

COMPASSION POUR SOI

La plupart d'entre nous sont très critiques envers nous-mêmes, particulièrement lorsque nous faisons face à des difficultés. Nous pouvons croire que cela nous pousse à accomplir nos objectifs, à travailler plus fort ou à être plus productifs. Toutefois, la critique agit plutôt comme un obstacle à l'atteinte de nos buts. Lorsque poussée trop loin, la critique nous rend moins résilients face à l'échec, mène à des émotions négatives, à un discours interne auto-défaitiste et diminue notre estime de soi. Heureusement, il existe une alternative à la critique de soi : la compassion pour soi.

La **compassion pour soi** est définie comme la capacité à se traiter avec compassion, gentillesse et compréhension lorsque l'on fait face à des moments difficiles, au lieu de se juger, se blâmer ou se critiquer. Avoir de la compassion pour soi n'est pas différent d'avoir de la compassion pour les autres, c'est-à-dire se traiter de la même façon qu'on traiterait un ami qui traverse une période difficile.

Trois éléments de la compassion pour soi

Bonté envers soi	Humanité commune	Pleine conscience
<ul style="list-style-type: none">• Être chaleureux, gentil et compréhensif envers nous-même en période de souffrance, comme nous le ferions pour un ami.• Reconnaître que nous méritons d'être traité de façon compatissante.	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître que nous ne sommes pas seuls dans nos erreurs, échecs et défis, que faire des erreurs fait partie de l'expérience humaine et que c'est quelque chose dont nous traversons tous.	<ul style="list-style-type: none">• Observer ses expériences internes (émotions, pensées et sensations) telles qu'elles sont plutôt que de tenter de les changer ou de les supprimer.• Valider ses émotions sans les exagérer ou les minimiser.

Cela signifie de **prendre conscience** que nous traversons une période de souffrance (que ce soit une douleur émotionnelle, physique ou les deux), de **normaliser** cette expérience en se rappelant que ces expériences sont universelles, se **traiter avec gentillesse** comme on le ferait pour un ami, puis **rediriger son attention** sur des façons d'apaiser sa douleur en se réconfortant et de prendre les actions nécessaires pour adresser le problème.

Pourquoi la compassion pour soi est-elle importante?

Les recherches permettent de démontrer que la compassion de soi est associée à une meilleure santé mentale, un sentiment de bien-être, une bonne gestion des émotions, une capacité à faire face à des situations difficiles, la résilience et une réduction du stress.

Pratiquer la compassion pour soi

- Changer ses pensées critiques: la première étape pour agir avec compassion implique de reconnaître son discours critique interne. Pour ce faire, lorsqu'une situation négative se produit, écris les mots critiques que tu utilises envers toi-même. Lorsque tu as une idée claire de tes pensées critiques, remplace chacune d'entre elles par une phrase compatissante. Pour t'aider, pense à ce que tu dirais à un ami. Répète ces phrases compatissantes régulièrement.
- Pratique la méditation : la méditation nous permet de prendre conscience de nos pensées critiques, prendre un recul par rapport à celles-ci et penser à des façons plus constructives de voir la situation.
- Pense à la façon dont tu traiterais un ami lorsque tu fais face à des difficultés : écris une lettre en imaginant ce que tu lui dirais afin de l'aider dans son cheminement? Ensuite, lis-toi cette lettre.
- Entretien un journal de compassion pour soi : pense à une situation de ta vie qui a été difficile ou dans laquelle tu t'es jugé, critiqué ou senti blessé et écris là dans ton journal. Reviens sur les événements et la façon dont tu t'es senti. Ensuite, pense à la façon dont tu pourrais répondre à cette difficulté de façon compatissante. Pour t'aider, tu peux te référer aux phrases de compassion pour soi ci-dessous.
- Introduire la compassion de soi dans sa routine : dédie une journée à la compassion de soi. Pendant cette journée, mets de côté tes pensées critiques du mieux que tu peux et parle-toi avec des mots gentils, doux et encourageants. Augmente graduellement les journées de compassion pour soi. Au fil du temps, cela deviendra plus facile à faire.

Pensées qui démontrent de la compassion pour soi

- « *Je sais que c'est difficile en ce moment, mais je me rappelle que je ne suis pas la/le seul(e) à passer à travers des moments difficiles* ».
- « *Personne n'est parfait et nous faisons tous face à des difficultés* ».
- « *Je fais du mieux que je peux* ».
- « *Je ne suis pas seul* ».
- « *J'ai le droit de me sentir de cette façon* ».
- « *Mes émotions ne me définissent pas* ».
- « *Je suis humain; j'ai le droit de faire des erreurs ou de me sentir inadéquat par moment* ».
- « *Je me pardonne* ».
- « *Je me donne la compassion dont j'ai besoin* ».

