



Réservé aux abonnés

## La bienveillance envers soi-même, ça s'apprend

Par Ségolène Barbé

Publié il y a 4 heures, mis à jour il y a 4 heures



Pour mettre en place une relation à soi plus constructive et plus aidante, il est conseillé d'adopter l'attitude que nous aurions envers un proche que nous cherchons à encourager et à soutenir. *Adobe Stock*

### PSYCHOLOGIE - La société actuelle encourage davantage la quête de performance que l'indulgence, mais cela peut s'avérer contre-productif.

« J'ai encore craqué pour un paquet de gâteaux, je n'ai aucune volonté », « À quoi bon postuler pour ce travail? Les autres candidats sont sûrement meilleurs que moi... » Pas toujours bienveillantes envers nous-mêmes, nos petites voix intérieures viennent souvent de très loin. Sans en avoir conscience, nous avons intériorisé des jugements négatifs que nous avons entendus dans l'enfance, de la part, par exemple, de parents trop exigeants ou de professeurs peu pédagogues... Axée sur la performance et l'injonction à épanouir tous ses talents, la société actuelle nous pousse aussi à faire preuve d'exigence envers nous-mêmes, à ne pas trop nous « écouter ». Pourtant, d'après les spécialistes, le manque de bienveillance envers soi-même est un frein bien plus qu'un moteur, une manière de se couper les ailes avant même d'avoir essayé.

#### Coronavirus, ce qu'il faut savoir - Newsletter

Tous les jeudis

Actualités, conseils, décryptages : suivez les dernières évolutions sur le Covid-19 en France et dans le monde

S'INSCRIRE

« Depuis plus de trente ans, les recherches ont évalué l'impact de l'autocritique sur la relation à soi et la santé mentale. Elles ont montré que l'autocritique augmente le dégoût et le mépris de soi. Loin de nous encourager à progresser et à agir pour réduire les problèmes, elle nous paralyse et génère une forme d'immobilisme », assurent ainsi les psychologues Rebecca Shankland, Marine Paucsik et Jean-Baptiste Baudier, qui reprennent les récentes études parues sur le sujet dans leur ouvrage *S'initier à la psychologie positive - pour prendre soin de soi, des autres et de l'environnement* (éditions Eyrolles, 2021). Une étude menée en 2007 par Theodore Albert Powers, professeur de psychologie à l'Université du Massachusetts aux États-Unis, a ainsi démontré que le jugement négatif sur soi augmente la tendance à la procrastination et aux ruminations. D'autres ont prouvé que cette attitude est associée à de nombreuses difficultés psychologiques telles que la dépression (Luyten et al., 2007), l'anxiété sociale (Shahar, Doron & Szepeswol, 2015) ou encore les troubles du comportement alimentaire (Fennig et al., 2008).

#### Devenir son propre ami

Si votre tête est souvent remplie de « je suis nul(le) », « je n'y arriverai jamais », « tout est de ma faute », il peut être utile de mieux comprendre l'origine de ces petites phrases négatives qui vous gâchent la vie et vous empêchent d'avancer. Qui vous parlait ainsi et pourquoi ? Sur quels faits précis cette croyance repose-t-elle aujourd'hui ? En identifiant la provenance de ces croyances limitantes et auto-sabotantes, en vérifiant leur validité, vous cesserez de vous les approprier : si vous y croyez aussi fort, ce n'est pas parce qu'elles sont vraies, mais parce qu'elles sont inscrites dans votre inconscient depuis des années...

Pour mettre en place une relation à soi plus constructive et plus aidante, les auteurs de *S'initier à la psychologie positive* conseillent ainsi « d'adopter l'attitude que nous aurions envers un proche que nous cherchons à encourager et à soutenir », d'apprendre à se parler de manière plus compréhensive avec des phrases telles que « C'est normal de ne pas être parfait » ou encore « Je traverse quelque chose de difficile et je fais de mon mieux ».

#### Comprendre ses émotions

Pour la psychosociologue Christèle Albaret, présidente de la Clinique e-santé et auteur de *La charge émotionnelle - comment s'en libérer* (Larousse, 2021), la bienveillance envers soi-même passe d'abord par une meilleure gestion de ses émotions. « Plutôt que de toujours prendre sur soi, il faut essayer d'identifier ses émotions car elles représentent des informations essentielles qui nous renseignent sur nos besoins, explique-t-elle. Prenons l'exemple de quelqu'un qui a toujours eu envie de monter sur scène mais qui a peur d'être ridicule: la meilleure manière de ne jamais l'être, c'est sans doute de ne pas monter sur scène, mais ce n'est pas non plus ce qui le rendra heureux. La plupart des gens prennent des décisions pour éviter leurs peurs et non pour répondre à leurs besoins. »

Faire preuve de compréhension envers soi-même ne veut pas dire s'apitoyer sur son sort ou se laisser aller : c'est plutôt l'occasion de mieux se connaître, de se remettre en question sans se juger, d'avancer progressivement vers une vie plus en accord avec ses besoins. Autre bonne nouvelle : ce n'est pas parce que vous développerez davantage de compassion envers vous-mêmes que vous en deviendrez plus égoïste, au contraire ! « D'après les recherches, les personnes présentant un niveau plus élevé de compassion pour soi sont plus attentionnées envers les autres, capables d'apporter un plus grand soutien dans les relations de couple, et plus aptes aux compromis dans les conflits relationnels », assurent Rebecca Shankland, Marine Paucsik et Jean-Baptiste Baudier.