

AUTO-EMPATHIE :

Pour en finir avec la mauvaise image de soi



Photo : Robin Higgins / Pixabay

Nathalie Colin
Coach de vie

Comment devenir notre meilleur(e) ami(e) et non pas notre pire ennemi ?

L'auto-empathie consiste à pratiquer la compassion envers nous-mêmes quel que soit la ou les situations que nous allons rencontrer au cours de notre vie.

Ce processus nous propose d'être attentif à ce qui se passe en nous. En nous mettant à l'écoute de nous-mêmes, nous allons mieux comprendre nos émotions et identifier les besoins qui se cachent derrière nos ressentis.

« L'auto-empathie nous apprend à donner de la place à ce qui naît en nous, à accepter cette émotion qui nous traverse plutôt que de la refouler. »

Quand nous n'acceptons pas nos fragilités, nous allons entrer en guerre contre nous-mêmes. Nous allons commencer à nous auto-critiquer, nous auto-dévaloriser, alors qu'en étant auto-empathique, nous pourrions développer l'amour de nous-mêmes, tel que nous sommes, c'est-à-dire des êtres imparfaits, faillibles certes, mais en devenir. Il s'agit d'adopter une nouvelle attitude pour se connecter à une image positive de soi-même et rompre ainsi avec cette spirale infernale de la culpabilité et la déconsidération que nous pouvons avoir pour nous-mêmes.

Pourquoi nous focaliser sur nos défauts, sur nos limites et faire de nous-mêmes un adversaire permanent ? L'auto-empathie nous invite à faire la paix, à arrêter de nous saboter. Nous avons tous le pouvoir de nous aimer et de nous accepter. Comment ? En nous entraînant régulièrement à nous accueillir sans jugement, avec indulgence. Surtout quand cela paraît difficile d'ailleurs ! C'est là que nous développerons le plus notre confiance en nous.

Nous parlons plus souvent du fait de construire ou d'établir des relations harmonieuses avec notre compagnon, nos amis, notre famille, nos collègues. Cependant, avant d'avoir une communication bienveillante avec les autres, nous oublions souvent, qu'auparavant, il est déjà nécessaire d'entretenir une belle relation avec nous-mêmes.

Grâce à l'auto-empathie, nous allons prendre le temps d'observer notre petite voix intérieure pour prendre conscience des jugements violents que nous avons sur nous-mêmes : les comparaisons par exemple avec les autres, les étiquettes que nous nous collons (je suis comme ci, je suis trop comme ça, je suis nulle). Elle nous permet de nous rendre compte de notre « petit juge » intérieur impitoyable qui nous dévalorise à la moindre occasion, comme par exemple, quand nous formulons des phrases telles que « je n'aurais pas dû faire comme ça, j'aurais plutôt dû dire ça, je n'y arriverai jamais, etc ».

Cette pratique nous aide à sortir de notre mode réactionnel, à faire une pause pour conscientiser quel regard nous portons sur nous-mêmes ? Quels jugements nous infligeons-nous ?

Ces schémas sabotent notre estime de soi. Or les souffrances de l'estime de soi sont parmi les plus répandus et les plus destructrices.

S'aimer soi-même dans notre monde actuel est un « concept » qui n'est pas souvent bien interprété, dans le sens où l'on a vite fait de l'assimiler à une forme d'égo qui consisterait à trop se regarder le nombril. Ce n'est pas dans nos habitudes, encore moins en Occident. Or la compassion mène à une autre voie, celle de s'accueillir avec ses qualités et ses défauts, ses zones d'ombre et de lumière.

C'est une méprise que de croire que parce que nous nous acceptons, nous allons perdre toute motivation au changement. Devenir auto-empathique ne signifie pas trouver une bonne excuse pour se défilier ou renoncer. Au



Photo : Alcamed / Pixabay

contraire, c'est justement ce qui doit impulser cette envie d'évoluer, sans bien sûr viser la perfection.

Quelques pistes à explorer :

Pour commencer à pratiquer l'auto-empathie, je vous invite à prendre l'habitude, dès que vous vous affublez d'un petit nom d'oiseau au cours de la journée, de vous arrêter un instant, tout simplement. Apprenez à faire une pause déjà pour observer, avec bienveillance, ce que vous êtes en train de vivre. Accordez-vous ce temps d'arrêt ! Au lieu de résister à nos émotions, la peur, la colère, la tristesse etc, prenez conscience de la souffrance qu'elles créent en vous avec douceur et indulgence.

Je vous propose ensuite de porter votre attention sur comment l'émotion se manifeste dans votre corps quand vous exprimez quelque chose de violent envers vous-mêmes ? Comment vous vous sentez corporellement ? Le but est d'avoir conscience de l'impact émotionnel & corporel que peuvent avoir ces accusations.

L'auto-empathie nous apprend à donner de la place à ce qui naît en nous, à accepter cette émotion qui nous traverse plutôt que de la refouler. Prenons là dans nos bras comme une mère prendrait son enfant et abandonnons-nous à cette expérience physique du moment présent.

S'accorder une pause, c'est arrêter de fuir notre expérience et ouvrir notre cœur à tout ce qui survient dans la vie. Plus nous nous sentons nul, indigne d'amour, plus nous fuyons loin de ce que nous redoutons, plus nous alimentons notre obscurité intérieure. En luttant pour

éviter notre part d'ombre, nous cultivons nos frustrations et renforçons notre dépréciation. Les parties non acceptées et non ressenties de notre personnalité sont d'ailleurs la source de toute névrose et toute souffrance. Apprenons à nous accueillir et à accepter ce qui est à l'instant T.



Ma bio :

Je m'appelle Nathalie Collin. Si je suis coach de vie, je suis avant tout une femme, une maman, une entrepreneuse depuis 14 ans et un être de communication passionnée par les relations humaines. Ces différentes expériences m'ont fortement nourrie. Elles m'ont également amenée à travailler sur de nombreuses remises en question selon les périodes. C'est déjà cette expertise « terrain » irremplaçable que je mets au service des autres à travers mes séances de coaching de vie. En complément, je m'appuie aussi sur des outils pratico-pratiques qui ont fait leurs preuves (CNV, PNL) pour vous permettre de changer de focale sur les difficultés rencontrées au quotidien, de sortir des schémas qui ne vous conviennent plus, de vous faire retrouver plus d'autonomie dans vos choix de vie. Vous ressortirez des séances avec des clefs pour être acteur de votre vie, non spectateur. Par ses réflexions, je vous invite à monter dans le tgv en marche, à saisir les opportunités, au lieu de les laisser passer.

www.happiness-maker.com
www.facebook.com/happynathaliecollin