

Les petits trucs de l'Association VIVA

(paru dans Le Lancéen de février 2010)

Voici l'année bien redémarrée et avec elle son lot de bonnes résolutions, qui s'estompent déjà un peu... Pourtant, à ce chapitre, nous vous invitons à plus de compassion... pour vous-même ! Il s'agit là d'une conception qui existe en Orient depuis des siècles et qui commence à émerger dans les pays occidentaux. Pour les spécialistes, elle comporte trois dimensions :

- 1) La gentillesse envers soi, qui s'oppose à l'autocritique.
- 2) La reconnaissance que nos expériences sont partagées par d'autres êtres humains et que nous ne sommes pas seul(e)s à les vivre.
- 3) La pleine conscience, la prise en compte de l'expérience ressentie au moment présent, sans jugement, sans ruminations, sans négation des faits ou des émotions.

Si nous vous en parlons, c'est que les recherches récentes consacrées à ce thème montrent que cette capacité à faire preuve de compassion envers soi est fortement liée au bien-être psychologique : de hauts niveaux de compassion envers soi sont associés à plus de joie, d'optimisme, de curiosité, de prise d'initiative, à de meilleures relations avec les autres, mais aussi à une réduction de l'anxiété, du stress, de la dépression et de la peur de l'échec.

La compassion envers soi ne mène pas à une indulgence excessive ou à une baisse de motivation ; au contraire, elle nous donne le désir d'améliorer notre santé et notre bien-être, et nous pousse à adopter des changements pour y parvenir. Elle permet donc de développer le désir d'apprendre et de grandir tout au long de l'existence, à quelque âge que ce soit. Nous ne pouvons donc que vous encourager à faire preuve de compassion envers vous-même et vous proposons quelques conseils pour y parvenir :

1. Soyez gentil(le) envers vous-même : imaginez ce qu'un(e) ami(e) compatissant(e) dirait dans la situation difficile que vous vivez ou réfléchissez à la manière de rectifier une erreur, de faire mieux en une autre occasion. Placez tendrement votre main sur votre cœur, votre bras ou votre joue en signe de compassion lorsque vous éprouvez une peine trop forte. Admettez que les êtres humains sont loin d'être parfaits et dites-vous bien que l'on n'apprend pas sans faire d'erreurs.

2. Considérez que vos expériences sont le lot de tous les humains : pensez aux autres personnes qui ont commis des erreurs ou ont vécu des situations similaires ; admettez que tous les humains sont vulnérables et vivent des expériences difficiles et douloureuses ; demandez-vous comment la situation difficile que vous vivez peut vous permettre d'avoir une meilleure compréhension d'autrui. Ne pensez pas être

seul(e) à traverser cette épreuve et, tout en reconnaissant votre part de responsabilité, ayez bien conscience que vos actions et vos comportements sont liés à ceux des personnes qui vous entourent : rien ne se produit dans le vide.

3. Soyez pleinement conscient(e), vivez le moment présent. Respirez profondément et essayez de ressentir l'émotion présente, sans tenter de lui résister ou de la supprimer. Si vous êtes dans une situation difficile, prenez le temps de vous arrêter un moment, de vous dire « c'est vraiment une mauvaise passe » ; acceptez votre chagrin, mais essayez de voir la situation avec calme, clarté et de façon équilibrée : « J'accepte pleinement ce moment et mes émotions telles qu'elles sont ! » Mais n'en rajoutez pas, ne vous construisez pas un scénario plus dramatique encore (voir aussi Les petits conseils de VIVA dans l'édition de novembre 2009 du Lancéen).

Le psychologue humaniste Maslow considérait que la maturité émotionnelle était synonyme d'une acceptation des autres et de soi, d'une capacité à ne pas juger, à aimer et à pardonner...

« La douceur envers soi est la source de toute politesse ». Marcel Jouhandeau

Anne-Claude Juillerat Van der Linden