers autrui. En résumé, tout le monde se

disait bienveillant à l'égard des autres, mais seuls les individus capables d'autocompassion l'étaient aussi avec eux-mêmes.

Prenons, par exemple, la femme avec qui je discutais au début de ce chapitre. Infirmière dans un service de gériatrie, Sharon est un modèle de compassion. Elle rend souvent visite à ses patients dans leur maison, leur apportant de petits cadeaux comme des gâteaux ou des fleurs de son jardin. Elle leur raconte tout le temps des blagues pour leur remonter le moral (« Avoir de la chance, quand on est vieux, c'est retrouver sa voiture sur un parking »), et lorsqu'elle doit effectuer sur eux des actes susceptibles de créer une gêne, par exemple changer une couche, elle se penche légèrement en arrière pour ne pas croiser leur regard et lance d'un ton badin : « Ça nous arrivera à tous un jour ou l'autre, faut pas se tracasser pour ça. »

Mais autant Sharon se montre spontanément bienveillante et compréhensive envers les personnes âgées dont elle s'occupe, autant elle est dure avec elle-même. Le moindre retard à un rendez-vous ou un quelconque oubli, et elle s'accable de reproches. « Quelle crétine ! Ces gens dépendent de toi ! Quand vas-tu te décider à devenir adulte ? » À un moment de la conversation, je lui ai demandé si elle se permettrait de s'adresser à ses patients comme elle s'adressait à elle-même. « Bien sûr que non ! » Pourquoi, dans ce cas, se traitait-elle ainsi ? « Je ne sais pas, a-t-elle reconnu, l'air surpris. J'ai l'impression que c'est ce que je dois faire, je suppose. »

Il existe des millions de gens comme Sharon – surtout en Occident, où les traditions religieuses et culturelles exaltent le sacrifice de soi, en particulier pour les femmes. Nos recherches révèlent que le niveau d'autocompassion de ces dernières est un peu inférieur à celui des hommes, en grande partie parce qu'elles se jugent et se critiquent plus fréquemment. Parallèlement, de nombreuses études attestent qu'elles sont souvent plus attentionnées, plus empathiques et plus généreuses que leurs congénères masculins. La société, qui attend d'elles qu'elles s'occupent des autres, qu'elles ouvrent leur cœur à leur mari, à leurs enfants et à leurs parents vieillissants avec un désintéressement total, ne leur apprend pas à prendre soin d'elles-mêmes. À l'instar des personnages féminins du célèbre film des années 70 *Les Femmes de Stepford*, la femme idéale est censée remplir son rôle de cuisinière, de bonne, d'amante et de nounou sans jamais se plaindre. Elle n'est pas supposée avoir de besoins ni de considérations personnels.

Même si la révolution féministe leur a permis d'accéder à de nouveaux rôles (on compte aujourd'hui plus de femmes à des postes clés dans les mondes professionnel et politique), l'idée qu'il est dans la nature des femmes de prendre soin des autres n'a pas disparu. Simplement, aujourd'hui, elles doivent mener une belle carrière, en plus de se dévouer à leur mari et à leurs enfants. L'ouvrage de Dana Crowley Jack *Née pour se taire* s'ouvre sur un témoignage dans lequel beaucoup de femmes se reconnaîtront :

J'ai beau pouvoir reconnaître en toute objectivité que je suis plus jolie que la moyenne, que j'ai beaucoup de succès dans la pratique de mon art en tant que chanteuse, que je suis d'un tempérament grégaire et que je me fais facilement des amis, je continue néanmoins à penser : « À quoi ça sert, puisque tu ne vaux rien ? » Je suis convaincue d'être responsable de l'échec de mon mariage, car je voulais avoir une carrière et je ne savais pas concilier ma vie professionnelle et ma vie d'épouse<sup>1</sup>.

Au lieu de compatir aux difficultés qu'elles rencontrent en prenant conscience qu'elles ne sont que des êtres humains et font déjà de leur mieux, beaucoup de femmes, à l'instar de l'auteur de ce témoignage, se jugent constamment sous prétexte qu'elles *devraient* faire plus. Résultat, la majorité d'entre elles sont intimement persuadées de ne pas avoir le droit de s'occuper d'elles-mêmes. Pour comprendre pourquoi compassion envers soi et compassion envers autrui ne vont pas forcément de pair, il suffit de regarder ces femmes pleines d'abnégation qui ont veillé sur nous tout au long de notre vie.

## **Mettre les choses en perspective**

Malgré tout, il est important de préciser que, selon plusieurs études, un lien existe bien dans certains contextes entre compassion pour soi et compassion pour autrui. Ainsi une recherche récente révèle-t-elle que les individus capables d'autocompassion n'ont pas tout à fait la même conception de l'amitié que ceux qui se montrent sévères avec eux-mêmes. Ils aident et encouragent plus volontiers leurs amis, acceptent mieux leurs erreurs et leurs défauts, et ont moins de mal à reconnaître les leurs. En

résumé, les personnes ayant de la compassion pour elles-mêmes semblent avoir moins de difficulté à établir des relations d'amitié authentiques et profondes sur la base d'un soutien mutuel (comme nous le verrons dans le chapitre suivant, cette tendance se retrouve au niveau de leurs relations sentimentales). Parce qu'elle nous rend vulnérables et nous expose, l'intimité effraie souvent, réveillant notre peur du jugement d'autrui. Or, dès que l'on cesse de se condamner et de s'évaluer, cette crainte n'a plus lieu d'être. Il devient alors possible de se tourner réellement vers les autres et leurs besoins.

Hormis le fait de considérer l'autre avec bienveillance et sollicitude, la véritable compassion implique de comprendre ce qu'il ressent. De se glisser dans sa peau, pour ainsi dire. Plutôt que de juger immédiatement, sans réfléchir, la personne compatissante essaie de se mettre à la place de celui qui a commis la faute. Elle observe la situation d'un point de vue intérieur au lieu de la condamner de l'extérieur. Avoir de la compassion pour un personnage public qui fait une gaffe (comme Dan Quayle lorsqu'il s'exclame : « Les républicains comprennent l'importance du servage entre une mère et son enfant<sup>2</sup> ») implique de remettre les choses en perspective : ne pas simplement les voir de son point de vue (comme c'est drôle !) mais aussi de celui de l'autre (comme c'est embarrassant !).

Cette perspective s'avère d'ailleurs tout aussi indispensable dans l'autocompassion. Au lieu de nous focaliser sur nos propres émotions quand nous nous retrouvons en mauvaise posture (« Je me sens humilié, effrayé, nul », etc.), imaginons plutôt ce que quelqu'un d'extérieur éprouverait envers nous. Alors, tel un ami proche ou un parent aimant, nous pourrions accueillir avec bienveillance nos limitations humaines. En nous permettant de regarder nos défauts d'un œil extérieur, l'autocompassion nous aide à nous montrer moins sévères à notre égard. Les conclusions de nos recherches attestent que plus les gens sont compatissants envers eux-mêmes, plus ils prennent de recul face aux échecs et aux faiblesses d'autrui. Leur approche pourrait se résumer ainsi : « Avant de critiquer quelqu'un, j'essaie de m'imaginer ce que j'éprouverais à sa place. » Parce qu'elle effectue des allers-retours entre les différentes perspectives et révèle à chacun l'universalité de la condition humaine, la compassion est fondamentalement relationnelle.

Si l'aptitude à se glisser dans la peau d'autrui joue un rôle important dans l'harmonie sociale, elle présente cependant un inconvénient : le risque de se sentir submergé, en particulier face à des situations particulièrement dramatiques. Ainsi, confrontés aux images d'une catastrophe naturelle, certains préfèrent-ils changer de chaîne de peur de s'effondrer en accueillant en eux une parcelle de la douleur des victimes. Or, il existe une alternative. Nos recherches révèlent en effet que, grâce à l'autocompassion, il est possible de percevoir la souffrance d'autrui sans se laisser engloutir. En d'autres termes, en reconnaissant combien il est parfois difficile de rester au côté de ceux qui souffrent et en se réconfortant *parallèlement*, on accroît sa force, son endurance et sa résilience, et par là même sa capacité à soutenir les autres. C'est là une faculté fondamentale pour tous ceux qui côtoient la douleur au quotidien.

## **Quand la compassion s'émousse**

Dépenser une grande partie de son énergie à aider les autres conduit parfois à un émoussement de la compassion, appelé « usure de compassion », dont sont victimes de nombreux travailleurs sociaux, thérapeutes, infirmières et autres spécialistes du soin. Ce syndrome se manifeste par l'épuisement généralisé que provoque un contact quotidien avec la souffrance. En écoutant les récits d'abus et d'horreurs des patients ou en s'occupant de leurs corps ravagés par la maladie ou la violence, ces professionnels revivent souvent le traumatisme subi par ceux-ci. D'où le nom de « stress traumatique secondaire (ou indirect) » également donné à cette affection. Les symptômes ressemblent à ceux de l'état de stress post-traumatique, avec cauchemars, restriction des affects, réaction de sursaut exagérée, et ils peuvent conduire à un sentiment d'insécurité persistant, des attitudes cyniques et un détachement émotionnel vis-à-vis des proches.

Plus les personnes sont sensibles et empathiques, plus elles sont exposées. D'après les estimations, environ un quart des professionnels travaillant avec des patients traumatisés sont ou ont été victimes d'une forme d'usure de compassion. Ce ratio est multiplié par trois pour ceux qui interviennent auprès des survivants de tragédies comme l'attentat d'Oklahoma City. Bien que nous en ignorions le nombre exact, il est

probable que beaucoup d'intervenants démissionnent après de telles épreuves.

Les conclusions de nos recherches suggèrent un risque d'usure moindre chez les personnes formées à l'autocompassion en raison de leur capacité à gérer le stress durant les interactions avec leurs patients. Par ailleurs, l'autocompassion entraînerait un accroissement de la « satisfaction de compassion », c'est-à-dire du plaisir, de l'énergie et du sentiment d'être reconnu procurés par le fait de se sentir utile. À partir du moment où l'on ne se laisse pas accabler par sa fonction de soignant, il devient plus facile de se concentrer sur les fruits de ses efforts.

En faisant preuve de compassion envers eux-mêmes, les travailleurs sociaux et les professionnels du soin ont également plus de chances d'écouter leurs besoins et de s'accorder du temps pour se détendre, dormir et manger correctement. Ils s'autorisent à ressentir leurs propres émotions et à s'avouer la douleur que représente l'exposition quotidienne à un tel degré de souffrance. Cette douleur du soignant est aussi justifiée et digne de compassion que celle du soigné. Certes, son intensité et ses conséquences ne sont pas les mêmes, mais toute souffrance mérite le réconfort de la compassion indispensable à sa guérison.

L'autocompassion est un moyen de recharger ses batteries émotionnelles. Grâce à elle, il devient possible de soigner les autres en renouvelant son énergie au lieu de l'épuiser, et par conséquent de donner encore plus. C'est un peu comme ces vidéos projetées dans les avions avant chaque décollage qui nous enjoignent d'enfiler notre propre masque à oxygène avant de nous occuper de celui de nos enfants. Nous avons besoin d'un stock de compassion toujours disponible pour nous-mêmes si nous voulons trouver les ressources adéquates pour les autres. Sinon, comment pourraient-ils s'appuyer sur nous ? À beaucoup d'égards, compatir à ses propres difficultés est un acte d'altruisme, un acte qui met dans un état d'esprit mental et émotionnel optimal pour soutenir autrui de manière durable.

## **EXERCICE 1**

- *Prendre soin de celui qui soigne*

Si vous travaillez dans le secteur social ou dans le soin (ou si vous avez une famille), vous avez besoin de recharger vos batteries afin de disposer d'assez d'énergie pour en distribuer autour de vous. Autorisez-vous à répondre à vos propres besoins en comprenant que cette attitude vous permettra non seulement d'améliorer votre qualité de vie, mais aussi d'être plus disponible pour ceux qui comptent sur vous. À cet effet, voici quelques suggestions :

- Offrez-vous un massage, une séance chez le pédicure ou un autre soin relaxant.

- Faites une sieste.

- Prenez une place pour un spectacle humoristique – rire est un puissant antistress.

- Écoutez un air ou une chanson apaisants (personnellement, j'ai un faible pour « Let It Be » des Beatles. Paul McCartney raconte avoir écrit cette chanson lors d'une période particulièrement difficile, à la suite d'un rêve dans lequel sa mère lui disait : « Laisse faire »).

- Faites une demi-heure d'étirements ou de yoga.

- Marchez dans la nature.

- Allongez-vous sur le ventre et demandez à quelqu'un de vous faire doucement rouler de gauche à droite en vous tenant par les hanches. Ce mouvement de va-et-vient est très relaxant et requiert peu d'efforts de la part de votre partenaire.

- Dansez. Si vous ne voulez pas sortir en boîte ni suivre des cours classiques, cherchez sur Internet des ateliers de « danse des cinq rythmes », « danse libre » ou « danse expressive ».

- Effectuez le « balayage corporel imprégné de compassion » (*voir chapitre 6, exercice 4*).

- Si vous avez envie de vous détendre le soir avec un bon verre de vin rouge (tellement riche en compassion), pensez également à vous réhydrater en buvant beaucoup d'eau. Si vous préférez éviter l'alcool, servez-vous un cocktail à base de jus de fruits rouges (canneberge, grenade ou cerise) et d'eau gazeuse dans un verre à vin. Parfois, la



simple vue du liquide écarlate dans un verre à pied suffit à déclencher une réaction de détente.

## Autocompassion et pardon

Compatir ne se limite pas à réagir à la souffrance d'autrui, mais implique également de pardonner à ceux qui nous ont blessés. Le pardon survient au moment où l'on abandonne toute rancune et où l'on cesse de récriminer contre le tort subi. Cela signifie tendre l'autre joue, faire aux autres ce qu'on *aurait voulu* qu'ils nous fassent, et non ce qu'ils nous *ont* fait. Il n'est pas question de ne plus se protéger, bien entendu, juste de ne pas rendre coup pour coup, y compris par le biais de la colère et de l'amertume – qui, de toute façon, finissent par se retourner contre soi. L'autocompassion rend le pardon plus aisé, en partie parce qu'elle donne le pouvoir de guérir les blessures infligées par autrui. Dans une étude, mes collègues et moi avons examiné les relations entre autocompassion et pardon. Pour ce faire, nous avons proposé à un groupe de participants les deux affirmations suivantes : « Quand on me déçoit, j'arrive à oublier et à passer à autre chose » et : « Si j'estime qu'une personne a fait quelque chose de mal, je la punis encore et encore », puis nous avons demandé à chacun laquelle lui correspondait le mieux. Les résultats ont montré que les individus capables d'une plus grande compassion envers eux-mêmes étaient beaucoup plus enclins à pardonner les fautes d'autrui.

La reconnaissance de notre humanité commune, qui fait partie intégrante de l'autocompassion, explique pour une large part le lien entre cette dernière et le pardon. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 4, sitôt que l'on considère les humains comme autant d'individus séparés les uns des autres et totalement maîtres de leurs pensées et de leurs actes, il paraît logique de condamner ceux qui nous font du mal de la même manière que l'on se blâme pour ses manques ou ses erreurs. Mais en prenant conscience de l'interdépendance de tous les humains, on s'aperçoit que ce que l'on est, ce que l'on fait est le résultat d'une multitude de facteurs qui nous influencent à chaque instant. On commence alors à comprendre qu'il est impossible de rendre quelqu'un, y compris soi-même, entièrement responsable de quoi que ce soit. Chaque être doué de conscience se situe au

point de rencontre de tous les fils d'un vaste entrelacs de causes et de conditions qui influencent son comportement. Cette vision est souvent la clé qui permet de pardonner aux autres et à soi-même, d'oublier sa colère et son ressentiment et d'éprouver de la compassion pour tous.

## **Mon histoire : pardonner, c'est divin**

Personnellement, je n'ai pu arrêter de me blâmer d'avoir trahi et quitté mon premier mari qu'après avoir pardonné à mon père son départ et mon abandon. Avant que mon couple se désagrège, j'éprouvais une profonde colère contre ce père, que je jugeais très sévèrement. Je ne pouvais pas parler de lui à mes amis sans lever les yeux au ciel ou lancer une remarque sarcastique sur la façon dont il nous avait laissés mon frère et moi. « Vivre l'amour libre, ma puce, disait-il, pas d'attaches, c'est ça être un hippie. » Sauf que je n'avais jamais osé exprimer à mon père combien je lui en voulais. Je craignais trop de briser le mince fil qui nous reliait encore. Lors de nos rares retrouvailles, j'enfilais mon masque de « gentille petite fille », histoire de préserver au maximum ce qu'il restait de nos rapports père-fille. Tout en recommençant à le critiquer dès qu'il avait franchi la porte. Il s'agissait d'un fonctionnement assez malsain, mais je n'avais pas trouvé mieux pour affronter cet obscur mélange de douleur, de colère et de rejet dont j'étais la proie.

Puis, un jour, j'ai quitté John pour Peter. Pas par méchanceté ou indifférence, mais parce qu'une part de moi était très malheureuse et avait désespérément besoin de se sentir libre. Alors, j'ai fait ce que je pensais ne jamais faire : blesser et abandonner quelqu'un que j'aimais. Grâce à la découverte de l'autocompassion au centre de méditation, j'ai cependant réussi à mieux comprendre mon comportement, et surtout la souffrance qui en était la cause. À partir de là, il m'est devenu possible de commencer à me pardonner d'avoir quitté John tout en acceptant que Peter, lui, n'ait pas laissé sa femme pour moi. De plus en plus consciente des difficultés et des limites inhérentes à ma condition d'humain, j'ai peu à peu grandi et mûri. Une évolution qui a eu un effet très paradoxal sur ma relation avec mon père, puisque ma colère contre lui s'est intensifiée.

À cet égard, je me souviens d'une conversation téléphonique avec lui quelques mois avant mon mariage avec Rupert. Je ne sais pas trop comment, j'avais finalement réussi à lui exprimer combien son départ m'avait fait mal enfant. Sans doute la sérénité liée à ma pratique régulière de la méditation m'en avait-elle donné le courage. Sauf que cette toute nouvelle sincérité n'a pas été du goût de mon père. « C'était notre karma, rien n'arrive sans raison, m'a-t-il répliqué, sur la défensive. – Va te faire foutre avec ton karma ! » ai-je alors riposté, avant de lui raccrocher au nez et de m'effondrer en larmes.

Rupert a essayé de me consoler, sans succès. J'avais besoin d'aller au fond de ma rage et de ma souffrance. J'ai été submergée par un sentiment d'abandon et de rejet si dévastateur qu'il a failli me détruire (du moins est-ce l'impression que j'ai eue alors). J'ai traversé une période noire au cours de laquelle je me suis rendu compte que le moment était venu d'affronter ma douleur et ma peine.

En même temps, je faisais face à celles que j'avais causées à John. Le choc a été particulièrement violent le jour où je suis tombée sur lui à une soirée chez des amis communs. Son regard réprobateur et emplis de mépris m'a coupé le souffle. Écrasée de honte, j'ai été obligée de quitter précipitamment la fête. Mon premier réflexe a été d'accepter docilement sa réaction comme un juste châtiment pour ma conduite infâme et de m'enfoncer un peu plus dans la déprime. Heureusement, Rupert, qui apprenait l'autocompassion à mes côtés chaque semaine, a réussi à me sortir la tête de l'eau, juste assez pour que je reprenne mon souffle. Il m'a rappelé que l'une des raisons pour lesquelles j'avais épousé un homme qui ne me convenait pas était mon insécurité affective, directement liée à l'abandon de mon père. La suite était un enchaînement de mauvaises décisions prises à partir d'un réseau inextricable de souffrances. Il m'a encouragée à compatir à mes erreurs et à arrêter de me blâmer. J'ai fait de mon mieux en fonction de mes possibilités de l'époque.

Cette attitude m'a permis de réfléchir à ce qui avait poussé mon père à agir comme il l'avait fait, et à le juger moins sévèrement. Il avait grandi dans une famille froide et rigide. Ses parents, très autoritaires et repliés sur eux-mêmes, lui avaient toujours donné l'impression d'être un fardeau, une bouche de trop à nourrir. D'ailleurs, bien qu'ils aient habité dans la même région, ni son père ni sa mère ne s'étaient déplacés pour son mariage, trop

mal à l'aise à l'idée de se mêler à d'autres gens. L'un et l'autre étaient également incapables de gérer le moindre conflit. Ainsi, après s'être disputée avec son autre fils pour une question de linge à laver, ma grand-mère est-elle restée fâchée avec lui plus de trente ans. Quant à moi, je n'ai jamais eu la moindre relation avec eux. Pas une fois ils ne sont venus me voir après le départ de mon père, alors qu'ils vivaient à une heure de chez nous. Ils trouvaient la situation trop embarrassante. En bref, les parents de mon père étaient complètement enfermés dans leur coquille.

Alors, je me suis intéressée à l'histoire de mon grand-père. Réfugié économique, il était arrivé de Grèce avec ses parents au début du XX<sup>e</sup> siècle. Comme presque tous les immigrés de l'époque, il était passé par Ellis Island (Neff, mon nom de famille, est la version abrégée de Nefferados). Aîné d'une famille de huit filles et garçons, il avait brillamment réussi ses études, obtenu des prix prestigieux dans les domaines à la fois scolaire et sportif, et reçu des propositions de bourse de plusieurs universités. Le rêve américain était sur le point de se réaliser. Or, le jour où il avait eu son diplôme de fin d'études secondaires en poche, son père avait embarqué pour la Grèce, expliquant à mon arrière-grand-mère que maintenant que son fils aîné était adulte, c'était à lui de s'occuper d'elle et de ses sept frères et sœurs. Adieu la faculté et l'espoir d'une vie meilleure ! Mon grand-père a travaillé le restant de sa vie dans une station-service. Même si à la fin il en est devenu propriétaire, il n'a jamais réussi à dépasser sa déception. Et son amertume l'a détruit.

Ainsi vont les choses. La douleur et les dysfonctionnements se transmettent de génération en génération. Dépendant à la fois de notre héritage génétique et des aléas extérieurs, notre existence se déroule suivant un réseau complexe de causes et de conditions qui nous dépassent totalement. La seule façon de mettre un terme à cette répétition est de s'extraire du cercle vicieux consistant à répondre à la souffrance par plus de souffrance. Il faut laisser la compassion envahir nos cœurs et pardonner, à nous-mêmes comme aux autres.

C'est ce qu'au bout du compte j'ai réussi à faire avec mon père. Après avoir digéré notre coup de fil et ma colère, il s'est finalement ressaisi, et nous avons pu repartir sur de nouvelles bases. Pour la première fois, lui et moi sommes parvenus à avoir une relation authentique. Un ou deux ans

après ce fameux coup de téléphone, durant l'une de nos rares entrevues, mon père m'a même présenté des excuses. Et elles étaient sincères. Son amour pour moi n'avait jamais faibli, m'a-t-il assuré, simplement, il était incapable à l'époque de me donner ce dont j'avais besoin. Le jour où il s'était rendu compte que ma mère n'était pas la femme qu'il lui fallait et que sa vie le rendait profondément malheureux, il n'avait pas su comment réagir. Personne ne lui avait jamais appris à parler de ce qui n'allait pas, et encore moins à chercher un équilibre entre ses besoins et ceux de l'autre. Tout à coup, il s'était vu prisonnier d'un destin dont il ne voulait pas, comme son père l'avait été avant lui, et il avait pris ses jambes à son cou. En me racontant tout ça, il ne cherchait pas à justifier son attitude, juste à l'expliquer. Sa douleur face au chagrin qu'il m'avait causé crevait les yeux. Heureusement, grâce à la pratique régulière de l'autocompassion, j'avais déjà bien progressé à ce moment-là sur le chemin du pardon de mes propres fautes et des siennes (et de celles de son père et du père de son père). Ce qui comptait le plus, c'était de briser enfin le cycle et d'être prêts l'un et l'autre à un nouveau type de relation.

Pardoner, je le répète, ne signifie en aucun cas fermer les yeux sur une faute ou s'obliger à rester en contact avec ceux qui nous ont blessés. La sagesse, c'est aussi de faire preuve de discernement face à une mauvaise action et de se protéger des personnes susceptibles de nous heurter. Mais cela n'empêche pas de comprendre que tout le monde est imparfait et commet des erreurs ; que les gens agissent souvent poussés par l'ignorance, l'immaturation, la peur ou une impulsion irrationnelle et ne peuvent donc être jugés comme s'ils étaient totalement conscients de leurs actes. Même dans le cas où quelqu'un fait du mal en toute conscience, la question reste ouverte : que s'est-il passé pour qu'il perde à ce point contact avec son cœur ? Quelle blessure l'a conduit à se montrer aussi dur ? Quelle est son histoire ?

Il est dans la nature humaine de mal agir à un moment ou un autre. C'est pourquoi condamner un homme revient à condamner le monde entier. Et pardonner à un seul, à pardonner à tous, y compris soi.

## EXERCICE 2

• *Pardoner à quelqu'un qui vous a blessé*

Pensez à une personne envers qui vous éprouvez de la colère et de la rancœur depuis un certain temps, et à qui vous aimeriez pardonner. Si vous ne vous sentez pas encore prêt à le faire, ne vous forcez pas. Le pardon vient à son heure, il ne doit pas être contraint. Mais, une fois qu'on est sûr de soi, l'une des meilleures façons de pardonner à quelqu'un est de prendre conscience des raisons et des circonstances qui l'ont poussé à agir comme il l'a fait. Nos pensées, nos émotions et nos comportements sont le résultat d'une multitude de facteurs interdépendants dont un grand nombre échappe à notre contrôle. Par conséquent, comprendre la notion d'interdépendance peut faciliter le processus du pardon.

1. Considérez les actions blessantes de la personne en question en essayant d'identifier les facteurs ou les événements qui ont pu y contribuer. A-t-elle agi sous l'influence de la peur, de la confusion, du désir sexuel, de la colère ou de toute autre émotion difficile à juguler ? Était-elle stressée du fait de problèmes particuliers, financiers ou autres ? Avec quels démons se débattait-elle ?

2. Maintenant, demandez-vous pourquoi elle ne s'est pas empêchée d'agir comme elle l'a fait. Manifestement, les conditions nécessaires au contrôle de soi (maturité émotionnelle, empathie, capacité à résister à la satisfaction immédiate du plaisir, etc.) n'étaient pas réunies. Pourquoi ? L'absence de modèles de référence dans son enfance l'a-t-elle empêchée de développer de telles qualités ?

3. Si vous arrivez à la conclusion que cette personne est simplement méchante ou égoïste, interrogez-vous sur les raisons qui l'ont poussée à se construire ce genre de personnalité : une insécurité affective, un certain isolement social, l'histoire de sa vie, son héritage génétique ?

4. Une fois que vous comprenez mieux les raisons et les circonstances à la base de son acte, voyez s'il vous est plus facile de vous débarrasser de votre colère et votre rancœur. Cette personne est un être humain faillible et limité, et les humains agissent parfois mal. Vous croyez-vous en mesure de lui pardonner ? Cela, bien entendu, ne signifie pas forcément recommencer à la fréquenter. Une telle attitude

pourrait être une erreur. Mais en vous libérant des effets destructeurs de la rage et de la condamnation, vous vous sentirez un peu plus en paix et satisfait.

## **Cultiver l'amour altruiste**

L'autocompassion possède un pouvoir merveilleux : celui d'ouvrir le cœur. Or, une fois ce dernier ouvert, il l'est pour de bon. L'autocompassion fait appel à notre capacité à aimer, à notre sagesse et à notre générosité. C'est un état mental et émotionnel admirable qui n'a pas de limites et rayonne dans toutes les directions. Si l'on se montre plus compréhensif et ouvert avec soi, on le devient avec autrui. Et si l'on respecte les limitations inhérentes à sa propre imperfection humaine, on pardonne plus facilement aux autres. Se reconforter et se consoler dans les moments de fragilité crée un sentiment de sécurité qui seul permet de percevoir la complexité du monde émotionnel des autres humains.

L'une des pratiques bouddhistes traditionnelles visant à développer la sollicitude envers soi et envers autrui s'appelle la « méditation de l'amour altruiste ». Dans cette méditation, on répète en silence plusieurs phrases simples invoquant des sentiments bienveillants, que l'on adresse à différentes cibles. Il en existe plusieurs, dont celles-ci : « Puissé-je me sentir en sécurité ; Puissé-je être en paix ; Puissé-je être en bonne santé ; Puissé-je vivre dans la sérénité. » Selon la tradition, on commence par soi-même afin d'expérimenter personnellement l'amour altruiste qu'elles génèrent. Puis on envoie ces paroles respectivement à un mentor ou un bienfaiteur, à un ami cher, à quelqu'un envers qui l'on n'éprouve rien de particulier, à une personne avec qui l'on est en conflit, et enfin à tous les êtres conscients. « Puissiez-vous vous sentir en sécurité ; Puissiez-vous être en paix ; Puissiez-vous être en bonne santé ; Puissiez-vous vivre dans la sérénité. » À l'époque où ils ont introduit cette pratique en Occident, les maîtres bouddhistes se sont rendu compte que les gens avaient du mal à s'adresser à eux-mêmes de l'amour altruiste. S'aimer soi-même s'opposait trop à l'habitude de s'autocritiquer valorisée par la culture dans cette région du monde. Pour cette raison, beaucoup d'entre eux ont aujourd'hui modifié l'ordre des cibles, et conseillent de s'adresser en premier lieu à un mentor

ou un bienfaiteur. L'idée est de choisir quelqu'un que l'on apprécie de manière inconditionnelle (il peut même s'agir d'un animal de compagnie) afin d'accéder facilement aux sentiments d'amour enfouis en soi. Ensuite, une fois les fleurs de l'amour altruiste entrouvertes, il devient possible de se les offrir.

Dans la tradition, ces paroles d'amour altruiste ont pour but de cultiver les sentiments bienveillants sans se centrer sur l'un d'eux en particulier. Mais si la plupart d'entre eux sont susceptibles de surgir indépendamment de toute situation, la compassion, elle, ne s'éveille que face à la souffrance. C'est pourquoi Chris Germer et moi-même, dans nos ateliers d'« autocompassion grâce à la pleine conscience », avons remplacé les phrases originelles par les suivantes : « Puissé-je me sentir en sécurité ; Puissé-je être en paix ; Puissé-je me montrer bienveillant avec moi-même ; Puissé-je m'accepter tel que je suis » pour les personnes en proie à un sentiment d'insuffisance. Pour celles qui souffrent à cause d'événements extérieurs, nous suggérons également de transformer la dernière formulation en : « Puissé-je accepter ma vie telle qu'elle est. » Ces variantes, avons-nous constaté, semblent plus efficaces auprès des gens confrontés à des difficultés ou ayant besoin d'attention et de compassion.

Il n'y a pas « une bonne manière » de pratiquer l'amour altruiste. Beaucoup de gens adaptent la formulation de ces phrases types à leur ressenti afin de se sentir plus à l'aise en les prononçant. Par exemple, certains remplacent le « Puissé-je » du début, qui leur évoque une prière ou une requête adressée à une figure d'autorité (« Puis-je aller aux toilettes, s'il vous plaît, monsieur ? »), par « J'aimerais », « J'espère » ou « Je veux ». D'autres préfèrent rester plus réalistes en introduisant « autant... que possible » dans les phrases. Par exemple : « Puissé-je me sentir autant en sécurité que possible. »

Ce qui compte, c'est de comprendre que la pratique de l'amour altruiste fonctionne au niveau de l'intention. On nourrit le désir d'être en bonne santé et heureux et que les autres le soient aussi dans le but d'ouvrir son cœur. Il ne s'agit pas d'un vœu pieux ni d'une tentative pour nier la souffrance, plutôt d'une façon de cultiver son désir de bien-être et de bonheur pour soi et pour autrui en vue de générer des sentiments d'amour, de sollicitude et de compassion. Sentiments qui, à leur tour, conduiront à des preuves concrètes de bienveillance et d'affection.



## EXERCICE 3

- *Diriger l'amour altruiste vers sa souffrance*

(Également disponible sous la rubrique « Guided self-compassion meditations » au format MP3 sur [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).)

Si vous bataillez contre vos propres jugements ou traversez une période pénible ou stressante, essayez de trouver chaque jour un quart d'heure pour vous offrir de l'amour altruiste et de la compassion. Installez-vous dans un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé ou sortez vous promener seul dans la nature, et respirez profondément pour ancrer votre corps dans le présent. Vous êtes ici et maintenant.

- Tout d'abord, reliez-vous avec délicatesse à la source de votre souffrance. Vous sentez-vous effrayé, seul, en colère, nul, frustré ? Contentez-vous d'accueillir les émotions comme elles se présentent, sans trop penser à leur cause extérieure (ce que vous avez ou n'avez pas fait, etc.). Quoi que vous éprouviez, c'est parfait. Tout est bienvenu. Il n'y a rien à retenir ni à repousser.

- À présent, essayez d'éprouver les émotions corporellement. Imaginons que vous êtes triste. Quelles sensations sont associées à la tristesse ? Avez-vous l'impression d'être lourd, éteint ? Ressentez-vous un tiraillement au coin des yeux, une tension entre les sourcils... ? En localisant les affects dans le corps, il est plus facile de rester dans l'expérience présente au lieu de se perdre dans ses pensées.

- Puis placez une main sur votre cœur et affirmez votre intention de vous offrir de la bienveillance, de la compréhension et de la compassion pour votre douleur actuelle. N'oubliez pas : ce que vous éprouvez fait partie intégrante de l'expérience humaine. Vous n'êtes pas seul face à votre souffrance.

• Maintenant, répétez-vous les phrases suivantes sur un ton doux et rempli de sollicitude :

*Puissé-je me sentir en sécurité.*

*Puissé-je être en paix.*

*Puissé-je me montrer bienveillant avec moi-même.*

*Puissé-je m'accepter tel que je suis.*

Ou, si cela vous semble plus approprié, remplacez la dernière par :

*Puissé-je accepter ma vie telle qu'elle est.*

• Continuez à prononcer ces paroles en ranimant sans cesse leur contenu émotionnel grâce au contact constant avec la sensation corporelle de votre douleur, ou celui, doux et réconfortant, de votre main pressée sur le cœur.

• Si vous vous apercevez que votre esprit s'est mis à vagabonder, concentrez-vous de nouveau sur les mots, l'expérience corporelle de vos émotions ou la sensation de votre main sur votre cœur, et recommencez.

• Si les émotions vous submergent, vous pouvez vous réconforter et vous apaiser en reportant votre attention sur le souffle. Dès que vous vous sentez mieux, revenez aux phrases.

• Enfin, effectuez plusieurs respirations et demeurez immobile quelques instants. Si la compassion monte en vous, savourez-en la douceur. Si rien ou presque rien ne se passe, accueillez également cette réalité pour ce qu'elle est : la beauté de l'instant dans toute sa vérité. Donnez-vous la chance d'apprécier votre intention et votre désir de prendre soin de vous. C'est là le plus important.

• Quand vous vous sentez prêt, reprenez le cours de vos activités habituelles, sans oublier que ces paroles d'amour altruiste sont toujours à votre disposition.

Une récente étude menée par l'équipe de Richie Davidson confirme le lien entre amour altruiste et autocompassion. Les chercheurs ont proposé à

un premier groupe de volontaires de méditer trente minutes par jour sur l'amour altruiste pendant deux semaines, tandis qu'un second groupe était invité à réfléchir à différentes situations de manière plus constructive. En d'autres termes, ces chercheurs entraînaient les premiers à changer leur cœur et les seconds leur tête. Seuls ceux ayant médité sur l'amour altruiste ont accru de façon significative leur degré d'autocompassion. Grâce aux technologies d'imagerie cérébrale, Davidson et ses collègues ont également pu comparer les niveaux d'empathie de chacun des groupes. Confrontés à des photographies éprouvantes, comme celle d'un enfant atteint d'une tumeur oculaire, les sujets ayant médité sur l'amour altruiste ont révélé une activité neuronale plus importante dans la zone de l'insula (impliquée dans le phénomène d'empathie) que ceux qui avaient travaillé sur les schémas de pensée. En outre, cette activité est apparue d'autant plus forte que le degré d'autocompassion du sujet était élevé, en accord avec l'hypothèse selon laquelle l'autocompassion augmente l'aptitude à prendre du recul. À la fin de l'expérience, on a demandé aux participants s'ils souhaitaient conserver le montant de leurs honoraires – 165 dollars – ou en faire don à une œuvre charitable. Les membres du premier groupe ont donné plus que ceux du second. Ces résultats montrent que la méditation de l'amour altruiste, même pratiquée sur une courte période, augmente la compassion envers soi et autrui ainsi que les mouvements de générosité.

L'un des avantages de la pratique de l'amour altruiste, c'est qu'elle peut s'effectuer n'importe où. Il est possible d'éveiller des sentiments de bienveillance et de compassion envers soi-même et les autres sur le trajet du travail, en faisant ses courses ou dans la salle d'attente du dentiste. Il suffit d'entraîner son cerveau à réagir à la souffrance avec sollicitude. En nous concentrant sur notre désir le plus profond – que tous les êtres vivent heureux, en paix et en bonne santé –, nous avons le pouvoir d'améliorer notre existence et celle des autres. Comme l'enseigne la Bible, on sème ce que l'on récolte. En plantant des graines d'amour altruiste dans son propre cœur, on transforme son paysage mental et émotionnel en un tableau magnifique.

Une histoire célèbre raconte la rencontre en Inde entre le dalaï-lama et un moine tibétain qui venait de passer plusieurs années dans les geôles chinoises. Au cours de leur entretien, alors qu'il racontait son expérience en prison, le moine a déclaré s'être retrouvé plusieurs fois en danger. « Quel

danger ? a alors interrogé le chef spirituel du Tibet. — De ne plus éprouver de compassion envers les Chinois », a répondu le moine. Selon le bouddhisme, éprouver de la compassion pour ceux qui nous font du mal permet de garder l'esprit en paix, même dans les contextes les plus hostiles, et d'empêcher la douleur de nous détruire. Compatir à la situation de l'autre, c'est s'offrir un double cadeau : s'imprégner de sentiments bienveillants et augmenter sa confiance en soi grâce à la reconnaissance de l'interdépendance inhérente à la condition humaine. Face à un cœur ouvert et serein, les coups et les flèches de la vie ont moins de prise, et la souffrance devient une porte ouverte sur l'amour.

1- . Dana Crowley Jack, *Née pour se taire : la dépression chez la femme*, Le Jour, Montréal, 1994.

2- . En anglais, « lien » se dit *bond*. Dan Quayle a involontairement substitué à ce terme le mot *bondage*, qui signifie « esclavage ».

# 10

## Autocompassion et éducation

*Ce n'est qu'au moment où nous-mêmes, en tant qu'adultes, avançons et nous situons réellement dans l'amour qu'il nous devient possible d'être un guide ou de représenter un modèle valable pour nos enfants. Parce qu'ils apprennent beaucoup plus de notre être que de nos paroles, il nous faut être ce que nous souhaitons que nos enfants deviennent.*

Joseph Chilton PEARCE,  
Introduction de *Teaching Children to Love*, de Doc Lew  
CHILDRE

L'autocompassion peut se révéler extrêmement utile dans l'éducation. En apprenant à nos enfants à se montrer compatissants envers eux-mêmes, nous les aidons à faire face à la souffrance, qu'ils rencontreront forcément un jour ou l'autre, et au caractère imparfait de la vie. Grâce à l'autocompassion, il devient également plus aisé d'affronter les frustrations et les problèmes liés au plus difficile des métiers (car, à quoi bon le nier ? être parent est bien un métier, même s'il n'est pas rémunéré) et de le rendre un peu moins ardu.

### **L'autocompassion à l'usage des parents imparfaits**

Carol était en retard. La baby-sitter allait bientôt arriver pour s'occuper de ses deux enfants pendant qu'elle serait au concert avec des amis, et elle n'était toujours pas prête. Elle jeta une poignée de spaghettis dans la

casserole d'eau bouillante et courut se coiffer et se maquiller. En regagnant la cuisine, elle se rendit compte que le minuteur avait sonné dix minutes plus tôt et qu'elle n'avait rien entendu. « Maman, j'ai faim ! gémit son fils. Elles sont prêtes quand, les pâtes ? » Les pâtes en question avaient la consistance d'une purée. Elle les arrosa de sauce en priant pour que les enfants ne s'aperçoivent de rien, ce qui revenait un peu à leur servir de la chicorée au petit déjeuner en espérant qu'ils la prendraient pour du chocolat chaud. « C'est dégoûtant ! s'écria l'aînée en grimaçant. Tu veux vraiment qu'on mange ça ? Pourquoi tu ne nous fais jamais de bonnes choses à manger comme Jan ? » La critique était d'autant plus blessante que Jan était la nouvelle femme de son ex-mari qui, entre autres talents, cuisinait merveilleusement bien.

Le premier réflexe de Carol fut d'encaisser le coup sans répliquer. De se culpabiliser de ne jamais rien faire de bien, d'être une mauvaise mère, et d'avoir été incapable de garder son époux qui l'avait quittée pour quelqu'un de mieux. Heureusement, Carol se ressaisit. Elle s'efforçait d'être moins dure avec elle-même ces derniers temps, et cet épisode, se rendit-elle compte, était une merveilleuse occasion de pratiquer l'autocompassion. Elle se rappela donc qu'être mère revenait à jongler avec des dizaines de balles, et qu'il était normal d'en laisser tomber une ou deux de temps à autre. D'ailleurs, qui songerait à juger une personnalité sur la base de spaghettis trop cuits ? « D'accord, le dîner est raté, j'en suis désolée, répondit-elle. Mais ce n'est pas la fin du monde. Que diriez-vous de commander une pizza ? » Inutile de préciser que les enfants ne se sont pas fait prier. Carol a même entendu sa fille murmurer à son petit frère : « Cool ! Jan ne veut jamais qu'on mange de pizza. » Il y a des moments où être parent semble n'être rien d'autre que nourrir la bouche qui vous mord, estimait Peter de Vries.

Bien sûr, nous ne gérons pas toujours idéalement les situations délicates avec nos enfants. Nos chers petits ont le pouvoir de nous rendre complètement fous, et il n'existe aucun parent sur cette terre qui n'ait pas craqué à un moment ou un autre. Nous les rabrouons quand ils nous agacent, les ignorons quand ils essaient d'attirer notre attention ou leur hurlons dessus quand nous sommes en colère. Tout le monde commet des erreurs. Pourtant, si nous acceptons cette réalité avec compassion, il devient plus facile d'admettre que nous ne sommes pas des parents parfaits et de

nous excuser si nécessaire. Non seulement cette attitude permet aux enfants de sentir qu'on les aime et qu'on prend soin d'eux, mais elle leur indique également que leur mère et leur père sont des êtres humains faillibles, et que se tromper n'est pas une catastrophe.

S'il est normal de s'excuser auprès de ses enfants lorsqu'on s'est laissé emporter ou montré injuste, il est tout aussi important de ne pas s'accabler de reproches, en particulier *devant eux*. « Le réservoir est presque vide, et j'ai oublié de prendre de l'essence ! Quel idiot je fais ! Je ne pense jamais à rien ! » À travers ce genre de remarque, nous passons le message que l'autocritique constitue une réponse appropriée chaque fois que nous ratons quelque chose. Or, avons-nous vraiment envie que nos enfants se débattent un jour dans les affres du jugement sur soi comme nous le faisons ? C'est là un aspect du problème dont les parents ont rarement conscience. Vous aurez beau veiller à faire preuve d'attention et de compréhension avec vos enfants lorsqu'ils se comportent mal ou font une erreur, vos efforts ne serviront à rien si vous vous fustigez au moindre faux pas. En revanche, si vous reconnaissez vos limites et compatissez à cette réalité, ils tireront la leçon de votre exemple. « C'est ennuyeux ! Le réservoir est presque vide et j'ai oublié de prendre de l'essence. Il est vrai que j'ai eu beaucoup de travail dernièrement, ça ne m'étonne pas que ça me soit sorti de la tête. Cela dit, je pense qu'il en reste assez pour aller jusqu'à la prochaine station. » Faire preuve d'autocompassion devant ses enfants représente le meilleur moyen de les aider à développer cette capacité.

## EXERCICE 1

- *Compatir à ses erreurs en tant que parent*

À la fin de la journée, repensez à toutes les erreurs que vous estimez avoir commises concernant l'éducation de vos enfants. Tout ce que vous auriez aimé faire ou ne pas faire. Essayez d'être le plus honnête possible en vous rappelant que vous êtes humain, et donc par nature imparfait.

Montrez-vous aussi bienveillant et compréhensif vis-à-vis de vous que vous le seriez envers un ami.

Cherchez ensuite comment vous pourriez arranger les choses. En vous excusant auprès de vos enfants ? En leur promettant de redresser la situation d'une manière ou d'une autre (et en tenant votre promesse) ? En réparant vos propres fautes, vous leur donnerez l'exemple et leur apprendrez une leçon fondamentale.

À présent, demandez-vous si votre réaction pourrait s'expliquer par une émotion dont vous n'auriez pas eu conscience sur l'instant : du stress, de la frustration ou juste de la fatigue. Si c'est le cas, compatissez à votre douleur psychique. Ce n'est pas facile d'être parent ! Envisagez-vous des changements susceptibles de diminuer votre stress ? Prendre plus de temps pour vous, par exemple ?

Choisissez deux des activités suggérées dans le premier exercice du chapitre 9 pour prendre soin de soi (ou trouvez celles qui vous conviennent) et *mettez-les en pratique*. Combien de parents affirment : « Je devrais prendre le temps de faire ça pour moi » et ne le font jamais ? Oui, vous courez après le temps, mais vous serez un père ou une mère encore plus efficace et présent si vous écoutez vos propres besoins. C'est une situation gagnant-gagnant sur tous les plans.

## La réprimande constructive

Beaucoup de parents se demandent comme réprimander leurs enfants lorsque c'est nécessaire tout en leur apprenant à manifester de la compassion envers eux-mêmes. Avant tout, il est fondamental de ne pas les critiquer sévèrement ni les humilier sous prétexte qu'ils n'ont pas répondu à vos attentes. (Sans compter que cela risque de se retourner contre vous. C'est ainsi que Jack Nicholson a pu dire à propos de sa mère : « Elle ne s'est jamais rendu compte de l'ironie qu'il y avait à me traiter de “fils de pute”. ») Nos travaux font ressortir que des critiques continues de la part des parents ont des conséquences lourdes pour les enfants : une fois adultes, ceux-ci se montrent souvent très sévères avec eux-mêmes et sont plus sujets à l'anxiété et à la dépression que la moyenne. Comme nous l'avons vu au



chapitre 2, les enfants intériorisent fréquemment les reproches de leurs parents, qu'ils portent en eux toute leur vie.

Bien qu'aucun parent n'ait envie de voir son enfant souffrir, beaucoup estiment qu'une bonne éducation passe forcément par une discipline de fer. Or, s'il est vrai qu'une éducation laxiste sans la moindre réprimande peut avoir des répercussions très négatives sur le développement de l'enfant, cela n'empêche pas de faire preuve de bienveillance et de compassion au moment où l'on marque clairement les limites et où l'on rectifie ce qui ne va pas. Une telle attitude permet de faire comprendre à l'enfant qu'il doit changer d'attitude sans le rabaisser sous prétexte qu'il s'est mal conduit.

Le meilleur moyen de réagir avec compassion à une bêtise d'un enfant consiste à se concentrer sur la faute incriminée et non sur sa personnalité globale. L'objectif est de lui transmettre le message que, loin d'être définis par nos défauts et nos manques, nous sommes tous des êtres en construction, donc en constant apprentissage. En outre, il est nécessaire de valider les émotions qui l'ont poussé à agir comme il l'a fait avant de vouloir obtenir quoi que ce soit de lui. Imaginons, par exemple, que votre fils Neil lance « Tais-toi ! » à sa petite sœur pendant qu'il joue sur sa console. Au lieu de lui crier : « Quelle brute tu fais, Neil ! Tu ne peux pas être plus gentil avec ta sœur ? », vous pourriez dire : « Je comprends que cela t'agace d'être dérangé, mais tu fais de la peine à Mary en lui hurlant dessus pour qu'elle se taise. » Ou si votre fille va répondre à une amie au téléphone en laissant le pot de miel ouvert sur le comptoir de la cuisine, plutôt que de vous exclamer : « T'es vraiment bonne à rien ! », essayez : « Je sais que tu as été distraite par ton coup de fil, mais on risque d'avoir des insectes partout. » Et pourquoi pas un peu d'humour avec : « Tu as réellement envie qu'on rejoue *L'Attaque des fourmis géantes* dans notre cuisine ? » S'il se sent compris, votre enfant vous écoutera plus facilement.

L'essentiel, c'est de lui apprendre que tout le monde commet des fautes et que l'imperfection fait partie de la vie. Des affirmations comme « C'est humain » ou « C'est normal de se sentir contrarié » constituent une bonne manière de valider ses sentiments.

Cependant, si ce que vous dites est important, la façon de le dire l'est également. Bien avant de savoir parler, un enfant est capable de distinguer les émotions qui accompagnent le discours de ses parents à l'inflexion de leur voix : tendre, anxieuse, contrariée, etc. Même si vos paroles sont

neutres, votre enfant se sentira sûrement honteux et dévalorisé s'il perçoit un jugement négatif dans votre intonation. D'où peut-être une réaction de colère ou de défense. Pourquoi s'encombrer d'une image négative de soi quand il est si facile de rejeter la faute sur quelqu'un d'autre ? En revanche, si, grâce à des mots empreints de compassion et un ton bienveillant et attentif, vous lui offrez la sécurité suffisante pour assumer la responsabilité de ses actes, votre enfant aura beaucoup moins de mal à reconnaître ses fautes et à accepter de changer de comportement.

Avant de le réprimander, il est également fondamental de vous demander si vos propres réactions ne visent pas avant tout à protéger votre ego. Vous identifiez-vous à lui et avez-vous l'impression que son attitude fâcheuse rejaillit sur votre image ? Quand votre fille ne tient pas en place sur sa chaise au restaurant, votre contrariété vient-elle de sa turbulence ou de votre crainte d'être jugé en tant que parent ? À moins d'être honnête avec vous-même à ce sujet et de compatir à cette réaction si humaine, vous aurez du mal à faire face sereinement à la situation. En revanche, si vous compatissez à vos difficultés, vous serez en meilleure position pour interagir avec vos enfants avec la même compassion.

## **L'éducation des jeunes enfants**

S'occuper de tout-petits et de nourrissons, avec toutes les difficultés que cela implique (surveillance constante, goûts alimentaires problématiques, caprices, couches à changer, etc.), représente l'un des métiers les plus ardues au monde. Comme le dit l'humoriste Erma Bombeck dans un sketch : « Quand mes enfants piquent une colère et deviennent incontrôlables, je me réfugie dans leur joli parc à bébé si sécurisant. Quand ils sont calmés, j'en sors. » Les parents d'enfants en bas âge ont besoin d'un maximum de soutien. Heureusement, grâce à l'autocompassion, celui-ci est toujours à portée de main.

Une psychologue clinicienne australienne, le Dr Rebecca Coleman, a créé un programme d'une très grande qualité : le Mindful Awareness Parenting, ou MAP (Éduquer ses enfants en pleine conscience), dans lequel elle enseigne la pleine conscience et l'autocompassion aux parents d'enfants de moins de cinq ans. Ce projet a pour objectif d'accroître leur

capacité à prendre de bonnes décisions dans les situations difficiles. En d'autres termes, comment garder son sang-froid quand Johnny vient de renverser le flacon de produit à vaisselle dans son bain et que la petite Mary s'accroche à vos jambes en hurlant pour que vous la coiffiez alors que vous êtes en train de nettoyer ?

Le MAP développe la sensibilité des parents en leur apprenant à réagir avec empathie et à prendre conscience du besoin d'être en lien de leurs enfants. Parfois, les bêtises ou les crises sont simplement le moyen qu'a trouvé l'enfant pour qu'on s'occupe de lui. Or, ce n'est pas forcément de l'attention qu'il recherche, mais un contact. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, la physiologie de l'enfant le prédispose à établir avec son entourage des liens d'attachement forts qui constitueront sa base de sécurité indispensable pour explorer le monde. Un enfant qui a peur et ne se sent pas très sûr de lui se tourne spontanément vers ses parents pour obtenir réassurance et confort. Ce n'est qu'une fois certain d'être protégé qu'il peut s'engager dans l'important processus du jeu, de la découverte et de l'apprentissage.

Selon Coleman, ce sentiment de sécurité passe avant tout par l'« accordage affectif », c'est-à-dire le fait de voir ses émotions réfléchies par ses parents. Lorsqu'il est bouleversé, ceux-ci se font le miroir de ce qu'il ressent par le biais de mimiques ou de sons adaptés, avant de le consoler grâce à une expression ou à un ton apaisant. Par exemple, une mère bercera son bébé en pleurs en lui souriant avec tendresse et en lui murmurant : « Tout va bien, mon chéri, tout va bien. » Rassuré, celui-ci finira par se calmer. La plupart des parents font ce genre de choses d'instinct, sans avoir conscience de réguler ainsi l'état émotionnel de leur enfant.

Mais si une mère est débordée par ses propres émotions, elle a toutes les chances d'être exaspérée par les pleurs de son bébé et de hurler à son tour (« Ce fichu gosse ne va pas s'arrêter de brailler ? Il me rend folle ! »), redoublant ainsi les cris de ce dernier. Cependant, en compatissant à sa frustration et à son énervement, elle parviendra à se calmer, et sera alors plus à même de tranquilliser son enfant.

Il y a quelques mois, Pittman, l'un de mes étudiants, m'a rapporté un épisode qui illustre très bien ces propos. Lui et sa femme Merilee ont eu récemment une petite fille, et cette arrivée a totalement bouleversé Finn,

leur fils de trois ans, qui a réagi par des provocations continuelles. Un jour, alors qu'il rentrait de courses, Pittman a retrouvé Finn, propre depuis longtemps, faisant tranquillement pipi sur le mur du salon. Lorsqu'il est intervenu, son fils s'est contenté de se tourner vers lui et de lui lancer avec un sourire plein de hargne : « Je te déteste. »

Dieu merci, Pittman pratique l'autocompassion ! Au lieu de s'emporter, ce qui aurait été compréhensible, il est parvenu à rester centré, a pris une longue inspiration et a compensé à la difficulté de ce moment. Grâce à cette attitude, il a réussi à appréhender la situation dans sa globalité et à comprendre qu'en dépit des signes extérieurs, Finn n'était pas méchant pour rien, mais par jalousie. Et qu'à trois ans il n'était pas en mesure de faire face à un tel sentiment. Alors, plutôt que de se mettre en colère, Pittman s'est assis près de lui et l'a pris par les épaules. Tout d'abord, il a mis des mots sur le ressenti de son fils face aux bouleversements survenus dans la famille : « Je sais que nous nous occupons beaucoup de ta petite sœur, et que c'est dur pour toi. Mais maman et moi t'aimons autant qu'avant... » La mauvaise humeur de Finn a aussitôt disparu, et celle de Pittman avec. Il a même commencé à voir le comique de la situation, se réjouissant à l'avance de la bonne anecdote qu'il aurait à raconter. Plus Finn sera rassuré sur le fait d'être aimé et soutenu par ses parents durant cette période d'adaptation (y compris, et surtout, dans les instants de crise), plus il prendra conscience de l'indéfectibilité de leur amour.

## EXERCICE 2

- *Prendre une pause avec votre enfant*

(Tiré du protocole MAP du Dr Rebecca Coleman – pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.maplinc.com.au](http://www.maplinc.com.au).)

Les jeunes enfants s'expriment souvent très bruyamment, par des cris et des caprices, quand ils se sentent incompris, délaissés ou freinés

par un « non » parental. Pour aider le vôtre à retrouver son calme dans de tels moments, consacrez-lui un peu de temps. Même s'il a l'air de très bien savoir ce qu'il fait, son attitude est souvent la seule solution qu'il ait trouvée pour affronter les émotions qui le débordent. Et il peut avoir besoin que vous l'y aidiez.

Avant de prendre une pause avec lui, assurez-vous que vous êtes vous-même suffisamment calme pour vous montrer réceptif à ses besoins et lui permettre de se sentir en sécurité. Si ce n'est pas le cas, apaisez-vous en vous offrant de la compassion pour ce passage difficile ou en vous concentrant sur votre respiration. Rien ne vous empêche de dire à votre enfant que vous avez besoin d'un peu de temps pour vous calmer, à condition d'être de retour dans le laps de temps indiqué.

- Choisissez un endroit spécifique pour faire cette pause ensemble. Il est préférable de trouver un lieu neutre, par exemple un coussin ou un fauteuil qui pourra être déplacé de manière à ne pas déranger les autres membres de la famille.

- L'espace où l'on effectue cette pause commune sera celui où votre enfant et vous vous installerez pour observer l'évolution de vos affects.

- Invitez-le à vous y suivre pour faire la pause ensemble (s'il est incontrôlable et risque de faire mal aux autres, vous devrez peut-être l'aider à s'y rendre).

- Adoptez un ton ferme, rassurant et gentil.

- Observez votre enfant avec attention. Étudiez son comportement. Essayez de comprendre quels sentiments l'ont poussé à agir comme il l'a fait, quel est le sens de son attitude. Que se passe-t-il vraiment à l'intérieur de lui ?

- Grâce à ce moment avec vous, votre enfant se rendra compte que ses affects sont ressentis et acceptés. Il comprendra que vous souhaitez l'aider et que vous l'aimez assez pour accueillir toutes ses émotions, y compris les plus éprouvantes.

- Restez dans votre rôle de parent avec bienveillance, sans jamais perdre le contact. Cette disposition apaise les jeunes enfants.

- Votre enfant peut avoir besoin de temps pour se calmer s'il est submergé par ses affects.
- Une fois la crise passée, encouragez-le à décrire ses sentiments à l'aide de phrases telles que : « On dirait que tu te débats avec... », ou : « Ça n'a pas l'air facile pour toi. Es-tu en colère/effrayé/triste... ? »
- Attendez sa réponse. Écoutez-le attentivement. Montrez-lui que vous avez compris ce qu'il vous dit (ou son silence) et que vous l'acceptez.
- Puis exposez-lui votre propre ressenti. Par exemple : « Quand tu fais..., je me sens... » (*nommez l'émotion*). Ne cherchez pas à obtenir des excuses, exprimez juste vos sentiments d'un ton neutre, sans trace de réprobation.
- Lorsque votre enfant sera de nouveau en lien avec vous et suffisamment serein, proposez-lui une activité pour passer à autre chose ou reprenez le cours de la journée là où il en était (heure du coucher, départ pour l'école, repas, etc.).

## L'éducation des adolescents

S'il est utile à tous les enfants, l'apprentissage de l'autocompassion devient essentiel dans le cas des adolescents. L'une des principales avancées sur le plan cognitif à ce stade de la vie est la faculté de changer de perspective, qui se traduit par une plus grande capacité à se voir du point de vue d'autrui. C'est pourquoi l'adolescence est souvent une période où l'on se juge et se compare énormément. Les adolescents s'interrogent : « Qu'est-ce que les autres pensent de moi ? », « Suis-je aussi bon que les autres ? » Ce processus se déroule au moment où ils construisent leur identité et essaient de trouver leur place dans la hiérarchie sociale. La pression intense qui pèse sur eux (stress des résultats scolaires, besoin de sentir qu'ils font partie d'un groupe de pairs, questionnement sur leur aptitude à plaire) rend fréquemment leur jugement sur eux-mêmes très négatif.

À cela s'ajoute le phénomène d'introspection typique de cet âge qui conduit souvent à l'élaboration d'une « fable personnelle », sorte d'illusion mentale poussant les adolescents à considérer ce qu'ils vivent comme une expérience unique que personne ne peut comprendre. Rappelez-vous la

première fois que vous êtes tombé amoureux. Je suis sûre que vous n'imaginiez pas que vos parents aient pu un jour éprouver un sentiment comparable. Les adolescents, qui n'ont pas eu suffisamment de relations intimes pour s'apercevoir que d'autres pensent et ressentent les mêmes choses qu'eux, ont beaucoup de mal à reconnaître le caractère universel des expériences humaines. Par ailleurs, ils ont tendance à surestimer leurs propres connaissances et à sous-estimer celles d'autrui pour la simple raison que ce qu'ils savent représente *tout* ce qu'ils savent. Ce qu'a parfaitement résumé Mark Twain en écrivant : « À quatorze ans, je trouvais mon père tellement ignorant que j'avais peine à le souffrir ; à vingt et un ans, je fus étonné de découvrir tout ce qu'il avait appris en l'espace de sept ans. » Nos travaux révèlent que les adolescents éprouvent en général peu de compassion envers eux-mêmes, car leur fable personnelle les empêche de se rendre compte que leurs problèmes et leurs échecs font partie de l'expérience normale de tout être humain.

Autant de raisons pour lesquelles il est important de leur apprendre l'autocompassion. Bien sûr, ils sont parfois un peu réticents à cette idée qui, au premier abord, peut leur sembler naïve et gentille. Pas très cool quand votre groupe préféré se nomme Napalm Ghost Slayer. Pourtant, si on leur explique que l'autocompassion n'a rien à voir avec le fait de gémir ou de s'apitoyer sur son sort, la plupart se montrent plus ouverts à ce concept (après tout, le chanteur de Napalm Ghost Slayer a dû apprendre l'autocompassion durant sa cure de désintoxication, non ?). Il peut également être utile de leur exposer la différence entre estime de soi et autocompassion. Confrontés quotidiennement à la jungle de la cantine, ils n'ont en général aucun mal à se représenter le problème que constitue le fait de devoir constamment batailler pour sortir du lot et se sentir supérieur aux autres. En leur présentant l'autocompassion comme un moyen d'être satisfait de soi sans avoir besoin d'être mieux que le voisin, on leur permet de prendre conscience qu'il est possible de se traiter soi-même différemment et d'une manière plus saine.

## **Mon histoire : l'éducation de Rowan**

Si Rupert et moi avons sans conteste souffert de l'autisme de Rowan dans les premières années, notre pratique de l'autocompassion a cependant fait toute la différence. D'abord, nous nous sommes aidés l'un et l'autre à éprouver de la compassion pour les erreurs que nous commettions en tant que parents. Et elles étaient nombreuses ! Par exemple, s'il m'arrivait, après une journée particulièrement éprouvante, de crier après Rowan, ce qui me donnait à chaque fois un énorme sentiment de culpabilité, Rupert me rappelait que je ne pouvais pas être toujours parfaite face à l'adversité. Il m'était alors plus facile de dépasser ma frustration, de consoler Rowan si nécessaire et de repartir sur de bonnes bases.

Mais surtout, Rupert et moi avons veillé à ne pas nous perdre dans notre rôle de parents protecteurs en oubliant nos propres besoins. Nous avons compris que chacun de nous devait s'accorder des moments à lui pour tenir sur la durée. Malheureusement, nos parents habitaient loin, et comme il était impossible de trouver une baby-sitter capable de prendre en charge les colères et l'énurésie de Rowan, nous avons décidé de sortir régulièrement à tour de rôle. Un soir par semaine, chacun de nous était libre de faire ce dont il avait envie : participer à une séance de méditation, suivre un cours de danse, boire un verre avec des amis ou aller à un concert. En prenant soin de nous, nous avons pu renouveler régulièrement nos forces pour affronter les défis de l'autisme de Rowan et nous soutenir mutuellement.

À présent que notre fils est plus grand (il a huit ans alors que j'écris ces lignes), je commence à adapter le processus d'autocompassion à sa pathologie et à en voir les premiers fruits. L'une des caractéristiques de l'autisme est l'« écholalie », c'est-à-dire la tendance à répéter telles quelles les phrases prononcées par d'autres. Je me suis donc servie de l'écholalie de Rowan pour modeler son monologue intérieur afin qu'il recoure à des mots apaisants et empreints de compassion dans les périodes de crise. Les enfants autistes ont beaucoup de mal à gérer la frustration. Par exemple, le seul fait de renverser un verre d'eau sur lui peut créer chez Rowan une souffrance psychique et une anxiété sans commune mesure avec l'incident. Or, une fois ce sentiment de détresse enclenché, il devient très difficile de l'arrêter.

Dans ce genre de situation, j'essaie de lui montrer comment réagir avec compassion sans se braquer : « Mon pauvre chéri, tu as renversé l'eau et tu es tout mouillé. C'est normal que tu sois dans tous tes états. C'est vraiment un sale moment. » Cette attitude l'aide à reconnaître et à accepter ce qu'il



éprouve dans l'instant présent. Puis je lui propose plusieurs étapes pour enchaîner sur la suite au lieu de rester polarisé sur l'incident : « Je sais que tu es contrarié, mais maintenant que tu as des vêtements secs, tout est fini. Tu n'as plus de raison de pleurer, et cela m'embête de te voir te rendre malheureux. Tu as envie d'être triste ou tu préfères être joyeux ? »

Parfois, à cette question, Rowan répond qu'il veut être triste. Dans ce cas, je le prends dans mes bras et le console pendant qu'il ressent sa tristesse : « Ce sont des choses qui arrivent, c'est normal d'être contrarié. » D'autres fois, cependant, il déclare : « Je préfère être joyeux. » Alors, je l'aide à trouver des raisons de l'être : « Tu peux me citer une chose qui est bien, là, maintenant ? Le fait qu'on soit tous les deux, par exemple ? Ou que tu aies deux super-geckos léopards : Gary I et Gary II ? »

Bien qu'il lui soit toujours difficile de surmonter sa contrariété, une approche empreinte de compassion semble l'aider à retrouver plus rapidement sa bonne humeur. Je sais aussi qu'il a commencé à se parler à lui-même de cette façon. Récemment, alors qu'il s'énervait pour sortir un DVD du lecteur, je l'ai entendu dire : « C'est normal. Les objets se cassent parfois. »

Mais c'est le jour où nous sommes allés au zoo tous les deux que j'ai vraiment compris que c'était gagné. J'avais eu une fin de matinée éprouvante (bouchons sur la route, pas de place à l'arrivée...) et je me sentais sur les nerfs pendant que nous faisons la queue pour voir l'exposition sur les animaux d'Afrique. Alors que je soufflais et râlais depuis plusieurs minutes, Rowan s'est tourné vers moi en déclarant : « C'est normal, maman. Tu as envie d'être triste ou joyeuse ? » Et moi qui pensais être l'adulte mature ! Le choc de la surprise passé, je me suis rendu compte qu'il avait raison. C'était une journée magnifique, et j'étais là, réconfortée et soutenue par mon fils adoré. Le message de l'autocompassion avait effectué une boucle complète.

# 11

## Amour et sexe

*C'est l'imagination qui nourrit l'amour et nous rend plus sages que nous l'estimons, meilleurs que nous le pensons, plus nobles que nous le sommes. C'est grâce à elle que nous pouvons voir la vie dans son ensemble, grâce à elle, et à elle seule, que nous pouvons comprendre les autres dans leur rapport réel aussi bien qu'idéal.*

Oscar WILDE, *De Profundis*[1](#)

En plus de nous aider à être de meilleurs parents et mieux prendre soin des autres, l'autocompassion améliore nos vies amoureuse et sexuelle. Au moment où nous cessons notre lutte égoïste, où nous abandonnons le besoin obsessionnel d'avoir une bonne image de nous-mêmes, notre amour et notre désir pour les autres s'intensifient. Au moment où l'on ouvre les bras à la vie telle qu'elle se présente et où on se laisse traverser par sa force, de nouveaux et merveilleux sommets s'offrent à notre passion.

## Amour et couple

L'une des difficultés qui nous empêchent de bâtir une relation amoureuse à même de répondre à nos aspirations les plus profondes vient justement de là : notre besoin d'une relation à même de répondre à nos aspirations les plus profondes. Si l'on se sent si bien lorsqu'on est amoureux, c'est en partie grâce au sentiment d'être totalement reconnu,

accepté et compris par l'autre. Notre partenaire aime jusqu'à nos verrues, ce qui signifie qu'après tout nos verrues ne sont peut-être pas si moches. Et, bien entendu, il y a du vrai dans cette impression. C'est un merveilleux cadeau que de voir sa propre beauté reflétée dans les yeux de l'être aimé. Pourtant, si l'on dépend uniquement de la bonne opinion de sa compagne ou de son compagnon pour se sentir bien, le réveil risque d'être douloureux. Car avec le temps, même l'amoureux le plus ébloui finit par voir clair. Et non seulement il découvre chez l'autre des choses qu'il n'aime pas, mais en outre il le lui fait savoir. Le jour de notre mariage, mon beau-père nous a déclaré : « Ne vous en faites pas, le mariage, c'est difficile les quarante premières années, après ça roule tout seul. » Bien sûr, il faisait de l'humour. N'empêche, personne ne niera la difficulté de vivre en couple.

Toujours compter sur l'autre pour avoir une bonne opinion de soi est une impasse, car au final seule l'acceptation intérieure pénètre au fond du cœur. Certes, se sentir aimé et accepté par son partenaire aide à garder une bonne image de soi, mais il n'en reste pas moins très facile de considérer cette approbation externe comme de la « gentillesse ». « Oui, mon compagnon m'aime, peut-on se dire à soi-même, mais il ne me connaît pas vraiment. Il n'entend pas les petites pensées mesquines qui tournent dans ma tête. S'il savait qui je suis véritablement, il ne me trouverait plus aussi géniale. »

J'ai eu une collègue nommée Diane qui fonctionnait selon ce schéma. Son petit ami, Eric, avait beaucoup d'admiration pour elle, et l'amour et le soutien qu'il lui prodiguait l'aidaient à tenir. Sauf que Diane était certaine qu'il n'aurait pas eu la même opinion s'il avait su qui elle était en réalité. Elle se jugeait et se dénigrait sans cesse, et estimait qu'Eric en ferait autant si elle lui révélait sa véritable personnalité. Ce que Diane détestait le plus chez elle, c'était son besoin de tout vouloir contrôler et son incapacité à lâcher prise.

Diane, qui adorait Eric, s'efforçait d'avoir l'air détendu dès qu'il était là de peur qu'il se rende compte qu'elle était, selon ses propres mots, une « maniaque tyrannique ». Eric, lui, était un type décontracté, l'une des raisons pour lesquelles il l'avait séduite. Sauf qu'évidemment, cette décontraction la mettait sans cesse sous pression. Il oubliait constamment de petites choses, par exemple acheter du lait en passant devant le magasin comme elle le lui avait demandé, rabattre le couvercle des toilettes, ou

tondre la pelouse avant qu'elle ne se transforme en jungle. Eric était un rêveur, un distrait qui avait tendance à se disperser, ce qui la rendait folle.

Après deux ans de vie commune, Diane et Eric se disputaient de plus en plus souvent. Au lieu d'être juste agacée par l'étourderie de son compagnon, Diane se sentait de plus en plus en colère contre lui et devenait blessante. Elle s'était mise à le traiter d'irresponsable, de paresseux et d'immature. S'il ne l'avait pas aimée autant, il se serait sans doute lassé de ces critiques incessantes et l'aurait quittée. Heureusement, il a préféré essayer de comprendre ce qui se passait.

À la suite de longues conversations, il est apparu que le besoin de tout contrôler de Diane était généré par la peur. À seize ans, peu de temps après avoir passé son permis, elle avait raté un virage en conduisant des amis à la plage. La voiture avait fait trois tonneaux et une passagère avait frôlé la mort. Cet accident l'avait traumatisée. Depuis, elle faisait tout son possible pour que ce genre de chose ne se reproduise jamais. En essayant de tout maîtriser, elle se donnait l'illusion de contrer le caractère imprévisible de la vie et se sentait plus en sécurité. Or, au lieu de considérer avec compassion ses tendances maniaques, son premier réflexe était de se reprocher sa rigidité ou de tancer Eric pour son étourderie, voire les deux en même temps.

Une fois les raisons du comportement de Diane devenues claires, Eric a été en mesure de l'aider à mieux gérer ses émotions. En se familiarisant avec le bouddhisme et d'autres traditions orientales, il a découvert la valeur de l'autocompassion et compris l'intérêt pour Diane de développer cette attitude. Chaque fois qu'il la voyait stressée ou en colère, même s'il était l'objet de ses attaques, il l'incitait à contacter les affects dissimulés derrière sa réaction. « Es-tu énervée parce que tu sens que tu ne contrôles pas les choses et que ça te fait peur ? Si tu te posais un moment pour compatir à ce que tu vis ? *Ensuite*, nous pourrions parler. »

Au début, Diane s'est trouvée un peu désorientée. Mais elle s'est bientôt mise à pratiquer de plus en plus souvent l'autocompassion, profitant de chaque accès de colère pour se rappeler qu'elle devait se montrer douce, bienveillante et compréhensive avec elle-même. Dès qu'elle éprouvait le besoin de contrôler la situation, elle se reconfortait par des mots apaisants : « Je sais que tu ressens ça parce que tu es traumatisée à l'idée d'avoir failli tuer ta meilleure amie. Ce qui t'arrive en ce moment n'est vraiment pas

facile. » En changeant d'attitude à son propre égard, elle s'est aperçue que son agitation intérieure se calmait peu à peu. Elle était moins crispée, plus confiante.

Au bout de quelques mois, Diane et Eric se disputaient beaucoup moins. Diane a même fini par accepter le fait qu'Eric l'aimait comme elle était et qu'elle était digne de cet amour. Quant à Eric, il est devenu un peu plus responsable afin de ne pas la confronter inutilement à sa douleur. Certes, il y a toujours des accrocs, mais leur relation est meilleure que jamais, et ils ont même parlé mariage (étant entendu que, s'ils se décident, c'est Diane qui se chargera de l'organisation !).

## EXERCICE 1

- *Identifier ses schémas de comportement en couple*

Songez à votre dernière relation amoureuse ou à celle que vous vivez aujourd'hui. Qu'est-ce qui vous fait le plus réagir sur le plan émotionnel ? Êtes-vous facilement blessé, vite convaincu que votre partenaire ne s'intéresse pas vraiment à vous ? Vous sentez-vous angoissé à l'idée qu'il va forcément vous quitter ? Dans le domaine sentimental, nous avons presque tous un point sensible qui, une fois touché, nous pousse à dramatiser ce qu'a dit ou fait l'autre, entraînant la situation dans une spirale infernale bientôt hors de contrôle. Nos réactions sont des cicatrices, vestiges de relations antérieures qui ont mal tourné. Même si une compagne ou un compagnon compréhensif et attentionné peut nous aider à améliorer ces fonctionnements pathologiques, la source de guérison la plus directe vient de l'intérieur.

La prochaine fois qu'un de ces points sensibles sera réveillé, essayez de rester lucide sur ce qui se passe réellement. Plutôt que de rendre tout de suite votre partenaire responsable de votre émotion, demandez-vous dans quelle mesure ce ne sont pas vos vieux schémas qui réapparaissent, et profitez-en pour vous offrir de la compassion. Par

exemple, si vous vous sentez blessé, prenez-en pleinement conscience sans vous reprocher le caractère disproportionné de votre réaction. Utilisez toute votre énergie pour apaiser votre douleur avec bienveillance, en vous rappelant que tous les êtres humains portent en eux des blessures psychiques (c'est peut-être le bon moment pour réciter votre mantra d'autocompassion).

Au lieu d'attendre de votre partenaire qu'il vous donne exactement ce dont vous avez besoin, essayez de le faire vous-même. Déterminez ce qui vous manque le plus (reconnaissance, attention, soutien, etc.) et voyez si l'autocompassion peut aider à vous l'apporter. Cette attitude allégera la pression sur votre compagnon ou votre compagne, qui ne se sentira plus obligé de lire dans votre esprit et de suivre vos désirs à la lettre. En prenant l'habitude de répondre à vos vieux schémas de fonctionnement par la compassion, vous vous apercevrez bientôt que ceux-ci ont de moins en moins d'influence sur vous. Avec des soins et de l'attention, les blessures finissent par guérir.

## **Dynamique de couple**

Chercheur en psychologie, John Gottman est l'un des experts les plus renommés en matière de relations amoureuses. Il affirme être capable de prédire dans 91 % des cas si un couple se séparera ou non en observant le comportement de chacun en situation de conflit. La question n'est pas de savoir *si* un couple a des désaccords (si vous en connaissez qui n'en ont pas, présentez-les-moi), mais *comment* il les a. Gottman a repéré quatre attitudes typiques d'une relation vouée à l'échec, qu'il nomme « les quatre cavaliers de l'Apocalypse ». Ce sont, par ordre d'importance : la critique, le mépris, le fait d'être sur la défensive et l'évitement. Si durant la dispute les deux partenaires se critiquent, expriment du dégoût ou du mépris (yeux levés au ciel, sarcasmes, etc.), se montrent sur la défensive, accusent l'autre de tous les problèmes ou fuient la rencontre (en ignorant l'autre, en se fermant à toute communication), le pronostic est mauvais. Heureusement, Gottman a aussi identifié plusieurs facteurs favorables à une relation satisfaisante et durable. Un couple où chacun manifeste des émotions positives lors d'une

querelle – un regard gentil, un geste affectueux, une excuse, un rire – a toutes les chances de durer.

Faire preuve d'autocompassion au cours d'une dispute permet de laisser plus de place aux émotions positives et d'éliminer les plus destructrices. En compatissant à notre difficulté présente au moment où quelque chose nous contrarie, nous atténuons l'intensité de nos affects, ce qui nous rend plus aptes à dompter les quatre cavaliers. Le risque de critiquer l'autre, de le mépriser ou de chercher à protéger son amour-propre à tout prix est moins grand quand on se sent suffisamment en sécurité sur le plan émotionnel pour admettre qu'on a sa part de responsabilité dans le conflit en cours. L'autocompassion apporte en outre la sérénité indispensable pour parler de ce qui fâche, réduisant ainsi le besoin de fuir la rencontre. Elle attendrit le cœur, aide à rester en contact avec son affection pour l'autre et facilite l'expression d'émotions positives dans les situations de tension. Et, parce qu'elle nous incite à prendre notre ego moins au sérieux, il devient même possible dans certains cas de se moquer de ses propres réactions.

Je me souviens d'un jour où, durant une dispute avec Rupert, j'ai lancé : « C'est bon, lâche-moi ! » du même ton que ma mère quand elle est en colère. Rupert et moi avons alors marqué un temps d'arrêt, avant d'exploser tous les deux de rire, exprimant malgré nous notre profonde complicité. Inutile de préciser qu'après ce fou rire notre différend s'est rapidement résolu.

L'autocompassion aide également à résoudre les conflits par un autre biais. Les différends au sein du couple naissent souvent du besoin de chacun de voir son propre point de vue reconnu par l'autre. Si je parle d'un problème à Rupert et qu'au lieu de prendre en compte mon ressenti il se contente de m'expliquer comment lui envisage les choses, je ne me sens pas écoutée. Imaginons que je sois contrariée parce qu'il est parti en randonnée à cheval avec des amis trois week-ends de suite (il est passionné de chevaux) et prévois d'y retourner le suivant. Je lui fais part de mon désir de passer plus de temps avec lui, mais en réponse il m'expose sa vision des choses : « Tu sais combien j'aime faire du cheval, tu pourrais être plus compréhensive. Surtout qu'il fait particulièrement beau en ce moment. » Puisqu'il ne semble pas s'intéresser à ce que j'éprouve, je décide d'en rajouter, comme pour dire : « Tu vois ? J'ai raison de penser que tu me délaisses. » Ce que j'exprime par quelque chose du genre : « On ne passe

plus jamais de temps en famille tous les trois ! » (même si nous sommes partis une semaine ensemble le mois précédent). Ce qui le pousse à monter d'un ton à son tour : « Il faut toujours que tu exagères. Tu te fiches de mes envies et de mes besoins ! » Entre colère et reproches, nos chances de parvenir à une compréhension mutuelle deviennent de plus en plus minces.

Selon le conseil avisé des conseillers conjugaux, chacun devrait prendre l'habitude de valider les sentiments de l'autre avant d'exprimer son point de vue. Par exemple : « Je sais que tu adores les balades à cheval et que tu as envie d'en faire le plus souvent possible avant qu'il fasse chaud et moite, mais je me sens seule quand tu n'es pas là et j'aimerais passer un peu plus de temps avec toi le week-end prochain. » Et : « Je peux comprendre que tu te sentes délaissée quand je pars en randonnée avec mes amis tout un week-end, mais ça me fait beaucoup de bien. En plus, je ne pourrai quasiment plus y aller une fois que les grandes chaleurs seront là. » Parfois, cependant, dans le feu de l'action, il est difficile d'enrayer ses propres réactions pour vraiment écouter l'autre et accueillir ses émotions. Si j'attends de mon partenaire qu'il réponde à mon besoin et qu'il attend que je réponde au sien, cela risque de durer longtemps. C'est là qu'intervient l'autocompassion.

Si vous validez avec compassion *vos propres* émotions et vous rappelez que c'est naturel de vous sentir dans cet état, il ne sera plus nécessaire d'élever la voix pour avoir l'impression d'être écouté. Dites-vous à vous-même ce que vous souhaitez entendre : « Je suis désolé que tu te sentes blessé et frustré. Qu'est-ce que je peux faire pour arranger les choses ? » Au moment où vous aurez le sentiment d'être accepté et pris en considération, vous serez plus à même d'écouter l'autre et de vous mettre à sa place. Cette attitude évitera de jeter de l'huile sur le feu et apaisera la confrontation.

## **Les bienfaits de l'autocompassion au sein du couple**

Les recherches attestent l'impact positif de l'autocompassion sur la qualité des relations amoureuses. Mes collègues et moi avons récemment mené une étude portant sur plus d'une centaine de couples, dans laquelle nous avons comparé le niveau d'autocompassion de chaque partenaire et son degré de satisfaction concernant la relation. Chacun devait également



décrire l'attitude de sa compagne ou de son compagnon par rapport à lui. Était-il sensible et attentionné ou autoritaire et exigeant ? Se mettait-elle en colère pour un rien ou restait-elle ouverte au dialogue ? Notre objectif était de voir si les individus compatissants vis-à-vis d'eux-mêmes avaient de meilleures relations de couple que les autres, et si leurs partenaires les trouvaient plus aimants, plus attentionnés et plus présents que la moyenne en cas de problème.

Par ailleurs, nous avons évalué le niveau d'estime de soi de chacun, en émettant l'hypothèse qu'un niveau élevé de cette estime ne jouait pas forcément un rôle positif dans le couple. En effet, les gens deviennent facilement furieux, jaloux ou sur la défensive quand ils sentent leur image menacée par l'autre : un fonctionnement qui s'avère à la base de nombreux problèmes relationnels. Si l'estime de soi se confond avec du narcissisme, elle conduit même à une attitude égoïste, voire à un jeu malsain avec l'autre, mettant sérieusement en péril l'avenir de la relation.

Les résultats ont montré que les personnes faisant preuve de compassion envers elles-mêmes ont effectivement des relations sentimentales plus heureuses et plus satisfaisantes. Ce qui s'explique sans doute par le fait que leurs partenaires les trouvent plus ouvertes et moins enclines à juger que les autres. Au lieu d'essayer de changer l'autre, elles respectent ses opinions et prennent en compte son point de vue. Elles sont également décrites comme plus attentionnées et plus affectueuses, et ayant moins peur du contact, de l'intimité et de la discussion. En outre, indépendamment de leur sexe, elles semblent laisser plus de liberté et d'autonomie à leur compagne ou leur compagnon, qu'elles encouragent à prendre ses propres décisions et à suivre la voie qui lui convient. À l'inverse, les personnes manquant d'autocompassion sont présentées comme moins affectueuses et plus promptes aux reproches. Elles exercent aussi un plus grand contrôle sur leur partenaire en essayant de décider à sa place et de le dominer. Elles paraissent par ailleurs plus égocentriques et inflexibles quant à leur manière de voir les choses.

Il est important de noter qu'une haute estime de soi ne représente en aucune façon un atout pour le couple. Non seulement avoir une bonne image de soi n'augure en rien d'une relation saine et heureuse, mais cela ne se répercute même pas sur l'opinion de l'autre puisque les partenaires des personnes ayant une haute estime d'elles-mêmes ne les trouvent pas

particulièrement ouvertes ou attentionnées, ni susceptibles de les soutenir en cas de problème. En résumé, les conclusions de nos travaux suggèrent une influence positive de l'autocompassion sur la qualité des relations amoureuses, alors que l'estime de soi ne serait d'aucun bénéfice dans ce domaine. La première engendre un sentiment de réciprocité qui pousse à équilibrer et prendre en compte les besoins de chacun ; la seconde, plus centrée sur l'ego, encourage à distinguer ses propres besoins de ceux de l'autre, et donc à les mettre en compétition.

Pour se sentir proche de l'autre et en lien avec lui, il faut déjà l'être avec soi. Si vous vous offrez de l'affection et du soutien dans les moments où vous vous confrontez aux limitations de l'existence humaine, vous trouverez en vous les ressources émotionnelles nécessaires pour aider et soutenir votre partenaire. En répondant à votre propre besoin d'être aimé et accepté, vous serez moins en demande et moins accroché à l'autre. Enfin, en reconnaissant que ni vous ni votre couple ne serez jamais parfaits, vous serez plus à même d'apprécier la relation telle qu'elle est au lieu de rêver d'un conte de fées irréaliste – et bien trop lisse pour intéresser quiconque très longtemps. L'autocompassion accueille l'imperfection avec amour, offrant un sol fertile aux sentiments pour qu'ils s'y épanouissent.

## **Mon histoire : « Je promets de t'aider à avoir de la compassion pour toi-même »**

Comme je l'ai mentionné plus haut, Rupert et moi avons fait lors de notre mariage le serment de nous aider mutuellement à avoir de la compassion pour nous-mêmes. Il ne s'agissait pas d'une promesse creuse, mais de l'engagement d'adopter une attitude envers soi et envers l'autre qui a profondément transformé notre relation. D'autant que nous avons pris des mesures concrètes dans ce sens. Parmi celles-ci, la « pause autocompassion » durant nos disputes nous est apparue particulièrement efficace. De telles trêves sont l'occasion non seulement de se calmer, mais aussi de compatir chacun de son côté à la difficulté de la situation dans laquelle on s'est mis. Cette pratique est utile pour diverses raisons. Avant tout, elle permet à chacun de soigner son ego blessé, un élément très

important puisque, comme nous l'avons vu, nombre de querelles au sein des couples naissent du besoin de conserver une bonne estime de soi.

Je me souviens du jour où Rupert s'est fâché parce que je n'arrêtais pas d'intervenir alors qu'il discutait avec un ami. À l'époque, le gouvernement britannique envisageait d'interdire la chasse au renard (la loi fut effectivement votée en 2004). Rupert, cavalier émérite, pratiquait cette activité depuis l'enfance, alors que je suis végétarienne. Inutile de préciser que nos avis divergent fondamentalement sur le caractère éthique de ce sport. Le problème, c'est que je n'exprimais pas mon opinion, mais le coupais sans cesse, l'empêchant d'exposer la sienne. Son ami parti, il me l'a gentiment fait remarquer. Mais voilà : au lieu de reconnaître mes torts et de m'excuser, j'en ai rajouté en lui suggérant qu'il était obtus et devait absolument changer d'avis sur cette affaire. Rétrospectivement, je me rends compte que je me sentais trop honteuse pour admettre que j'avais exagéré, même si, de fait, je trouve la chasse au renard cruelle. Pour protéger mon amour-propre, j'ai donc essayé de dévier la conversation vers un sujet plus flatteur pour moi, à savoir le fait que j'avais raison et que Rupert avait tort. Attitude qui, bien sûr, n'a fait qu'envenimer la situation, Rupert se retrouvant coup sur coup humilié devant son ami et insulté par sa femme. À partir de là, les choses se sont emballées.

Par chance, avant qu'elles ne deviennent incontrôlables, j'ai, je ne sais comment, réussi à grincer entre deux vociférations : « Pause autocompassion ! » Nous avons pris l'un et l'autre un instant pour fermer les yeux et compatir à ce que nous vivions. J'ai compris que c'était humain de vouloir exprimer mon opinion sur un sujet qui me tenait à cœur. Je n'avais pas voulu faire taire Rupert, mais m'étais juste laissé emporter par mon élan. Après avoir abandonné ma posture défensive et m'être pardonné d'avoir dépassé les bornes, il m'a été possible de m'excuser : « Tu sais, tu as raison. Ce n'était pas correct de te couper sans cesse la parole comme je l'ai fait. Ça a vraiment dû t'agacer. Je suis désolée. Même si je ne suis toujours pas d'accord avec toi, je dois reconnaître que tu avais certains arguments en ta faveur que j'ai complètement refusé d'écouter. »

Rupert, quant à lui, avait compatie à son sentiment de frustration, ce qui lui a permis d'accepter mes excuses dès que j'ai eu validé son ressenti et son point de vue. Apaisé et réconforté par sa propre compassion, il était dans un état d'esprit plus réceptif et n'a pas éprouvé le besoin de se

défendre plus longtemps. En fait, il a reconnu que j'avais moi aussi de bons arguments, et nous avons pu avoir une vraie discussion sur les aspects négatifs *et* positifs de la chasse au renard. Discussion qui, contre toute attente, nous a permis de nous rapprocher sur le sujet. Rupert a d'ailleurs arrêté ce sport quelques mois plus tard, non pas pour me faire plaisir ou m'apaiser, mais parce que son sens de la compassion l'a rendu plus sensible à la douleur de l'animal traqué qu'à sa culture familiale (il continue à galoper à travers champs et à bondir par-dessus les barrières, mais sans le dilemme moral d'avoir à tuer un animal pour ce faire).

Évidemment, tous nos conflits ne se limitent pas à de simples problèmes d'ego ou à des sujets aussi abstraits que l'éthique de la chasse. Tout le monde, dans ses relations, réagit en fonction de schémas stériles développés au cours de l'enfance. Le mien, que j'appelle l'attitude « pauvre petite fille blessée », remonte au départ de mon père. La douleur et le sentiment d'abandon que j'ai éprouvés à cette époque se réveillent avec une facilité déconcertante dans mes relations sentimentales. Comme je l'ai mentionné plus haut, j'ai rencontré Rupert alors que je préparais ma thèse en Inde. Rupert, lui, rassemblait des informations pour le guide de voyage qu'il écrivait sur l'Inde du Sud. Après notre mariage, il a continué à rédiger des articles pour des magazines touristiques. Or, j'avais beau savoir que son travail, par définition, l'obligeait à se déplacer régulièrement, je ne pouvais pas m'empêcher à certains moments de réagir comme s'il me délaissait. Totalement submergée par ma peine et mon sentiment d'abandon, je faisais la tête à son départ *et* à son retour.

Rupert, lui, appelle son schéma réactionnel « le petit garçon victime d'injustice ». C'est la cruauté des enseignants de l'école privée dans laquelle il était inscrit en Angleterre qui l'a fait le plus souffrir durant ses jeunes années. Sous prétexte d'agir pour son bien, ses maîtres n'hésitaient pas, par exemple, à l'humilier devant toute la classe et à le priver de cours d'histoire (sa matière préférée, dans laquelle il excellait) pour le punir d'une mauvaise note en mathématiques. À cette persécution s'ajoutait celle des autres élèves, qui avaient compris qu'on ne les réprimanderait pas s'ils s'en prenaient à lui. Le stress causé par ces traitements injustes était si intense que Rupert a fait une dépression nerveuse à l'âge de onze ans et a passé trois mois alité. Mon attitude vis-à-vis de ses déplacements professionnels (qui, étant inhérents à son travail, sont donc indispensables au confort

financier de la famille) réveillait ce profond sentiment d'injustice. C'est pourquoi, loin de pouvoir apaiser mon insécurité, Rupert réagissait avec colère à mes bouderies et mes reproches. Il vivait mes réactions comme une critique d'autant plus injuste qu'il n'avait rien fait de mal. Sous la pression de nos démons respectifs, nous réagissions tous deux avec excès, en proie à une douleur beaucoup plus en rapport avec le passé qu'avec la situation présente.

Heureusement, grâce à la promesse que nous nous étions faite, Rupert et moi avons réussi à nous extraire du carcan de nos conditionnements infantiles. La tâche était d'autant plus ardue que nos schémas de fonctionnement se renforçaient mutuellement, nous entraînant souvent dans une succession de réactions de plus en plus irrationnelles. Mais il suffisait que l'un d'entre nous pense à déclencher le processus d'autocompassion au cours du conflit pour inverser le mouvement. Grâce à cette pratique, la petite fille blessée en moi se sentait entendue et acceptée, et je redevais capable de me rendre compte que personne ne m'abandonnait. De son côté, le petit garçon injustement traité s'apaisait, et Rupert, une fois sa colère calmée, comprenait que mon attitude n'était pas vraiment un reproche à son égard. En regardant nos vieux schémas avec compassion, nous nous sommes donné les moyens de voir ce qui se passe réellement dans l'ici et maintenant, et nos conflits se résolvent plus aisément. Le serment de nous aider l'un et l'autre à développer notre autocompassion est l'un des plus beaux cadeaux que nous nous sommes offerts.

## EXERCICE 2

- *Faire une « pause autocompassion »*

La prochaine fois que vous vous disputerez avec votre partenaire, essayez de faire une pause pour compatir à la difficulté du moment. Bien sûr, ce sera encore plus profitable si vous vous êtes l'un et l'autre déjà mis d'accord sur le principe. Mais, même dans le cas contraire,

vous montrer compatissant envers vous-même s'avérera bénéfique. Le plus difficile, c'est de garder suffisamment son sang-froid pour penser à faire une pause à l'instant critique. La plupart du temps, on est bien trop obnubilé par l'objet de la querelle pour penser à quoi que ce soit d'autre. Avec un peu d'habitude, cependant, vous apprendrez à reconnaître la souffrance qui accompagne ces conflits, et avec elle votre besoin d'autocompassion.

Pour cette pause, isolez-vous quelques minutes dans un endroit tranquille (aux toilettes, si nécessaire). Tout d'abord, détournez-vous du « scénario » à l'origine du désaccord. Pour l'heure, votre objectif est de vous calmer en validant vos émotions. Dites-vous : « Ce que je suis en train de vivre est vraiment difficile » (là encore, votre mantra d'autocompassion peut se révéler très utile). Les disputes seraient souvent beaucoup moins douloureuses si chacun n'essayait pas à tout prix de défendre son point de vue en ignorant les arguments et le ressenti de l'autre, une attitude qui fait monter le ton et donne à tout le monde l'impression d'être rejeté par la dureté de son « adversaire ». C'est pourquoi il est aussi important de commencer par reconnaître soi-même ses sentiments et les valider. Acceptez-vous et prenez soin de vous en premier. Alors, il vous sera plus facile de tempérer votre affectivité et de vous apaiser.

À la fin de la pause, vous serez capable de reprendre la discussion avec votre partenaire de manière plus constructive. Si c'est possible, adressez-lui un signe positif : un rire, un sourire, un mot gentil ou une marque d'empathie. Cela modifie généralement la dynamique de la dispute, qui se transforme en une discussion fertile.

La pratique de l'autocompassion solidifie les relations sentimentales en profondeur. Dès que l'on cesse d'attendre de l'autre qu'il réponde à tous ses besoins affectifs – où l'on se donne *soi-même* l'amour et l'acceptation requis –, on devient moins collant, moins dépendant et moins en demande. En se rappelant que l'on est juste un être humain, on devient capable d'admettre ses erreurs et d'envisager la situation avec plus de calme et de lucidité. Par ailleurs, faire preuve de douceur et de chaleur vis-à-vis de soi

met dans de meilleures dispositions émotionnelles envers la personne aimée.

## **L'autocompassion dans la chambre à coucher**

Non seulement la pratique de l'autocompassion permet des relations de couple plus satisfaisantes et plus épanouissantes, mais elle peut avoir un impact positif sur la vie sexuelle. Faire l'amour est un merveilleux moyen de se sentir vivant, passionné et en lien. C'est aussi l'une des activités les plus agréables que nous puissions avoir en tant qu'adultes. Alors, pourquoi notre société devient-elle schizophrène dès qu'il s'agit de sexe ? On a beau voir des images érotiques à tous les coins de rue, les gens ont toujours du mal à aborder le sexe d'une manière ouverte et authentique. Un sentiment de honte est encore très fréquemment associé à ce domaine, surtout du côté féminin. Malgré la révolution sexuelle des années 60, le message suivant lequel une femme doit rester sexuellement pure pour être respectable continue à circuler. Celles qui aiment ouvertement faire l'amour et, Dieu merci, ne s'en privent pas sont traitées de... vous savez quoi.

Certes, la situation a été pire. Mais si l'on n'exige plus aujourd'hui des femmes qu'elles arrivent vierges au mariage, il existe toujours deux poids deux mesures. Un homme qui multiplie les aventures sera admiré pour sa virilité, tandis qu'une femme agissant à l'identique sera souvent l'objet de mépris. Certains personnages féminins affichent leur sexualité avec fierté. Samantha, dans *Sex and the City*, en est un bon exemple. À propos du prétendu délai réglementaire avant de s'autoriser à coucher avec un homme, elle déclare : « Joue pas les timorées avec un type qui l'est encore plus que toi. » Mais ce qui rend Samantha aussi drôle, c'est justement l'aplomb avec lequel elle affiche un comportement encore largement réprouvé par la société.

Le cas d'une femme qui ferait l'amour avec un quasi-inconnu dans le seul but de lui plaire est tout à fait différent. Car il ne s'agit plus là d'affirmer son désir, mais de se plier à celui de l'autre, ce qui revient à se dévaluer soi-même. Une femme dont le niveau d'estime de soi varie selon le nombre de sifflements qu'elle récolte sur son passage (avec ou sans talons aiguilles Jimmy Choos), c'est-à-dire en fonction du monde extérieur

plutôt que d'elle-même, a de grandes chances de s'effondrer au premier revers. En comptant sur le sexe pour améliorer l'opinion que l'on a de soi, on risque non seulement de se choisir de mauvais partenaires, mais aussi de se rendre très vulnérable psychologiquement. « Pourquoi il ne rappelle pas ? Je n'ai pas été assez bonne ? »

Ce lien entre sexualité et image de soi est particulièrement complexe dans le cas des jeunes filles. Tout d'abord, la période de l'adolescence est de plus en plus sexualisée au sein de la société. Il suffit de se rendre dans n'importe quel centre commercial pour croiser des dizaines d'adolescentes arborant la dentelle de leur string au-dessus de leur jean taille basse et un soutien-gorge pigeonnant sous leur T-shirt transparent. Et pas seulement des adolescentes ! Selon Diane Levin et Jean Kilbourne, auteurs de *So Sexy So Soon* (« Si sexy si jeune »), même les préados portent des minijupes, des strings et des soutiens-gorge rembourrés. Quel est le message sous-jacent ? « Ta valeur dépend de ton physique, alors si tu as ce qu'il faut, montre-le ! » Les chansons actuelles, qui présentent les filles comme de vulgaires objets sexuels, renforcent encore cette idée. Parmi celles qui parlent de sexe, environ deux tiers contiennent des paroles dégradantes pour les femmes. Ainsi, celle des Ying Yang Twins dans laquelle on peut entendre : « Il paraît qu'on se nourrit pas la bouche fermée. Alors, ça me gêne pas de te réclamer une pipe. T'entends ce que je dis ? Il faut qu'on aille au lit. » Et, en moyenne, les adolescents écoutent deux heures et demie de musique par jour.

Pour certaines jeunes filles, le rapport sexuel en lui-même a perdu toute signification. Dans son ouvrage intitulé *Unhooked* (« Sans attache »), Laura Session Stepp explique que les aventures d'un soir sont devenues la norme dans les milieux lycéens et étudiants, et qu'il est désormais ringard de coucher avec la même personne dans le cadre d'une relation durable et profonde. Face à la misogynie ambiante, certaines filles répondent du tac au tac. C'est ce que confirme la remarque suivante de l'une d'entre elles : « Parfois, on veut juste être sûres de les baiser avant qu'ils nous baisent. » Dans la même veine, Stepp relate l'épisode que lui a raconté Nicole. En réponse à un texto, cette jeune fille avait accepté de rejoindre un garçon dans sa chambre, où ils avaient fait l'amour. Quelques heures plus tard, la voyant prête à partir, le garçon s'était enquis : « Qu'est-ce qui se passe maintenant... ? – Rien. J'ai eu ce que je voulais », avait-elle rétorqué.



Parallèlement à ce relâchement des mœurs, un mouvement inverse se fait jour. En regardant avec attention, on s'aperçoit en effet que beaucoup de ces jeunes filles en cuissardes et top boléro arborent également un anneau de pureté. Environ un quart des adolescentes (et un sixième des adolescents) ont fait le vœu de rester chastes jusqu'au mariage. Cette revendication de leur virginité a d'ailleurs valu à certaines une grande popularité, qu'il s'agisse de Britney Spears, Jessica Simpson ou Brooke Shields, toutes devenues célèbres en grande partie grâce à leurs tenues minimalistes et leurs poses provocantes en contraste total avec leurs discours lyriques sur les bienfaits de la chasteté. L'ambiguïté de ces messages sur le sexe n'est pas sans conséquences. Ainsi, plusieurs études effectuées sur de larges échantillons de population montrent que les jeunes ayant fait vœu de chasteté sont aussi nombreux que les autres à avoir des rapports sexuels avant le mariage mais qu'ils utilisent moins de préservatifs et pratiquent plus souvent la fellation et la pénétration anale.

Pas étonnant, dans ces conditions, que les adolescentes et les femmes occidentales aient autant de mal à se sentir bien avec leur sexualité. Soit elles ont peur d'être trop portées sur le sexe, soit elles craignent de ne pas l'être assez – et elles ont honte dans les deux cas.

Grâce à l'autocompassion, nous pouvons développer un rapport au sexe plus sain et plus authentique. Tout d'abord, et c'est le plus important, il est possible de se débarrasser de la honte liée au sexe en acceptant sa sexualité et en la respectant quelle que soit son expression. Rien ne nous oblige à nous juger en fonction de normes sociales contradictoires. Certaines personnes sont hétérosexuelles, d'autres homo- ou bi-, ou encore trisexuelles (avec l'envie de « tout essayer ») ; certaines ont envie de faire l'amour tout le temps, d'autres de temps à autre ; certaines veulent rester vierges jusqu'au mariage, d'autres pas ; certaines souhaitent demeurer célibataires toute leur vie, d'autres se marier plusieurs fois ou être polygames. Il existe même des couples platoniques qui ne font jamais l'amour. En matière de sexe, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise orientation, juste l'attitude qui convient ou non à chaque couple ou individu. Avoir des relations sexuelles, et par conséquent sentimentales, saines implique d'accepter sa nature humaine, et donc ses désirs. Le bien-être ne se développe pas sur un mensonge.

En revanche, en s'offrant de la compassion et en s'écoutant en profondeur, on arrive peu à peu à prendre du recul face aux conceptions étriquées de la société sur la manière dont les hommes et les femmes devraient se comporter en matière de sexe. On devient capable de s'aimer et de s'accepter tel qu'on est, et d'exprimer sa sexualité sous la forme la plus enrichissante pour soi. Dans son livre *The Soul Beneath the Skin : The Unseen Hearts and Habits of Gay Men* (« L'âme sous la peau : le cœur et les habitudes ignorés des homosexuels »), David Nimmons explique que les homosexuels sont probablement les plus libérés à ce sujet. Parce qu'ils ont été obligés de défier les conventions sociales, ils appartiennent à une communauté plus ouverte et plus apte à les soutenir dans l'expression authentique de leur sexualité, quelle qu'en soit la forme.

L'important, c'est de rendre hommage à la vie et à la passion qui jaillissent de la rencontre authentique entre deux êtres humains. Ce qui est bon pour l'un peut ne pas l'être pour l'autre, et il serait insensé d'attendre de chacun qu'il se conforme à un schéma de sexualité « acceptable », qui plus est unique. Nos choix sexuels devraient toujours dériver de notre désir profond d'être heureux, pas de l'obligation de rentrer dans un moule en vue d'obtenir l'approbation de la société, ou même de notre partenaire.

## EXERCICE 3

- *Évacuer la honte sexuelle*

Examinez votre sexualité profonde en toute honnêteté. Acceptez-vous totalement vos pulsions sexuelles, quelles qu'elles soient ? Y a-t-il une chose qui vous fait honte ou pour laquelle vous vous condamnez ? Tout d'abord, compatissez à la douleur que provoque en vous votre propre jugement. Rappelez-vous que presque tout le monde a honte de certaines pensées ou pulsions sexuelles, et compatissez à la difficulté que représente cet aspect de l'expérience humaine pour chacun. Au lieu de continuer à vous blâmer, offrez votre compassion à l'être sexué que

vous êtes, en proie à l'ambiguïté d'une société désorientée par rapport aux questions sexuelles.

Maintenant, il est important de déterminer l'origine de vos affects négatifs. Sont-ils liés au fait que vos préférences en matière de sexe vous nuisent d'une manière ou d'une autre ? Ou, pour l'essentiel, au poids des conventions sociales ? Vous sentez-vous honteux parce que, selon la culture ambiante, vous ne devriez pas être tel que vous êtes ? Ou parce que vous percevez un aspect malsain dans votre sexualité, et estimez blesser d'autres personnes ou vous-même en vous abandonnant à ces pulsions que vous combattez ? Prenez le temps de percevoir ce qui, dans votre comportement, vous correspond profondément. Rappelez-vous que si tous les humains sont différents sur le plan sexuel, la plupart d'entre nous ont en commun d'avoir souffert à un moment ou un autre d'un conflit entre leurs pulsions sexuelles et les diktats de la société. Si vous décidez de transformer votre vie sexuelle, veillez à le faire en fonction de votre envie d'être heureux et en bonne santé morale et physique. Une sexualité authentique passe par la reconnaissance et la validation de tous ses ressentis, quels qu'ils soient. Elle implique de satisfaire ses désirs d'une manière permettant de croître et de s'épanouir psychologiquement.

En nous acceptant nous-mêmes, avec notre corps et notre sexualité comme ils sont, en d'autres termes en nous accueillant avec bienveillance, nous pouvons également accroître notre réactivité sur le plan sexuel. Bien qu'il s'agisse d'un domaine de recherche très récent, certains travaux semblent en effet attester que les femmes capables d'autocompassion sont plus proches de leur corps que les autres. Dans le cadre d'une étude, des spécialistes ont comparé un groupe d'étudiantes ayant suivi une formation à la pleine conscience de quinze semaines avec un groupe témoin. Conformément à leurs expériences antérieures, le niveau d'autocompassion des premières s'est élevé tandis que celui du groupe-témoin restait stable. Par ailleurs, les résultats ont également montré un lien entre un degré d'autocompassion plus élevé et une plus grande facilité à prendre conscience de ses affects sexuels. Face à des images érotiques, les femmes du premier groupe se rendaient en effet plus rapidement compte de leur

excitation que celles du second. Selon les conclusions de cette expérience, la pratique de l'autocompassion permettrait donc aux femmes de se sentir plus proches de leur corps et plus à l'aise dans leur sexualité.

L'autocompassion peut aussi améliorer la vie sexuelle en aidant à guérir les blessures d'enfance qui rejaillissent sur les rapports amoureux. Là encore, les femmes sont les premières concernées. Étant donné que la moitié des mariages se terminent par un divorce au terme duquel les enfants sont confiés à la mère, un grand nombre de petites filles grandissent privées de l'amour et de l'attention d'un père. Le syndrome de « la pauvre petite fille blessée » résultant de ce manque est extrêmement répandu – je suis loin d'être la seule à en souffrir, et je connais ses conséquences sur les relations sexuelles. Parce qu'elle nous éveille psychologiquement et spirituellement, la sexualité a tendance à réactiver les anciennes blessures nées du sentiment de ne pas être suffisamment aimé. Il en résulte un besoin et une demande de reconnaissance à peu près aussi sexy qu'un drap mouillé.

## **Mon histoire : la guérison sexuelle**

Au début de ma relation avec Rupert, il m'arrivait de passer en un clin d'œil, et sans raison apparente, de l'état de déesse du sexe à celui de petite fille blessée. Voir mes soupirs passionnés se transformer sans crier gare en sanglots était on ne peut plus déconcertant pour Rupert. C'était comme si le fait d'obtenir l'amour et la relation profonde dont j'avais toujours rêvé m'apportait assez de sécurité affective pour oser laisser remonter à la surface mes vieux sentiments d'abandon et de rejet. Fidèles à notre promesse de nous aider mutuellement à pratiquer l'autocompassion, Rupert et moi avons décidé de profiter de ces occasions pour me guérir. Au lieu d'avoir honte de mon comportement si peu sexy, j'ai réussi grâce à lui à me concentrer sur ma souffrance et mon désir de la soulager chaque fois qu'une nouvelle crise surgissait. Ensemble, nous nous sommes efforcés d'apaiser la partie blessée de mon être en compatissant aux cicatrices profondément enfouies dans mon psychisme. Ces crises de larmes se sont succédé sur une période de plusieurs mois, durant laquelle mon cher Rupert m'a toujours soutenue.

Ce que je vais dire maintenant peut paraître étrange (et être interprété sur un plan métaphorique), mais chaque fois que Rupert et moi faisons l'amour en nous focalisant sur la guérison de « la petite fille blessée », nous avons l'impression de soigner les blessures de toutes les femmes qui avaient souffert avant moi. Je voyais des visages féminins passer au travers de mon corps puis s'éloigner, et je me sentais profondément émue par tout le mal que mes sœurs avaient enduré au cours de l'Histoire. Réprimées, supprimées, utilisées, abusées, dévalorisées, infantilisées et abandonnées : il y avait tellement d'âmes en attente de guérison. Tout à notre intention de libérer ces cœurs meurtris, Rupert et moi tombions dans une sorte de transe, transformant ma douleur et celle d'une multitude d'autres par le seul pouvoir de la compassion. Après avoir fait l'amour dans cet objectif pendant plusieurs mois, j'ai cessé de voir ces images de femmes blessées. Apparemment, le cycle était terminé, la guérison complète. Certaine d'*avoir été et d'être* aimée, la « petite fille blessée » n'est plus jamais réapparue dans notre chambre (heureusement, la déesse du sexe, elle, continue à nous rendre visite de temps en temps).

1- . Librairie générale française, Paris, 2000.

**CINQUIÈME PARTIE**  
**La joie de l'autocompassion**

## 12

# La naissance du papillon

*Plus profonde est l'entaille découpée en vous  
par votre tristesse, plus grande est la joie que  
vous pouvez abriter.  
La coupe qui contient votre vin n'est-elle pas  
celle que le potier flambait dans son four ?*

Khalil GIBRAN, *Le Prophète*[1](#)

L'autocompassion a le pouvoir de transformer radicalement notre réalité psychique et émotionnelle. À l'instar des alchimistes d'autrefois qui cherchaient la pierre philosophale afin de changer le plomb en or, nous pouvons l'utiliser pour transformer la douleur en joie. En modifiant la relation à notre imperfection et notre souffrance, nous avons vraiment le moyen de métamorphoser notre existence. Certes, malgré tous nos efforts, il ne sera jamais possible d'obliger le cours de la vie à suivre exactement le trajet que nous souhaitons. L'inattendu et l'indésirable font partie du quotidien. Pourtant, au moment où nous enveloppons nos blessures d'un cocon de compassion, quelque chose de nouveau émerge. Une chose merveilleuse, exquise, magnifique.

## Le cœur grand ouvert

En faisant preuve de compassion envers nous-mêmes, nous ouvrons notre cœur et, par là même, transformons notre vie. Que veut dire « ouvrir son cœur » ? Quel est le sens exact de ces mots si souvent galvaudés ?

L'expression « ouvrir son cœur » désigne un état de réceptivité émotionnelle dans lequel les expériences désagréables et négatives sont appréhendées avec tendresse et attention. Quand on embrasse le « bobo » d'un enfant, quand on écoute avec empathie des amis raconter leurs malheurs, en résumé, dans les moments d'intense compassion, on ressent à l'intérieur de la poitrine une chaleur rayonnante. Cette sensation indique que le cœur s'est ouvert. Et ça fait quel effet d'avoir le cœur ouvert ? C'est fantastiquement bon ! Dès que la compassion afflue dans les veines, on se sent plus vibrant que jamais, vivant, connecté, en lien. Avec l'ouverture du cœur, de nouvelles expériences sont libres d'émerger : celles de l'amour, du courage et d'une infinité de possibles.

À l'inverse, quand nos cœurs sont verrouillés, nous restons insensibles aux peines de la vie. En nous fermant à la souffrance, nous nous fermons à nous-mêmes. La peur d'être submergés par les émotions négatives nous rend sourds et aveugles, et nous ne percevons plus qu'une crispation au creux de la poitrine. Mais cette protection a un prix : elle nous coupe de notre élément vital. Alors, on se sent glacé, vide, malheureux et profondément insatisfait. Or, c'est au moment où l'on se juge, où l'on s'estime inapte ou insuffisant, que le cœur risque le plus de se clore. Et comme on se montre généralement très sévère envers ses défauts et ses failles, on passe son temps à se claquer au nez la porte du cœur.

Heureusement, il suffit de décider d'embrasser avec compassion son humanité imparfaite pour que tout change. En ne fuyant pas la douleur et en l'accueillant avec bienveillance, en se consolant chaque fois que l'on se retrouve confronté à son imperfection ou à celle de son existence, on fait naître des émotions positives qui n'existaient pas un instant plus tôt. Au lieu de se sentir juste mal adapté, on se sent mal adapté *et connecté aux autres grâce à l'idée que ce sentiment fait partie de l'expérience humaine*. Au lieu d'être simplement triste, on est triste *et attendri par son désir de soigner une blessure en attente de guérison*. Au lieu d'être uniquement effrayé, on est effrayé *et réconforté par sa propre bienveillance et son affection*. En se reliant à soi-même avec compassion, on enveloppe ses émotions négatives dans la douceur de ses sentiments positifs.

Cela signifie qu'au fond de chaque moment d'angoisse se cache une satisfaction potentielle. Parce que le vrai bonheur est de se sentir aimé, écouté et connecté aux autres, la douleur peut devenir une porte sur la joie.



Je me souviens de la première fois où j'ai expérimenté cet aspect de l'autocompassion. C'était durant ma dernière année d'études à Berkeley, environ deux mois après le début de ma pratique de l'autocompassion au sein de mon groupe de méditation. Ce jour-là, je me sentais particulièrement mal. John, mon futur ex-mari, venait de m'appeler pour me dire combien j'étais horrible et je le dégoûtais, à tel point que j'avais été obligée de lui raccrocher au nez pour interrompre ses insultes. Je m'étais également disputée avec Rupert juste avant qu'il parte en déplacement, et la date butoir pour soumettre l'avant-projet de ma thèse approchait à grands pas. Assise à mon bureau, je me posais de sérieuses questions quant à ma capacité à mener une carrière universitaire. Aurais-je un jour un « vrai » travail, une vie heureuse et sans complications ? J'étais enfermée dans une prison d'insécurité affective, de peur et de dégoût de soi.

Puis j'ai repensé à l'autocompassion. « Que dit l'instructeur, déjà ? me suis-je demandé. Ah oui, c'est ça : tout d'abord, se concentrer sur ce qu'on ressent ici et maintenant. Observer chaque pensée et chaque émotion qui se présente, et simplement la décrire sans essayer de lui résister ou de la repousser. Bon, je devrais pouvoir faire ça. Voyons : honte, gorge serrée, pression, douleur au creux de l'estomac. Lourdeur, impression de couler, couler. Peur, pression à l'arrière de mon crâne, cœur qui bat, difficulté à respirer... "C'est bien, maintenant, essayez de compatir à la difficulté d'avoir à faire face à de telles sensations." Mmm... Je n'éprouve aucune compassion. Si je me serrais dans mes bras... Chaleur. Petits courants tièdes qui remontent le long des bras. Douceur. » Là, je me suis mise à pleurer. Les larmes montaient du puits de chagrin tout au fond de moi tandis que je m'autorisais à percevoir la dureté de l'épreuve que je traversais. « C'est normal, c'est normal. La vie est rude parfois, c'est normal. Tout le monde connaît de telles périodes. Je suis là pour toi, je prends soin de toi. C'est pas si grave, ça passera. Relâchement dans la poitrine et la gorge. De petites vagues de joie qui s'étalent depuis le centre du visage. Apaisement. Apaisement. Calme. »

Dès qu'apparaissait une nouvelle émotion douloureuse, j'en prenais pleinement conscience, je la décrivais mentalement et je compatissais à ma difficulté. Puis je me concentrais sur ce sentiment de compassion, le décrivais à son tour et l'éprouvais dans mon corps en savourant le plaisir d'être traitée avec sollicitude. Une fois les choses calmées, un autre affect

douloureux remontait à la surface et je recommençais tout le cycle. Cela a duré presque une heure.

Pourtant, au bout d'un moment, je me suis aperçue que mon ressenti global n'était plus désagréable. Un changement s'opérait. Au lieu d'être écrasé par la souffrance, mon esprit se remplissait toujours un peu plus des sentiments d'amour, de bienveillance et de connexion qui l'accompagnaient. Peu à peu, cette souffrance elle-même a diminué, l'inquiétude s'est évaporée, et une sensation de légèreté m'a envahie. C'était sans doute la première fois que je m'ouvrais la porte de mon cœur. J'en avais presque le tournis, comme après une coupe de champagne, ou plutôt un verre de vieux vin, riche, profond, parfumé et complexe. Je me sentais centrée, solide, en paix. J'ai compris que ces sensations merveilleuses n'avaient rien à voir avec une quelconque maîtrise du cours de la vie et ne dépendaient pas de compliments ni de succès éventuels, ni même d'une vie sentimentale réussie. Mon cœur était une source profonde à laquelle je pouvais boire n'importe quand, et, paradoxalement, c'était dans l'épreuve que j'avais le plus de chances de penser à m'y abreuver. Cette découverte allait changer mon existence à jamais, et je débordais de reconnaissance.

## EXERCICE 1

- *Transformer le négatif*

La prochaine fois que vous serez en proie à des émotions négatives, essayez d'en créer des positives parallèlement. Les phrases suivantes, qui ont pour but de valider vos sentiments tout en prenant en compte votre désir d'être heureux, pourront vous y aider :

*C'est difficile de se sentir (remplissez cette partie) en ce moment ;  
Se sentir (à remplir) fait partie de l'expérience humaine ;  
Que puis-je faire pour me sentir mieux dès maintenant ?*

La première phrase reconnaît combien il est ardu de se débattre avec des émotions désagréables ; la deuxième rappelle que ces émotions sont normales, inhérentes à l'être humain, et que, par conséquent, elles ne peuvent être jugées ; et la troisième permet de rester en contact avec son désir d'être heureux. Elles vous encourageront à élargir votre point de vue et à trouver une solution pour repartir d'un bon pied. Vous pourrez décider de prendre un bain chaud ou d'envisager les côtés positifs de la situation (il y en a toujours un, si minime soit-il). Il ne s'agit pas d'opposer une résistance à votre état d'esprit négatif, mais de répondre à votre souhait d'être bien physiquement et psychologiquement.

Après avoir prononcé ces phrases, vous sentirez peut-être votre humeur sombre se dissiper, laissant peu à peu la place à une certaine sérénité. Il se peut même que votre situation vous fasse sourire, sachant que rien n'est aussi efficace que l'humour pour chasser les idées noires. Woody Allen, que sa faculté à rire des aspects désagréables de l'existence a rendu célèbre, en est un parfait exemple : « Et si tout n'était qu'illusion ? Si rien n'était réel ? Dans ce cas, j'aurais vraiment payé mon tapis trop cher. »

## **L'esprit vaste**

L'autocompassion n'ouvre pas seulement le cœur, elle élargit aussi l'esprit en nous débarrassant des œillères que la négativité impose à nos perceptions. En effet, sous l'emprise du jugement négatif, le contenu de la conscience se réduit immédiatement aux éléments désagréables ou néfastes pour soi-même et son existence. Considérant la beauté et le merveilleux du tableau global comme allant de soi, on finit par ne plus voir que les flétrissures de l'imperfection.

D'un point de vue évolutionniste, les émotions négatives ont pour but de susciter un désir impérieux induisant une réponse comportementale immédiate en cas de danger (les « tendances spécifiques à l'action » des cognitivistes). Ainsi, la colère pousse à attaquer, la honte à se cacher, etc. Ce fonctionnement explique pourquoi, au moment où nous sommes sous leur emprise, nous avons l'impression de n'avoir qu'une seule solution

possible. Face à un ours, mieux vaut ne pas tergiverser avant d'agir : un dixième de seconde de retard dans la réaction, et c'est la mort assurée. Pourtant, si cette attitude est très utile devant une horde de carnivores, elle l'est beaucoup moins face à une menace mineure comme la collision entre un chariot et notre nouvelle voiture sur le parking du supermarché. Les affects négatifs rétrécissent tellement notre champ de vision que nous devenons incapables de distinguer les possibilités qui s'offrent à nous. Selon les mots d'Helen Keller : « Lorsqu'une porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre, mais parfois on observe si longtemps celle qui est fermée qu'on ne voit pas celle qui vient de s'ouvrir à nous. »

En s'accordant de la compassion, en prenant pleinement conscience de sa déception avec bienveillance et en se sentant en lien avec les autres, il y a une chance que la porte se rouvre. Grâce à la paix et au réconfort que l'on se donne, on se sent suffisamment en sécurité pour oser jeter un coup d'œil de l'autre côté du rocher derrière lequel on se cachait. Alors, on s'aperçoit souvent que la situation n'est pas aussi sombre qu'on le croyait, et l'on se met même à remarquer des points positifs chez soi ou dans sa vie.

Le climat de sérénité et d'espoir généré par l'autocompassion peut être le point de départ d'une spirale ascendante d'émotions positives qui nous libèrent de la peur et améliorent notre vie en profondeur. La célèbre psychologue Barbara Frederickson, auteur de *Positivity*, explique ce processus grâce à une théorie qu'elle appelle « Élargir et construire ». Selon elle, les émotions positives permettent de profiter des opportunités au lieu de simplement *éviter* les dangers. Non seulement elles ne rétrécissent pas le spectre de l'attention, mais elle l'élargissent. Grâce à l'apaisement et à la sensation de sécurité qu'elles procurent, elles favorisent l'ouverture à de nouvelles expériences et accroissent la confiance envers autrui ainsi que le sentiment d'unité avec le reste de l'humanité. « La positivité nous ouvre, écrit Frederickson. La vérité la plus essentielle à propos des émotions positives, c'est qu'elles nous ouvrent le cœur et l'esprit, augmentant notre réceptivité et notre créativité. »

Tout d'abord, voyons pourquoi les affects négatifs nous empêchent souvent d'être lucides et de prendre les bonnes décisions. Imaginons que vous soyez en retard pour aller au travail et deviez encore sortir le chien. Vous êtes stressé et vous vous reprochez de ne pas vous être levé plus tôt. Votre tasse de café dans une main, vous attrapez la laisse pour l'attacher au

collier de Médor. Comme votre énervement vous oblige à vous y reprendre à plusieurs fois, Médor, vous voyant penché sur lui aussi longtemps, pense que vous voulez le caresser. Tout excité, il saute pour vous lécher et renverse votre café sur le carrelage de la cuisine. Vous poussez un juron, lavez le sol et tirez rageusement le chien dehors. Votre mauvaise humeur ne fait que s'accroître au cours de la promenade. « Quand va-t-il se décider à faire ses besoins ? J'ai déjà un quart d'heure de retard. » Finalement, il s'exécute au beau milieu du trottoir. Vous cherchez un plastique dans votre poche, et vous vous rendez compte que, dans votre précipitation, vous avez oublié d'en prendre un. Cinq minutes, dix feuilles d'arbre et une vingtaine de grimaces de dégoût plus tard, vous parvenez enfin à nettoyer les lieux. De retour chez vous, vous ouvrez le tiroir du meuble de l'entrée à la volée et y cherchez votre clé de voiture. En vain. Vous vérifiez une, deux, trois fois, de plus en plus nerveux à mesure que le temps passe, et vous finissez par en renverser le contenu sur la table, avant de vous rappeler subitement que vous l'aviez mise dans votre poche au moment de sortir pour être prêt à partir sitôt après la balade de Médor. Quand enfin vous arrivez au bureau, la réunion de travail quotidienne est commencée depuis près d'une demi-heure. Gêné, vous entrez dans la salle à pas de loup, et, sous le feu de tous les regards, vous vous installez sur une chaise libre en regrettant de ne pas être transparent. Parce que vous étiez dans un état d'esprit négatif, vous vous êtes montré maladroit et inefficace, ce qui risque de provoquer des tiraillements avec votre patron. Et il y a de grandes chances que les choses aillent de mal en pis au cours de la journée.

Maintenant, envisagez la même situation, mais en vous focalisant sur le positif plutôt que l'inverse. Vous êtes en retard et devez encore sortir le chien. D'accord, vous vous êtes levé un peu tard, mais ces quelques minutes de sommeil en plus vous ont fait du bien. Tout en vous servant un café, vous en appréciez l'arôme. Vous prenez le temps de boire deux ou trois gorgées, et vous vous rendez compte qu'il serait peut-être judicieux de verser le reste dans une tasse thermos avant d'emmener Médor faire sa balade matinale. Votre tasse isotherme fermée dans une main, vous attrapez la laisse. Pendant que vous l'attachez, Médor essaie de vous lécher. Vous posez la tasse au sol, le gratouillez un peu derrière les oreilles et, en un tournemain, fixez la laisse au collier. « Quel gentil chien, c'est vraiment un bon compagnon ! » pensez-vous. Vous sortez tranquillement, sans oublier

de prendre un sac plastique au passage. Dehors, vous remarquez combien la lumière est belle et profitez à fond de cette brève promenade. Dès que le chien a fini ses besoins, vous nettoyez le trottoir et rentrez d'un bon pas. Puis vous cherchez votre clé de voiture. « Où l'ai-je mise ? Je la range toujours dans le tiroir du meuble de l'entrée... Ah oui, c'est vrai : je l'ai glissée dans ma poche de pantalon pour ne pas perdre de temps. Je suis plus malin que je le crois, en fait ! » Finalement, vous arrivez au travail avec dix minutes de retard, ce qui vous en laisse cinq pour vous préparer avant le début de la réunion. Vous vous installez dans la salle avec bonne humeur et faites preuve de créativité face aux problèmes posés, ce qui vous vaut l'approbation de votre patron. Grâce à un état d'esprit positif, vous avez agi de manière consciencieuse et efficace, et il y a de grandes chances que votre journée se déroule de mieux en mieux.

Nous nous reconnaissons tous dans l'un et l'autre de ces scénarios. On dirait qu'à partir du moment où nous sommes de mauvaise humeur, tout ce qui risque de tourner mal tourne effectivement mal, alors qu'à l'inverse tout nous réussit les jours où nous voyons les choses positivement. Les recherches conduites par Frederickson montrent qu'il n'y a là rien de surnaturel. Les émotions négatives rétrécissent généralement le champ de notre attention, d'où une tendance à oublier ce qui est de l'ordre de l'évidence et à faire des erreurs qui entraînent un surcroît de stress et de problèmes. Les émotions positives, au contraire, augmentent cette vigilance, nous permettant de remarquer des détails utiles, de faire preuve de créativité et d'exploiter au maximum nos capacités de réflexion, de décision et notre adaptabilité.

## EXERCICE 2

- *Promenez-vous par plaisir*

Sortez vous promener un quart d'heure ou une demi-heure. Si vous pouvez marcher dans la nature, tant mieux ; sinon, n'importe quel

endroit fera l'affaire (du travail jusqu'à l'arrêt de bus, par exemple). L'objectif est de prendre conscience d'un maximum de détails agréables afin de se sentir optimiste. Combien de choses joyeuses, belles ou stimulantes parvenez-vous à remarquer en marchant ? Fait-il beau ? Ou, s'il pleut, arrivez-vous à ressentir le caractère vivifiant de la pluie ? Y a-t-il des fleurs et des plantes ? Des chants d'oiseaux ? Un écureuil ? Des parfums délicats ? Qu'y a-t-il de plaisant dans l'expérience même de la marche ? Percevez-vous la joie inhérente au fait de pouvoir poser un pied devant l'autre, de sentir le contact de la terre au-dessous de vous ? Et parmi les personnes que vous croisez, y a-t-il des amoureux se tenant par la main, des amis en train de rire, une mère avec son enfant ? Si vous souriez à présent (ce qui sera probablement le cas après tant d'émotions positives), recevez-vous d'autres sourires en retour ? Un bonjour ? Une grande partie de notre état psychique dépend de notre intention de remarquer ce qui est bien, une intention qui fait éclore les graines du bonheur.

Frederickson et ses collègues se sont récemment intéressés à l'impact de la compassion sur le développement des affects positifs. Lors d'une étude, ils ont enseigné la méditation de l'amour altruiste (*cf. chapitre 9*) à un groupe de participants. Cinq jours par semaine pendant huit semaines, ceux-ci ont été invités à éprouver de l'amour altruiste pour eux-mêmes, puis pour leur famille et leurs amis, pour des inconnus, et finalement pour tous les êtres vivants.

Les chercheurs ont ensuite comparé la fréquence de leurs émotions positives à celle d'une population-témoin (dont les membres étaient inscrits aux cours de méditation mais n'avaient pas encore commencé). Les résultats ont montré que les sujets ayant régulièrement médité sur l'amour altruiste éprouvaient quotidiennement plus d'émotions positives telles que l'amour, la joie, la gratitude, la satisfaction, l'espoir, la fierté, l'intérêt, l'amusement et l'admiration. Ces sujets ont également déclaré mieux s'accepter, avoir de meilleures relations avec les autres et se sentir en plus grande forme, grâce notamment à une diminution de symptômes comme des maux de tête, des congestions ou de la fatigue.

Parallèlement, Richie Davidson a étudié par IRM l'activité neuronale de moines bouddhistes expérimentés et de novices durant une méditation sur la compassion inconditionnelle à l'égard de tous les êtres vivants (y compris soi-même). Il a remarqué dans les deux cas une augmentation de l'activité dans le cortex préfrontal gauche, région associée à la joie et à l'optimisme. En fait, les moines présentaient les plus hauts niveaux d'activité jamais enregistrés par des spécialistes occidentaux.

## **Autocompassion et psychologie positive**

Au cours de la dernière décennie, d'éminents psychologues comme Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi ont examiné l'influence des émotions positives – telles que la joie, la curiosité et l'espoir – sur la santé et le bien-être. Connue sous le nom de « psychologie positive », ce mouvement s'intéresse moins à la pathologie mentale qu'aux facteurs psychologiques conduisant à la santé psychique. Il vise davantage à développer les points forts de chacun qu'à éliminer ses points faibles. Nos recherches font ressortir que les personnes capables d'autocompassion ressentent plus d'affects positifs (enthousiasme, intérêt, inspiration et excitation joyeuse) dans leur quotidien que les autres. Elles s'estiment également plus heureuses dans la vie, peut-être parce que le fait de compatir à sa douleur durant une expérience difficile permet paradoxalement de se sentir joyeux. Je le répète, l'autocompassion n'efface pas les sentiments négatifs : elle les *entoure* de sollicitude et de bienveillance, enclenchant la spirale ascendante d'élargissement et de construction mentionnée plus haut. En nous donnant le sentiment d'être en sécurité, solides et reliés aux autres, l'autocompassion nous permet de nous émerveiller des bons côtés de l'existence au lieu de nous appesantir sur les problèmes et les obstacles. Nous pouvons poursuivre nos rêves plutôt que simplement nous protéger du danger.

Par ailleurs, nos études ont établi que les gens se montrant compatissants envers eux-mêmes font preuve d'un plus grand optimisme. L'optimisme consiste à croire que les choses vont bien se passer et que l'avenir est plein de promesses. Contrairement aux pessimistes, qui souvent n'essaient même pas de se lancer tant ils sont persuadés de courir à la



catastrophe (comme le dit la blague, il faut toujours emprunter de l'argent à un pessimiste, car il ne s'attend pas à le récupérer), les individus optimistes poursuivent leurs objectifs avec diligence, certains que leurs efforts porteront un jour leurs fruits. Ils se sentent aptes à gérer les problèmes éventuels et possèdent la force psychique suffisante pour faire face à tout ce qui se présente. Si vous parvenez à vous reconforter, rester centré et ne pas vous affoler chaque fois que survient un événement douloureux, vous pouvez commencer à vous faire confiance. Il est plus facile de trouver du courage face à l'épreuve si l'on sait que l'on peut quasiment tout traverser grâce au soutien de sa propre compassion.

Dans le même ordre d'idées, nous avons aussi constaté que les individus capables de compassion envers eux-mêmes sont souvent plus curieux que les autres. La curiosité pour la vie est le moteur de la croissance. Elle pousse à explorer, à découvrir et à prendre des risques, y compris dans les moments d'anxiété ou de malaise. L'autocompassion nous offre la base de sécurité et la sérénité indispensables pour rester ouverts à l'inconnu. Elle nous permet de nous réfugier dans l'intérêt et le plaisir de la découverte quand nous n'avons aucune idée de ce qui nous attend.

Il ressort également de cette étude que les individus compatissants envers eux-mêmes sont généralement plus contents de leur sort, et ce quelle que soit leur culture. Ce contentement provient d'un sentiment de satisfaction global concernant le déroulement, le sens et la valeur de sa vie. En appliquant le baume apaisant de l'autocompassion sur ses blessures – ses échecs et ses déceptions –, on intègre la peine et le chagrin dans l'acceptation profonde, fertile et satisfaisante de ce que signifie vivre en tant qu'être humain.

## **Être humain, une expérience à célébrer**

Nous l'avons vu, l'autocompassion génère des affects positifs extrêmement favorables à la santé et au bien-être. Le plus étonnant, cependant, c'est qu'il n'est nul besoin de *prétendre* que la réalité est différente pour les éprouver. Au contraire, avoir de la compassion pour soi-même permet d'élargir son champ de vision de manière à y englober tous

les aspects de l'existence, et de les apprécier pleinement, qu'ils soient bons ou mauvais.

Une vie réellement belle et satisfaisante est changeante et variée, polyphonique plutôt que monocorde. Imaginez un instant ne jamais rien entendre d'autre que vos dix airs préférés. Encore et encore. Vous risquez d'avoir rapidement envie de sauter par la fenêtre. Pour continuer à éprouver de l'intérêt, nous avons besoin de contrastes et de diversité. Vivre selon un idéal de bonne humeur comme le voulait Doris Day est exactement cela : un idéal hollywoodien. Un personnage de cinéma sans relief qui laisse le spectateur sur sa faim. Dans les coulisses d'Hollywood, on raconte que Doris Day aurait refusé le rôle de Mme Robinson dans le film *Le Lauréat* sous prétexte qu'il choquait trop au regard de son image de « jeune femme bien sous tous rapports ». Vous rendez-vous compte à quel point sa filmographie aurait été plus intéressante (et sa carrière plus longue) si elle avait accepté ce qui se présentait à elle et l'avait assumé ?

Bien que notre but ultime soit d'être heureux, nous oublions que la seule façon d'y parvenir, c'est d'éprouver toutes nos émotions, les hauts et les bas, les bonds en avant et les reculs. La tristesse, la honte, la colère et la peur font partie intégrante du théâtre de la vie et lui sont aussi nécessaires que la joie, la fierté, l'amour et le courage. Comme l'écrivait Carl Gustav Jung : « Même une vie heureuse ne saurait être sans une dose de noirceur, et le mot bonheur perdrait de son sens s'il n'était pas contrebalancé par la tristesse. » Le mot-clé ici est « contrebalancé ». Il n'est pas question de laisser les sentiments négatifs colorer toutes nos perceptions, mais il ne s'agit pas non plus de les exclure totalement de notre psyché. Ce qui serait bien impossible, d'ailleurs.

Sitôt que l'on compatit à sa souffrance, les affects douloureux se fondent dans la joie qu'apportent la bienveillance, l'impression d'être en lien et la pleine conscience. Il en résulte une saveur aux subtilités douces-amères, un peu comme du chocolat noir. Sans douleur, le plaisir de vivre serait trop sucré, dénué de profondeur et de complexité. À l'inverse, la souffrance sans le plaisir serait trop mordante. Mais quand les deux se combinent, qu'ils s'unissent le cœur grand ouvert, on se sent devenir entier, unifié, complet. Alors, la prochaine fois que vous traverserez une passe difficile, pensez au chocolat noir. Cela vous inspirera peut-être juste assez

pour enrober l'amertume de la souffrance d'une couche sucrée et aimante de compassion.

## **Mon histoire : l'enfant cheval**

Je voudrais vous faire part ici du jour où j'ai eu l'occasion d'expérimenter pleinement la joie qui peut naître de l'autocompassion. La promesse que Rupert et moi nous étions faite de garder nos cœurs et nos esprits grands ouverts nous a poussés à tenter quelque chose de complètement fou : poursuivre un rêve impossible et le voir se réaliser.

L'autisme est un mystère. Non seulement personne n'a réussi à en déterminer l'origine, mais on ignore encore pourquoi les cas d'autisme augmentent dans le monde à un rythme alarmant. Pour les parents qui se trouvent sur la ligne de front, cependant, la grande question n'est pas la cause de l'autisme, mais la façon d'y faire face. Les thérapies et les traitements sont contradictoires, et tous très chers. Une fois le diagnostic d'autisme établi pour Rowan, Rupert et moi n'avons pas eu d'autre choix que d'accepter les imprévus et de nous débrouiller du mieux possible à chaque instant. Puisqu'il existait très peu de réponses, nous avons pris le parti d'essayer tout ce qui était susceptible d'aider Rowan tant que ça ne lui nuisait pas. J'étais loin d'imaginer jusqu'où nous mènerait cette décision.

L'autisme est épuisant. Comme je l'ai mentionné plus haut, Rowan était sujet à d'énormes colères provoquées par une stimulation trop intense de son système nerveux. Mais, au contact de la nature, il s'apaisait un peu. Aussi Rupert l'emmenait-il généralement dans la forêt derrière chez nous dès qu'il sentait une crise monter. Un jour, alors qu'il avait trois ans, Rowan profita d'un de ces moments pour s'élancer brusquement vers l'enclos du voisin. Avant que son père ait pu l'arrêter, il avait franchi la barrière et se tenait au milieu des chevaux.

Il était là, allongé sur le dos, avec cinq chevaux caracolant autour de lui.

C'est alors que se passa une chose extraordinaire. La jument dominante, une vieille cavale peu commode dénommée Betsy, écarta doucement les autres d'un mouvement du nez et pencha la tête devant lui en signe de soumission. Rupert, cavalier émérite, avait craint le pire en voyant notre fils au milieu des chevaux, mais face à la réaction de Betsy il eut aussitôt l'idée

de la lui faire monter. Folle d'inquiétude, je le suppliai de faire très attention. Mais dès qu'il fut sur la selle, son père derrière lui, Rowan, comme par miracle, se mit à parler. Pour la première fois de sa vie, il tint un discours sensé. Nous étions abasourdis.

Cette année-là se produisit un autre événement stupéfiant. Rupert, qui outre son activité d'écrivain œuvre dans le domaine des droits de l'homme, fit venir plusieurs représentants d'une tribu san (les Bushmen) d'Afrique du Sud afin de protester devant les Nations unies contre leur éviction de leur territoire de chasse ancestral. Les Bushmen ont une longue tradition de guérison par la transe. Nous nous joignîmes à eux plusieurs jours, à l'occasion d'un rassemblement de guérisseurs dans les environs de Los Angeles, où ils nous proposèrent de « travailler » pour Rowan. Presque aussitôt, Rowan se mit à pointer certaines choses du doigt, montrer ses jouets aux gens et établir des contacts comme il ne l'avait jamais fait jusqu'alors. Durant cette période, nous eûmes presque l'impression, terriblement séduisante, d'avoir un enfant « normal ». Nous étions sur un petit nuage. Hélas, Rowan retrouva les affres de son syndrome dès le départ des Bushmen. Cependant, ce changement aussi soudain qu'inexplicable ajouté à sa réaction radicalement positive à Betsy donnèrent une idée à Rupert.

Un soir, de retour d'une chevauchée avec Rowan, il m'annonça comme s'il s'agissait de la chose la plus naturelle du monde qu'il envisageait d'emmener Rowan dans une région du monde connue à la fois pour ses chevaux et pour ses guérisseurs : la Mongolie. C'est là que le cheval a été domestiqué pour la première fois et qu'est né le mot « *chaman* » (« celui qui sait ».) « C'est une évidence », m'affirma-t-il. Ça n'en était pas une pour moi. Absolument pas.

« Si j'ai bien compris, répondis-je, tu voudrais que nous traversions la Mongolie à cheval avec notre fils autiste ? C'est n'importe quoi ! Comment espères-tu faire une chose pareille alors qu'on arrive déjà à peine à s'en tirer au quotidien ? Je ne comprends même pas comment tu as pu avoir une telle idée. En plus, je déteste les chevaux ! »

« Détester » est un mot un peu fort, mais il est vrai que je n'ai jamais fait partie de ces fillettes qui rêvent d'avoir un poney. C'est Rupert, le passionné de chevaux de la famille. Moi, j'ai grandi dans la banlieue de Los Angeles, où les jeunes s'intéressaient surtout au rock gothique et aux

diverses manières d'avoir l'air branchés. Et même si Rupert m'avait appris des rudiments d'équitation, je n'avais jamais vraiment ressenti le besoin d'imposer ma volonté à un animal. Ce que les chevaux percevaient très bien, d'ailleurs, à en juger par le nombre de fois où ils m'avaient jetée à terre.

Mais Rupert n'en démordit pas. Il avait l'intuition profonde que conduire Rowan en Mongolie était ce que nous devions faire. En fait d'intuition, j'étais surtout terrifiée par cette perspective. Rupert et moi eûmes de nombreuses disputes à ce sujet, plutôt âpres. Puis, de façon assez inattendue, car nous sommes relativement têtus l'un et l'autre, nous laissâmes tomber la question, chacun espérant que l'autre finirait par céder. Deux années passèrent. Rowan et Rupert faisaient du cheval ensemble presque tous les jours, et les effets de cette thérapie maison sur notre fils sautaient aux yeux en termes de développement du langage. Cependant, à cinq ans, Rowan n'était toujours pas propre. Nous avions arrêté de lui mettre des couches en espérant que la sensation désagréable de ses selles dans son slip le pousserait à aller aux toilettes, mais cela n'avait eu aucun effet. Rien ne marchait. Par ailleurs, il avait toujours ces crises mystérieuses et impossibles à calmer, et restait incapable d'avoir des relations avec d'autres enfants.

En dépit de mes réserves, Rupert avait pris contact avec une agence de tourisme mongole pour essayer de nous organiser un séjour sur place. Michel, un jeune réalisateur de nos amis, souhaitait même se joindre à nous gratuitement en vue d'un documentaire sur ce qu'il estimait être un très beau sujet. Je résistais toujours.

Malgré tout, au fil des années, j'avais eu l'occasion de me rendre compte que les intuitions de Rupert étaient souvent justes. N'était-ce pas l'une d'elles qui l'avait poussé à me demander en mariage le jour même de notre rencontre ? Alors, je me mis à penser sérieusement à la Mongolie, et je fus la première surprise de constater que je n'avais pas envie de passer à côté de l'aventure. La vie me donnait une chance de renverser la situation et de transformer notre chagrin concernant l'autisme de Rowan en une quête de guérison. Elle me proposait de choisir entre l'amour et la peur. Je pris donc une profonde inspiration et j'acceptai. Non sans préciser avec humour que si ce voyage échouait, Rupert entendrait « Je te l'avais bien dit » jusqu'à la fin de ses jours. Et s'il réussissait, eh bien, tant mieux.

En tant qu'auteur, Rupert avait rédigé une proposition de manuscrit intitulé *L'Enfant cheval*<sup>2</sup>. Il espérait obtenir une avance sur cette prochaine publication afin de financer une partie de notre séjour et compenser la perte de revenus liée à notre absence. Mais bien qu'il ait déposé son projet plusieurs mois auparavant, nous n'avions toujours aucune nouvelle de son agent. En signe de confiance, nous décidâmes néanmoins d'acheter nos billets d'avion, quitte à mettre notre compte presque dans le rouge.

Clin d'œil du destin, environ deux semaines plus tard, une guerre d'enchères éclata, et Rupert reçut pour son projet de livre une avance dépassant nos espoirs les plus fous. Soudain, nous eûmes non seulement de quoi couvrir toutes nos dépenses et réaliser un documentaire digne de ce nom (*The Horse Boy*), mais aussi de quoi mettre de l'argent de côté pour Rowan. C'était comme si la vie nous assurait du bien-fondé de notre choix en nous offrant les moyens d'avancer avec un minimum de sécurité. Nous débordions de gratitude.

C'est donc dans cet état d'esprit que nous nous sommes retrouvés, en août 2007, au pied d'une montagne sacrée de Mongolie, où neuf chamans s'étaient réunis à l'extérieur de la capitale, Oulan-Bator, afin de procéder à un rituel de guérison. Selon les informations de Tulga, notre guide, la plupart d'entre eux avaient parcouru plusieurs milliers de kilomètres dans la seule intention de venir en aide à Rowan. Cet après-midi a probablement été le plus intense de toute mon existence. Au départ, Rowan s'est montré très récalcitrant, criant et se roulant par terre, visiblement désorienté par le tumulte et le bruit des tambours autour de nous (pas plus, toutefois, qu'il ne l'était aux États-Unis lors de nos visites au supermarché).

Ensuite, c'est devenu vraiment bizarre. Les chamans ont déclaré qu'une énergie sombre avait pénétré dans mon utérus durant ma grossesse, et m'ont dit de me rendre à la rivière pour laver mes parties intimes avec de la vodka. Oui, de la vodka ! Ils ont ajouté qu'une de mes ancêtres du côté maternel, autrefois atteinte d'une maladie mentale, s'agrippait à Rowan. De fait, ma grand-mère maternelle avait perdu son fils de huit ans dans un accident de voiture alors que ma mère n'en avait que deux. Et des années plus tard, quelques semaines à peine après le mariage et le départ de ma mère, mon grand-père est mort d'une crise cardiaque et ma grand-mère, folle de chagrin, a dû être internée. Était-ce elle, l'ancêtre dont ils

parlaient ? Étrange. En tout cas, nous n'avons guère eu le temps de nous poser de questions, car avant même de nous en rendre compte, Rupert et moi nous sommes retrouvés à genoux face à la montagne tandis qu'un chaman abattait sur nous (pas sur Rowan, Dieu merci !) son fouet à lanières, couvrant notre dos, nos bras et nos cuisses de zébrures écarlates. À côté de nous, Tulga, avec un rire nerveux, nous précisa : « C'est important de ne pas crier. »

Mon accouchement mis à part, je crois n'avoir jamais rien vécu d'aussi douloureux. Alors, agenouillée dans l'herbe, la peau en feu, je me suis offert de la compassion. J'ai souffert à ma souffrance physique, à celle d'avoir un enfant autiste, et à celle de toutes les personnes, qui, partout dans le monde, traversaient des épreuves. Savoir que la douleur que m'infligeait le chaman avait la guérison pour objectif me la rendait supportable.

« Pardonnnes-tu à ton fou de mari ? » m'a demandé Rupert une fois le rituel achevé. Nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre en riant. Qu'aurions-nous pu faire d'autre ?

À cet instant, il s'est passé une chose merveilleuse : Rowan s'est mis à rire lui aussi, à glousser et à jouer avec les chamans. Peu de temps après, à notre stupéfaction, il s'est approché du petit garçon qui se tenait à l'écart du cercle que nous formions et l'a serré contre lui en déclarant : « Frère mongol. »

C'était la première fois qu'il allait vers un autre enfant.

Le petit garçon s'appelait Tomoo, il était le fils de notre guide Tulga. Devant l'incroyable relation qui se créait entre les deux enfants, Tulga a décidé d'emmener Tomoo pour la suite de notre périple. Rowan venait de se faire son premier ami.

Nous nous sommes donc enfoncés dans les terres mongoles. Tout a plutôt mal commencé puisque, lors du premier jour, Rowan a brusquement refusé d'approcher les chevaux, ce qui nous a obligés à échanger nos montures contre un 4 × 4. Cet imprévu a été d'autant plus douloureux pour Rupert que Rowan et lui n'étaient jamais aussi proches qu'au moment où ils chevauchaient ensemble. Mais cette déception a été rapidement compensée par la joie de voir grandir l'amitié de Tomoo et Rowan au fil des longues journées de voyage et de nos magnifiques et interminables soirées devant la tente au cœur de la steppe. Quelque chose au fond de notre fils se transformait.

Nous nous sommes lavés et nous avons prié dans les eaux sacrées du lac Sharga, un endroit magique peuplé de cygnes où s'abreuvent des chevaux sauvages ; puis nous avons poursuivi notre route vers le nord jusqu'en Sibérie, terre du mystérieux peuple des rennes. Les guérisseurs de ces tribus nomades (peut-être les ancêtres des premiers Indiens d'Amérique à avoir traversé le détroit de Béring il y a plusieurs milliers d'années) sont considérés comme les plus puissants de cette région du monde. Cependant, Rupert avait entendu dire qu'ils n'étaient pas faciles à localiser. Les trouver et leur demander de soigner Rowan représentait le but ultime de notre voyage. Malheureusement, aucune route ne conduisait à leur campement isolé. Pour y parvenir, il fallait que Rowan accepte de remonter à cheval.

À ce point du séjour, je me sentais épuisée. Imaginez : laver trois fois par jour le slip souillé d'un petit garçon de cinq ans à l'aide de bouteilles d'eau remplies au gré des sources. Je supportais également de plus en plus mal la nourriture, et surtout l'*airag*, du lait de jument fermenté au goût de vomi. Pourtant, une force nous poussait en avant.

Finalement, Rowan est remonté à cheval. Il a même repris plaisir à galoper. Nous avons donc continué, suivant nos guides jusqu'au col qui conduisait aux pâturages du peuple des rennes, à trois mille six cents mètres d'altitude. Enfin, après trois jours de chevauchée éreintants, nous avons aperçu les yourtes. Rowan était fou de joie. Les gens, comme partout en Mongolie, nous ont accueillis à bras ouverts, faisant monter Rowan et Tomoo sur le dos de leurs rennes apprivoisés et les laissant dorloter les adorables petits rennes avant de commencer le rituel de guérison.

Durant trois jours, le chaman, un vieil homme très charismatique dénommé Ghoste, a travaillé pour Rowan dans sa yourte, dansant et frappant sur son tambour à la lueur d'un feu de bois tandis que notre fils se promenait à quatre pattes en jouant au bébé éléphant.

La dernière nuit, j'ai fait un rêve étrange (d'autant plus qu'en général je ne me souviens pas de mes rêves). Ma grand-mère était avec son fils mort dans l'accident de voiture. Sauf qu'à présent ce fils était adulte, et ils marchaient tous les deux, main dans la main, heureux.

Le lendemain matin, Ghoste nous a annoncé qu'il était temps de reprendre la route. Il nous a également assuré que tout ce qui nous rendait fous – l'incontinence de Rowan et ses crises de colère – s'arrêterait... le jour même.



Je restais sur mes gardes, à l'instar de Rupert. Pourtant, le jour suivant, alors que nous campions au bord d'une rivière, Rowan a pour la première fois évacué ses selles volontairement et s'est nettoyé lui-même. Deux jours plus tard, il faisait ses besoins dans de vraies toilettes, ce que ni nous ni aucun professionnel n'avions jamais pu obtenir de sa part. Quant à ses colères, elles ont diminué petit à petit, avant de disparaître au cours des semaines précédant notre retour. Parallèlement, son cercle d'amis a continué à s'étoffer. Il a même réalisé le rêve de son père en commençant à monter Betsy seul.

Était-ce les chamans, une sorte d'effet placebo ou juste le fait de l'avoir poussé à dépasser ses limites en le plongeant dans un environnement complètement différent ? En toute franchise, je n'en sais rien. Ce dont je suis sûre, en revanche, c'est qu'en acceptant de prendre un risque au travers d'un acte de foi totalement fou, notre famille a atteint son objectif.

Une nette amélioration, pas une guérison complète. Rowan est toujours autiste, mais il ne souffre plus des dysfonctionnements liés à son trouble. À tel point que certains spécialistes hésitent aujourd'hui à le définir comme tel. Pourtant, l'autisme sera toujours au cœur de sa personne et de sa vision du monde. Et nous ne voudrions pas qu'il en soit autrement.

Ce dont Rupert et moi avons été guéris en Mongolie, c'est de notre combat incessant contre l'autisme de Rowan. En nous ouvrant à son mystère, en l'acceptant et en apprenant à le vivre comme une aventure plutôt que comme une malédiction, nous avons compris que le trouble de notre fils était en réalité la meilleure chose qui nous soit arrivée. Sans lui, notre vie n'aurait jamais été aussi passionnante. Avant notre départ, Ghoste nous a conseillé de conduire Rowan chez un bon guérisseur, quelle que soit sa tradition, tous les ans jusqu'à sa neuvième année. Aussi, en 2008, l'avons-nous emmené en Namibie pour rencontrer Besa, un puissant chaman bushman dont Rupert est si proche qu'il a donné son nom en deuxième prénom à Rowan (Rowan Besa Isaacson). En 2009, nous avons rendu visite à un incroyable guérisseur aborigène en Australie, et, en 2010, à un sorcier navajo au Nouveau-Mexique et en Arizona. Chaque fois, Rowan est rentré transformé de ces voyages. Nous aussi avons été changés, et nos liens à tous les trois se sont renforcés toujours plus.

Par ailleurs, nous avons réussi à partager notre expérience avec Rowan en proposant aux familles ayant un enfant autiste une immersion profonde

dans la nature et l'univers équin grâce à des séjours appelés « Enfant cheval ». Plusieurs enfants ont réalisé des progrès capitaux au cours de leur passage, certains prononçant même leurs tout premiers mots à dos de cheval, à la stupéfaction de leurs parents. J'ai beaucoup parlé de l'autocompassion aux adultes durant ces séjours, leur expliquant combien elle est importante pour affronter les difficultés liées au fait d'avoir un enfant autiste. La joie, la satisfaction et le plaisir que nous procure cette activité sont tout simplement indicibles.

À condition de le recevoir comme tel, l'autisme est un don. Tout le charme, l'humour, le talent de Rowan ainsi que sa passion pour la nature ne sont pas apparus *en dépit de* son autisme, mais *grâce à* lui. Quelle raison aurions-nous de changer cela ? Comme Rupert me le rappelle souvent : « Le proverbe dit : “Si la vie t'apporte des citrons, fais de la limonade.” Conneries ! Moi, je dis : Si la vie t'apporte des citrons, prépare des margaritas ! »

### EXERCICE 3

- *Cherchez le bon côté des choses*

Pensez à une ou deux des plus grosses difficultés que vous ayez rencontrées au cours de votre vie, des problèmes si importants que vous avez cru à l'époque ne jamais pouvoir les résoudre. Avec du recul, voyez-vous au moins un point positif dans une telle expérience ? Avez-vous progressé en tant que personne, appris quelque chose d'important, donné un peu plus de sens à votre existence ? Si vous le pouviez, souhaiteriez-vous revenir en arrière pour changer les choses ? Même si cela signifie que vous ne seriez pas la personne que vous êtes devenue à la suite de cette épreuve ?

À présent, songez à un problème que vous rencontrez actuellement. Est-il possible d'envisager celui-ci sous un angle différent ? De voir ce qui pourrait en sortir de positif ? Une occasion d'en apprendre plus sur

vous, des perspectives professionnelles, de nouvelles rencontres, une réorganisation de vos priorités ?

Si vous avez du mal à trouver un seul aspect positif, c'est sûrement le signe que vous manquez de compassion à votre égard. Essayez d'apprivoiser votre peur et votre détresse grâce aux trois voies que sont la bienveillance, l'humanité partagée et la pleine conscience. En silence, adressez-vous des paroles réconfortantes et imprégnées de sollicitude comme le ferait un ami proche. Vous pouvez même vous serrer dans les bras si personne ne vous regarde. Rappelez-vous : les difficultés que vous traversez vous mettent en lien avec tous ceux qui connaissent des problèmes similaires, vous n'êtes pas seul. Prenez plusieurs inspirations profondes et acceptez la réalité telle qu'elle est, même si elle vous déplaît.

Maintenant, jetez un nouveau coup d'œil à la situation. La vie n'est-elle pas en train de vous enseigner quelque chose ? N'est-ce pas le moment d'ouvrir grand votre cœur et votre esprit ? Cette apparente malédiction ne serait-elle pas en réalité une bénédiction ? Quelqu'un veut une margarita ?

1- . In Édit, Paris, 2010.

2- . Rupert Isaacson, *L'Enfant cheval. La quête d'un père aux confins du monde pour guérir son fils autiste*, Albin Michel, Paris, 2009.

# 13

## L'auto-appréciation

*Notre peur la plus grande n'est pas d'être inaptes. Notre plus grande peur est d'avoir un pouvoir incommensurable. C'est notre lumière, non notre noirceur, qui nous effraie le plus. Nous nous demandons : qui suis-je pour être brillant, formidable, plein de talents, fantastique ? En réalité, pourquoi ne pourrions-nous pas l'être ? Nous sommes enfants de Dieu. Nous déprécier ne sert pas le monde. Ce n'est pas une attitude éclairée de se faire plus petit qu'on est pour que les autres ne se sentent pas inquiets. Nous sommes tous conçus pour briller, comme les enfants. Nous sommes nés pour manifester la gloire de Dieu qui est en nous. Cette gloire n'est pas dans quelques-uns. Elle est en nous tous. Et si nous laissons notre lumière briller, nous donnons inconsciemment aux autres la permission que leur lumière brille. Si nous sommes libérés de notre propre peur, notre seule présence libère automatiquement les autres de leur peur.*

Marianne WILLIAMSON,  
*Un retour à l'amour*[1](#)

Dans les chapitres précédents, nous avons surtout examiné comment il était possible d'envisager ses échecs et ses insuffisances avec compassion. Or, les trois éléments à la base de l'autocompassion – la bienveillance, la perception d'une humanité commune et la pleine conscience – ne

concernent pas uniquement ce qui nous déplaît, mais aussi ce que nous aimons chez nous.

## **Savoir apprécier ses bons côtés**

Il est parfois plus difficile de voir ce qu'il y a de bien chez soi que ce qui ne va pas. Pour certains d'entre nous, la crainte de se montrer vaniteux est si forte que le simple fait de penser à nos caractéristiques positives nous met mal à l'aise. C'est pourquoi tant de gens se sentent embarrassés face aux compliments. Vous voyez le genre : « Tu es superbe, Mary ! J'adore ton corsage. – Oh ! Merci, mais il rendrait mieux si j'avais plus de poitrine. » Les éloges nous donnent souvent envie de disparaître sous terre tant nous sommes gênés pour y répondre.

Certes, il est nettement plus agréable d'obtenir des louanges que des insultes, mais combien d'entre nous croient vraiment aux compliments qu'ils reçoivent ? Se les approprient ? Les savourent ? Pour de multiples raisons, avoir une bonne opinion de soi est plus difficile qu'on ne le pense généralement. En grande partie parce qu'on a peur.

Peur, tout d'abord, de décevoir les attentes de son entourage. Se rabaisser représente alors un moyen d'étonner les autres dans le bon sens. Si, par exemple, vous répétez tout le temps que vous jouez mal au foot et marquez un but lors d'un entraînement, il y a de grandes chances que vos équipiers, surpris, vous abreuvent de compliments : « Tu nous avais caché ça ! Bravo ! » Et qu'ils se montrent compréhensifs si, à l'inverse, vous ratez une passe décisive à la fin d'un match : « Tant pis, au moins, tu as essayé. » Tandis que si vous avez confiance en vous et affirmez fièrement vos qualités de joueur, on ne vous ratera pas au premier faux pas : « Dis donc, tu ne nous avais pas dit que t'étais le meilleur de ton équipe, à la fac ? Vous jouiez contre qui, déjà ? L'équipe de boiteux du coin ? »

Peur également d'adopter un nouveau comportement, même si l'ancien nous portait préjudice. En effet, comment ne pas se sentir bizarre le jour où l'on reconnaît l'une de ses qualités si, depuis l'enfance, on a pris l'habitude de se diminuer ? Le sentiment d'être un incapable est parfois tellement intégré à la personnalité que toute vision positive de soi devient effrayante. Étrangement, s'accepter comme une personne de valeur et digne d'intérêt

peut ressembler à une perte et réveiller l'ancienne perception de soi, plus familière, qui se battra jusqu'au bout pour ne pas mourir.

La crainte de faire de l'ombre à autrui constitue une pierre d'achoppement supplémentaire. Nous vivons sans conteste dans une société compétitive, où il est très difficile d'avoir une bonne image de soi si l'on ne se distingue pas de la masse et ne fait pas mieux que les autres. Sauf que l'on se sent très seul au sommet. Une partie de notre psychisme sait que l'ascension vers les cimes se traduit par une plongée dans la solitude. Si fort que soit notre désir d'avoir une haute opinion de nous-mêmes, nous percevons intuitivement le risque qu'il nous fait courir : celui de nous retrouver isolés et coupés des autres. Le fait de reconnaître ma valeur implique-t-il de me sentir supérieur à vous, et par conséquent de ne plus pouvoir entrer en relation avec vous d'égal à égal ? Entre ce besoin effréné d'estime de soi et la peur de ses conséquences, difficile d'être bien dans sa peau !

Comptable dans une société de technologie, Thomas avait horreur des compliments. Chaque fois que quelqu'un le félicitait pour son efficacité au travail, il marmonnait un « merci » poli et s'empressait de changer de sujet. Il se sentait comme un poisson hors de l'eau et presque nauséux dès qu'il était placé sous le feu d'un projecteur. Personne dans son enfance ne lui avait appris à recevoir des éloges ou à se réjouir d'une louange. En revanche, il avait une peur bleue de devenir comme son patron, un m'as-tu-vu qui fumait de gros cigares et se prenait pour le roi du monde. Il détestait son attitude hautaine et était terrifié à l'idée de lui ressembler.

Ce n'est pas un hasard si, au cinéma, nous préférons toujours le héros modeste et discret à son adversaire bravache. Personne n'aime les narcissiques, excepté eux-mêmes. Constaté ses points forts et s'en réjouir, n'est-ce pas une forme d'égotisme ? Or, les égotistes sont détestables, non ? C'est une situation sans issue : puisque reconnaître ses qualités fait de soi un être méprisable, on se concentre sur ses défauts afin de se sentir quelqu'un de bien. Ridicule, pas vrai ? C'est pourtant ce que nous faisons tous.

Alors, comment rendre hommage à nos qualités sans tomber dans le piège du narcissisme ? À mon avis, la réponse est, une fois encore, l'autocompassion, bien que sous un aspect différent. En fait, je parlerais plutôt d'« auto-appréciation ». En reconnaissant ses mérites, sans oublier

que tout le monde possède des points forts et des points faibles, on peut se réjouir de ses vertus sans se sentir arrogant, supérieur ou imbu de soi-même. Pour William James, l'un des pères fondateurs de la psychologie, le principe le plus profond de la nature humaine, c'est la soif d'être apprécié. Par chance, il est possible d'étancher cette soif sans dépendre de l'approbation des autres. Chacun d'entre nous a le droit de saluer sa beauté propre. Non par supériorité sur les autres, mais en tant qu'être humain exprimant l'une des faces admirables de notre nature commune.

## **La joie sympathisante**

Selon la tradition bouddhiste, l'un des piliers du bien-être est la *mudita*, ou « joie sympathisante ». Cet état survient au moment où l'on se réjouit des mérites et des bonheurs d'autrui. Comprendre ce concept peut nous aider à mieux appréhender celui d'auto-appréciation, qui en est proche. Le sentiment à la base de la joie sympathisante est un mélange de bienveillance et de bonne volonté. Si je me sens concerné par votre bien-être et désire le meilleur pour vous, j'aurai envie que vous réussissiez. Chacun de vos dons et de vos talents sera pour moi un sujet de réjouissance puisqu'il vous permettra de vous épanouir.

Or, les qualités des autres nous donnent souvent l'impression de ne pas être à la hauteur. « Cette femme est sublime, donc je dois être affreuse. Il est intelligent, donc je dois être stupide. » Ce fonctionnement nous fait souffrir dès qu'un autre que nous se retrouve sur le devant de la scène, c'est-à-dire très fréquemment. Mais que se passerait-il si nous changions radicalement de point de vue ? Si nous nous réjouissions des talents du voisin en étant sincèrement ravi pour lui ? Nos chances de nous sentir bien seraient multipliées par le nombre de gens nous offrant l'occasion d'être contents pour eux, c'est-à-dire, selon les dernières estimations de la population mondiale, 6,8 milliards d'individus !

La reconnaissance de notre lien intrinsèque avec le reste de l'humanité constitue l'un des éléments de base de la joie sympathisante. Si l'on a l'impression de faire partie d'un tout plus vaste, ce qui arrive de bien à l'un de « nous » nous remplit de joie. Je travaille à l'université du Texas, à Austin, et les habitants de cette ville soutiennent à fond notre équipe de

football américain. Dès que les Longhorns gagnent un match important, tout Austin exulte d'allégresse. Évidemment, ce n'est pas nous, supporters, qui avons marqué le but gagnant, mais nous avons tellement le sentiment de ne faire qu'un avec notre équipe que leur victoire nous rend fous de joie. À partir du moment où l'on se sent connecté aux autres, il est naturel de se délecter de leurs succès. Qu'arriverait-il si l'on élargissait ce sentiment d'appartenance à l'humanité entière, au lieu de le limiter à son équipe locale ? On serait toujours du côté des gagnants.

Bien sûr, il faut être conscient des mérites des autres pour les apprécier pleinement. Si je considère l'intelligence, le charme, la créativité ou le sens de l'humour de mon mari comme allant de soi, il y a de grandes chances pour que ces qualités se dissolvent dans l'arrière-fond du « tenu pour acquis » et que je ne les discerne plus. Je dois remarquer ses points forts et ses talents pour les apprécier et me rendre compte que c'est une personne fantastique. C'est pourquoi il n'y a pas de joie sympathisante sans pleine conscience.

## **Les racines de l'auto-appréciation**

Orientés vers la souffrance des autres, la bienveillance, le sentiment d'appartenir à une humanité commune et la pleine conscience se manifestent sous forme de compassion. Orientés vers sa propre souffrance, ces trois éléments constituent l'autocompassion. Dirigés vers les mérites des autres, ils deviennent la *mudita*, la joie sympathisante ; vers nos propres mérites, l'auto-appréciation.

En premier lieu, examinons les effets de la bienveillance sur l'auto-appréciation. Beaucoup d'entre nous accordent nettement plus d'importance à leurs faiblesses qu'à leurs forces. Comme nous l'avons vu plus haut, on diminue souvent ses mérites par peur ou parce que l'on se sent gêné à l'idée de les reconnaître ouvertement. Or, un regard bienveillant envers soi-même permettrait au contraire d'être heureux de les posséder. N'est-ce pas merveilleux d'être un bon père, un bûcheur, un ami loyal ou un militant fervent pour la protection de l'environnement ? Ne devrais-je pas me réjouir de mon honnêteté, de ma patience, ma diligence, ma créativité, ma sensualité, ma spiritualité ou mon empathie ? En faisant preuve de



bienveillance envers soi-même, il devient possible d'apprécier ses propres vertus et de s'en féliciter sincèrement. Mieux vaut éviter de l'exprimer à voix haute (ce qui pourrait créer un sentiment de malaise chez soi et chez les autres), mais rien n'empêche de se donner en son for intérieur l'assentiment que l'on mérite – et dont on a besoin.

La deuxième composante de la compassion est le sentiment d'appartenir à une humanité commune. Dans le cadre de l'auto-appréciation, il signifie que l'on s'estime non pas en raison d'une quelconque supériorité sur les autres, mais parce que chacun possède du bon en lui. Reconnaître ce qui est bien chez autrui tout en ignorant ou en dépréciant ses propres mérites crée une division illusoire entre soi et les autres. En revanche, si l'on se considère comme l'une des multiples expressions singulières de la force universelle qui anime toute vie, y compris la sienne, se rendre hommage à soi-même revient à célébrer tout ce qui existe. Selon les mots du maître zen Thich Nhat Hahn : « Vous êtes une manifestation merveilleuse. Tout l'univers a fait en sorte que votre existence soit possible. » Si l'on croit à la notion d'*inter-être*, se réjouir de ses réussites n'est pas plus égocentrique que compatir à ses échecs. Revendiquer la responsabilité de ses succès ou de ses talents n'a aucun sens, les uns et les autres étant le résultat de notre patrimoine génétique, de l'amour et des soins de nos parents, de la générosité de nos amis, des conseils de nos professeurs, et de la sagesse de notre culture collective. Un faisceau unique de causes et de conditions est à l'origine de la personne en constante évolution qu'est chacun d'entre nous. Apprécier ses propres qualités représente donc une forme de gratitude envers tout ce qui nous a créés à la fois comme individu et en tant qu'espèce. L'auto-appréciation rend hommage à l'ensemble de la création en toute humilité.

Enfin, l'auto-appréciation exige la pleine conscience. En effet, comme on ne peut apprécier les qualités d'autrui qu'à partir du moment où on les remarque, il n'est possible de s'apprécier soi-même que si l'on est pleinement conscient de ses atouts. Or, le malaise que l'on éprouve fréquemment face à ses propres compliments incite à chasser de son esprit les pensées valorisantes pour soi-même. Ne sachant que faire de ces sentiments positifs, on refuse même d'envisager que, peut-être, après tout, on ne soit pas si mal que ça. La pleine conscience nous propose d'essayer une nouvelle approche en abandonnant nos vieux réflexes. L'un d'eux, et

parmi les plus puissants, consiste, bien entendu, à voir le négatif au détriment du positif, surtout quand il s'agit de soi-même. Dans une logique de survie, notre instinct nous pousse à identifier les problèmes afin de les résoudre. D'où une tendance à considérer nos mérites comme allant de soi pour mieux nous focaliser sur nos faiblesses. Ainsi telle jeune femme se répétera-t-elle encore et encore : « Si j'avais huit kilos de moins... », oubliant tout à la fois sa jeunesse, sa santé, son intelligence, sa brillante carrière et son petit ami fou d'elle. Pourtant, nous avons le pouvoir de contrer ce penchant naturel : il suffit de décider de remarquer nos points forts.

Certains m'objecteront peut-être qu'en se polarisant sur le positif on risque de passer à côté des aspects de soi qui ont besoin d'être améliorés. Cet écueil existe en effet, mais uniquement si l'on ne prend aucun recul. Une vision biaisée de soi-même, du genre « Je suis parfait, sans le moindre défaut », est sans conteste problématique. J'ignore pourquoi nous tombons si souvent dans le piège du tout blanc ou tout noir, mais cette attitude ne peut que nous nuire. Chaque être humain possède à la fois des traits positifs et négatifs. Au lieu de partir au quart de tour dans des histoires où l'on est soit totalement bon soit totalement mauvais, on devrait se respecter et s'accepter tel que l'on est. Ni meilleur ni pire. L'important, c'est de garder assez de pondération et d'ouverture d'esprit pour se voir sans distorsion. Quand le soleil se lève, nous apprécions notre éclat ; quand il se couche, nous compatissons à notre noirceur.

## EXERCICE 1

- *Savoir s'apprécier*

Citez dix caractéristiques que vous aimez ou appréciez chez vous (peu importe si elles n'apparaissent que de temps à autre). Tout en les listant, interrogez-vous chaque fois sur votre ressenti. Éprouvez-vous un malaise ? De l'embarras ? La peur d'être vaniteux ? Un sentiment

d'étrangeté ? Si c'est le cas, rappelez-vous que vous n'êtes pas en train d'écrire que vous êtes parfait ou supérieur aux autres. Vous notez simplement les mérites qui sont parfois les vôtres. Tout le monde possède des qualités. Essayez de reconnaître les vôtres et de vous en réjouir en prenant le temps d'y réfléchir et de les intégrer.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## **Auto-appréciation versus estime de soi**

À première vue, auto-appréciation et estime de soi sont deux concepts plus ou moins synonymes. Après tout, il s'agit dans les deux cas de se focaliser sur ses aspects positifs, n'est-ce pas ? Pourtant, même s'il est vrai que ces notions se superposent en partie, elles n'en sont pas moins dissemblables sur plusieurs points. L'une de leurs différences essentielles tient à la reconnaissance d'une expérience humaine commune. L'estime de soi se fonde en partie sur la division et la comparaison, le fait d'être *mieux* que les autres, donc spécial. S'apprécier soi-même implique au contraire de se sentir en lien, de percevoir sa ressemblance avec les autres et d'avoir conscience qu'il y a du positif en chacun d'entre nous.

Une autre distinction importante concerne la tendance à se *définir* comme « bon » ou « mauvais ». Nous l'avons vu précédemment, l'estime de soi est un jugement de valeur qui intervient au niveau de la représentation de soi : on se colle une étiquette avec pour objectif de déterminer son essence particulière et unique (« Je suis mince et fortuné, brillant et beau », etc.) C'est ce que l'on *pense* de soi qui crée l'estime de soi, pas le fait d'*être* simplement qui l'on est. À l'inverse, l'auto-

appréciation ne requiert ni jugement ni catégorisation. Elle ne définit personne, mais permet d'entrer en contact avec ce qu'il y a de bon en soi. L'auto-appréciation appréhende l'être humain comme un processus en changement constant, impossible à fixer, que ce soit dans le négatif ou dans le positif. Ce qui ne l'empêche pas de prendre en compte nos moments de gloire.

Chacun d'entre nous possède des talents magnifiques, dignes d'être appréciés même s'ils ne le rendent pas exceptionnel. Respirer, marcher, manger, faire l'amour, serrer un ami dans ses bras sont autant de choses sublimes que je sais faire et dont j'ai envie de me réjouir même si presque tout le monde en est capable – même si elles sont merveilleusement *communes*. Ce n'est en général que lorsque ces cadeaux nous sont retirés que l'on réalise à quel point ils étaient beaux. Quant à nos particularités, ces aspects de nous *réellement* uniques, il est possible de nous en féliciter tout en reconnaissant la complexité de notre nature et son interdépendance intrinsèque, et non en s'en servant de tremplin pour nous hisser au-dessus des autres.

Dès l'instant où l'on s'apprécie soi-même, il n'est plus besoin de rabaisser le voisin pour avoir une bonne opinion de soi. Je peux me réjouir de vos réussites tout en étant heureux des miennes. Apprécier signifie reconnaître la lumière qui réside en chaque être humain, y compris soi-même.

## **Apprécier les bons côtés de sa vie**

Bien que j'aie surtout évoqué l'importance de se réjouir de ses qualités personnelles, il est tout aussi fondamental de savoir apprécier ce que l'existence apporte. L'auto-appréciation concerne tout ce qui est bon et salutaire, à l'intérieur de soi comme à l'extérieur.

La peur d'être vaniteux ou de tout ramener à soi empêche souvent de voir et de savourer les aspects positifs de sa vie. Certes, apprécier les bons côtés de son quotidien – une famille aimante, de vrais amis, un travail stable – reste moins difficile que de s'apprécier soi-même. Malgré tout, la tendance naturelle de l'esprit à se focaliser sur les points noirs nous fait fréquemment considérer nos raisons de satisfaction comme allant de soi.

Nous sommes tellement occupés à résoudre les problèmes et à faire face à nos douleurs et nos peines que nous ne prêtons presque plus attention à ce qui nous rend heureux. D'où un surcroît inutile de souffrance. Or, si l'on en croit les premières conclusions des recherches entreprises sur le sujet, le fait d'apprécier ce qui va bien peut transformer du tout au tout notre expérience.

Dans son ouvrage *Comment être heureux... et le rester*<sup>2</sup>, la psychologue Sonja Lyubomirsky souligne que, contre toute attente, les événements positifs jouent un rôle mineur (moins de 10 %) dans l'impression qu'a chacun d'entre nous d'être ou non heureux. Même après une chance extraordinaire, comme un gros gain au loto, les gens reviennent en général au même degré de satisfaction (ou d'insatisfaction) qu'auparavant au bout de deux ans. Un phénomène qui explique pourquoi de nombreux spécialistes défendent l'hypothèse d'une « valeur de consigne », c'est-à-dire d'un niveau de bonheur fixé génétiquement pour chacun et vers lequel l'organisme tendrait automatiquement à se stabiliser. Mais cette théorie ne représente qu'un aspect des choses. En effet, plusieurs études font aussi ressortir qu'il suffit de modifier le regard que l'on porte sur sa vie pour se sentir beaucoup plus heureux. En d'autres termes, ce ne sont pas tant les circonstances qui comptent que l'*attitude* que nous adoptons face à elles. Sonja Lyubomirsky a isolé différents facteurs intervenant dans la sensation globale de bonheur. Parmi les principaux, on trouve la gratitude pour ce que l'on possède, la capacité à voir le côté positif dans les situations difficiles, le fait de ne pas se comparer aux autres, de se montrer bienveillant, d'être pleinement conscient et de savourer la joie. Bien que ces divers éléments aient totalement leur place dans le concept d'auto-appréciation, nous nous intéresserons pour l'essentiel à deux d'entre eux : la gratitude et le goût de la joie.

## **La gratitude et le goût de la joie**

### ***Gratitude***

La religion insiste depuis toujours sur la valeur de la gratitude, en particulier par le biais des prières. « Louez... Celui qui a étendu la terre sur les eaux... qui a fait les grands luminaires... le soleil pour présider au

jour... la lune et les étoiles pour présider à la nuit. Car sa miséricorde dure à toujours<sup>3</sup> ! » est-il écrit dans la Bible. De telles prières ont pour but de célébrer la beauté et les merveilles de la création. Au cœur de la plupart des religions, la gratitude est considérée comme l'une des principales voies d'accès vers l'accomplissement spirituel.

Au cours de ses recherches, Robert Emmons, l'un des plus grands spécialistes de la gratitude, a découvert de nombreux arguments en faveur d'un lien de cause à effet entre gratitude et joie<sup>4</sup>. Il définit la première comme la faculté d'avoir conscience des cadeaux que l'on reçoit (des autres, de Dieu ou de l'existence) et de se sentir reconnaissant. Il ressort des différentes enquêtes que les individus éprouvant de la gratitude sont souvent plus heureux, plus énergiques, plus optimistes et plus satisfaits de leur vie que la moyenne, mais aussi moins matérialistes et moins jaloux des mérites d'autrui. Par chance, il semblerait également que la gratitude s'apprenne.

Dans le cadre d'une expérience, trois groupes d'étudiants ont été invités à fournir un rapport hebdomadaire concernant leur vécu quotidien sur une période de dix semaines. Les étudiants du groupe A devaient noter toutes les choses pour lesquelles ils avaient envie de dire merci (la générosité d'un ami, des parents merveilleux, les Rolling Stones...) ; ceux du groupe B, tout ce qui les avait contrariés ou agacés (chercher une place de parking, retrouver la cuisine sens dessus dessous, voir les gens conduire n'importe comment...) ; et ceux du groupe C, le groupe-témoin, ce qui les avait touchés au cours de la semaine, en bien comme en mal (« J'ai nettoyé mon placard à chaussures »). Les résultats ont montré que les personnes du groupe A étaient non seulement celles qui s'étaient senties le plus heureuses, mais aussi celles qui rencontraient le moins de problèmes de santé et se dépensaient le plus physiquement. La gratitude paraît donc avoir une influence positive sur notre vécu à la fois psychique et physiologique.

## EXERCICE 2

- *Notez vos petits bonheurs*

Selon les spécialistes, l'un des moyens les plus efficaces d'accroître son sentiment de félicité consiste à tenir au quotidien un « journal de gratitude ». À cet effet, vous pouvez choisir un carnet qui vous paraît particulièrement esthétique ou adapté à votre objectif ou un simple cahier d'écolier, il n'y a pas de règle. L'important, c'est que vous vous réserviez un temps pour noter les cadeaux, les marques de gentillesse, les bonnes surprises et les bons moments de la journée, ainsi que tout ce qui vous apporte de la joie de vivre.

Essayez chaque fois de découvrir de nouveaux sujets de reconnaissance. Vos amis, votre famille et les gens que vous aimez reviendront sans doute régulièrement ; malgré tout, ne laissez pas cet exercice devenir plat et répétitif. De quel présent vous êtes-vous réjoui, que vous considérez peut-être encore comme allant de soi hier ? Le soleil, l'autorité de la loi, la plomberie ? Le nombre de merveilles grâce auxquelles nous pouvons nous consacrer à une incroyable diversité d'activités est quasiment infini.

Plus on définit avec précision l'objet de sa gratitude, plus celle-ci devient réelle et concrète. Aussi est-il préférable d'écrire : « Merci pour l'amour que je reçois de mon chat quand il ronronne et se frotte contre ma jambe » plutôt que : « Merci pour mon chat. »

En relativement peu de temps, vous serez en mesure de percevoir les effets bénéfiques de ce journal de gratitude sur votre niveau de satisfaction globale. Une raison supplémentaire de se sentir reconnaissant !

## ***Le goût de la joie***

Apprendre à savourer la vie est en étroite relation avec le phénomène de gratitude. Il s'agit de jouir *en toute conscience* de ce qui apporte du plaisir, de se délecter des bonnes expériences, et de prendre le temps de les conserver en soi comme on garde un bon vin en bouche. Cette pratique est souvent envisagée d'un point de vue sensuel. Par exemple, s'arrêter sur la saveur subtile et l'arôme d'un plat au lieu de l'avalier goulûment ; ou sentir, goûter et caresser la peau de son amant plutôt que de se contenter d'un

banal rapport sexuel. Mais n'importe quelle expérience agréable peut être savourée : le rire d'un ami, la beauté d'une feuille morte, la complexité et la profondeur d'un roman bien écrit.

Savourer une expérience revient à fixer son attention sur elle en prenant conscience de toutes les pensées, toutes les sensations et toutes les émotions qu'elle éveille. On peut également déguster un souvenir plaisant, revivre et apprécier encore et encore les moments heureux, comme l'instant de sa rencontre avec l'être aimé, la première fois où l'on a tenu son enfant dans les bras ou un voyage à Prague en amoureux. Savourer est un acte volontaire destiné à prolonger et approfondir le plaisir et à s'abandonner à sa beauté.

## EXERCICE 3

### • *Savourer l'instant*

Mangez ou buvez quelque chose que vous aimez particulièrement. Ce peut être un morceau de chocolat noir, une part de pizza, du homard, une tasse de thé, une coupe de champagne, n'importe quoi, du moment que vous êtes certain d'en tirer du plaisir.

Essayez de savourer au maximum la première bouchée ou la première gorgée. Soyez à l'écoute de chacun de vos sens. Comment en définiriez-vous le goût ? Quelles saveurs subtiles y décelez-vous ? Est-ce sucré, amer, salé ? Quel en est le parfum ? Quels arômes arrivez-vous à détecter ? Quelle sensation éprouvez-vous quand vous le tenez, le mâchez, l'avalez ? Quels sont sa texture, son aspect ? Y a-t-il des nuances de couleur attrayantes, des reflets particuliers ? Votre oreille perçoit-elle un son spécial ? (D'accord, cet aspect-là sera plus évident si vous avez choisi du champagne ; malgré tout, vous noterez peut-être un craquement ou un grésillement intéressant...) Prenez le temps de plonger au cœur de chaque sensation, de la savourer pleinement.



À présent, portez votre attention sur l'expérience du plaisir elle-même. Sentez-vous de petites bulles de joie pétiller dans votre gorge ? Une douce chaleur dans la poitrine ? Un picotement dans le nez ? Profitez de la sensation le plus longtemps possible, puis laissez-la s'effacer. Ensuite, prenez un moment pour dire merci et apprécier l'un des grands cadeaux de la vie : la nourriture.

Les psychologues ont commencé à étudier les effets de cette pratique sur le bien-être. Leurs premières conclusions indiquent que les individus capables de savourer les instants agréables de la vie sont plus heureux et moins déprimés que les autres. Pour les besoins d'une étude, on a demandé à trois groupes de personnes de se promener vingt minutes par jour durant une semaine. Le premier, le groupe « attention positive », a reçu la consigne de remarquer un maximum de détails agréables (les fleurs, le soleil, etc.) durant la balade et de réfléchir à l'origine du sentiment de plaisir qu'ils leur procuraient (l'exercice de la promenade-plaisir du chapitre 12 est inspiré de cette étude). Le deuxième, le groupe « attention négative », devait à l'inverse noter un maximum d'éléments désagréables : la saleté, le bruit de la circulation, etc. Le troisième, en tant que groupe-témoin, n'avait reçu aucune consigne particulière. Les participants qui avaient pour objectif de savourer leurs expériences positives se sont avérés beaucoup plus satisfaits de leur promenade que ceux des deux autres groupes. Par ailleurs, ils ont déclaré lors d'entretiens ultérieurs avoir l'impression de mieux apprécier qu'avant le monde qui les entourait.

En prenant simplement le temps de percevoir et de savourer les détails plaisants du quotidien, nous pouvons multiplier les occasions de nous réjouir, et par conséquent accroître notre sentiment de satisfaction intérieure.

## **Un cadeau sans cesse renouvelé**

L'auto-appréciation permet de se délecter de tout ce qu'il y a de positif en soi et dans sa vie. Le plus étonnant, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'attendre qu'il se passe quelque chose de spécial ou d'extraordinaire pour puiser dans cette source de plaisir. Les sentiments agréables peuvent être

d'une banalité sublime. Il n'est besoin d'aucun événement particulier pour prendre le temps de respirer le parfum des roses, juste d'avoir conscience de ce qui se trouve sous son nez. Au lieu de passer vos journées à essayer de résoudre les problèmes et ressasser ce qu'il faudrait changer en vous ou dans votre existence, accordez-vous quelques instants ici et là pour vous émerveiller de ce qui va bien.

Sentez à quel point c'est fantastique d'avoir un corps vibrant de vie, là, maintenant, tandis que vous lisez ces lignes. N'est-ce pas miraculeux en soi de recevoir et de retenir des idées transmises grâce à des signes sur une feuille ? Bien que vous et moi ne nous soyons jamais rencontrés, nos esprits arrivent à communiquer par le simple pouvoir de l'écriture. Stupéfiant ! Vous pouvez percevoir la douce fraîcheur de l'air dans vos narines, apprécier pleinement son va-et-vient, ce processus si souvent tenu pour acquis qui vous permet d'être vivant. Les prodiges de l'existence quotidienne surpassent de loin notre capacité à les appréhender. Mais en les appréciant ne serait-ce qu'un minimum, nous avons les moyens de décupler notre sentiment de félicité. « La félicité est dans le goût, et non pas dans les choses », écrivait La Rochefoucauld.

L'auto-appréciation est un cadeau ; il suffit de l'accepter. Chacun d'entre nous a des aspects de lui-même et de sa vie qui méritent d'être appréciés. Le bon et le beau sont partout autour de nous. En nous. Le sublime est une dimension humaine qui se retrouve en chacun de nous.

## **Conclusion**

Auto-appréciation et autocompassion sont en réalité les deux faces d'une même pièce. L'une concerne ce qui nous apporte du plaisir, l'autre de la souffrance. L'une rend hommage à nos forces en tant qu'êtres humains, l'autre accepte nos faiblesses. L'important, c'est de garder le cœur et l'esprit grands ouverts. Au lieu de s'évaluer et de se comparer sans cesse, de résister, de ressasser et de dénaturer les choses, il faut simplement essayer de s'ouvrir – s'ouvrir à une vision de son être et de sa vie tels qu'ils sont, dans toute leur gloire et leur ignominie ; à l'amour de toute création sans exception, y compris soi-même.

Se relier avec bienveillance à tout ce que l'on croise sur le chemin de l'existence semé de triomphes et de tragédies ; percevoir son interdépendance avec tous les êtres et toutes les choses ; prendre conscience de l'instant présent sans le juger ; expérimenter chaque facette de la vie sans chercher à changer quoi que ce soit.

Nous n'avons pas besoin d'être parfaits pour être contents de nous, ni que la vie suive un trajet particulier pour la trouver satisfaisante. Chacun d'entre nous est apte à la résilience, à croître et à connaître le bonheur. Il suffit de goûter l'expérience qui se présente et de la vivre pleinement avec compassion. Et si vous vous estimez incapable de changer, si vous avez l'impression que c'est trop difficile ou que les forces contraires de la société sont trop puissantes, compatissez à ce sentiment et partez de là. Chaque seconde qui se présente est l'occasion de modifier radicalement sa manière d'être. Nous pouvons être à la fois la joie et le chagrin d'être humains et, ce faisant, transformer nos vies.

1- . Éditions du Roseau, 1993.

2- . Marabout, 2011.

3- . Psaumes, 136 : 3-9, traduction Louis Segond (*sic*).

4- . Robert Emmons, *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2008.

# Remerciements

Avant tout, je tiens à remercier mon mari, Rupert, pour m'avoir encouragée à écrire cet ouvrage, m'avoir aidée dans l'élaboration de l'avant-projet et du livre lui-même, et avoir été mon principal éditeur. Il m'a appris à oublier le langage universitaire au profit d'une langue plus simple et plus familière, et je n'aurais pu rêver d'un maître plus brillant et plus éloquent. Merci également à Elizabeth Sheinkman, mon amie et agent, qui a cru en moi et a transformé mon souhait en réalité. Tous mes remerciements aux gens de chez HarperCollins qui m'ont soutenue et accordé leur confiance, et grâce auxquels ce livre a vu le jour.

J'aimerais également exprimer ma gratitude aux différents professeurs qui m'ont permis de comprendre le sens et la valeur de l'autocompassion. Mon professeur Rodney Smith a largement contribué à ma connaissance du dharma et m'a guidée avec sagesse et compassion durant toutes ces années. Beaucoup d'autres ont joué un rôle important dans mon développement, que ce soit par le biais des retraites de méditation qu'ils dirigent ou de leurs ouvrages : Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hahn, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasington, Shinzen Young, Steve Armstrong, Kamala Masters et Jon Kabat-Zinn, pour n'en nommer que quelques-uns.

Par ailleurs, je voudrais remercier Paul Gilbert pour sa pensée et ses recherches brillantes sur la compassion, ainsi que pour ses encouragements. Mon complice Christopher Germer s'est montré un ami merveilleux et un collègue fantastique, et j'espère que nous continuerons à travailler ensemble sur l'autocompassion dans les années à venir. J'aimerais aussi exprimer ma reconnaissance à Mark Leary, le premier à m'avoir donné ma chance en

publiant mes articles théoriques et empiriques initiaux sur l'autocompassion. C'est également un grand chercheur, et je suis heureuse que l'étude de l'autocompassion ait retenu son attention. Tant d'autres personnes ont joué un rôle essentiel dans la naissance de cet ouvrage qu'il m'est impossible de tous les citer ici.

Enfin, je tiens à dire merci à ma mère et à mon père qui, chacun à sa manière, ont ouvert mon cœur et mon esprit à la spiritualité dès ma plus tendre enfance, plaçant ainsi le désir d'éveil au cœur de ma construction personnelle.

Titre original :  
*SELF-COMPASSION*  
*Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*  
publié par William Morrow, une marque de HarperCollins  
Publishers, New York

Ce livre contient des conseils et informations relatifs à la santé. Il ne doit pas remplacer un avis médical et doit être utilisé comme un complément sans se substituer à un suivi régulier par votre médecin. Il est recommandé de demander un avis médical avant de se lancer dans quelque programme médical ou traitement que ce soit. Tout a été fait pour garantir la pertinence des informations contenues dans ce livre à la date de sa parution. L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité concernant les conséquences de l'application des méthodes proposées dans ce livre.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue  
et être tenu au courant de nos publications,  
vous pouvez consulter notre site Internet :

[www.belfond.fr](http://www.belfond.fr)

ou envoyer vos nom et adresse  
aux Éditions Belfond,  
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.

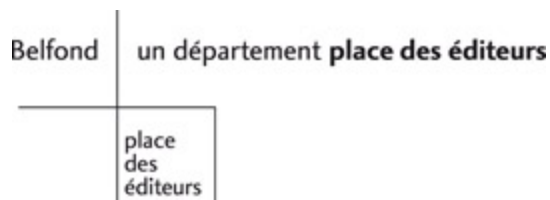
Et, pour le Canada,  
à Interforum Canada, Inc.,  
1055, bd René-Lévesque-Est,  
Bureau 1100,  
Montréal, Québec, H2L 4S5.

EAN 978-2-7144-5523-9

© Kristin Neff 2011. Tous droits réservés.

© Belfond 2013 pour la traduction française.

Couverture : [guylainemoi@gmail.com](mailto:guylainemoi@gmail.com) - Illustration Sky/Fotolia.com



Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#)