

## La pratique de l'autocompassion: qu'est-ce que c'est?

Il est vrai que nous ne pouvons pas toujours contrôler les événements et les émotions qui surgissent dans notre quotidien. Toutefois, nous pouvons choisir la façon dont nous percevons les situations pénibles ainsi que notre attitude vis-à-vis de nos pensées et de notre ressenti. Lorsque nous faisons preuve d'autocompassion, notre bien-être et notre aptitude à faire face aux défis de la vie s'améliorent.

« Si vous ne dirigez pas votre compassion vers vous-même, alors celle-ci est incomplète. » [Notre traduction] – Jack Kornfield

### DÉFINITION DE L'AUTOCOMPASSION

L'autocompassion, c'est nous accorder à nous-mêmes autant de bienveillance que nous en offririons à nos proches et à d'autres personnes. Par exemple, lorsque nous faisons face à des difficultés, à un échec ou à des doutes personnels, nous pouvons reconnaître notre souffrance au lieu de l'ignorer, et nous apporter du réconfort et de l'attention. C'est aussi reconnaître que tout le monde rencontre des obstacles sur son chemin, car cela fait simplement partie de la vie<sup>1</sup>.

### LES TROIS PILIERS DE L'AUTOCOMPASSION<sup>2</sup>

1

La bienveillance envers soi par opposition au jugement de soi: faire preuve de gentillesse et d'acceptation envers soi-même lorsqu'on vit des difficultés ou qu'on a commis une erreur, plutôt que de se juger sévèrement.

2

L'humanité commune par opposition à l'isolement: reconnaître que personne n'est parfait et que tout être humain traverse des épreuves; c'est ce que nous avons tous et toutes en commun.

3

La pleine conscience par opposition à la suridentification: prendre conscience de ses pensées et émotions douloureuses, et s'en distancier pour les voir telles qu'elles sont, plutôt que de les laisser nous submerger.

### COMMENT PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION



Écoutez votre voix intérieure. Est-elle encourageante ou excessivement critique?



Remplacez les pensées nuisibles, comme « Je ne devrais pas me sentir comme ça » ou « Je ne trouverai jamais ma place » par des pensées plus aidantes, comme « N'importe qui ressentirait de la déception dans cette situation » ou « Je m'accepte entièrement. »



Faites des exercices d'autocompassion ciblés, comme vous écrire une lettre à vous-même ou faire une méditation de l'amour bienveillant.



Décidez que prendre soin de vous est une priorité: allez faire une promenade, écrivez dans votre journal, appelez vos proches ou régalez-vous en mangeant votre plat préféré, par exemple.



Engagez-vous dans une pratique de pleine conscience.

### POURQUOI COMMENCER À FAIRE PREUVE D'AUTOCOMPASSION?

Tout le monde mérite d'être traité avec compassion, gentillesse et compréhension. Pratiquer la compassion envers soi-même favorise non seulement une meilleure santé mentale, mais aussi des liens plus solides avec les autres<sup>3</sup>. Cet outil efficace nous permet ainsi de mener une vie plus épanouie. En l'employant de manière à respecter nos besoins et notre cheminement individuels, nous contribuons à apaiser le monde. Chacun et chacune d'entre nous peut faire un pas dans cette direction.

<sup>1</sup> Neff, K. (n.d.). The Three Elements of Self-Compassion. self-compassion.org. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

<sup>2</sup> Neff, K. (n.d.). The Three Elements of Self-Compassion. self-compassion.org. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

<sup>3</sup> Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 355-362. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Inwood2018.pdf>