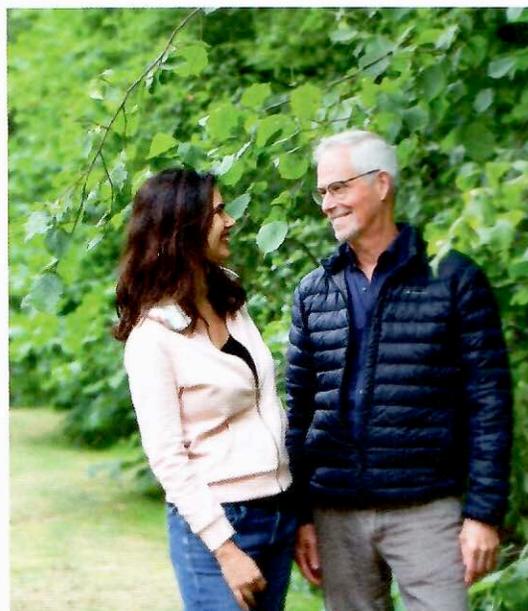


« L'amour de soi : antidote à l'autoapitoiement »

Double entretien avec
Kristin Neff et Chris Germer

Être gentil envers soi-même n'est pas toujours aussi facile qu'on le pense. Pourtant, c'est probablement l'une des choses les plus importantes dans la vie, si l'on en croit la professeure, chercheuse et spécialiste de la compassion Kristin Neff et le psychothérapeute Christopher Germer. Ils ont développé ensemble une formation pour vous aider dans cette pratique. *« Lorsque vous ne faites que donner, vous finissez par vous consumer. »*



Pourtant, de nombreuses personnes pensent que l'autocompassion signifie surtout s'apitoyer sur son propre sort, au risque de sombrer dans la passivité et la paresse.

Chris : Ce sont des préjugés. L'autocompassion est au contraire un antidote contre l'autoapitoiement. Quelqu'un qui s'apitoie ne cesse de dire "pauvre de moi", mais quelqu'un qui exprime de l'autocompassion est nettement moins égocentrique : il ressent cette communion, le fait que tout le monde lutte, que nous faisons tous des erreurs. À l'inverse, le "j'ai échoué" d'une personne qui s'apitoie est fortement axé sur le "je". L'autocompassion aide également à moins ruminer et à prendre du recul, comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Vous pouvez ainsi observer la situation de façon plus objective. Vous prenez aussi votre souffrance de façon moins personnelle. Vous ne dites pas : *« Je souffre, et je suis le seul »*, mais bien : *« Oui, il y a de la souffrance. Je ne l'ai pas demandée, mais elle est là. »* L'autocompassion n'est pas non plus égoïste. Elle nous rend au contraire plus attentifs aux autres, plus serviables.

Kristin : Avec la compassion, vous vous concentrez sur votre santé à long terme, et non pas sur la satisfaction de besoins immédiats. À l'image d'une mère compatissante qui ne laisse pas son enfant manger des bonbons à longueur de journée, mais qui lui donne des fruits et des légumes.

On pense souvent que l'on n'atteindra pas ses objectifs si l'on n'est pas très critique envers soi-même.

Kristin : L'autocritique mine la confiance en soi et favorise la peur de l'échec. L'autocompassion est au contraire une source fiable de force intérieure, qui nous pousse à vouloir toujours atteindre les mêmes objectifs. Non pas parce que nous nous considérerions comme inférieurs si nous ne les atteignons pas, mais parce que nous nous soucions de nous-mêmes, parce que nous voulons tirer le meilleur de nous-mêmes. La barre est donc placée tout aussi haut, mais vous ne vous enfoncez pas à la moindre erreur, et vous avez donc moins peur d'échouer.

Et c'est bon pour l'estime de soi ?

Kristin : En réalité, l'estime de soi repose sur l'idée d'évaluation, >

Le terme "autocompassion" en fera sûrement sourciller plus d'un, car on pourrait croire qu'il s'agit de rester assis passivement, de façon presque pathétique, et de ne rien faire du tout. Ou, pire, de s'emurer dans l'égoïsme. Mais il n'en est rien, assurent Kristin et Christopher (Chris). La méthode qu'ils ont développée, baptisée Mindful Self-Compassion (MSC), entend nous aider à nous accepter, à développer notre force intérieure et à nous épanouir. Ils nous parlent de leur mission – rendre le monde plus heureux – et nous expliquent avec beaucoup de patience les différences subtiles entre l'autocompassion, la confiance en soi et l'estime de soi, ainsi que l'importance de la gentillesse, de la pleine conscience et du sentiment partagé d'humanité.

Mindful self-compassion. Littéralement, l'autocompassion consciente. Selon vous, pourquoi celle-ci nous fait-elle tant défaut ?

Kristin : Parce que nous ne sommes pas gentils envers nous-mêmes et ne nous soutenons pas. Nous sommes bien plus soucieux des autres. Chaque fois que nous sommes méchants envers nous, notre voix intérieure nous tire un peu plus vers le bas. Et nous minons ainsi notre propre capacité à devenir heureux. Pourtant, réagir avec clémence face à l'échec est à la portée de tous. Imaginons qu'une amie vous appelle, en larmes, parce que son partenaire vient de la quitter. Lui diriez-vous : *« Écoute, soyons honnêtes, tu es vieille et ennuyeuse, tu fais pitié et tu es barbante. Je ne comprends même pas que tu continues à essayer, car tu n'as vraisemblablement aucune chance de rencontrer quelqu'un qui t'aime vraiment. Tu ne le mérites pas. »* Vous ne diriez bien sûr jamais cela à un être cher. Mais c'est le genre de conversation que l'on a typiquement avec soi-même en pareille situation. Au moins deux tiers des gens le font, et ce pourcentage est encore plus élevé chez les femmes. Tout le monde a besoin d'autocompassion pour affronter sa propre douleur, qu'elle soit plus ou moins grande. Heureusement, cela s'apprend.

Chris : L'autocompassion est également nécessaire si vous voulez rester gentil avec les autres sur le long terme.

et ce n'est pas ce que l'on souhaite. Dans le cas de l'amour-propre, une sorte de juge positif décide si "je suis une personne digne", ou pas. Cela va souvent de pair avec le perfectionnisme et avec l'idée que l'on ne fait rien assez bien. L'autocompassion ne consiste pas à se juger digne ou non. Il s'agit en fait simplement d'une méthode pour être bienveillant envers soi-même et se soutenir. Vous reconnaissez que tout le monde, y compris vous, est imparfait. Vous pouvez donc toujours avoir de l'autocompassion, mais l'estime de soi dépend de la réussite, c'est-à-dire de votre jugement ou de celui d'un tiers.

Chris : D'aucuns disent que la compassion ne leur suffit pas, mais le célèbre psychologue Carl Rogers a très bien résumé ce curieux paradoxe : « *Plus je m'accepte tel que je suis, plus je suis en mesure de changer.* »

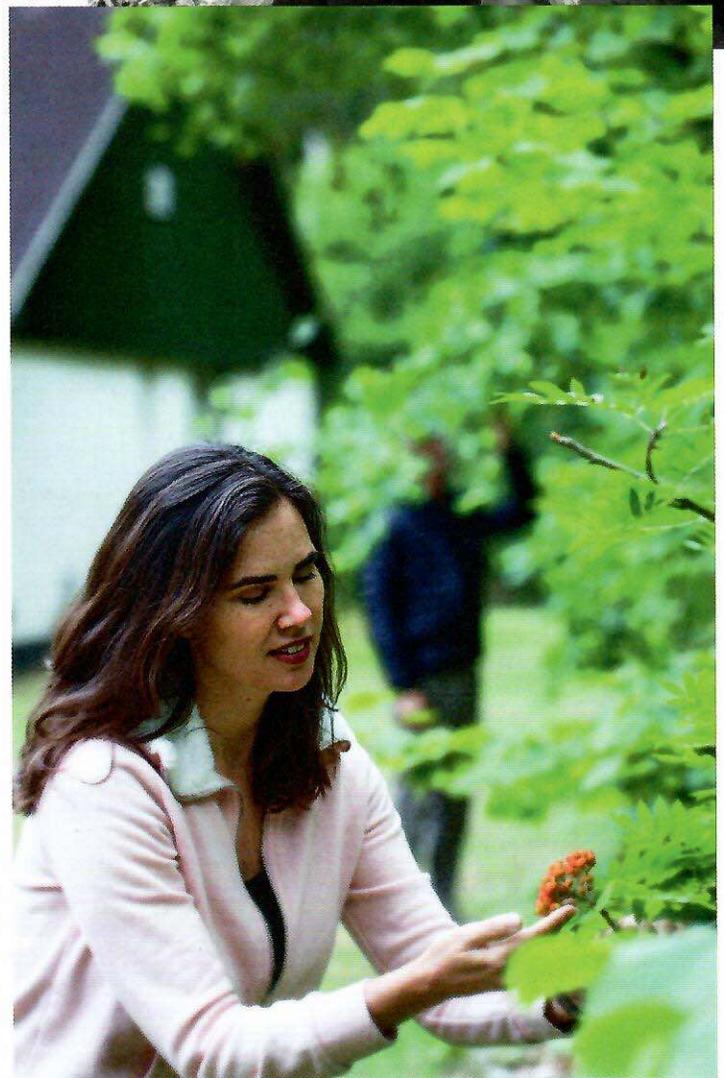
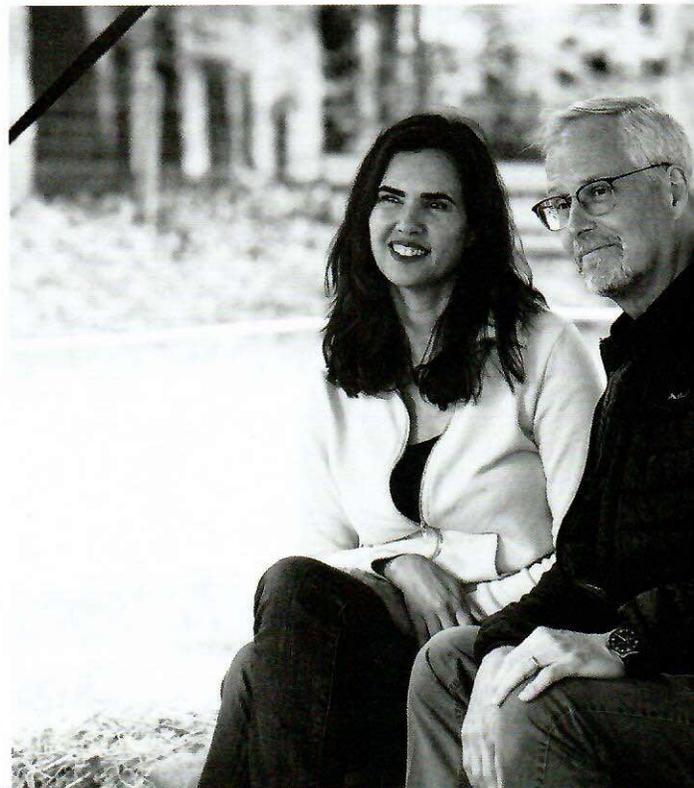
L'objectif est donc de changer ?

Kristin : Oui. Il existe un côté yin et un côté yang à l'autocompassion. Le côté yin concerne davantage l'acceptation et l'apaisement. Le côté yang porte, lui, sur l'action que nous devons entreprendre. Prenez un enfant qui échoue à l'école. Vous serez un parent compatissant si vous lui dites : « *Ce n'est pas grave d'échouer, mon chéri. Continue et, même si tu échoues encore, je t'aimerai quand même.* » Un parent compatissant éprouve certes pour son enfant un amour inconditionnel, mais il veut également que l'enfant fasse de son mieux, parce qu'il souhaite avant tout que celui-ci soit heureux. Et il cherche donc le moyen de l'aider à y parvenir.

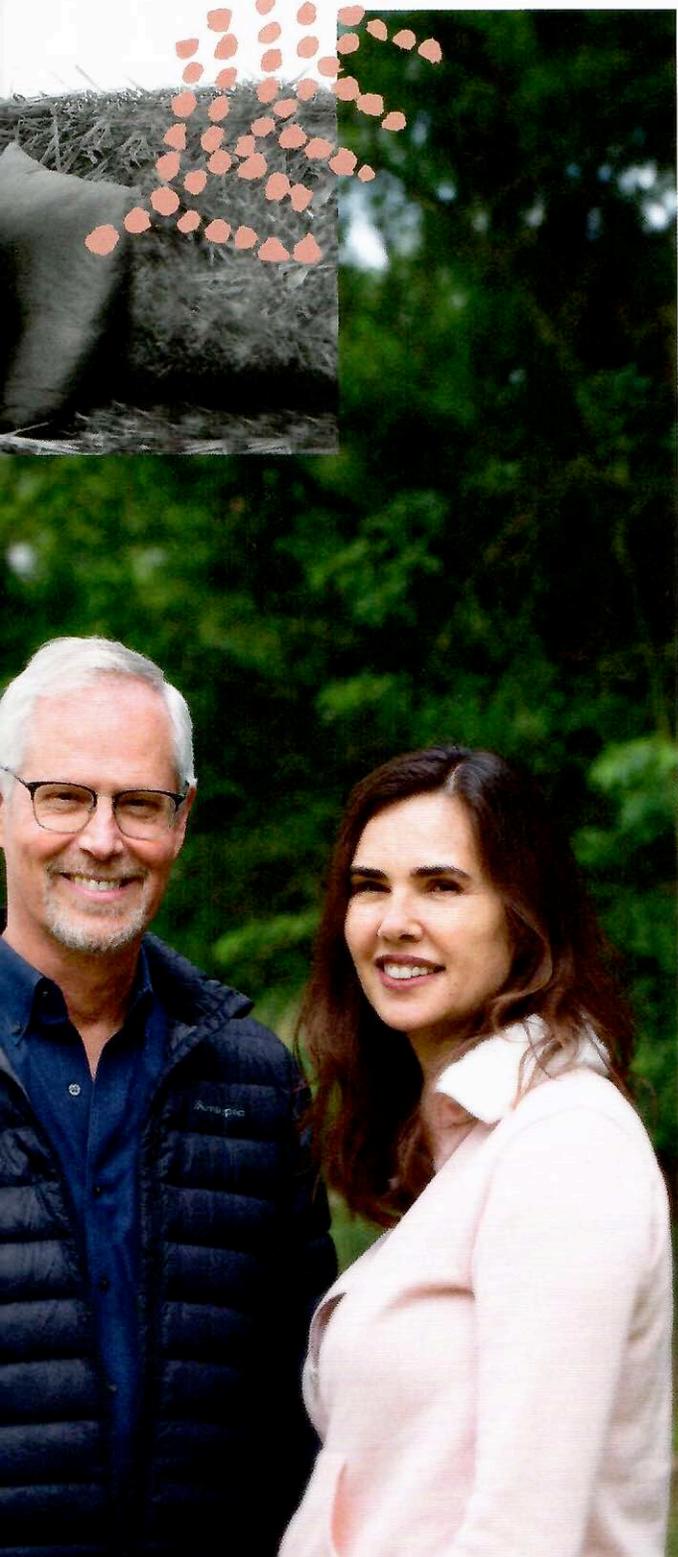
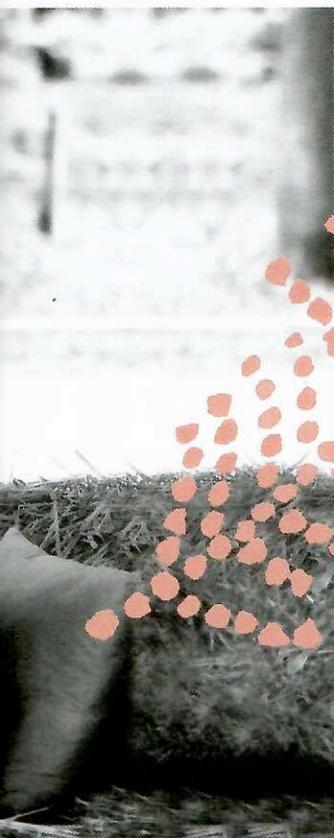
Lorsque vous vous êtes rencontrés à un congrès en 2007, Kristin avait déjà signé plusieurs ouvrages sur l'autocompassion et Chris donnait des formations de pleine conscience depuis plusieurs décennies. Vous avez tout de suite voulu collaborer. Pourquoi ?

Kristin : C'était magnifique de combiner ma théorie, sa pratique et nos connaissances communes. Je m'intéressais déjà à l'autocompassion depuis 1997, lorsque ma vie était devenue un vrai désastre à la suite de mon divorce. Les méditations bouddhistes m'avaient appris des exercices d'autocompassion. Je savais qu'il était important d'être compatissant envers les autres, mais envers moi-même ? N'était-ce pas égoïste ? Comme j'avais vraiment besoin d'apaiser mon esprit, j'ai fait les exercices et c'est ainsi que j'ai appris à être une bonne amie pour moi lorsque je me heurtais à quelque chose. Ça a marché ! Pendant ce temps, j'ai fait des recherches à l'université sur l'estime de soi et j'y ai découvert ses inconvénients : si nous voulons tous être meilleurs ou plus exceptionnels que la moyenne, cela ne peut conduire qu'au narcissisme et aux comparaisons permanentes avec les autres. C'est alors que j'ai découvert que l'autocompassion de mes méditations bouddhistes était un substitut parfait à cet amour-propre. Je faisais beaucoup de recherches, mais je n'avais aucun contact avec la pratique, contrairement à Chris. En plus, il avait beaucoup d'expérience en matière de pleine conscience, qui constitue, avec la "gentillesse envers soi-même" et l'"humanité partagée", l'un des trois piliers de ma définition de l'autocompassion. Je savais que la pleine conscience doit être la première étape de l'autocompassion. Car vous devez d'abord être bien dans l'instant présent et vous rendre compte que vous êtes en train de lutter.

Chris : Et le reconnaître n'est pas si facile, car nous aimons nous répéter à l'envi que nous ne voulons pas souffrir. Grâce à la pleine



« On apprend à ne pas se flageller quand on échoue, mais à s'offrir de la chaleur et une acceptation inconditionnelle. »



conscience, on se concentre précisément sur la souffrance et on prend acte de sa présence. C'est la base de l'autocompassion. On admet que la vie n'est pas parfaite, au lieu de s'énerver contre la vie et de planifier sa vengeance. Nous avons tendance à rester coincés dans une "histoire" que l'on se raconte sur la souffrance et à ruminer au lieu de considérer simplement cette souffrance pour ce qu'elle est. La pleine conscience nous aide également à maintenir les tensions dans l'instant, et l'on est ainsi moins facilement emporté par l'histoire qui nous fait souffrir.

Kristin : Le deuxième concept clé est la "gentillesse envers soi-même". Il s'agit de prendre autant soin de soi que des autres. On apprend ainsi à ne pas se flageller lorsque l'on échoue, mais à s'offrir de la chaleur et une acceptation inconditionnelle. Le troisième concept clé est l'"humanité partagée", à savoir le sentiment d'être connecté à tout le monde ; être conscient du fait qu'il arrive à tout le monde d'échouer et que, comme le dit également le Bouddha, nous souffrons tous. Nous tombons souvent dans le piège selon lequel les choses devraient toujours bien se dérouler, qu'il n'est pas normal d'échouer, mais nous faisons naturellement tous des erreurs, nous finissons tous par avoir des rides et par mourir. Non seulement nous en souffrons, mais nous nous sentons également isolés et seuls. En nous rappelant que la douleur fait partie intégrante de l'humanité, nous la transformons en un moment de communion avec les autres.

Peu de gens en sont capables. Nous savons certes que tout le monde souffre, mais les différences sont énormes et notre propre souffrance nous semble souvent la plus terrible. Cette pensée n'est donc pas forcément d'un grand réconfort.

Chris : Il est vrai que c'est difficile pour beaucoup de gens, mais c'est ce qui fait la différence. Cela ne fonctionne pas d'un seul coup. >

DUO EN OR

Kristin Neff est professeure de psychologie à l'université de Texas (Austin). Elle étudie l'autocompassion et a également signé un ouvrage sur ce sujet : *S'aimer - L'esprit d'ouverture*.

Christopher Germer est psychothérapeute et enseigne la psychiatrie à la Harvard Medical School. Il dispense également, depuis 1978, des formations sur la pleine conscience. Son livre sur le sujet s'intitule *L'Autocompassion*.

En 2010, tous deux ont développé ensemble le programme Mindful Self-Compassion (MSC) qui totalise à ce jour quelque 100 000 participants et auquel 2200 instructeurs ont déjà été formés dans le monde.

« Pratiquez au maximum la gentillesse. Cette gentillesse vous reviendra alors spontanément lorsque vous en aurez le plus besoin. »

Le programme d'autocompassion consciente (MSC) et son manuel sont remplis d'exercices. Car cela requiert une pratique assidue, ce n'est pas quelque chose que l'on apprend simplement en y pensant. Naturellement, le degré et l'intensité de la souffrance diffèrent d'une personne à l'autre, mais prendre conscience que d'autres personnes éprouvent des émotions similaires peut vous aider. Votre douleur est celle que tout le monde ressentirait à votre place.

Quel exercice faites-vous lorsque vous souffrez ?

Chris : Pendant des années, j'ai souffert d'un trac insurmontable, et aucune thérapie ne s'était révélée efficace, mais je savais que j'allais devoir prononcer un discours très important quelques mois plus tard. Un enseignant de méditation m'a alors dit de faire simplement une "méditation d'amour et de bonté". J'ai formulé toutes sortes de phrases que je me suis répétées encore et encore. Pendant des mois, chaque jour une demi-heure, et dès que je ressentais la moindre panique à la perspective de cette conférence. Il s'agissait de phrases comme « *que je me sente en sécurité, que je sois en bonne santé* », etc.

Vous ne vous disiez donc pas littéralement : « Je veux réussir mon discours » ?

Chris : Non. J'étais simplement gentil envers une personne brisée, qui se voyait déjà échouer. Mais, inconsciemment, j'ai associé ma panique à des mots gentils. Et puis, juste avant le discours, outre la panique, j'ai également entendu une petite voix bienveillante dans ma tête : « *Que je sois en sécurité. Que je sois en bonne santé.* » Génial ! Mon trac a aussitôt disparu. Je me suis ainsi senti porté par la bienveillance que je m'étais souhaitée pendant des mois. C'était il y a plusieurs années, mais je pratique encore quotidiennement cette méditation.

Kristin : Durant notre formation, nous aidons également les élèves à formuler leurs propres phrases. Tout le monde ne les utilise d'ailleurs pas forcément. Nous réalisons de nombreux exercices différents et chacun utilise l'exercice qui fonctionne le mieux pour lui ou elle.

Est-ce important de continuer à pratiquer tous les jours ?

Chris : Oui, mais que vous le fassiez durant une méditation assise spécifique ou durant vos occupations de la journée, cela n'a pas d'importance. Du moment que votre flamme continue de brûler.

Vous écrivez que l'on peut entendre ce que l'on ressent. Arrive-t-il que le programme mette le doigt sur des douleurs enfouies ?

Chris : En guise de comparaison, imaginez que vos doigts soient engourdis par le froid après avoir été dans la neige. De retour au chaud, ils commencent à vous faire mal. Il en va de même avec ce programme. Nous refoulons tous des traumatismes plus ou moins grands dans notre vie, ils sont pour ainsi dire engourdis. Mais lorsque notre cœur commence à se réchauffer sous l'effet de la compassion que nous nous adressons, les anciennes douleurs refont surface. Vous prenez tout à coup conscience que vous souffrez. Et, de même qu'il est bon pour vos mains de se réchauffer, cette chaleur est bénéfique pour votre cœur, car c'est la voie de la guérison. Votre cœur s'ouvre. C'est pourquoi il est important d'y aller progressivement, pas à pas, et, en cas de problèmes majeurs, de le faire avec quelqu'un à qui vous pouvez confier ce qui ressurgit.

Vous soutenez qu'il faut s'offrir de la compassion lorsque l'on est aux prises avec quelque chose, parce que l'on ne sent pas bien et non dans l'optique de se sentir mieux. La formation n'a donc pas pour objectif d'aider à faire passer la douleur ?

Chris : Ici aussi, j'ai une métaphore : imaginez que votre enfant ait attrapé la grippe et qu'il en ait pour au moins cinq jours. Vous êtes au premier jour. Vous serez alors gentil envers votre enfant et vous prendrez soin de lui. Ce jour-là, vous ne vous direz pas qu'en étant particulièrement bienveillant envers lui, sa grippe ne durera que deux jours. La grippe dure ce qu'elle dure : cinq jours. Nous avons tous une "grippe", qui nous affecte tout au long de notre vie, et que l'on pourrait appeler la "souffrance humaine". Donc, si vous échouez et que vous vous dites que cela ne peut pas se passer comme ça et que vous allez faire trente-six choses pour y remédier, cela ne marchera bien sûr pas. Mieux vaut reconnaître, comme avec votre enfant, que c'est regrettable, que cet échec est énervant et peut-être même douloureux. Ne pourrions-nous pas simplement être gentils avec nous-mêmes, ouvrir notre cœur sans que cela s'inscrive dans une stratégie d'éradication de la douleur – ou de la grippe ? Cette ouverture spontanée de notre cœur soulagerait déjà grandement notre douleur. À l'inverse, lorsque la souffrance suscite en nous colère et frustration, notre cœur se referme.

La souffrance peut donc s'atténuer, mais pas disparaître ?

Kristin : Si vous ne pensez qu'à vous débarrasser de la douleur, c'est que vous n'acceptez pas d'avoir mal. Vous résistez. Ce n'est qu'en baissant les armes, en faisant preuve de gentillesse à votre égard parce que vous souffrez, que la douleur diminuera.

Chris : Dans les phrases bienveillantes que nous nous adressons durant les exercices, nous n'exprimons aussi que des intentions : « *J'aimerais être heureux* » ou « *J'aimerais pouvoir m'aimer.* » Ce sont des souhaits, de la bonne volonté.

Kristin : Vous ne dites pas : « *Je ne suis pas d'accord de souffrir, il faut que ça passe.* » Car dans ce cas, vous vous y opposeriez et c'est cela qui crée le problème. C'est une différence subtile, mais non moins essentielle.

Chris : En pratiquant systématiquement la gentillesse, si un jour votre cœur se brise, cette bienveillance s'y engouffrera spontanément. Et ce sera précisément le moment où vous en aurez le plus besoin. Vous n'aurez dès lors plus rien à faire, car la compassion envers vous et votre douleur sera déjà là.

Exercices

Envie de vous essayer à l'autocompassion consciente ?
Ces trois exercices vous en offrent un avant-goût.



Dans quelle mesure ai-je de la compassion pour moi-même ?

Les affirmations suivantes décrivent comment vous réagissez en cas de difficultés. Lisez chacune d'elles attentivement avant de répondre. Indiquez ensuite pour chacune la fréquence à laquelle vous vous comportez de la sorte sur une échelle de 1 à 5.

A. Pour la première série d'affirmations, utilisez l'échelle suivante :

Presque jamais Presque toujours

① ② ③ ④ ⑤

- J'essaie de faire preuve de compréhension et de patience pour les aspects de ma personnalité qui ne me plaisent pas.
- Lorsque quelque chose d'énervant se produit, j'essaie de porter un regard équilibré sur la situation.
- J'essaie de considérer mes défauts comme faisant partie intégrante de l'être humain.
- Quand j'ai des difficultés, je me donne l'attention et le réconfort dont j'ai besoin.
- Quand je suis bouleversé(e) par un événement, j'essaie d'équilibrer mes émotions.

- Quand je pense que j'échoue, j'essaie de me rappeler que le sentiment d'inaptitude est partagé par la plupart des gens.

B. Pour la seconde série d'affirmations, utilisez l'échelle suivante (attention : la répartition des points est inversée par rapport à la série précédente) :

Presque toujours Presque jamais

① ② ③ ④ ⑤

- Si quelque chose de très important à mes yeux ne fonctionne pas, je suis submergé(e) par un sentiment d'inaptitude.
- Lorsque je ne me sens pas bien dans ma peau, j'ai souvent l'impression que la plupart des gens sont plus heureux que moi.
- Si quelque chose d'important à mes yeux ne marche pas, je me sens souvent seul(e) dans mon échec.
- Lorsque je ne me sens pas bien dans ma peau, je me mets souvent à ruminer et je me focalise sur tout ce qui ne va pas.
- Je critique et désapprouve mes propres lacunes et défauts.
- Je suis intolérant(e) et impatient(e) envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

Score

Additionnez tous vos points et divisez le total par 12. Le score moyen d'autocompassion est de 3, vous pouvez donc interpréter votre propre résultat sur cette base.

En bref : un score d'autocompassion situé entre :

- **1 et 2,5** signifie que vous avez peu d'autocompassion.

• **2,5 et 3,5** signifie que vous êtes dans la moyenne.

• **3,5 et 5** signifie que vous avez beaucoup d'autocompassion.

Ne vous inquiétez pas si vous avez obtenu un score inférieur à ce que vous espériez. L'avantage de l'autocompassion, c'est qu'il s'agit d'une aptitude qui s'apprend.

2 Comment traiterais-je un ami ?

- Fermez les yeux et réfléchissez à la question suivante. Imaginez qu'un ami proche soit aux prises avec quelque chose qui le tourmente (parce qu'il a échoué, par exemple, ou parce qu'il se sent incompetent) et que vous vous sentiez plutôt bien. Quelle serait votre réaction typique face à cet ami ? Que lui diriez-vous ? Quel ton prendriez-vous ? Quelle serait votre attitude ? Votre comportement non verbal ? Notez le fruit de vos réflexions.

- Fermez de nouveau les yeux et réfléchissez à la question suivante. Souvenez-vous d'un moment où vous étiez vous-même tourmenté(e). Quelle était votre réaction typique à votre égard ? Que vous disiez-vous ? Quel ton preniez-vous ? etc. Écrivez le fruit de vos réflexions.

- Enfin, pensez aux différences entre la façon dont vous traitez vos bons amis pris dans la tourmente et la façon dont vous vous traitez vous-même. Identifiez-vous certains modèles ?
- Réflexion : qu'avez-vous pensé pendant cet exercice ? Beaucoup de gens sont choqués de voir à quel point ils se traitent mal en comparaison avec leurs amis. Si vous ressentez la même chose, sachez que vous n'êtes pas le/la seul(e). Notre culture ne nous encourage pas vraiment à faire preuve de gentillesse envers nous-mêmes. Nous devons donc nous entraîner consciemment pour modifier cette relation avec nous-mêmes.

3 Contact réconfortant

Un contact physique peut vous aider à activer une réponse attentionnée de votre part. En plaçant une ou deux mains sur votre corps de manière douce, chaleureuse et attentionnée, vous apprécierez un sentiment de sécurité et de réconfort. Différents gestes physiques provoquent différentes réactions émotionnelles. Ce que l'on cherche ici, c'est un contact physique qui nous soutienne, afin de pouvoir l'utiliser pour prendre soin de soi lorsque l'on est stressé. Choisissez un endroit où personne ne vous voit. Essayez les gestes suivants, par exemple en fermant les yeux, pour pouvoir vous concentrer sur ce qui vous fait le plus de bien.

- Une main sur le cœur
- Deux mains sur le cœur
- Vous caresser doucement la poitrine
- Placer une main sur votre poing sur votre cœur
- Une main sur le cœur et une main sur le ventre
- Deux mains sur le ventre
- Une main sur la joue
- Vous tenir le visage entre les mains
- Vous caresser doucement les bras
- Croiser les bras et vous câliner doucement
- D'une main, tenir doucement l'autre main
- Placer les mains en forme de bol sur les genoux

Continuez d'essayer jusqu'à ce que vous trouviez le contact physique qui vous offre le réconfort ultime. Lorsque vous l'avez trouvé, efforcez-vous de l'utiliser lorsque vous éprouvez du stress ou de la douleur émotionnelle dans votre vie quotidienne. En aidant votre corps à se sentir aimé et en sécurité, vous aidez votre cœur et votre esprit à ressentir la même chose.

* PLUS D'EXERCICES ?

Le programme complet contenant des dizaines d'exercices est réuni dans *The Mindful Self-Compassion Workbook* de Kristin Neff & Christopher Germer, The Guilford Press (non traduit en français). Ce manuel de l'autocompassion consciente suit à la lettre le cours de Neff et Germer.

* ENVIE DE SUIVRE UNE FORMATION ?

Rendez-vous sur centerformsc.org pour trouver un instructeur près de chez vous. 🌱