

L'expérience de la pleine conscience NOTE DE LECTURE

Les cinq mythes de l'auto-compassion

Article source traduit par Google: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_five_myths_of_self_compassion

Kristin Neff s'attaque aux idées fausses qui nous empêchent d'être plus gentils avec nous-mêmes.

La plupart des gens n'ont aucun problème à considérer la compassion comme une qualité tout à fait louable. Il semble faire référence à un amalgame de qualités incontestablement bonnes : la gentillesse, la miséricorde, la tendresse, la bienveillance, la compréhension, l'empathie, la sympathie et la camaraderie, ainsi qu'une impulsion à aider d'autres créatures vivantes, humaines ou animales, en détresse.

Mais nous semblons moins sûrs de nous-mêmes. Pour beaucoup, cela évoque tous ces autres mauvais termes de « soi » : apitoiement sur soi, égoïste, indulgent, égocentrique, tout simplement égoïste. Même à de nombreuses générations éloignées des origines puritaines de notre culture, nous semblons toujours croire que si nous ne nous blâmons pas et ne nous punissons pas pour quelque chose, nous risquons la complaisance morale, l'égoïsme incontrôlable et le péché de fausse fierté.

Prenons l'exemple de Rachel, une responsable marketing de 39 ans, mère de deux enfants et d'un mari aimant. Personne profondément gentille, épouse dévouée, parent impliqué, ami solidaire et travailleuse acharnée, elle trouve également le temps de faire du bénévolat pour deux organismes de bienfaisance locaux. Bref, elle apparaît comme un modèle idéal.

Mais Rachel suit une thérapie parce que son niveau de stress est très élevé. Elle est tout le temps fatiguée, déprimée, incapable de dormir. Elle souffre de problèmes digestifs chroniques de bas niveau et parfois, à sa grande horreur, s'en prend à son mari et à ses enfants. À travers tout cela, elle est incroyablement dure avec elle-même, ayant toujours le sentiment que tout ce qu'elle a fait n'est pas assez bien. Pourtant, elle n'envisagerait jamais d'essayer de faire preuve de compassion envers elle-même. En fait, l'idée même d'abandonner son auto-attaque, de s'accorder un peu de gentillesse et de compréhension, lui semble en quelque sorte enfantine et irresponsable.

Et Rachel n'est pas seule. De nombreuses personnes dans notre culture ont des doutes quant à l'idée d'auto-compassion, peut-être parce qu'elles ne savent pas vraiment à quoi cela ressemble, et encore moins comment la mettre en pratique. Souvent, la pratique de l'auto-compassion est identifiée à

la pratique de la pleine conscience, désormais aussi omniprésente que les sushis en Occident. Mais si la pleine conscience – qui met l'accent sur l'ouverture expérientielle et la conscience de notre propre souffrance sans y être entraînée et emportée par une réactivité aversive – est nécessaire à l'auto-compassion, elle laisse de côté un ingrédient essentiel. Ce qui distingue l'auto-compassion, c'est qu'elle va au-delà de l'acceptation de notre expérience telle qu'elle est et ajoute quelque chose de plus : embrasser l'expérimentateur (c'est-à-dire nous-mêmes) avec chaleur et tendresse lorsque notre expérience est douloureuse.

L'auto-compassion comprend également un élément de sagesse : la reconnaissance de notre humanité commune. Cela signifie accepter le fait que, comme tous les autres habitants de la planète, nous sommes des individus imparfaits, tout aussi susceptibles que quiconque d'être touchés par les frondes et les flèches d'un malheur scandaleux (mais parfaitement normal). Cela semble évident, mais c'est drôle à quel point nous oublions facilement. Nous tombons dans le piège de croire que les choses sont « censées » aller bien et que lorsque nous commettons une erreur ou que des difficultés surviennent, quelque chose doit terriblement mal tourner. (Euh, excusez-moi. Il doit y avoir une erreur. J'ai souscrit au plan où tout va aller bien jusqu'au jour de ma mort. Puis-je parler à la direction s'il vous plaît ?) Le sentiment que certaines choses « ne devraient pas » se produire nous fait nous sentir à la fois honteux et isolés. Dans ces moments-là, se rappeler que nous ne sommes pas vraiment seuls dans notre souffrance – que les difficultés et les luttes sont profondément ancrées dans la condition humaine – peut faire une différence radicale.

Je me souviens avoir été au parc avec mon fils, Rowan, quand il avait environ quatre ans, au plus fort de son autisme. J'étais assis sur le banc, regardant tous les enfants heureux jouer sur les balançoires, se poursuivant et m'amusant pendant que Rowan était assis sur le dessus du toboggan et se cognait la main à plusieurs reprises (ce qu'on appelle le stimming). Certes, j'ai commencé à m'apitoyer sur mon sort : « Pourquoi ne puis-je pas avoir un enfant « normal » comme tout le monde ? Pourquoi suis-je le seul à traverser une période aussi difficile ? Mais des années de pratique de l'auto-compassion m'ont donné suffisamment de présence d'esprit pour me rattraper, faire une pause, prendre une profonde respiration et prendre conscience du piège dans lequel je tombais.

Avec un peu de distance par rapport à mes pensées et sentiments négatifs, j'ai regardé les autres mères et leurs enfants et je me suis dit : « Je suppose que ces enfants vont grandir dans une vie insouciant et sans problème, qu'aucune de ces mères n'aura à lutter pour élever leurs enfants. Mais d'après ce que je sais, certains de ces enfants pourraient développer de graves problèmes de santé mentale ou physique en grandissant, ou tout simplement ne pas être des gens très gentils ! Il n'y a pas d'enfant parfait, ni

de parent qui ne traverse pas une certaine forme de difficultés ou de défis avec ses enfants à un moment ou à un autre.

Et à ce moment-là, mes sentiments d'isolement intense se sont transformés en sentiments de connexion profonde avec les autres mères du parc et avec tous les parents du monde entier. Nous aimons nos enfants, mais bon sang, c'est parfois difficile ! Aussi étrange que cela puisse paraître, en pratiquant l'auto-compassion pendant que nous nous débrouillons, nous ne nous sentons pas si seuls.

Heureusement, il ne s'agit pas simplement d'un vœu pieux concernant une autre approche d'auto-assistance. En fait, il existe désormais un nombre impressionnant et croissant de recherches démontrant qu'avoir des relations amicales avec soi-même est essentiel au bien-être émotionnel. Non seulement cela nous aide à éviter les conséquences inévitables d'un jugement sévère sur nous-mêmes – dépression, anxiété et stress – mais cela engendre également une approche de la vie plus heureuse et plus pleine d'espoir. Plus précisément, la recherche dément de nombreux mythes courants sur l'auto-compassion qui nous maintiennent piégés dans la prison d'une autocritique implacable. En voici cinq.

1. L'auto-compassion est une forme d'apitoiement sur soi

L'un des plus grands mythes à propos de l'auto-compassion est que cela signifie s'apitoyer sur son sort. En fait, comme le montre ma propre expérience sur le terrain de jeu, l'auto-compassion est un antidote à l'apitoiement sur soi et à la tendance à se plaindre de notre malchance.

Ce n'est pas parce que l'auto-compassion vous permet d'éliminer les mauvaises choses ; en fait, cela nous rend plus disposés à accepter, à expérimenter et à reconnaître des sentiments difficiles avec gentillesse, ce qui, paradoxalement, nous aide à les traiter et à les abandonner plus complètement. La recherche montre que les personnes compatissantes sont moins susceptibles de se laisser engloutir par des pensées d'apitoiement sur elles-mêmes concernant la gravité des choses. C'est l'une des raisons pour lesquelles les personnes compatissantes ont une meilleure santé mentale.

Une étude menée par Filip Raes de l'Université de Louvain a examiné le lien entre l'auto-compassion, la pensée ruminative et la santé mentale chez les étudiants de premier cycle de son université. Il a d'abord évalué la manière dont les participants utilisaient l'échelle d'auto-évaluation que j'ai développée en 2003, qui demande aux répondants d'indiquer à quelle fréquence ils adoptent des comportements correspondant aux principaux éléments de

l'auto-compassion. Les exemples incluent des déclarations telles que « J'essaie d'être compréhensif et patient envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas » ; « Quand les choses vont mal pour moi, je considère les difficultés comme faisant partie de la vie que chacun traverse » ; et "Quand quelque chose de douloureux arrive, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation."

Raes a découvert que les participants ayant des niveaux plus élevés d'auto-compassion avaient tendance à moins ruminer leur malheur. De plus, il a découvert que leur tendance réduite à ruminer contribuait à expliquer pourquoi les participants faisant preuve d'auto-compassion signalaient moins de symptômes d'anxiété et de dépression.

2. L'auto-compassion est synonyme de faiblesse

John s'était toujours considéré comme un pilier de force, un mari et un soutien idéal. Il fut donc dévasté lorsque sa femme le quitta pour un autre homme. Secrètement culpabilisé de ne pas avoir fait plus pour répondre à ses besoins émotionnels avant qu'elle ne cherche du réconfort dans les bras de quelqu'un d'autre, il ne voulait pas admettre à quel point il se sentait toujours blessé et à quel point il lui était difficile de continuer sa vie.

Lorsque son collègue lui a suggéré d'essayer de faire preuve de compassion envers lui-même à propos de son divorce, sa réaction a été rapide : « Ne me donnez pas ces trucs de cœurs et de fleurs ! L'auto-compassion est pour les poules mouillées. J'ai dû être dur comme un clou pour traverser le divorce avec un semblant de respect de moi-même, et je ne suis pas sur le point de baisser ma garde maintenant.

Ce que John ne savait pas, c'est qu'au lieu d'être une faiblesse, les chercheurs découvrent que l'auto-compassion est l'une des sources les plus puissantes d'adaptation et de résilience dont nous disposons. Lorsque nous traversons des crises majeures dans la vie, l'auto-compassion semble faire toute la différence dans notre capacité à survivre et même à prospérer. John a supposé qu'être un dur à cuire pendant son divorce - étouffer ses sentiments et ne pas admettre à quel point il souffrait - était ce qui lui avait permis de s'en sortir. Mais il n'en avait pas « fini » : il était coincé, et l'auto-compassion était la pièce manquante qui l'aurait probablement aidé à avancer.

David Sbarra et ses collègues de l'Université de l'Arizona ont examiné si l'auto-compassion aide à déterminer dans quelle mesure les gens s'adaptent au divorce. Les chercheurs ont invité plus de 100 personnes récemment

séparées de leur conjoint à venir dans le laboratoire et à enregistrer pendant quatre minutes leurs pensées et leurs sentiments concernant l'expérience de séparation. Quatre juges formés ont ensuite codé le degré d'auto-compassion de ces discussions, en utilisant une version modifiée de l'échelle d'auto-compassion. Ils ont attribué de faibles notes aux participants qui disaient des choses comme « Je ne sais pas comment j'ai réussi à faire ça. Tout était de ma faute. Je l'ai repoussé pour une raison quelconque. J'avais tellement besoin de lui, j'ai toujours besoin de lui. Qu'ai-je fait ? Je sais que j'ai tout mal fait. Des notes élevées ont été attribuées aux personnes qui disaient des choses comme : « Avec le recul, vous devez en tirer le meilleur parti et passer à autre chose. Pardonnez-vous simplement, ainsi qu'à votre ex, pour tout ce que vous avez fait ou n'avez pas fait.

Les chercheurs ont constaté que les participants qui faisaient preuve de plus de compassion envers eux-mêmes lorsqu'ils parlaient de leur rupture démontraient une meilleure adaptation psychologique au divorce à ce moment-là, et que cet effet persistait neuf mois plus tard. Les résultats sont restés inchangés même en contrôlant d'autres explications possibles, telles que les niveaux initiaux d'estime de soi, d'optimisme, de dépression ou d'attachement sécurisé des participants. Des études comme celle-ci suggèrent que ce n'est pas seulement ce à quoi vous faites face dans la vie, mais aussi la façon dont vous vous comportez lorsque les choses se compliquent – en tant qu'allié ou ennemi intérieur – qui détermine votre capacité à y faire face avec succès.

3. L'auto-compassion me rendra complaisant

Le plus gros obstacle à l'auto-compassion est peut-être la conviction que cela sapera notre motivation à nous pousser à faire mieux. L'idée est que si nous ne nous critiquons pas pour ne pas être à la hauteur de nos normes, nous succomberons automatiquement à un défaitisme paresseux. Mais réfléchissons un instant à la façon dont les parents réussissent à motiver leurs enfants. Lorsqu'un jour le fils adolescent de Rachel rentre à la maison avec une mauvaise note en anglais, elle peut avoir l'air dégoûtée et siffler : « Espèce d'idiot ! Tu n'arriveras jamais à rien. J'ai honte de toi ! (Ça vous fait grincer des dents, n'est-ce pas ? Pourtant, c'est exactement le genre de chose que Rachel se dit lorsqu'elle ne parvient pas à répondre à ses propres attentes élevées.) Mais très probablement, plutôt que de motiver son fils, ce torrent de honte ne fera que lui faire perdre confiance en lui-même, et finalement il arrêtera complètement d'essayer.

Alternativement, Rachel pourrait adopter une approche compatissante en disant : « Oh chéri, tu dois être tellement bouleversé. Hé, fais-moi un câlin. Cela nous arrive à tous. Mais nous devons améliorer tes notes en anglais parce que je sais que tu veux entrer dans une bonne université. Que puis-je

faire pour t'aider et te soutenir ? Je crois en toi. Notez qu'il y a une reconnaissance honnête de l'échec, de la sympathie pour le malheur de son fils et un encouragement à aller au-delà ou à contourner cette difficulté momentanée sur la route. Ce type de réponse bienveillante nous aide à conserver notre confiance en nous et à nous sentir soutenus émotionnellement. Ironiquement, même si Rachel ne rêverait même pas d'adopter la première approche avec son fils, elle croit incontestablement que l'autoflagellation est nécessaire pour atteindre ses objectifs. Elle suppose que son anxiété, sa dépression et son stress sont dus au fait qu'elle ne fait pas assez d'efforts.

Mais de nombreuses recherches montrent désormais clairement que l'auto-compassion est une force de motivation personnelle bien plus efficace que l'auto-punition.

Par exemple, une série d'expériences de recherche menées par Juliana Breines et Serena Chen de l'Université de Californie à Berkeley ont examiné si le fait d'aider les étudiants de premier cycle à faire preuve de plus de compassion envers eux-mêmes les motiverait à s'engager dans un changement positif. Dans une étude, il a été demandé aux participants de se souvenir d'une action récente pour laquelle ils se sentaient coupables – comme tricher à un examen, mentir à un partenaire amoureux, dire quelque chose de nuisible – et qui les faisait quand même se sentir mal dans leur peau lorsqu'ils y pensaient. Ensuite, ils ont été assignés au hasard à l'une des trois conditions suivantes. Dans la condition d'auto-compassion, les participants devaient s'écrire pendant trois minutes du point de vue d'un ami compatissant et compréhensif. Dans la deuxième condition, les participants devaient écrire sur leurs propres qualités positives ; et dans la troisième, ils ont écrit sur un passe-temps qu'ils appréciaient. Ces deux conditions de contrôle ont permis de différencier l'auto-compassion du discours intérieur positif et de l'humeur positive en général.

Les chercheurs ont constaté que les participants qui ont été aidés à faire preuve de compassion à l'égard de leur récente transgression ont déclaré être plus motivés à s'excuser pour le préjudice causé et plus déterminés à ne pas répéter le comportement que ceux des conditions de contrôle. L'auto-compassion, loin d'être un moyen d'échapper à la responsabilité personnelle, la renforce en fait.

Si nous pouvons reconnaître nos échecs et nos méfaits avec gentillesse – « J'ai vraiment tout gâché quand je me suis mis autant en colère contre elle, mais j'étais stressé, et je suppose que tout le monde réagit parfois de manière excessive » – plutôt qu'avec jugement – « Je n'arrive pas à croire que j'ai dit ça ; Je suis une personne tellement horrible et méchante » – il est beaucoup plus sûr de nous voir clairement. Lorsque nous pouvons voir au-delà du prisme déformant d'un jugement de soi sévère, nous entrons en contact avec d'autres parties de nous-mêmes, celles qui se soucient de nous et qui

souhaitent que tout le monde, y compris nous-mêmes, soit aussi en bonne santé et heureux que possible. Cela fournit l'encouragement et le soutien nécessaires pour faire de notre mieux et réessayer.

4. L'auto-compassion est narcissique

Dans la culture américaine, une haute estime de soi nécessite de se démarquer dans la foule, d'être spécial et au-dessus de la moyenne. Que ressentez-vous lorsque quelqu'un qualifie votre rendement au travail, vos compétences parentales ou votre niveau d'intelligence de moyen ? Aie! Le problème, bien sûr, est que, nonobstant Lake Wobegone de Garrison Keillor, il est impossible pour tout le monde d'être au-dessus de la moyenne en même temps. Nous pouvons exceller dans certains domaines, mais il y a toujours quelqu'un de plus attirant, plus performant et plus intelligent que nous – ce qui signifie que nous nous sentons comme des ratés chaque fois que nous nous comparons à ceux qui sont « meilleurs » que nous.

Cependant, le désir de nous considérer comme meilleurs que la moyenne, d'obtenir et de conserver ce sentiment insaisissable de haute estime de soi, peut conduire à un comportement carrément méchant. Pourquoi les jeunes adolescents commencent-ils à intimider les autres ? Si je peux être considéré comme le gamin cool et dur, contrairement au nerd mauviette que je viens de cibler, j'obtiens un regain d'estime de soi. Pourquoi avons-nous autant de préjugés ? Si je crois que mon groupe ethnique, de genre, national ou politique est meilleur que le vôtre, j'obtiens un regain d'estime de soi.

En effet, l'accent mis sur l'estime de soi dans la société américaine a conduit à une tendance inquiétante : les chercheurs Jean Twenge de l'Université d'État de San Diego et Keith Campbell de l'Université de Géorgie, qui ont suivi les scores de narcissisme des étudiants depuis 1987, constatent que le narcissisme des étudiants d'aujourd'hui est à son plus haut niveau jamais enregistré. Ils attribuent la montée du narcissisme à des parents et à des enseignants bien intentionnés mais malavisés, qui disent aux enfants à quel point ils sont spéciaux et formidables dans le but d'augmenter leur estime de soi.

Mais l'auto-compassion est différente de l'estime de soi. Bien qu'elles soient toutes deux fortement liées au bien-être psychologique, l'estime de soi est une évaluation positive de l'estime de soi, tandis que l'auto-compassion n'est pas du tout un jugement ou une évaluation. Au lieu de cela, l'auto-compassion est une manière de se rapporter au paysage en constante évolution de qui nous sommes avec gentillesse et acceptation, surtout lorsque nous échouons ou nous sentons inadéquats. En d'autres termes, l'estime de soi nécessite de se sentir meilleur que les autres, tandis que l'auto-

compassion nécessite de reconnaître que nous partageons la condition humaine d'imperfection.

L'estime de soi est également intrinsèquement fragile, rebondissant en fonction de notre dernier succès ou échec. Je me souviens d'un moment où mon estime de moi s'est envolée, puis s'est effondrée en cinq secondes environ. Je visitais une écurie équestre avec des amis et le vieux moniteur d'équitation espagnol aimait apparemment mon look méditerranéen. "Tu es vraiment très belle", m'a-t-il dit, alors que je me sentais rayonner de plaisir. Puis il a ajouté : « Ne rasez jamais votre moustache. » L'estime de soi est une amie des beaux jours, présente pour nous dans les bons moments, et nous abandonnant lorsque notre chance tourne au sud. Mais l'auto-compassion est toujours là pour nous, une source fiable de soutien, même lorsque nos actions mondiales s'effondrent. Cela fait toujours mal lorsque notre fierté est brisée, mais nous pouvons être gentils avec nous-mêmes précisément parce que cela fait mal. « Wow, c'était assez humiliant, je suis vraiment désolé. Ce n'est pas grave, ces choses arrivent.

Il existe de solides recherches sur l'idée selon laquelle l'auto-compassion nous aide dans les bons comme dans les mauvais moments. Mark Leary et ses collègues de l'Université Wake Forest ont mené une étude qui a demandé aux participants de réaliser une vidéo de présentation et de description. Par exemple : « Bonjour, je m'appelle John, je suis spécialisé en sciences de l'environnement. J'aime aller à la pêche et passer du temps dans la nature. Je veux travailler pour le National Park Service après avoir obtenu mon diplôme », et ainsi de suite. On leur a dit que quelqu'un regarderait leur cassette et les évaluerait ensuite sur une échelle de sept points en fonction de leur apparence chaleureuse, amicale, intelligente, sympathique et mature. (Les commentaires étaient bien sûr faux, donnés par un complice de l'étude.) La moitié des participants ont reçu des évaluations positives et les autres des évaluations neutres. Les chercheurs voulaient examiner si les niveaux d'auto-compassion des participants (tels que mesurés par les scores de l'échelle d'auto-compassion) permettraient de prédire les réactions aux commentaires différemment de leurs niveaux d'estime de soi (tels que mesurés par l'échelle d'estime de soi de Rosenberg).

Ils ont constaté que les personnes compatissantes rapportaient des réactions émotionnelles similaires en termes de bonheur, de tristesse, de colère ou de tension, que les commentaires soient positifs ou neutres. Cependant, les personnes ayant un niveau élevé d'estime de soi avaient tendance à s'énerver lorsqu'elles recevaient des commentaires neutres (Quoi, je suis juste moyen ?). Ils étaient plus enclins à nier que le feedback était dû à leur propre personnalité et à l'attribuer à des facteurs externes, comme la mauvaise humeur de l'observateur. Cela suggère que les personnes compatissantes sont plus à même de rester émotionnellement stables, quel que soit le degré d'éloges qu'elles reçoivent des autres. En revanche, l'estime de soi ne prospère que lorsque les critiques sont bonnes, et elle peut

conduire à des tactiques évasives lorsqu'il existe une possibilité de faire face à des vérités désagréables sur soi-même.

5. L'auto-compassion est égoïste

Beaucoup de gens se méfient de l'auto-compassion parce qu'ils la confondent avec l'égoïsme. Rachel, par exemple, passe une grande partie de ses journées à prendre soin de sa famille et plusieurs de ses nuits et week-ends à faire du bénévolat pour les œuvres caritatives qu'elle soutient. Élevée dans une famille qui met l'accent sur l'importance du service envers les autres, elle suppose que consacrer du temps et de l'énergie à être gentille et attentionnée envers elle-même signifie automatiquement qu'elle doit négliger tout le monde à ses propres fins égoïstes. En effet, beaucoup de gens sont comme Rachel en ce sens : des âmes bonnes, généreuses et altruistes, qui se sentent parfaitement horribles envers elles-mêmes tout en pensant que cela est nécessaire à leur bonté générale.

Mais la compassion est-elle vraiment un jeu à somme nulle ? Pensez aux moments où vous avez été perdu dans les affres de l'autocritique. Êtes-vous concentré sur vous-même ou sur les autres en ce moment ? Avez-vous plus ou moins de ressources à donner aux autres ? La plupart des gens découvrent que lorsqu'ils sont absorbés par l'auto-jugement, il leur reste en fait peu de marge pour penser à autre chose qu'à leur moi inadéquat et sans valeur. En fait, s'en vouloir peut être une forme paradoxale d'égoïsme. Cependant, lorsque nous pouvons être gentils et attentionnés envers nous-mêmes, bon nombre de nos besoins émotionnels sont satisfaits, ce qui nous laisse dans une meilleure position pour nous concentrer sur les autres.

Malheureusement, l'idéal d'être modeste, effacé et soucieux du bien-être des autres a souvent pour corollaire le fait que nous devons nous maltraiter nous-mêmes. Cela est particulièrement vrai pour les femmes qui, selon les recherches, ont tendance à avoir des niveaux d'auto-compassion légèrement inférieurs à ceux des hommes, même si elles ont tendance à être plus attentionnées, empathiques et généreuses envers les autres. Ce n'est peut-être pas si surprenant, étant donné que les femmes sont socialisées pour devenir des soignantes – et qu'elles ouvrent leur cœur de manière désintéressée à leurs maris, enfants, amis et parents âgés – mais n'apprennent pas à prendre soin d'elles-mêmes. Même si la révolution féministe a contribué à élargir les rôles offerts aux femmes et que nous voyons aujourd'hui plus de femmes dirigeantes que jamais dans les affaires et en politique, l'idée selon laquelle les femmes devraient être des soignantes désintéressées n'a pas vraiment disparu. C'est juste que les femmes sont désormais censées réussir dans leur carrière en plus d'être d'ultimes nourricières au foyer.

L'ironie est qu'être bon envers soi-même vous aide en fait à être bon envers les autres, alors qu'être mauvais envers vous-même ne fait que vous gêner. En fait, j'ai récemment mené une étude avec ma collègue Tasha Beretvas de l'Université du Texas à Austin qui cherchait à savoir si les personnes compatissantes étaient des partenaires relationnels plus généreux. Nous avons recruté plus de 100 couples qui entretenaient une relation amoureuse depuis un an ou plus. Les participants ont évalué leur propre niveau d'auto-compassion à l'aide de l'échelle d'auto-compassion. Ils ont ensuite décrit le comportement de leur partenaire dans la relation à l'aide d'une série de mesures d'auto-évaluation, indiquant également leur degré de satisfaction à l'égard de leur partenaire. Nous avons constaté que les individus compatissants étaient décrits par leurs partenaires comme étant plus attentionnés (par exemple, « doux et gentils envers moi »), tolérants (par exemple « respecte mes opinions ») et soutenant leur autonomie (par exemple « me donne autant de liberté que je veux ») que leurs homologues autocritiques, qui étaient décrits comme étant plus détachés (par exemple « ne pense pas beaucoup à moi »), agressifs (par exemple « crie, sort de la pièce à grands pas ») et contrôlant (par exemple « s'attend à ce que je fasse tout à sa manière »).

Les participants ont également déclaré être plus satisfaits et plus attachés à leur relation avec des partenaires compatissants, ce qui est logique. Si je me retiens envers moi-même et que je compte sur mon partenaire pour répondre à mes besoins émotionnels, je vais me comporter mal s'ils ne sont pas satisfaits. Mais si je peux m'apporter soins et soutien, pour répondre directement à bon nombre de mes propres besoins, j'aurai plus de ressources émotionnelles à offrir à mon partenaire.

La littérature de recherche ne sait pas clairement si l'auto-compassion est réellement nécessaire pour faire preuve de compassion envers les autres, étant donné que de nombreuses personnes font un très bon travail en prenant soin des autres tout en se lésant elles-mêmes. Cependant, de plus en plus de recherches indiquent que l'auto-compassion aide les gens à prendre soin des autres. Par exemple, il semble que les conseillers et les thérapeutes qui font preuve de compassion envers eux-mêmes sont moins susceptibles de souffrir de stress et d'épuisement professionnel ; ils sont plus satisfaits de leur carrière et se sentent plus énergiques, heureux et reconnaissants de pouvoir faire une différence dans le monde.

Parce que nous avons évolué en tant qu'êtres sociaux, l'exposition aux récits de souffrance des autres active les centres de douleur de notre propre cerveau grâce à un processus de résonance empathique. Lorsque nous sommes témoins quotidiennement de la souffrance des autres, nous pouvons ressentir une détresse personnelle allant jusqu'à l'épuisement professionnel, et les soignants particulièrement sensibles et empathiques peuvent être les plus à risque. En même temps, lorsque nous nous accordons de la compassion, nous créons un tampon protecteur, nous permettant de

comprendre et de ressentir pour la personne qui souffre sans nous laisser épuiser par sa souffrance. Les personnes dont nous prenons soin captent alors notre compassion à travers leur propre processus de résonance empathique. En d'autres termes, la compassion que nous cultivons envers nous-mêmes se transmet directement aux autres.

Je le sais de première main grâce à mon expérience d'élever un enfant autiste. Rowan a maintenant 13 ans et, même s'il peut être un adolescent grincheux, c'est un enfant aimant, qui pose peu de défis parentaux. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. J'ai souvent été confronté à des situations où je pensais dépasser mes capacités à y faire face et j'ai parfois dû compter sur le pouvoir de l'auto-compassion pour m'en sortir.

Un jour, quand Rowan avait cinq ans, je l'ai emmené en Angleterre voir ses grands-parents. Au milieu du vol transatlantique, il a piqué une crise de colère toute-puissante. Je n'ai aucune idée de ce qui l'a déclenché, mais je me suis soudainement retrouvé avec un enfant qui se débattait et qui hurlait et un avion rempli de gens qui nous regardaient avec des yeux de poignard. Ce qu'il faut faire? J'ai essayé de l'emmener aux toilettes dans l'espoir que la porte fermée étoufferait ses cris. Mais après avoir parcouru l'allée en essayant de l'empêcher de heurter accidentellement des passagers en cours de route, j'ai découvert que les toilettes étaient occupées.

Blotti avec Rowan dans le petit espace à l'extérieur des toilettes, je me sentais impuissante et désespérée. Mais ensuite je me suis souvenu de l'auto-compassion. C'est si dur pour toi, chérie, me suis-je dit. Je suis désolée que cela se produise. Je suis là pour toi. Tout en m'assurant que Rowan était en sécurité, 90 % de mon attention était consacrée à m'apaiser et à me reconforter. Mon esprit a été inondé de compassion, au point qu'elle a dominé mon expérience, bien plus que mon enfant qui hurlait. De plus, comme je l'avais déjà découvert, lorsque j'étais dans un état d'esprit plus paisible et plus aimant, Rowan s'est également calmé. Tandis que je me calmais, il était également apaisé.

Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes avec tendresse en réponse à la souffrance, notre cœur s'ouvre. La compassion engage notre capacité d'amour, de sagesse, de courage et de générosité. Il s'agit d'un état mental et émotionnel sans limites et sans direction, ancré dans les grandes traditions spirituelles du monde mais accessible à chaque personne du simple fait que nous sommes des êtres humains. Dans une tournure surprenante, le pouvoir nourricier de l'auto-compassion est maintenant mis en lumière par les méthodes concrètes et dures d'esprit de la science empirique, et un nombre croissant de documents de recherche démontrent de manière concluante que l'auto-compassion est non seulement essentielle à la santé mentale, mais peut être enrichie par l'apprentissage et la pratique, tout comme tant d'autres bonnes habitudes.

Les thérapeutes savent depuis longtemps qu'être gentil avec soi-même n'est pas, comme on le croit trop souvent, un luxe égoïste, mais l'exercice d'un don qui nous rend plus heureux. Aujourd'hui, enfin, la science le prouve.