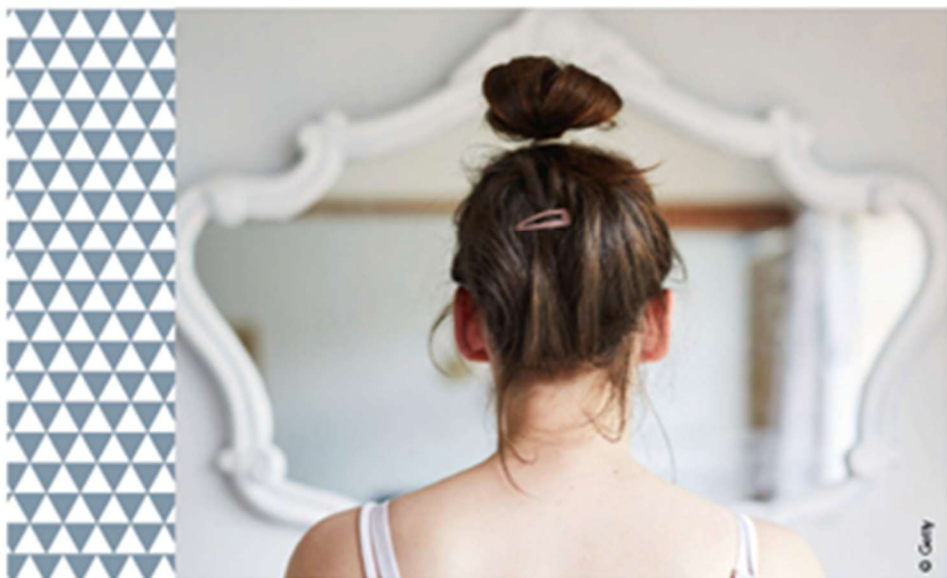


AVOIR DE LA COMPASSION POUR SOI



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.

LA TECHNIQUE

Chaque fois qu'un événement que vous jugez défavorable se produit, en particulier lorsque vous en êtes la cause (vous cassez quelque chose, vous ne parvenez pas à vous endormir, vous n'avez pas su dire non...), réagissez avec de la compassion pour vous-même. D'abord, repérez vos émotions négatives et votre tendance à vous en vouloir. Ensuite, utilisez votre petite voix intérieure pour vous dire quelque chose de gentil, par exemple « rassure-toi, tout va bien ». Soyez indulgent avec vous-même et traitez-vous comme le ferait un ami bienveillant. Enfin, rappelez-vous que nous faisons tous l'expérience de difficultés similaires ; elles font partie de notre condition humaine. Pendant une semaine, écrivez chaque soir comment vous avez su faire face à au moins un incident négatif avec auto-compassion¹.

LES RÉSULTATS

- Plus de bien-être et moins d'émotions négatives, comme la frustration ou la honte.

- Moins d'apitoiement sur soi et plus de capacité à retenir sa chance après un échec.
- Une meilleure santé et moins de stress et d'anxiété².

LE MÉCANISME

1 Cet entraînement met à distance l'habitude fréquente de s'autocritiquer et permet de s'accepter et s'aimer davantage.

2 Traiter ses échecs avec indulgence aide à accepter l'idée que l'échec, la douleur et la perte font partie intégrante de la vie.

3 L'exercice permet d'être plus conscient de ce qui nous unit tous dans une humanité commune.

ALLER PLUS LOIN

Faites preuve de la même compassion pour vos enfants. Votre voix sera le fondement sur lequel ils construiront leur propre voix intérieure.

SOURCES : ¹Chaucompran, Demer C., Odie Jacob, 2013.
²"The development and validation of a scale to measure self-compassion", Neff K., *Self and Society* 2: 223-250, 2003.

ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit ne s'être jamais rendu compte auparavant « combien leur petite voix était négative » et avoir été étonnés du « pouvoir d'apaisement » qu'elle avait lorsqu'ils se parlaient avec compassion.

MARIE, 44 ANS : « Ce matin, le miroir me rappelle que j'ai pris 40 kilos en douze ans. Je suis en colère contre moi. J'ai peur de ne plus réussir à perdre du poids. Je suis triste de m'être négligée, maltraitée. Je me dis que je ne mérite pas mieux. Alors je me souviens que j'ai su être forte pour gérer une crise familiale seule et que je m'en suis bien sortie. Mes analyses indiquent que je n'ai pas encore mis ma santé en danger. Il est toujours temps d'agir. Justement, demain, je fais une demande de prise en charge. Et je sais que c'est assez courant. Certains vivent épanouis avec un surpoids même supérieur au mien ! D'autres sont revenus à un état de santé satisfaisant en faisant régulièrement du sport. Je sais que ma présentation est soignée et que je reste très féminine. D'ailleurs, on ne considère pas mon obésité comme une différence qui dérange. À présent je me sens mieux, je peux démarrer ma journée. »