eSantéMentale.ca

L'auto-compassion : Une des clés de la santé mentale

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Dans la société d'aujourd'hui, beaucoup de gens se sentent obligés de se sentir heureux. La vérité est que la vie n'est pas facile et que nous rencontrons tous parfois des déceptions, des pertes ou des souffrances. La vie est une route avec des nids de poule. Le problème est que nous pouvons réagir aux chocs sur la route avec une voix intérieure négative qui critique ou blâme. Cela ne fait qu'empirer les choses.

La bonne nouvelle est qu'il existe une solution. Face à la déception, à la perte ou à la souffrance, nous pouvons nous traiter avec bonté et compassion. Nous pouvons nous donner un soutien émotionnel, comme le ferait un ami proche ou un membre de la famille qui souffre. L'auto-compassion ne consiste pas à se dire que nous sommes meilleurs que les autres d'une certaine manière. Il s'agit d'accepter la réalité : peu importe à quel point nous aimerions penser que nous sommes, nous sommes des êtres humains, comme tout le monde. Et le fait d'être humain, c'est que nous allons tous faire face à des échecs, des déceptions et des pertes à un moment donné. En acceptant que nous sommes imparfaits, nous pouvons changer notre voix intérieure en une voix de soutien, d'acceptation et de compassion. En conséquence, notre cerveau produira moins de produits chimiques stressants afin que nous puissions nous sentir mieux et mieux faire face.

L'histoire de Samantha, première partie

Samantha a généralement une bonne journée de travail. Elle est normalement à l'heure, elle a un patron raisonnable et ses collègues sont plutôt faciles à vivre. Mais récemment, elle a passé une très mauvaise journée. Elle était en retard au travail. Son patron était en colère. Et elle a eu un désaccord avec un collègue.

En conséquence, une voix négative et autocritique a commencé à courir dans sa tête : « Je déçoi les autres. Personne ne m'aime! Pourquoi est-ce que j'essaie? Peu importe ce que je fais, ça va échouera. »
Samantha a eu une enfance difficile. Elle ne se sentait pas acceptée par ses parents, et à l'école il y avait une brute qui la tourmentait pendant des années. Samantha veut croire qu'au fond elle est une bonne personne. Mais il est si difficile de changer cette voix négative.

Est-ce que j'ai de la compassion envers moi?

Quand vous faites face à une déception, une perte ou une souffrance, quel type de voix intérieure avez-vous tendance à avoir?
a)) Une voix négative, autocritique qui :

- Vous blâme?
- Vous fait sentir pire à ce sujet?
- Se sent désolé pour vous-même?
- Est plus dure envers vous-même qu'elle serait si vous souteniez un ami ou un être cher?

b) Une voix positive auto-compatissante qui :

- Accepte que tu sois imparfait?
- Vous soutient de la même manière que vous souteniez un être cher

Avez-vous une voix négative?
Si oui, vous n'êtes pas seul! La bonne nouvelle est que vous pouvez changer la voix négative qui vous abatte à une voix intérieure plus positive qui vous élève.

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

« Ce n'est pas à toi de m'aimer. C'est à moi. » - Toni Bernard

L'auto-compassion est être gentil et compatissant avec vous-même lorsque vous vous sentez inadéquat, en échec ou en souffrance (Neff, 2011).
L'auto-compassion est extrêmement importante (Neff, 2011) :

- Nous sommes une espèce sociale. Cela nous aide à nous sentir mieux quand les autres nous aiment et nous encouragent. Nous répondons de la même manière à l'amour et à l'éducation que nous pouvons nous donner en ayant une voix intérieure compatissante.
- Lorsque vous avez des difficultés, les autres personnes ne sont pas toujours là pour faire preuve de compassion. Mais il y a une personne qui est toujours là – vous. Vous êtes toujours avec vous-même, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an. Ainsi, lorsque vous vous traitez avec gentillesse, cela peut faire une grande différence pour votre santé mentale.
- Des études montrent que les personnes qui pratiquent l'auto-compassion ont une santé mentale et une résilience émotionnelle améliorés, se sentent plus connectées aux autres et souffrent moins de dépression, d'anxiété et d'autocritique

Kristin Neff, Ph.D., définit la compassion de soi comme comprenant trois éléments :

- Bienveillance envers soi-même : soyez gentil avec vous-même, tout comme vous pourriez être envers un meilleur ami, un être cher, un enfant ou un animal de compagnie bien-aimé. L'auto-compassion est le contraire de l'autocritique.
- Humanité commune : Sachant que vous n'êtes pas seul, nous sommes tous simplement des êtres humains et nous subissons tous la souffrance et l'échec personnel. Personne n'est humain sans souffrir ou échouer, au moins de temps en temps. La compassion de soi signifie savoir que vous n'êtes pas unique, spécial ou meilleur que les autres.
- Attention : accepter et reconnaître vos sentiments et vos pensées sans jugement, plutôt que de les supprimer. L'auto-compassion est le contraire d'ignorer vos sentiments ou d'essayer de les enfoncer.

L'auto-compassion fait partie de nombreuses pratiques traditionnelles telles que le bouddhisme. Dans le monde occidental, nous commençons à nous rendre compte que la compassion personnelle peut être incroyablement utile pour les problèmes rencontrés dans la société moderne.

Pourquoi l'autocompassion peut être plus importante que l'estime de soi

« Si vous ne vous aimez pas, vous ne pouvez pas aimer les autres. Vous ne pourrez pas aimer les autres. Si vous n'avez aucune compassion pour vous-même, vous ne pourrez pas développer une véritable compassion pour les autres. » – Dalaï Lama
L'amélioration de l'estime de soi a suscité beaucoup d'attention car des études ont montré que des problèmes tels que la dépression et l'anxiété sont souvent à l'origine d'une faible estime de soi.
L'un des moyens de renforcer la faible estime de soi dans la société occidentale consiste à encourager les gens en leur disant qu'ils sont spéciaux et uniques, parfois en soulignant qu'ils sont meilleurs que les autres à quelque

chose.
Voici un exemple :

- Votre ami : « Je suis tellement triste que j’ai échoué à mon test de mathématiques. »
- Vous : « Je suis tellement désolé! Eh bien, du côté positif, vous êtes génial en musique. J'aimerais être aussi bon en musique que toi.

Cependant, cette approche pose un problème :

- Pour nous remonter le moral grâce à des comparaisons, nous devons être meilleurs que les autres dans ce domaine, et cela ne peut pas toujours être le cas. C’est une impossibilité statistique pour nous tous d’être meilleurs que les autres - voyons les choses en face, la plupart des gens sont « normaux. »
- Nous ne nous permettons pas de nous sentir vraiment tristes et de « pleurer » la perte que nous subissons.
- Certaines personnes commencent à croire qu’elles sont spéciales et meilleures que d’autres, ce qui peut conduire à être centré sur soi, narcissique et autocritique.

Quelle est la solution?

La bonne nouvelle est que la compassion envers soi-même offre un autre moyen de se sentir mieux face à nous-mêmes. C’est autonome et durable, et finalement, cela conduit à une bonne estime de soi.

Voici comment favoriser la compassion de soi chez un être cher :

- Votre proche : « Je suis si triste. J'ai échoué à mon test de maths. »
- Vous : « Je suis tellement désolé! C'est troublant. »
- Votre proche : "Oui, j'ai étudié si dur et j'ai encore échoué. »
- Vous : « Comment puis-je être utile? Vous voulez en parler? »
- Votre proche : « Ça va, je vous remercie de votre demande. »
- Vous : « Vous savez que je suis toujours là pour vous… même si vous n’êtes pas un génie des mathématiques. »

Avantages de l'auto-compassion

Les études sur les personnes qui pratiquent l’auto-compassion montrent ce qui suit :

- Ils sont plus susceptibles d'assumer la responsabilité de leurs actes et de ne pas blâmer les autres, ce qui montre que l'auto-compassion ne consiste pas simplement à se laisser aller.
- Ils sont plus susceptibles d’étudier davantage après un résultat décevant
- Leur auto-compassion les relie au reste de l’humanité tandis que mettant l’accent sur le fait d’être toujours meilleurs que les autres vous déconnecte des autres.
- Les vétérans qui exploitent leur « allié intérieur » sont plus susceptibles de se rétablir plus rapidement que ceux qui se concentrent sur leur ennemi intérieur.

D'où vient notre voix intérieure autocritique?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles vous pouvez vous trouver autocritique :

- Vous avez peut-être grandi avec des voix critiques à la maison, par exemple :
    - Parent : « Vous n’irez nulle part dans la vie si vous ne faites pas mieux. » « Vous allez être un échec! »
    - Si nous avons été élevés avec des parents qui ont souvent été critiques, nous pouvons souvent être nous-mêmes critiques. La plupart du temps, même les parents critiques ont de bonnes intentions et veulent nous aider en nous poussant plus fort. Ils n'ont tout simplement pas réalisé que les critiques créent souvent l'effet inverse.
- La société moderne est critique et critique. Dès leur plus jeune âge, les enfants vont à l'école et celle-ci leur apprend que leur estime de soi est basée sur leur comportement et leurs réalisations. Avec leurs pairs, les étudiants apprennent que s’intégrer et être acceptés par leurs pairs ne consiste pas à être soi-même, mais

à être d’une certaine manière.

- Nous finissons par être critiques parce que nous croyons que cela nous aide à faire mieux. Vous craignez peut-être que si vous commencez à vous accepter ou à vous pardonner, vous ne vous pousserez pas à faire mieux. La vérité, cependant, est que lorsque vous êtes trop autocritique, cela draine votre énergie mentale, ce qui vous laisse moins d’énergie mentale pour réussir ou continuer.

Comment avoir l’auto-compassion :

La prochaine fois que vous subissez une perte (une rupture dans une relation, un problème professionnel ou scolaire) ou une souffrance (un problème médical ou des problèmes de santé mentale tels que la dépression ou l'anxiété)...
Faites ce qui suit :

• Identifiez et exprimez ce que vous ressentez.	• Si vous vous sentez triste et contrarié, dites-vous simplement : « Je suis triste et contrarié à ce sujet. » • Si vous vous sentez en colère, acceptez le fait qu’il existe généralement des sentiments sous la colère, par exemple : « Je suis en colère parce que je suis vraiment triste de... ». • Si vous avez envie de pleurer, alors laissez les larmes couler. Bien que beaucoup d’entre nous (surtout les hommes) aient appris à réprimer nos sentiments et à ne pas pleurer, pleurer est en fait l’un des moyens les plus puissants pour notre cerveau de faire face à une déception ou à une perte et de pouvoir ensuite avancer.
• Acceptez et validez ce que vous ressentez.	• « C’est bien de se sentir de cette façon. Il n’y a rien de mal à se sentir comme cela car d’autres personnes se sentiraient tristes et en colère aussi. »
• Rappelez-vous que vous n’êtes pas seul, mais plutôt, précisément à cause de ça, vous êtes connecté à ce que les autres vivent.	• « Je ne suis pas la seule personne à faire en sorte que de telles choses se produisent. » • « Cela fait partie de l’être humain. Tout le monde se sent comme ça à un moment donné. » • « Je ne suis qu'un humain. Personne n'a une vie parfaite. »
• Rappelez-vous que le fait que vous ayez mal ne signifie pas que vous êtes mauvais.	• « Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne. Je suis simplement humain et imparfait, comme tout le monde. »
• Donne-toi de l'espoir.	• « Ça va aller bien. » • « Je vais passer à travers cela. »
• Dites-vous la même chose que vous dites pour réconforter une personne qui vous tient à cœur.	• « Je suis une bonne personne. » • « Je ne suis pas seul. »
• Soyez reconnaissant pour ce que vous avez. Cela vous aide à réfléchir aux aspects positifs et à contrer la tendance naturelle de l'homme à être négatif.	• « J'ai la chance d'avoir ____ » • « J'ai de la chance que ___ »
• Passez à autre chose et faites des choses utiles.	• « Je ne vais pas me faire sentir pire. Je vais me soutenir comme je soutiendrais quelqu'un d’autre qui traverse cette épreuve. » • « Je peux faire certaines choses saines à cet égard, par exemple me coucher plus tôt, manger plus sainement et sortir dehors tous les jours. »

Exercices d'auto-compassion

Trouvez-vous l’auto-compassion de soi difficile? Considérez cet exercice du Dr. Kristin Neff. Des études ont montré

que même une semaine d'exercices quotidiens d'auto-compassion, tels que les suivants, pouvait améliorer la santé mentale, même des mois plus tard. Apprendre l'auto-compassion est comme n'importe quelle autre compétence. Certaines compétences sont plus faciles que d'autres, mais elles bénéficient encore de la pratique au fil du temps.

Exercice : Comment soutiendriez-vous un ami?
Imaginez que vous avez un ami qui traverse une situation difficile.

Comment soutiendriez-vous votre ami? Que diriez-vous?

Vous pourriez dire :
« Je suis tellement désolé, cela semble horrible. »
« Ce n'est pas ta faute. Tu n'es pas une mauvaise personne. »
« Tu n'es pas seul. Cela montre que tu es humain, comme le reste d'entre nous. »
« Je suis là pour toi. »
« Comment puis-je être utile? »

Exercise: Imaginez-vous dans une situation difficile. Que vous diriez-vous pour vous sentir mieux?

Quand voir un professionnel

Si vous trouvez que vous ou un être cher lutte encore avec votre auto-compassion en dépit d'essayer des choses par vous-même, alors considérez :

- Voir un professionnel qui est familier avec la compassion de soi. Cela inclut les professionnels formés en thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE) et en thérapie comportementale dialectique (TCD), où les concepts d'acceptation de soi et d'auto-compassion sont intégrés à la thérapie.
- Pratiques spirituelles avec compassion, telles que la pratique bouddhiste ou la pratique de la pleine conscience (souvent pratiquée dans le yoga)

L'histoire de Samantha, 2e partie

Lorsque Samantha a une mauvaise journée, les pensées autocritiques commencent à courir dans sa tête.

Elle réalise cependant que si un bon ami (ou même un étranger qu'elle avait rencontré) vivait la même chose, elle serait plus coopérative.

Elle commence à se demander : « Que dirais-je à un ami dans la même situation? »
Au fil du temps et avec beaucoup de pratique, elle commence à trouver la voix de l'acceptation de soi et de l'auto-compassion. « Je ne suis pas parfait…personne n'est parfait. Nous sommes tous imparfaits d'une certaine manière. Cela fait partie de la vie et ça va.

Résumé

Dans la société d'aujourd'hui, beaucoup de gens se sentent obligés de se sentir heureux. La vérité est que la vie n'est pas facile et que nous rencontrons tous parfois des déceptions, des pertes ou des souffrances. La vie est une route avec des nids-de-poule. Le problème est que nous pouvons réagir aux bosses sur la chaussée avec une voix intérieure négative qui critique ou blâme. Cela ne fait qu'empirer les choses.

La bonne nouvelle est qu'il existe une solution. Face à la déception, à la perte ou à la souffrance, nous pouvons nous traiter avec amour-bienveillant et auto-compassion. Nous pouvons nous donner un soutien émotionnel, comme on ferait pour un ami proche ou un membre de la famille qui souffre. L'auto-compassion ne consiste pas à se dire que nous sommes meilleurs que les autres d'une certaine manière. Il s'agit d'accepter la réalité : peu importe à quel point nous aimerions penser que nous

Citations sur l'auto-compassion :

« Si votre compassion ne vous comprend pas, elle est incomplète. » - Jack Kornfield

« Vous pouvez chercher dans tout l'univers quelqu'un qui mérite plus votre amour et votre affection que vous-même, et cette personne ne se trouve nulle part ailleurs. Vous méritez votre amour et votre affection autant que quiconque dans l'univers entier. » - Bouddha

« J'ai un nouveau meilleur ami. Quand je suis heureux, mon meilleur ami est heureux pour moi. Quand je suis en bas, mon meilleur ami me dit que ça va aller, que nous allons passer à travers ça. Quand je me sens bousillé dans la vie, mon meilleur ami m'écoute et m'accepte peu importe comment je suis. Qui est mon meilleur ami? Mon meilleur ami c'est moi... » - De « Mon nouveau meilleur ami, » écrit par Sara Marlow

À propos de ce document

Rédigé par des professionnels de la santé mentale du Centre de santé mentale Royal Ottawa et des membres du comité de promotion de la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) (en Ontario, au Canada). Nous remercions tout particulièrement l'inspiration de la Dre Kristin Neff pour cet article, ainsi que Noah Spector (travailleur social, CHEO) et Eva Schacherl pour leur relecture / édition.

Video Dr. Kristin Neff's TEDx Talk on self-compassion, "The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion." https://www.youtube.com/watch?v=IvtZBUSplr4

Websites Self-Compassion.org;Official website for Dr. Kristin Neff, self-compassion researcher, author, and teacher. Lots of practical exercises (including guided meditations) to help you with your journey of self-compassion.

Books
How to be Sick: A Buddhist-Inspired Guide for the Chronically Ill and Their Caregivers, by Toni Bernhard Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself, by Kristin Neff, 2011 The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are, by Brené Brown, 2010

Further Readings (en français)

S'aimer: Comment se réconcilier avec soi-même, par Kristin Neff, 2013

References

Neff, K. D. (2003a).The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity 2 (3): 223–250. http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027 Neff, K., and McGehee, P. (2009). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults 9(3): 225-240. http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307 Yadavaia, J., Hayes, S., and Vilardaga, R. Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion. A randomized controlled trial. Journal of Contextual Behavioral Science. October 2015. 3(4): 248-257. http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002

À propos de ce document

Rédigé par des professionnels de la santé mentale du Centre de santé mentale Royal Ottawa et des membres du comité de promotion de la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) (en Ontario, au Canada). Nous remercions tout particulièrement l'inspiration de la Dre Kristin Neff pour cet article, ainsi que Noah Spector (travailleur social, CHEO) et Eva Schacherl pour leur relecture / édition.

Avertissement

Ces informations sont proposées « en l'état » et ont pour seul but de fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas les informations fournies par votre expert qualifié ou votre prestataire de santé. Contactez toujours un expert qualifié ou un professionnel de la santé pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou situation particulière.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce document dans son intégralité, à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière suggérant que nous vous approuvions ou que vous l'utilisiez, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel n'est altéré en aucune manière (pas d'œuvres dérivées). Consultez la licence complète à http://creativecommons.org/lic...