

Pourquoi l'auto-compassion est plus saine que l'estime de soi



La grande angoisse de la vie moderne est la suivante : peu importe nos efforts, peu importe notre succès, peu importe à quel point nous sommes un bon parent, travailleur ou conjoint, ce n'est jamais assez. Il y a toujours quelqu'un de plus riche, de plus mince, de plus intelligent ou de plus puissant, quelqu'un qui nous fait nous sentir petits en comparaison.

Toute défaillance, grande ou petite, est inacceptable.

Le résultat : les cabinets de thérapeutes, les compagnies pharmaceutiques et les allées « bien-être » des librairies sont assiégées par des gens qui ont l'impression qu'ils ne vont pas bien comme ils sont.

Que faire?

Une réponse est venue sous la forme du mouvement de l'estime de soi. Au fil des ans, il y a eu littéralement des milliers de livres et d'articles de magazines faisant la promotion de l'estime de soi - comment l'obtenir, l'élever et la conserver. La poursuite d'une haute estime de soi est devenue une religion virtuelle, mais la recherche indique que cela a de sérieux inconvénients.

Notre culture est devenue si compétitive que nous devons nous sentir spéciaux et au-dessus de la moyenne pour nous sentir bien dans notre peau (être qualifié de « moyen » est une insulte). La plupart des gens se sentent donc obligés de créer ce que les psychologues appellent un « biais d'auto-amélioration » - se gonfler et rabaisser les autres afin que nous puissions nous sentir supérieurs en comparaison.

Cependant, ce besoin constant de se sentir mieux que nos semblables conduit à un sentiment d'isolement et de séparation. Et puis, une fois que vous avez acquis une haute estime de nous-même, comment le gardez ? C'est un tour de montagnes russes émotionnelles : notre sentiment d'estime de soi rebondit comme une balle de ping-pong, montant et descendant au rythme de notre dernier succès ou échec.

L'épidémie de narcissisme est l'une des conséquences les plus insidieuses du mouvement d'estime de soi au cours des deux dernières décennies. Jean Twenge, auteur de *Generation Me*, a examiné les niveaux de narcissisme de plus de 15 000 étudiants universitaires américains entre 1987 et 2006. Au cours de cette période de 20 ans, les scores de narcissisme ont explosé, 65 % des étudiants modernes obtenant un score de narcissisme plus élevé que les générations précédentes.

Ce n'est pas une coïncidence si le niveau moyen d'estime de soi des élèves a augmenté encore plus au cours de la même période. L'estime de soi a également été liée à l'agressivité, aux préjugés et à la colère envers ceux qui menacent notre estime de soi. Par exemple, certains enfants développent leur ego en battant d'autres enfants dans la cour de récréation. Ce n'est guère sain.

Bien sûr, nous ne voulons pas non plus souffrir d'une faible estime de soi, alors quelle est l'alternative ? Il existe une autre façon de se sentir bien dans sa peau : l'auto-compassion. L'auto-compassion implique d'être gentil avec nous-mêmes lorsque la vie tourne mal ou que nous remarquons quelque chose en nous que nous n'aimons pas, plutôt que d'être froid ou sévèrement autocritique. Il reconnaît que la condition humaine est imparfaite, de sorte que nous nous sentons connectés aux autres lorsque nous échouons ou souffrons plutôt que de nous sentir séparés ou isolés. Cela implique également la pleine conscience - la reconnaissance et l'acceptation sans jugement des émotions douloureuses lorsqu'elles surviennent dans le moment présent. Plutôt que de supprimer notre douleur ou d'en faire un feuilleton personnel exagéré, nous nous voyons clairement nous-mêmes et notre situation.

Il est important de distinguer l'auto-compassion de l'estime de soi. L'estime de soi fait référence à la mesure dans laquelle nous nous évaluons positivement. Il représente à quel point nous nous aimons ou nous estimons, et est souvent basé sur des comparaisons avec les autres. En revanche, l'auto-compassion n'est pas basée sur des jugements ou des évaluations positives, c'est une manière d'être en relation avec soi-même. Les gens se sentent compatissants parce qu'ils sont des êtres humains, pas parce qu'ils sont spéciaux et au-dessus de la moyenne. Il met l'accent sur l'interconnexion plutôt que sur la séparation. Cela signifie qu'avec l'auto-compassion, vous n'avez pas besoin de vous sentir mieux que les autres pour vous sentir bien dans votre peau. Il offre également plus de stabilité émotionnelle que l'estime de soi, car il est toujours là pour vous – lorsque vous êtes au sommet du monde et que vous tombez à plat ventre.

La recherche indique que l'auto-compassion offre les mêmes avantages que l'estime de soi (moins de dépression, plus de bonheur, etc.) sans ses inconvénients.

Dans une vaste enquête menée auprès de plus de 3000 personnes de divers horizons, par exemple, il a été constaté que la compassion pour soi était associée à des sentiments d'estime de soi beaucoup plus stables (évalués 12 fois différentes sur une période de 8 mois) que l'estime de soi. . Cela peut être lié au fait que l'auto-compassion s'est également avérée moins tributaire de choses comme l'attrait physique ou les performances réussies que

l'estime de soi. De plus, l'estime de soi avait une forte association avec le narcissisme tandis que l'auto-compassion n'avait aucune association avec le narcissisme.

Une autre étude a demandé aux gens de se souvenir d'un échec, d'un rejet ou d'une perte antérieurs qui les avaient fait se sentir mal dans leur peau. On a demandé à un groupe de participants de penser à l'événement de manière à augmenter leur auto-compassion. Un autre groupe a été invité à réfléchir à la situation de manière à protéger ou à renforcer son estime de soi. Les personnes qui ont reçu l'instruction sur l'auto-compassion ont rapporté moins d'émotions négatives en pensant à l'événement passé que celles qui ont reçu l'instruction sur l'estime de soi. De plus, ceux qui se trouvaient dans la condition d'auto-compassion assumaient une plus grande responsabilité personnelle dans l'événement que ceux qui se trouvaient dans la condition d'estime de soi. Cela suggère que, contrairement à l'estime de soi, l'auto-compassion ne conduit pas à blâmer les autres pour se sentir bien dans sa peau.

Au lieu de chasser sans cesse l'estime de soi comme si c'était le pot d'or au bout de l'arc-en-ciel, je dirais donc que nous devrions encourager le développement de l'auto-compassion. De cette façon, que nous soyons au sommet du monde ou au bas de l'échelle, nous pouvons nous embrasser avec un sentiment de gentillesse, de connexion et d'équilibre émotionnel. Nous pouvons fournir la sécurité émotionnelle nécessaire pour nous voir clairement et apporter les changements nécessaires pour faire face à notre souffrance.

Nous pouvons apprendre à nous sentir bien dans notre peau non pas parce que nous sommes spéciaux et au-dessus de la moyenne, mais parce que nous sommes des êtres humains intrinsèquement dignes de respect.