

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

IL M'A FALLU DES ANNÉES AVANT DE ME PERMETTRE L'AUTO-COMPASSION



Avril est le mois de mon anniversaire. J'ai pris l'habitude de le consacrer à des projets qui me tiennent à cœur. Ainsi, chaque année, à la même période, je me libère de mes obligations afin de pouvoir faire ce qui me plaît véritablement. Je lis, j'écris, je voyage, je partage. Je danse, je ris, je respire. Et, détail très important, je me permets d'en éprouver du plaisir sans culpabiliser, en goûtant pleinement la joie d'être ce que je suis, tout simplement. Un de mes amis m'a dit qu'il fallait certainement beaucoup d'estime de soi pour se permettre une telle liberté. Je ne pense pas que cela soit exact. Ce qu'il faut c'est plutôt de la compassion pour soi-même. La nuance est importante. L'estime de soi est le résultat d'une auto-évaluation et, souvent, d'une comparaison avec les autres. Elle se construit sur l'accomplissement de certains objectifs que l'on s'était fixés. Elle se nourrit des performances qui révèlent nos compétences et renforcent notre confiance en nous-même. La compassion pour soi, quant à elle, ne réclame ni accomplissement ni performance. Elle n'est le résultat d'aucune comparaison avec autrui. Au contraire. Elle nous demande d'accepter qui nous sommes sans réserve, avec nos défauts et nos incompétences, nos limites et nos failles, et, par-dessus tout, nos besoins les plus essentiels. Elle est synonyme d'un amour sans condition. Le mot compassion vient du latin cum-patire : souffrir avec. Éprouver de la compassion pour autrui implique de reconnaître sa souffrance, d'être solidaire avec lui, et de tenter de le soulager. **Éprouver de la compassion pour nous-même oblige d'abandonner nos jugements autocritiques pour reconnaître notre propre souffrance** – notamment celle d'être empêché de faire ce qui nous plaît véritablement. Cela nous amène à être bienveillant envers nous-même et à respecter nos besoins les plus profonds. Or, lorsque l'on touche

à cet essentiel, on se rend compte qu'il est constitué d'aspirations très simples. Puisque le mois d'avril est, pour moi, le mois de cette simplicité, au lieu de disserter plus longuement, j'aimerais vous inviter à faire l'expérience de la bienveillance pour vous-même. Je vous encourage donc à prendre une feuille de papier sur laquelle vous tracerez deux grands traits verticaux de façon à obtenir trois colonnes. Dans la première de ces colonnes, écrivez les pensées négatives que vous avez à votre égard. En les lisant à voix haute, vous constaterez bien vite que ces affirmations résonnent comme celles de parents tyranniques qui ne sont jamais contents de leur enfant. Dans la seconde, notez ce qui vous ferait plaisir de faire ; toutes ces activités que vous rêvez d'accomplir un jour et que vous ne vous êtes jamais autorisé. Dans la troisième colonne, inscrivez les raisons que vous avez de ne pas vous adonner à ces activités. En lisant ces différentes justifications à voix haute, vous serez sans doute troublé de constater qu'elles sonnent, elles aussi, comme les arguments de parents malveillants. Il vous restera alors à faire le choix de devenir un bon parent pour vous-même. Automatiquement, vous refuserez de vous sentir coupable de répondre à vos aspirations les plus essentielles. Il m'a fallu des années avant de me permettre une heure de cette auto-compassion. Puis, avec un peu de pratique, je me suis autorisé une journée, une semaine, un mois. Pourquoi pas toute une vie ? Si nous le faisons tous, il y a fort à parier que notre monde serait très différent. Probablement plus simple, moins sophistiqué, moins agité et, sans doute, plus joyeux.

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).