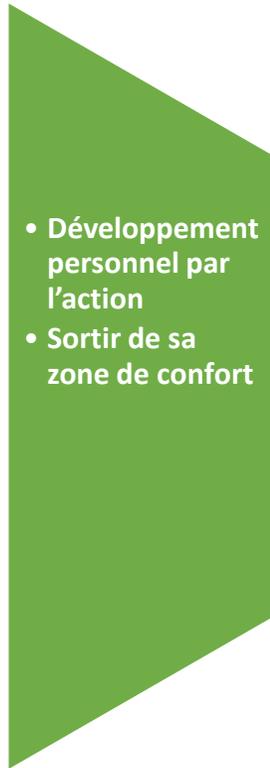
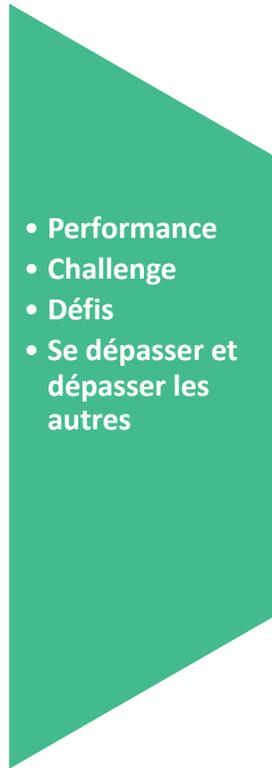




Se réconcilier avec soi-même

# Notre monde actuel orienté par la réussite et la performance



- Après des années axées sur le développement de soi, notre époque a plutôt tendance à glorifier la réussite à son plus haut niveau.
- Autant dans l'environnement personnel que professionnel : une dynamique quasi permanente s'est installée et pousse chacun vers la recherche incessante de la performance, du challenge, des défis de toute sorte ....
- Qui amène le besoin de se distinguer des autres et de se sentir supérieur pour se juger digne d'intérêt.
- Dynamique dans laquelle ne pas atteindre cet objectif sera alors vécu comme un échec.
- Finalement une société hautement compétitive dans laquelle on ne reste pas longtemps content de soi.

## Une société hautement compétitive

- Mais la performance, la réussite ne sont pas toujours là de façon uniforme, nous faisons des erreurs, nous nous trompons, nous vivons des moments difficiles, nous vivons des échecs, des épreuves parfois très éprouvantes.
- Donc cette course au dépassement de soi (et des autres) à un coût humain avec des conséquences en termes de santé... d'autant si la réussite n'est pas au rendez-vous.
- Concrètement un monde qui ne nous amènent pas à nous pencher facilement sur nous-mêmes (et sur les autres) d'une façon paisible et bienveillante.

De manière générale, lorsque la réussite n'est pas là

**Nous oscillons entre 2 extrêmes**



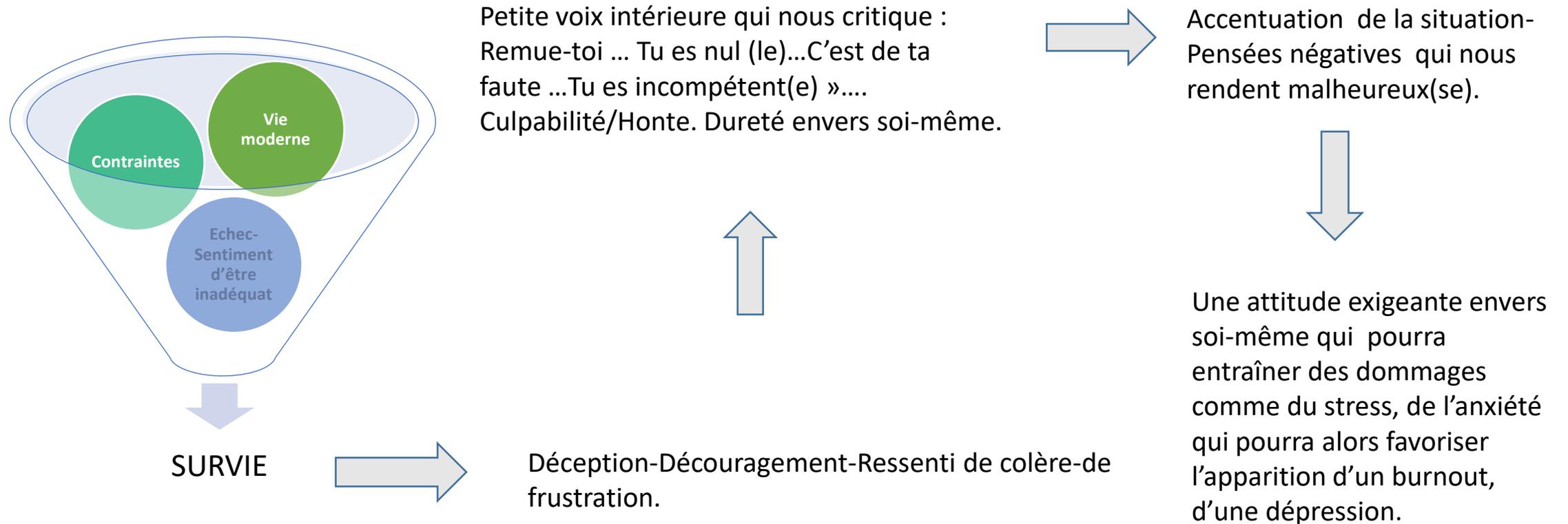
L'apitoiement  
sur soi-même

- Tout est uniquement de la faute des autres.

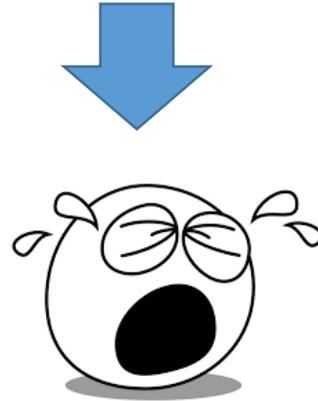
L'auto-  
flagellation

- Nous repassons sans cesse les preuves de notre stupidité...nous nous démolissons nous-mêmes.

# Scénario tendance pour la plupart d'entre nous va à l'auto-flagellation



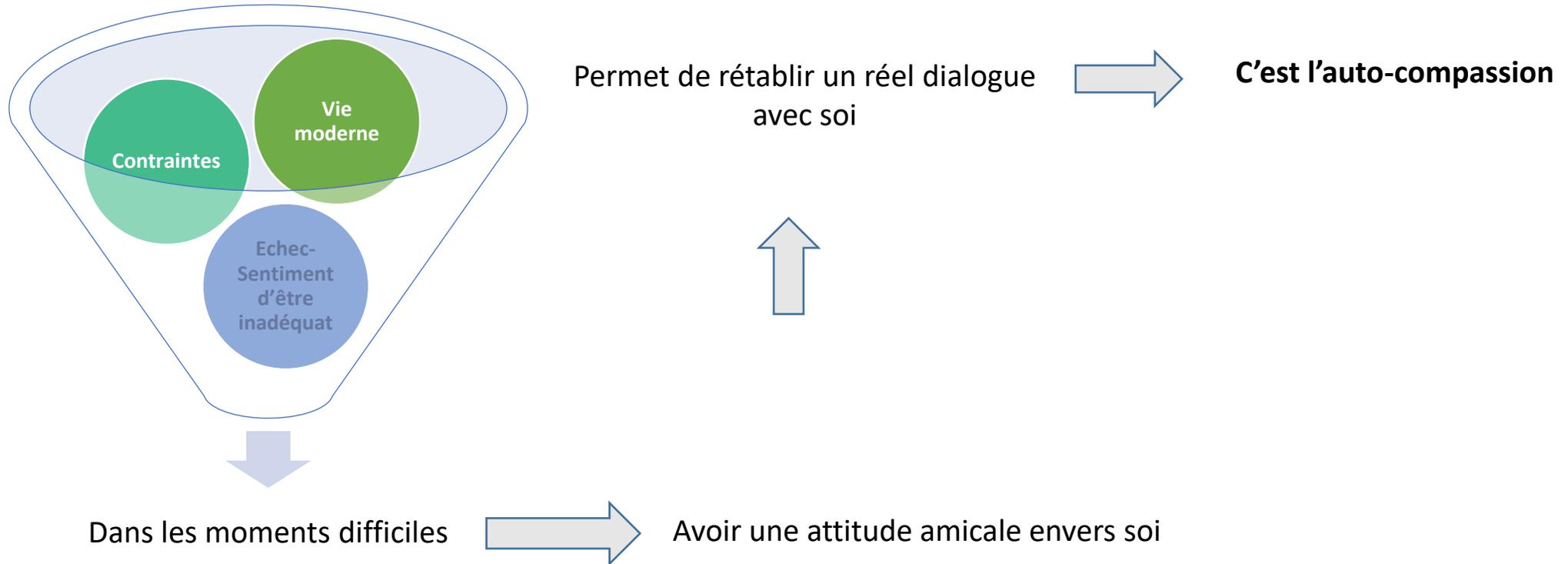
Avec une tendance à l'exagération



- **Par un monde reconstruit** : le monde que nous percevons n'est pas la réalité mais un monde reconstruit à travers le filtre sélectif de nos croyances, de nos modalités de raisonnement.
- **L'habitude** de voir comme une souffrance tout ce ne correspond pas parfaitement aux souhaits, au désirs de notre esprit « égocentré ».

- Etre en guerre perpétuelle avec soi-même, en colère et dans la frustration (d'une souffrance ressentie mais non acceptée) c'est-à-dire des émotions désagréables prolongées va porter atteinte à notre système immunitaire et impacter tous nos organes.
- Afin d'éviter que cela soit dommageable pour notre santé, il est essentiel de développer une pacification avec soi-même, pour trouver cette force de remédier à nos blessures, à nos échecs, nos erreurs...

# Vers une pacification



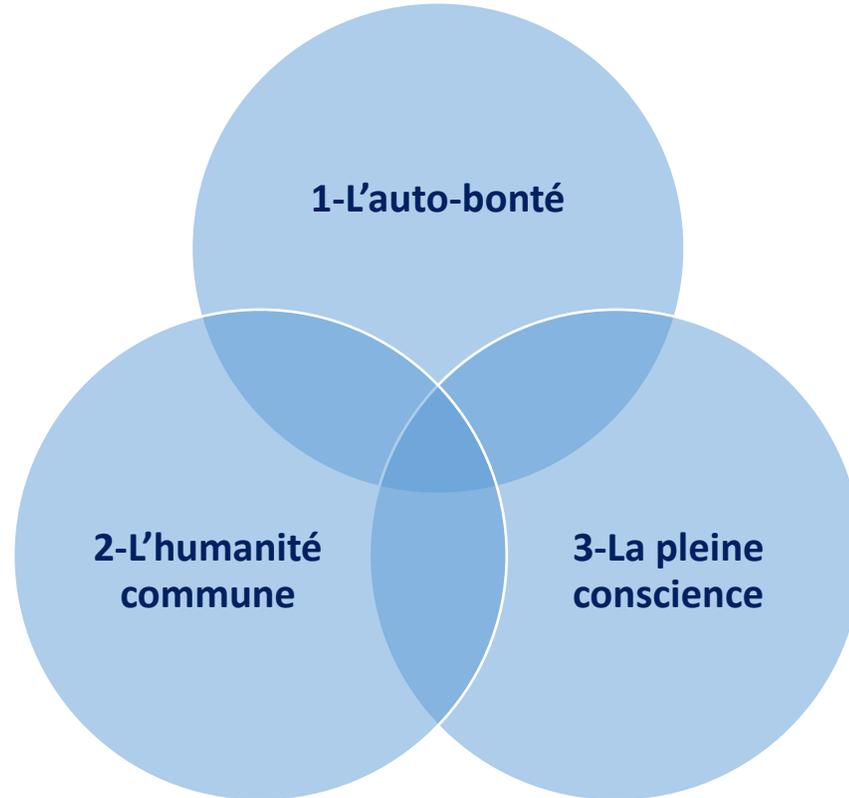
# L'auto-compassion, qu'est-ce que c'est ?

- **Le mot compassion** vient du latin et signifie littéralement «souffrir avec». Il y a dans la compassion de l'empathie et une dimension différente de la simple pitié. La compassion pour autrui implique de se sentir ému par la souffrance de l'autre, «souffrir de la souffrance de l'autre».
- **La compassion pour soi ou auto-compassion** implique d'agir de la même façon = c'est la même chose que la compassion...seul le bénéficiaire change. L'auto-compassion n'est absolument pas un truc qui «nombrilise» encore plus les gens, ni une expression de narcissisme ou d'égoïsme.
- C'est tout simplement une qualité de bienveillance vis-à-vis de soi-même, une vraie conscience de ce que l'on vit , dans les moments les plus durs de notre vie.

# Concept de compassion envers soi-même

- Se développe de plus en plus.
- Se développe sous l'influence notamment d'un courant de certains aspects de la philosophie bouddhiste –de la psychologie cognitive et en particulier de l'approche dite de pleine conscience à la psychothérapie cognitive (Christophe André est l'un des chefs de file des TCC en France et a été l'un des premiers à introduire l'usage de la méditation en psychothérapie).
- Réel outil novateur pour prendre soin de sa santé à la fois physique et psychologique.

## 3 composantes principales à l'auto-compassion



# 1-L'auto-bonté

- C'est cette capacité à nous ouvrir à nos états d'âme sans jugement.
- C'est reconnaître que l'expérience de l'imperfection, de l'échec, des difficultés de la vie sont désagréables mais inévitables. Que la nature même d'une tâche implique qu'il existe toujours une grande possibilité d'échec.
- Lorsque nous souffrons, que nous échouons ou que nous nous percevons comme étant inadéquat, plutôt que d'ignorer notre souffrance ou de s'autocritiquer, plutôt que de vivre de la colère lorsque la vie nous déçoit quand à nos idéaux :
  - ➡ apporter de la chaleur, de la gentillesse et de la compréhension envers soi-même.
  - ➡ nous envoyer de l'affection.
- Lorsque cette réalité est acceptée on pourra alors faire l'expérience d'une plus grande stabilité émotionnelle plutôt qu'une augmentation de la souffrance sous forme d'anxiété, de frustration et d'autocritique. Des études ont par ailleurs montrées que des niveaux élevés de compassion envers soi-même sont liés à une plus grande satisfaction générale, à l'intelligence émotionnée, aux liens sociaux, moins de dépression, d'anxiété, de ruminations de perfectionniste, de troubles alimentaires....

## 2. L'humanité commune

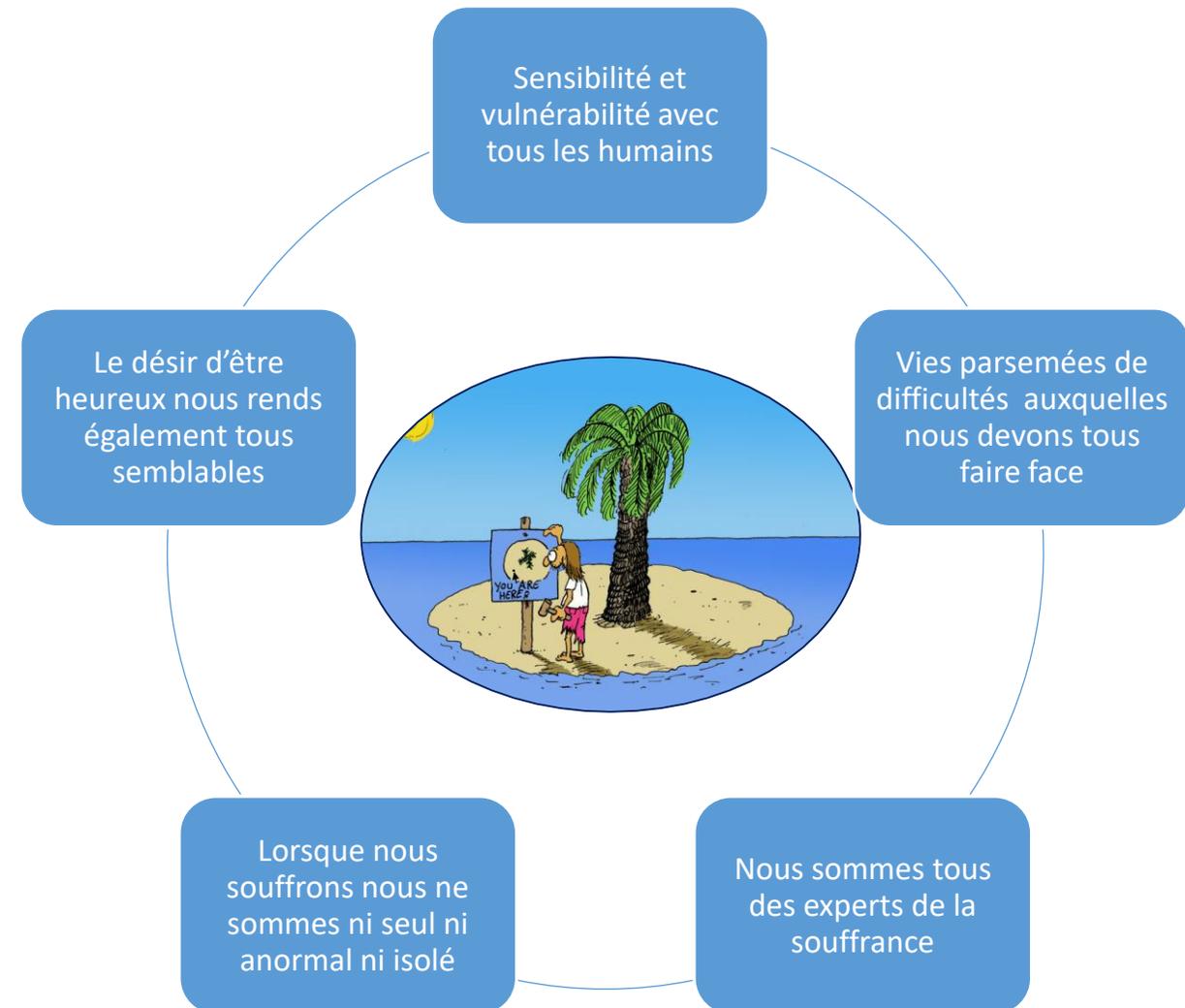
- Prendre conscience de certaines de nos croyances qui nous amènent à croire :
  - Que la normalité, est que tout aille bien, que nous soyons bien, heureux et sans souffrance. Et nous pouvons savoir que la souffrance fait partie de la vie (être rationnel) mais « expérierer » la souffrance comme étant une anomalie et donc quelque chose à enrayer.
  - Lorsque notre vie ne se déroule pas (toujours) comme on le souhaiterais cela entraîne souvent un sentiment d'isolement. C'est comme si on était la seule personne à faire des erreurs ou à souffrir. Ce focus sur notre situation douloureuse nous isole. Ce sentiment totalement irrationnel est par ailleurs souvent envahissant. Nous pouvons savoir consciemment que cette croyance est irrationnelle, qu'elle est fausse et malgré tout, vivre ce sentiment d'isolement.
  - C'est notre regard qui sera normalisant ou « anormalisant » sur la souffrance. Qui nous amènera davantage à lutter contre ou à bien à l'accueillir.

### 3. La pleine conscience

- Prendre une position d'accueil, d'où l'on observe ses pensées et ses émotions comme elles sont. Sans tenter de les nier ou de les supprimer. On ne s'identifie pas à ses pensées, à ses émotions-IL n'y aura pas d'empirement par des tempêtes émotionnelles.
- C'est mettre notre propre expérience (agréable ou désagréable) en perspective et la concevoir comme faisant partie des expériences de la communauté des humains .
- C'est une façon d'être équilibrée, un état d'esprit sans jugement sur nos émotions difficiles de sorte que celles-ci ne soient ni supprimées ou exagérées.

- L'auto-compassion signifie finalement « agir de la même façon, avec la même gentillesse envers soi-même, que ce soit lors d'un moment agréable ou d'un moment difficile, d'une joie ou un échec.
- C'est garder en esprit qu'échouer n'est pas tomber, c'est expérencier
- L'auto-compassion se distingue de l'estime de soi tout simplement parce qu'à travers la compassion pour soi, une personne ne tente pas de définir sa valeur personnelle. **La compassion pour soi fait abstraction à la fois des pensées, des jugements et des évaluations.**
- Elle se distingue également de l'indulgence de soi, de la complaisance car être compatissant c'est vouloir être heureux et en bonne santé à long terme.
- Elle ne dépend pas des conditions extérieures, elle est toujours disponible.

## Une souffrance est universelle



Lorsque tout ne se passe pas comme prévu pour nous



Nous pouvons ouvrir un nouvel espace de pensées et d'actions.

## Ce nouvel espace de pensées et d'actions

- Accepter le monde tel qu'il est et nous accepter tel que nous sommes c'est-à-dire dans notre beauté chaotique, avec nos faiblesses et nos travers.
- Arrêter de nous faire de reproches et de nous juger lorsque nous échouons , que nous sentons inadéquats ou que nous remarquons quelque chose que l'on n'aime pas chez soi.
- Nous offrir de la compréhension en portant un regard inconditionnellement chaleureux sur soi.
- Accepter les choses que nous ne pouvons pas changer mais également tenter quelque chose pour celles que nous pouvons changer
- Arrêter la pensée unique qui refuse le problème
- Se poser la question : est ce que cette manière de penser me procure du bonheur dans ma vie ou m'inflige une douleur de plus ?
- Accepter que toute situation, toute tentative infructueuse voire difficile à vivre, a surmonter nous offre la possibilité d'apprendre, autant sur nous (remise en question) que sur la situation elle-même (voire de réajuster nos projets)
- Croire qu'un échec est une non réussite momentanée et jamais une fin en soi.
- Croire que nous avons toujours le choix de désigner, de vivre une expérience comme merveilleuse ou désastreuse, comme un naufrage ou un apprentissage et le choix de continuer le chemin (cela dépend de notre esprit et de notre interprétation de la situation)

**C'est à ces simples nécessités que répond l'auto-compassion.**

Cette réconciliation avec soi même, ce regard bienveillant sur soi est le préalable indispensable à l'ouverture aux autres, à la sincère compassion pour autrui.

## Ce que permet l'auto-compassion

- Possible échappatoire à ceux qui ont tendance à se culpabiliser.
- De se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal.
- Pour certains psychologues (C. Rogers/1980 ou A. Maslow/1971) elle rejoint la définition d'une personnalité saine en plaçant "l'acceptation inconditionnelle" comme un facteur du bien-être dans la relation à soi. Elle permettrait donc une meilleure acceptation de soi, une possibilité de réguler ses émotions et aussi de développer un sentiment de juste responsabilité.
- De mieux affronter les épreuves de la vie, de tenir le coup dans l'adversité (une meilleure résilience) en nous donnant les forces pour vivre l'épreuve, pour se remettre en question pour une réelle transformation.
- Elle est une des bases nécessaires à notre survie, à la vie elle-même et à l'acceptation de l'autre.
- Une porte ouverte à la bienveillance.
- Développe une meilleure santé par un meilleur système immunitaire.
- Finalement une meilleure qualité de vie.

Faisons donc prospérer notre bien-être en choisissant  
l'authenticité plutôt que la perfection.



## Quelques livres sur le sujet

**Neff Kristin** : S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même. Belfond ; 2013.

**Germer Christopher** : L'Auto-compassion : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal. Odile Jacob ; 2013.

**Bennett-Goleman Tara** : L'alchimie des émotions : Comment l'esprit peut guérir le cœur  
Robert Laffont ; 2002



## Coherence geneve

- Site : [www.coherence-geneve.ch](http://www.coherence-geneve.ch)
- Séances individuelles
- Cours et ateliers de groupe
- Soins énergétiques
- Livre : «Une approche cognitive et énergétique du stress» Jocelyne Perez-Biskemis /Ed. Edilivre 2018

Jocelyne Perez-Biskemis

Une approche cognitive  
et énergétique du stress



*Pour préserver sa santé  
et une meilleure qualité de vie*

Edilivre