



AU QUOTIDIEN

S'appliquer à pratiquer la bienveillance envers soi

Elles ne sont jamais bien loin les petites phrases assassines qui, l'air de rien, jaillissent au moindre faux pas de notre part. Une erreur, un oubli, une bourde et hop, vient le spontané « *Quelle andouille* » ! Et si nous décidions de briser ce mécanisme bien huilé avec le temps pour nous montrer plus indulgents et compatissants envers nous-mêmes ?

Par Sylvie Sarda, coach en prévention des risques psycho-sociaux

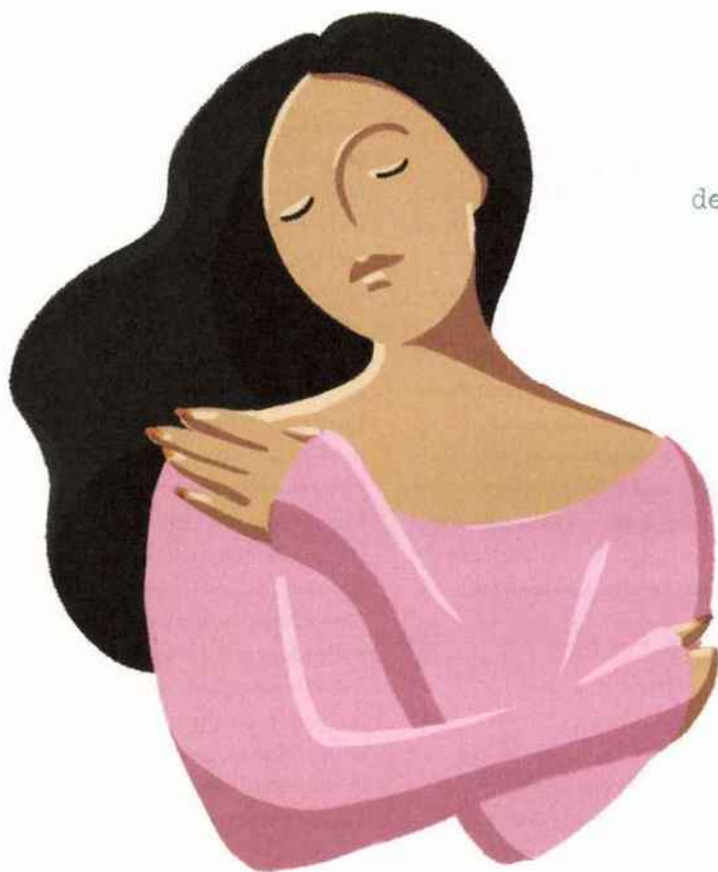
Des engagements difficiles à tenir

Comme nous pouvons l'entendre fréquemment, dans la vie, il y a un bon moment pour tout. De ce fait, choisir un instant chargé de sens, d'énergie et d'espoir pour émettre nos vœux personnels est effectivement important car, un engagement est aussi porté par le moment où il est pris. Cependant, cet espace temps favorable ne suffit pas à

transformer nos vœux en réalité. Motivés, nous nous pensons souvent prêts à fournir les efforts nécessaires en vue d'atteindre notre objectif. « *Promis, cette fois-ci, je le fais, je m'y engage !* » Comment se fait-il alors que si peu de bonnes résolutions soient tenues sur le long terme ? Elles sont en fait rapidement confrontées à l'ancrage de nos vieilles habitudes, pas nécessairement confortables mais néanmoins connues. Face à ces dernières, nos nouvelles bonnes dispositions, souvent vécues comme des contraintes, ne font pas le poids.

L'importance de veiller à notre bien-être

Il appartient à chacun de nous de s'engager pour lui-même sinon, qui le fera ? La responsabilité de prendre soin de nous nous revient totalement. Pourquoi alors avons-nous tant de mal à nous y tenir pour nous alors que nous honorons nos engagements vis-à-vis d'autrui quotidiennement ? Qu'est ce qui fait la différence ? La valeur que nous accordons à la parole donnée ?



« Il appartient à chacun
de nous de s'engager pour lui-
même sinon, qui le fera ? »



À lire

Dans son livre, Sylvie Sarda nous invite à tisser une relation à nous-mêmes plus saine, bienveillante et respectueuse, où des valeurs nobles telles que la tolérance et l'amour ont toute leur place. S'il est une personne susceptible d'être notre meilleur soutien au quotidien, il s'agit bien de nous, si tant est que nous procédions aux ajustements nécessaires pour cela.

L'autobienvieillance, Sylvie Sarda, Éditions Chariot d'Or, 19 €

L'estime que nous portons à la personne envers laquelle nous nous engageons ? Ceci reviendrait alors à dire que nous nous considérons moins important qu'autrui... Certes, dans la relation à l'autre, nous sommes conscients que la confiance qui nous est portée dépend aussi de notre capacité à être à la hauteur. Comme une personne compte sur nous, nous nous employons à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour tenir notre promesse, la satisfaire et respecter l'engagement pris. La réussite d'un engagement envers soi-même ne repose-t-elle pas alors sur le fait de se considérer comme une personne suffisamment importante pour avoir envie de s'intéresser à elle, à son bien-être sur le long terme ?

S'interroger sur la nature de nos bonnes résolutions

Parfois, pour mieux cerner l'origine de toute forme de défaillance future, il convient de

se questionner sur les engagements posés. Quelle est leur histoire ? Leur origine ? Pour qui ou pourquoi les prenons-nous ? Nous sont-ils vraiment bénéfiques ? Correspondent-ils à nos besoins et valeurs ? Dans ceux pris avec autrui, nous sommes souvent soumis à un cadre strict, conditionné par un contrat, des pénalités de retard, des obligations diverses... Nous ne pouvons alors compter que sur la bonne foi mutuelle, entrant dans un processus de contrainte où, si les règles ne sont pas respectées, nous nous exposons à la critique, aux représailles, voire à l'exclusion. Alors, comment se fait-il qu'il soit plus difficile de nous impliquer envers nous-mêmes dans le respect et la bienveillance qu'envers autrui dans la méfiance et la contrainte ?

L'inclination à nous juger

Aucune relation n'est neutre, et tout particulièrement celle que nous entretenons avec nous-mêmes. Nous portons souvent sur nous un regard sous influence. Le témoin invisible de nos engagements est notre juge intérieur, toujours présent, vigilant et en alerte. Nous sommes tellement habitués à lui que nous en oublions sa présence pourtant, il ne cesse d'évaluer et juger nos paroles, nos pensées et nos actes. Lorsque nous trinquons gaïement à notre futur engagement, il nous murmure à l'oreille : « Tu es sûr que tu vas y arriver ? Lan dernier, cela n'a pas marché ! » Nous sommes souvent notre juge le plus impitoyable, préférant nous dénigrer que



d'analyser et de chercher à comprendre. Sous couvert de saine exigence, notre critique intérieur dramatise nos erreurs et évacue nos réussites. Pourquoi la plupart d'entre nous sont plus sensibles à la critique qu'au compliment ? Parce que notre juge interne nous intoxique de recommandations, de prédictions négatives et autres mises en garde. En revanche, il oublie de nous féliciter pour nos progrès, préférant se focaliser sur chacun de nos manquements. Il nous impose des valeurs toxiques, trop élevées et rigides, qui ne font qu'amplifier notre quête de perfection et la pression qui va avec.

Et quid de la tendance à perpétuellement nous comparer les uns aux autres ?

Dans nos cultures hautement compétitives, nous avons besoin de nous sentir spéciaux pour nous apprécier. Nous souhaitons être le héros qui triomphe seul de l'adversité. Est-ce vraiment notre faute alors que notre système éducatif et nos normes sociales sont fondés sur l'évaluation individuelle et la comparaison avec autrui ? Toute notre vie, et ce depuis notre plus jeune âge, nous sommes évalués, jugés, critiqués, en fonction de règles à respecter et de standards à tenir. Nous entrons alors en conflit avec nous-mêmes, combattant nos mauvaises habitudes et nous ajoutant encore plus de stress. En quoi ce fonctionnement est-il si néfaste dans nos engagements avec nous-mêmes ? Tout d'abord, il convient d'observer si les combats que nous désirons mener (faire du sport, commencer un régime...) nous sont personnels ou sont définis par rapport aux autres, à des normes externes. Nous nous trouvons en effet toujours trop ceci ou pas assez cela. Et, au lieu de nous motiver positivement, nous ne faisons que nous infliger injonctions et contraintes : « Il faut que je fasse attention à... », « Je dois me bouger », etc. Nous croyons bien souvent

à tort que, pour parvenir à nos fins, nous devons nous imposer une discipline à toute épreuve. La peur devient alors notre moteur, au détriment de toute bienveillance car, même une fois lancé, nos progrès bien que réels semblent dérisoires face à nos manquements. Résultat : nous abandonnons, le principal obstacle à l'engagement et à la réalisation personnelle étant la peur de l'échec, une peur qui s'exprime par des jugements négatifs, des prétextes fallacieux et des pensées de doute : « Je le savais bien, je n'en suis pas capable ! » Autant de certitudes sur notre personne qui poussent à l'inaction, à l'abandon.

De la critique à la compassion

Ces dix dernières années, de multiples études se sont intéressées à l'impact de l'autocompassion sur la santé mentale et le bien-être. Il apparaît que les personnes faisant preuve de compassion envers elles-mêmes sont moins déprimées et stressées, plus confiantes et satisfaites de leur vie que celles qui pratiquent une autocritique sévère. Ainsi, en accueillant nos émotions, y compris les plus difficiles, avec compréhension et bienveillance, nous nous sentons suffisamment sécurisés pour admettre nos manquements, tout en nous permettant de les dépasser. L'autocompassion est définie comme la capacité à être gentil et compréhensif envers nous-mêmes, nous traiter comme un ami cher, reconnaître nos imperfections comme faisant partie de la condition humaine, et les accepter. Elle nous permet donc de

conserver notre clairvoyance sans exagérer les problèmes ni les ignorer, et d'entretenir une relation plus saine et équilibrée avec nous-mêmes et nos conditions de vie. Par exemple, critiqueriez-vous un ami déprimé qui vient de commettre une bourde et s'en veut ? Probable que non ! Vous chercheriez plutôt à le reconforter, le soutenir, et trouver avec lui une solution à son problème. L'autocompassion comme l'autocritique naissent de deux tendances naturelles indispensables à notre survie. En effet, l'autocritique trouve son origine dans notre système de protection face au danger, avec la réponse automatique « fuir- combattre ». L'autocompassion, quant à elle, prend sa source dans le système de « caregiving » (prendre soin). Ainsi, grâce à la compassion que nous nous apportons, nous réduisons notre niveau de cortisol, l'hormone du stress, et libérons de l'ocytocine, l'hormone du bien-être procurant sécurité et confiance.

Le temps est venu de devenir notre meilleur ami

Au vu de tous les bienfaits procurés par une attitude bienveillante envers nous-mêmes, et au regard de tout ce que nous nous sommes déjà infligé jusque-là, commençons donc à nous comporter tel un véritable ami, de ceux qui apportent reconfort et encouragements. Partons à la rencontre de notre juge intérieur et apaisons-le en adoptant un discours plus positif et conscient. L'accueil inconditionnel de nous-mêmes nous permettra alors sans conteste d'accéder à nos vrais besoins, et ainsi de conclure des engagements dignes de ce nom. ●

« Dans nos cultures hautement compétitives, nous avons besoin de nous sentir spéciaux pour nous apprécier. »



« Les personnes faisant preuve de
compassion envers elles-mêmes sont moins
déprimées et stressées, plus confiantes
et satisfaites de leur vie. »

