

La compassion envers soi

Écrire une lettre de gratitude

Pourquoi l'essayer ?

Nous nous jugeons souvent plus sévèrement que nous ne jugeons les autres, en nous infligeant des reproches sur nos défauts, nos faiblesses et nos insuffisances. Nous nous sentons alors isolés, malheureux et encore plus stressés ; cela peut même nous amener à essayer de nous sentir mieux dans notre peau en dénigrant d'autres personnes.

Plutôt que de se livrer à une autocritique sévère, il est plus sain de se traiter avec compassion et compréhension.

Selon la psychologue Kristin Neff, cette "auto-compassion" se compose de trois éléments principaux : la pleine conscience, un sentiment d'humanité commune et la bienveillance envers soi-même.

Cet exercice vous demande d'écrire une lettre à vous-même en exprimant de la compassion pour un aspect de vous-même que vous n'aimez pas. Les recherches suggèrent que les personnes qui réagissent avec compassion à leurs propres défauts et échecs - plutôt que de s'en vouloir - jouissent d'une meilleure santé physique et mentale.

Temps requis

5 à 15 minutes par jour. Essayez de faire cette pratique quotidiennement pendant une semaine pour commencer. Par la suite, vous pouvez essayer de le faire une fois par semaine ou au moins une fois par mois, selon ce qui vous convient le mieux.

Comment faire ?

Tout d'abord, pensez à quelque chose en vous qui vous fait légèrement honte, qui ne vous donne pas confiance ou qui ne vous convient pas. Il peut s'agir d'un élément lié à votre personnalité, à votre comportement, à vos capacités, à vos relations ou à tout autre aspect de votre vie.

Une fois que vous avez choisi quelque chose, réfléchissez à ce que vous ressentez. Triste ? gêné ? En colère ?

L'étape suivante consiste à écrire une lettre de vous-même, à vous-même, exprimant votre compassion, votre compréhension et votre acceptation de cette partie de vous-même avec laquelle vous luttez.

Lorsque vous exprimez vos pensées et vos sentiments dans la lettre, essayez d'être bon envers vous-même et d'être aussi honnête que possible. Écrivez ce qui vous vient à l'esprit, mais essayez de le faire de manière à vous sentir nourri et apaisé. Gardez à l'esprit que personne d'autre que vous ne verra votre lettre et qu'il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" façon de faire cet exercice.

Pendant que vous rédigez cette lettre, suivez les lignes directrices suivantes :

1. Imaginez qu'il existe une personne qui vous aime et vous accepte inconditionnellement pour ce que vous êtes. Que vous dirait cette personne à propos de cette partie de vous-même ? Pensez à ce que vous diriez à un ami dans votre situation, ou à ce qu'un ami vous dirait.
2. Rappelez-vous que tout le monde a des choses en soi qu'il n'aime pas et que personne n'est parfait. Pensez au nombre de personnes dans le monde qui se débattent avec la même chose que vous.

3. Réfléchissez à la manière dont les événements survenus dans votre vie, l'environnement familial dans lequel vous avez grandi ou même votre patrimoine génétique ont pu contribuer à cette chose que vous n'aimez pas chez vous.
4. Avec compassion, demandez-vous s'il y a des choses que vous pourriez faire pour améliorer ou mieux gérer cette partie de vous. Concentrez-vous sur la manière dont des changements positifs pourraient vous rendre plus heureux, en meilleure santé ou plus épanoui. Essayez d'éviter de vous juger.
5. Après avoir écrit la lettre, mettez-la de côté pendant un certain temps. Revenez-y plus tard et relisez-la. Il peut être particulièrement utile de la lire chaque fois que vous vous sentez mal à propos de cette partie de vous-même, pour vous rappeler d'être plus compatissant.

Kristin Neff, Ph.D., University of Texas, Austin - Center for Mindful Self-Compassion

La compassion envers soi

La compassion envers soi est une pratique très utile pour développer plus de bienveillance et de douceur envers vous. Cette pratique va vous aider à moins vous juger, ou au minimum à vous juger moins sévèrement.

1^{ère} étape : Évoquez une situation douloureuse ou difficile mais pas trop... (Si l'émotion est trop intense, il sera plus difficile de faire cette pratique).

2^{ème} étape : Restez un moment avec ce que cette situation a provoqué ou ce qu'elle pourrait provoquer

3^{ème} étape : Reconnaissez et observez : « *C'est un moment de souffrance* » ; « *C'est douloureux* » ; « *Je me sens triste* » ; « *Je suis stressé* », etc... Évitez de vous juger, l'essentiel est juste de sentir et de reconnaître ce que vous ressentez.

4^{ème} étape : Reconnaissez le caractère universel de cette situation : « *La souffrance fait partie de la vie* ». « *Beaucoup de gens vivent la même souffrance en ce moment* ». Ce que vous vivez n'a rien d'anormal, bien au contraire... Vous faites partie de la famille humaine, avec les difficultés et les souffrances qu'on ressent tous à un moment ou un autre dans nos vies.

5^{ème} étape : Apportez de la douceur à votre corps, à vous-mêmes. Soyez doux, tendre envers vous-mêmes. « *Je me donne de la douceur, de l'amour, de la bienveillance dans cette situation* » ; « *J'accueille et j'accepte pleinement ce que je ressens, et je me donne du réconfort* ». Si c'est plus facile, vous pouvez dire : « *Puissé-je m'accepter totalement et me donner toute l'attention dont j'ai besoin* » Vous pouvez mettre vos mains sur la zone du cœur et du ventre, et sentir que vous vous donnez l'attention, le calme et la douceur nécessaires.