

Kristin Neff

L'autocompassion féroce



Quand
la douceur
devient force,
et la compassion
courage

CULTIVER AVEC FORCE
LE DROIT D'ÊTRE FEMME



Kristin Neff

L'Autocompassion féroce

Quand la douceur devient force
et la compassion courage



Traduction originale de l'américain par **Linda Nantel**
et révisée par les Éditions Quantum Way sous la direction de **Florence Bernard**

Extrait gratuit. Pour commander le livre, format papier ou e-book, rendez-vous sur
www.editions-quantum-way.com



Titre original : *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*

Publié en 2021 sous l'ISBN 9780062991065

Puis en 2023 sous l'ISBN 9782898274848 pour l'édition canadienne

© Kristin Neff, 2021

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2023, pour la traduction française (Canada)

Cette traduction est publiée sous licence exclusive de Harper, un marque de HarperCollins Publishers et de l'Agence Eliane Benisti. Tous droits réservés.

Illustration de couverture : @Sarah Jarrett

Création graphique et mise en page de la couverture : Nord Compo

Ce livre n'est pas destiné à remplacer les recommandations médicales des médecins, des professionnels de la santé mentale ou d'autres prestataires de soins de santé. Les exercices présentés dans ce livre ne constituent pas une forme de psychothérapie et ne sauraient s'y substituer. Si lorsque vous faites les exercices proposés vous ressentez des réactions physiques ou émotionnelles trop intenses, nous vous recommandons de vous adresser à un professionnel.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 9782494629752

© Éditions Quantum Way 2025 pour la traduction française (hors Canada)

ÉDITIONS QUANTUM WAY
4 rue de la République – 69001 Lyon – France
www.editions-quantum-way.com

*À Rowan, mon fils bien-aimé,
et à toutes les femmes du monde entier.*

Sommaire

PREMIÈRE PARTIE POURQUOI LES FEMMES ONT-ELLES BESOIN D'AUTOCOMPASSION FÉROCE ?

Introduction : La force bienveillante	11
1. Les principes fondamentaux de l'autocompassion.....	25
2. Quel rôle le genre joue-t-il dans tout cela ?.....	53
3. Des femmes en colère.....	75
4. #MeToo	101

DEUXIÈME PARTIE LES OUTILS DE L'AUTOCOMPASSION

5. S'accueillir avec tendresse	127
6. Cultiver la force	155
7. Satisfaire nos besoins	187
8. Devenir le meilleur de soi-même.....	211

TROISIÈME PARTIE L'AUTOCOMPASSION FÉROCE DANS LE MONDE

9. Équilibre et égalité dans le monde du travail.....	241
10. Prendre soin des autres sans se perdre.....	271
11. Ce que nous faisons au nom de l'amour.....	299

Sommaire

Épilogue : Devenir un désordre compatissant.....	327
Remerciements.....	333
Notes de l'autrice.....	335
À propos de l'autrice.....	381

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi les femmes
ont-elles besoin
d'autocompassion
féroce ?



Introduction

La force bienveillante

Une chose est certaine : si nous unissons la compassion à la force, et la force au bien, l'amour devient alors notre héritage et le droit fondamental de nos enfants¹.

Amanda Gorman,
lauréate du concours National Youth Poet

Il y a quelque chose dans l'air. Chaque femme avec qui j'ai l'occasion de parler le ressent. Nous sommes exaspérées, en colère, prêtes pour le changement. Les rôles traditionnels propres à chaque genre et les structures sociales du pouvoir restreignent la capacité des femmes à exprimer pleinement qui elles sont, ce qui a d'énormes conséquences pour elles sur les plans personnel et politique.

On attend des femmes qu'elles soient douces, maternelles et tendres. Mais si une femme est trop déterminée, énergique ou en colère, on la craint et on lui attribue toutes sortes de qualificatifs (sorcière, harpie, mégère et casse-couilles sont les insultes parmi les « moins pires » qui me viennent à l'esprit). Si nous voulons en finir avec la domination masculine et occuper la place qui nous revient au sein des instances décisionnelles, nous devons nous réapproprier le droit d'affirmer notre pouvoir. C'est ainsi que nous pourrions faire une différence dans la résolution des problèmes de notre monde en commençant par l'appauvrissement endémique, le racisme systémique, les ratés du réseau de la santé et les changements climatiques. Ce livre vise à aider les femmes à y parvenir. L'autocompassion est un outil précieux pour comprendre comment les femmes peuvent devenir des actrices du changement. La compassion vise à soulager la souffrance² – elle est le

fondement même de la relation d'aide, de l'empathie et de l'aptitude à se sentir concernée par les épreuves d'autrui. Bien que la plupart des personnes éprouvent naturellement de la compassion envers les autres, il est plus difficile d'orienter celle-ci vers soi. J'ai consacré les vingt dernières années de ma carrière à effectuer des recherches sur les bienfaits de l'autocompassion sur la santé psychologique et à enseigner aux personnes à avoir davantage de bienveillance et de générosité envers eux-mêmes. Mon collègue psychologue, Christopher Germer, et moi avons créé le programme MSC (*Mindful Self-Compassion ou L'autocompassion en pleine conscience*)³ qui est maintenant enseigné dans le monde entier. Mais pour profiter pleinement des bienfaits de l'autocompassion, il est nécessaire de développer à la fois la force et la tendresse qui la sous-tendent.

J'ai fait ce constat tout récemment. Par le passé, lorsque j'animais des ateliers consacrés à l'autocompassion, je racontais souvent une histoire personnelle amusante afin de démontrer comment la pleine conscience et l'autocompassion peuvent nous aider à composer avec les émotions « difficiles », telles que la colère.

Permettez-moi de vous raconter cette histoire.

Un jour, j'ai emmené mon fils Rowan, alors âgé de six ans environ, voir un spectacle d'oiseaux au jardin zoologique. Une fois assis, Rowan, qui est autiste, a commencé à être un peu turbulent. Il ne criait pas et n'était pas agité, mais il parlait fort et se tenait debout sur son siège. La dame assise devant nous, accompagnée de ses deux fillettes parfaitement sages, s'est tournée en faisant signe à Rowan de se taire. Rowan ne se taisait pas. J'ai essayé de le calmer, mais il avait du mal à se contrôler tellement il était excité. Après lui avoir demandé de se taire à trois reprises, la dame s'est de nouveau tournée vers lui et, d'un air furieux, elle s'est écriée : « S'il te plaît, peux-tu rester tranquille pour qu'on puisse écouter le spectacle ! »

Rowan était confus. Il m'a regardée en me demandant d'une voix inquiète : « Qui est-ce, maman ? »

Si quelqu'un dit ou fait quoi que ce soit d'un tant soit peu menaçant ou agressif envers mon fils, je me transforme en véritable Maman Ourse. J'étais hors de moi. Je lui ai répondu :

« C'est une... » Je vous laisse deviner la suite. Le spectacle a pris fin peu de temps après, et la dame s'est tournée de nouveau vers moi.

« Comment avez-vous osé m'appeler ainsi ? » dit-elle.

« Comment avez-vous osé regarder méchamment mon fils ? » ai-je rétorqué.

Et nous avons commencé à nous disputer. Deux mères accompagnées de leurs petits en train de s'engueuler après un spectacle d'oiseaux ! Heureusement, comme je pratiquais régulièrement la pleine conscience à l'époque (ironique, non ?), j'ai repris un peu mon calme et lui ai répondu : « Je suis tellement en colère en ce moment. » La femme a répliqué :

« Ça se voit, en effet ! »

Cela a été pour moi un moment clé, car au lieu que ma rage s'envenime, j'ai été capable d'en prendre conscience, de désamorcer la situation et de quitter les lieux.

Cette histoire riche d'enseignements montre comment certaines compétences, notamment en matière de pleine conscience, peuvent nous aider à nous éloigner du précipice lorsque nous nous laissons emporter par nos réactions émotionnelles. Pendant des années, je n'ai pas réussi à évaluer l'importance de ce qui surgissait en moi : l'éveil instinctif de l'énergie puissante de Maman Ourse. Je prenais cette émergence de colère protectrice pour acquise et la considérais comme un problème au lieu de réaliser qu'elle était en fait remarquable et impressionnante. Témoin d'un accident de la route, Jack Kirby, auteur de bandes dessinées pour la maison d'édition Marvel⁴, a été tellement stupéfait en voyant une mère soulever une voiture de 1 360 kilos pour sauver son bébé coincé en dessous que cela lui a donné l'idée de créer le personnage de l'Incroyable Hulk. Notre force innée est loin d'être problématique : c'est un superpouvoir. Nous devrions la célébrer au lieu de simplement « l'accepter » avec notre pleine conscience. Cette force ne doit pas être utilisée uniquement pour protéger nos enfants, mais aussi pour nous protéger nous-mêmes, répondre à nos besoins, nous inciter à contribuer au changement et à l'œuvre de justice. Cet ouvrage veut aider les femmes à puiser dans la force de leur guerrière intérieure afin de s'élever elles-mêmes et de transformer notre monde.

La force bienveillante

Les femmes vivent encore dans une société dominée par les hommes, et nous avons besoin de tous les outils à notre disposition pour émerger de façon triomphante tout en préservant notre santé et notre intégrité. L'une des armes les plus puissantes de notre arsenal est la force bienveillante. L'autocompassion empreinte de tendresse canalise l'énergie maternelle pour soulager la souffrance, tandis que l'autocompassion féroce canalise l'énergie

qui pousse à l'action dans un même but. Lorsque ces deux formes d'autocompassion sont parfaitement intégrées, elles deviennent une force bienveillante. Notre force est plus efficace lorsqu'elle est empreinte de bienveillance parce qu'elle allie à la fois puissance et amour.

C'est là l'enseignement de grands artisans de changements, tels que le Mahatma Gandhi, Mère Teresa, Nelson Mandela et Susan B. Anthony, une militante américaine pour les droits des femmes. C'est aussi ce que Martin Luther King a su décrire dans son discours pour mettre fin à la guerre du Vietnam : « Quand je parle d'amour, je ne parle pas d'une espèce de réponse sentimentale et faible. Je parle de cette force [...] qui est le principe unificateur suprême de la vie⁵. »

Heureusement, il est possible d'orienter notre force bienveillante aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous. Nous pouvons l'utiliser pour propulser notre chemin de croissance personnelle et de guérison tout en luttant pour la justice. Après tout, l'activisme social est un acte d'autocompassion (et non seulement un acte de compassion envers autrui), puisque nous sommes tous reliés les uns aux autres et l'injustice nous affecte tous.

Même si je considérais ma propre intensité comme un défaut dont je devais me défaire, je réalise aujourd'hui qu'elle m'a permis de réussir dans la vie. En 2003, j'ai publié un premier article théorique définissant l'autocompassion⁶ et j'ai également créé l'Échelle d'autocompassion⁷, qui sert à mesurer notre niveau d'autocompassion. Mes premières recherches ont montré que les personnes qui ont les scores les plus élevés sur cette échelle ont également un niveau de bien-être plus grand⁸.

Pendant toutes ces années, j'étais une pionnière dans le domaine de la recherche sur l'autocompassion, mais sa popularité a explosé. À ce jour, plus de 3000 articles⁹ ont paru dans des revues scientifiques et de nouvelles études sont publiées quotidiennement. Je ne crois pas que j'aurais eu le courage de m'intéresser à ce territoire inexploré sans cette énergie guerrière qui me met parfois dans l'embarras (comme insulter une étrangère devant mon enfant pendant un spectacle au jardin zoologique).

Boucler la boucle

Récemment, mes recherches ont porté sur la dimension à la fois féroce et tendre de l'autocompassion. J'ai encore beaucoup de choses à écrire sur ce sujet et, en même temps, ce fut l'un des fils conducteurs tout au long de

ma carrière. J'ai fait mon doctorat dans le domaine du développement moral sous la supervision du professeur et psychologue Elliot Turiel à l'Université de Californie à Berkeley. Ce dernier a été l'étudiant de Lawrence Kohlberg, le psychologue réputé qui a élaboré la théorie du développement moral en trois étapes.

Selon le modèle de Kohlberg¹⁰, la première étape (pendant l'enfance) est orientée vers la satisfaction des besoins personnels, la deuxième (pendant l'adolescence) est axée sur l'attention portée aux autres et sur la satisfaction de leurs besoins, tandis que la troisième (à l'âge adulte, le cas échéant) concerne l'acquisition du sens de la justice et la prise en considération, de façon équitable, des droits et des besoins de chacun. Menées principalement dans les années 1960, les recherches de Kohlberg ont révélé que les femmes avaient tendance à fonder leurs décisions morales sur l'éthique du soin (*care*) tandis que les hommes fondaient davantage les leurs sur des principes de droit et de justice. Cela a été interprété comme une confirmation que le jugement moral des femmes était inférieur à celui des hommes.

Considéré comme biaisé par les féministes, ce point de vue les a légitimement mises en colère. Carol Gilligan, autrice du livre à succès *Une voix différente : la morale a-t-elle un sexe ?* a répliqué que le souci du bien-être d'autrui (*care*) et la justice étaient deux façons éthiques de voir le monde. Selon elle, la manière dont les femmes appréhendent le monde est centrée sur les relations humaines plutôt que sur l'autonomie, mais elle n'est pas inférieure à la perspective masculine. Ironiquement, même si sa théorie visait à contrecarrer l'idée que le jugement moral des femmes serait inférieur à celui des hommes, certains en ont conclu qu'elle sous-entendait plutôt que les femmes accordaient peu d'importance à la valeur de justice !

Je suis en désaccord avec ces deux points de vue, car je considère que chacun est sexiste à sa façon. Turiel a mis fin au débat en montrant¹¹ que les hommes et les femmes, à toutes les étapes de leur développement et, selon le contexte, portent des jugements moraux fondés sur l'autonomie, le soin aux autres et la justice. Presque tout le monde, peu importe son âge, son genre ou sa culture, estime qu'il est préférable de prendre soin des autres et de les aider plutôt que de leur faire du mal, que les personnes devraient pouvoir prendre leurs propres décisions à l'égard de certains problèmes personnels et que la justice est une valeur importante. En fait, l'un des premiers jugements moraux exprimés par les jeunes enfants est : « C'est pas juste ! » Les recherches de Turiel indiquent également que le pouvoir social joue un rôle important dans la manière dont chaque type de raisonnement

est exprimé¹². La domination favorise davantage l'autonomie décisionnelle, tandis que la subordination exige davantage de sollicitude envers les autres.

Par définition, un aspect fondamental de la détention du pouvoir est la capacité à faire ce que l'on veut, tandis que la subordination se définit partiellement par le besoin de répondre aux besoins de ceux qui détiennent le pouvoir. Une répartition égale du pouvoir est nécessaire afin de garantir que les besoins de chacun soient pris en considération de façon équitable. J'ai passé une année en Inde à faire des recherches pour mon doctorat. J'ai étudié comment des croyances culturelles concernant la hiérarchie entre les sexes influencent le raisonnement à propos de ces questions dans le cadre de conflits conjugaux (nous approfondirons ce sujet plus loin).

Ce n'est qu'une fois de retour à Berkeley pour rédiger ma thèse que j'ai entendu parler de l'autocompassion. Comme je l'ai largement expliqué dans mon premier livre intitulé *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*, mon cheminement vers l'autobienveillance a été difficile. Juste avant d'amorcer mes recherches à l'étranger, j'ai quitté mon mari pour un autre homme (à mon grand désarroi et à ma grande honte, puisque je me considérais comme une personne très bienveillante et d'une grande moralité). Ce dernier devait me rejoindre en Inde, mais il n'a pas quitté sa partenaire pour moi et n'est jamais venu. De retour chez moi, j'ai appris qu'il avait un cancer du cerveau, et il est mort peu après. Je voulais apprendre la méditation afin de réparer ma vie qui avait volé en éclats. J'ai commencé à méditer avec un groupe qui suivait les enseignements de Thich Nhat Hanh, un maître zen vietnamien qui insistait beaucoup sur la nécessité d'avoir autant de compassion envers soi-même qu'envers les autres. J'ai lu des ouvrages d'enseignants bouddhistes occidentaux, dont *L'amour qui guérit* de Sharon Salzberg et *La sagesse du cœur* de Jack Kornfield, lesquels soulignaient aussi l'importance de s'inclure soi-même dans le cercle de compassion.

Ces lectures et ma pratique de la méditation m'ont incitée à être plus chaleureuse et compatissante envers moi-même. Au lieu de me condamner pour ce que j'avais fait (dans le but de me convaincre que j'étais une bonne personne puisque je haïssais la mauvaise personne que j'avais été ; c'est dire à quel point notre esprit peut parfois être tordu), je me suis efforcée d'être plus compréhensive et indulgente. J'avoue que cela m'a semblé plutôt étrange au début. Lorsque j'essayais de me dire que « les êtres humains font des erreurs », une autre voix montait en moi et répliquait « ce ne sont que des excuses ».

Cette voix contradictoire a fini par se faire plus discrète tandis que j'apprenais à reconnaître la douleur que j'avais causée tout en restant gentille envers moi-même. Je me disais :

« Je sais que tu aurais agi différemment si tu avais pu, mais tu en étais incapable à ce moment-là. Ton mariage était une source de frustration et tu essayais de trouver le bonheur. Tout le monde veut être heureux. » Au lieu d'être obsédée par moi-même et mes failles, j'ai commencé à apprécier mon humanité imparfaite et la manière dont elle m'inscrit dans un ensemble plus vaste.

Je posais mes mains sur mon cœur en disant : « Je sais que tu as mal, mais ça va aller. Je t'accepte exactement telle que tu es, avec tes failles et tout le reste. » Cela m'a permis d'assumer la pleine responsabilité de ce que j'avais fait, avec toute la douleur qui en découlait, et ce, sans m'autoflageller. Grâce à cette pratique, j'ai appris à contenir ma honte avec amour et cela a radicalement changé ma vie pour le mieux.

Après avoir reçu mon diplôme, j'ai fait des études postdoctorales pendant deux ans avec Susan Harter, une professeure de l'Université de Denver qui était l'une des chercheuses les plus éminentes des États-Unis sur l'estime de soi, un concept qui avait occupé une place de premier plan pendant des décennies dans le domaine de la psychologie consacrée au bien-être. On peut définir l'estime de soi comme une évaluation positive de sa propre valeur. Les chercheurs commençaient à comprendre que, même si nous sommes plus heureux lorsque nous nous jugeons positivement, cela peut aussi nous conduire à certains pièges, comme le narcissisme ou le besoin de se comparer continuellement aux autres.

De plus, l'estime de soi dépend trop souvent de l'approbation sociale, de la beauté physique ou du fait que l'on connaisse la réussite plutôt que l'échec. L'estime de soi est une amie peu fiable. Elle est là quand tout va bien, mais elle disparaît dès que ça va mal, au moment même où nous en avons le plus besoin. L'autocompassion est une solution de remplacement idéale à l'estime de soi. Elle n'exige pas que l'on se sente mieux que les autres et ne dépend pas des personnes qui nous aiment ou du succès que l'on a. L'autocompassion demande simplement que nous soyons un être humain imparfait, comme tout le monde. C'est une source intarissable de soutien et de réconfort.

Lorsque j'ai accepté un poste d'enseignant-chercheur à l'Université du Texas à Austin, au démarrage, je poursuivais mes recherches sur les effets des enjeux de pouvoir sur l'autonomie, le soin que l'on peut apporter aux

autres, et la justice au sein des relations. Au même moment, je développais mes idées sur l'autocompassion et j'écrivais des textes en soulignant qu'il s'agissait d'une solution de substitution saine à l'estime de soi. Le thème de l'autocompassion m'a progressivement captivée, au point que j'ai délaissé tous les autres champs de recherche pour en faire désormais mon domaine principal. Ce n'est que tout récemment que j'ai revisité mes premiers thèmes de recherche dans le contexte de l'autocompassion. Lorsque notre autocompassion est empreinte de tendresse, nous prenons soin de nous-mêmes et contribuons à notre bien-être. Lorsque notre autocompassion est empreinte de force, nous affirmons notre autonomie et défendons nos droits. Et quand notre autocompassion est à la fois empreinte de tendresse et de force, nous pouvons être justes et équitables.

Le pouvoir et les attentes liées à notre genre jouent aussi un rôle sur l'expression de l'autocompassion : la domination masculine met l'accent sur la puissance, la subordination féminine sur la tendresse, et la volonté d'arriver à l'égalité entre les sexes exige une intégration de ces deux pôles. Mes champs de recherche, qui étaient dispersés jusque-là, forment désormais un grand tout, telles les pièces d'un casse-tête maintenant à leur place.

Pourquoi ce livre s'adresse-t-il aux femmes et pourquoi maintenant ?

L'autocompassion est utile à tout le monde. Dans mes textes précédents, j'utilisais principalement des termes neutres (épécènes) qui ne varient pas selon le genre. Mais je crois que les femmes ont particulièrement besoin d'autocompassion à ce moment de notre histoire. Elles ont souvent été confrontées au *mansplaining** et ont été traitées comme des incompetentes. Il est temps que nous recevions notre juste part, et que notre pouvoir et notre représentativité soient équivalents à ceux des hommes, en devenant des dirigeantes de premier plan dans le domaine des affaires et au sein du gouvernement. L'autocompassion féroce – surtout si une autocompassion empreinte de tendresse lui fait contrepoids – peut nous aider à lutter pour nos droits et contrer le mal que nous avons subi pendant des siècles à force d'entendre « sois belle et tais-toi ». J'ai aussi eu envie d'écrire ce livre à la

* NdE : Le *mansplaining* est un terme anglais désignant l'attitude condescendante d'un homme qui explique à une femme ce qu'elle sait déjà, en supposant à tort son incompetence.

suite de la création du mouvement #MeToo*. Pendant trop longtemps, les femmes ont évité de parler du harcèlement sexuel et des abus qu'elles ont subis. Nous avions peur de ne pas être crues si nous disions la vérité. Nous craignions de tomber en disgrâce ou de subir encore davantage. Mais les choses ont changé en 2017 lorsque des centaines de milliers de femmes ont utilisé le hashtag #MeToo afin de partager leurs expériences de harcèlement et d'agression sexuels. Désormais, c'était au tour des hommes de perdre leur emploi parce que leur réputation était ruinée.

Comme je l'expliquerai plus en détail par la suite, mon histoire résonne avec celles d'innombrables femmes à travers le monde. Même si je suis bien connue pour mes enseignements en matière de pleine conscience et de compassion, j'ai été dupée et manipulée par quelqu'un qui s'est révélé être un prédateur sexuel. Un homme en qui j'avais confiance et à qui j'apportais mon soutien harcelait et maltraitait de nombreuses femmes à mon insu. Ma pratique de l'autocompassion m'a permis d'affronter l'horreur des révélations qui se sont succédé. L'autocompassion empreinte de tendresse m'a aidée à guérir tandis que l'autocompassion féroce m'a incitée à parler et à prendre les moyens nécessaires pour mettre fin à cette situation malsaine.

Le mouvement féministe nous a ouvert l'accès au monde professionnel, mais, pour réussir, il a fallu que nous agissions comme les hommes en réprimant les qualités empreintes de sensibilité qui sont dévalorisées dans le monde masculin. Dans le même temps, on nous reprochait d'être trop agressives ou trop sûres de nous. Nous faisons face à un dilemme : avoir du succès et être méprisées ou être aimées en restant dans une position de faiblesse. Les femmes subissent davantage de pression pour prouver leur valeur dans le monde du travail, mais elles sont aussi exposées au harcèlement sexuel et reçoivent un salaire inférieur à celui des hommes.

La chose la plus importante à retenir est que cette façon de faire ne nous convient plus. Je crois qu'en développant et en intégrant une auto-compassion empreinte à la fois de force et de tendresse, les femmes seront davantage en mesure de prendre conscience de qui elles sont vraiment, leur véritable soi, et de faire les changements nécessaires dans leur milieu. Le patriarcat existe toujours et cause beaucoup de torts. Les problèmes les plus urgents de notre époque – le harcèlement sexuel, l'écart salarial entre les sexes, la persistance des préjugés, les inégalités dans le domaine de la santé,

* NdE : #MoiAussi au Québec.

les divisions politiques et notre planète qui se meurt – nous interpellent et nous incitent à reprendre possession de notre pouvoir et à agir.

Étant donné que je suis une femme blanche, cisgenre et hétérosexuelle, certains préjugés inconscients surgiront inévitablement dans mes écrits. Même si je ferai de mon mieux pour traiter de la diversité d'expériences des personnes qui s'identifient en tant que femmes, mes efforts seront sans doute insuffisants. Veuillez m'en excuser. J'espère que cet ouvrage saura présenter avec clarté des principes généraux qui résonneront avec l'expérience de personnes aux identités croisées et diverses. Les femmes ne sont pas toutes les mêmes, et toutes les souffrances ne sont pas identiques. Mais je crois que l'autocompassion empreinte à la fois de force et de tendresse concerne tout le monde et que c'est la clé pour lutter contre le sexisme, le racisme, l'hétérosexisme, la discrimination à l'égard des personnes en situation de handicap (validisme), ainsi que d'autres formes d'oppression.

L'autocompassion en tant que pratique

L'autocompassion n'est pas seulement une belle idée. C'est une chose que l'on peut mettre en œuvre. Nous pouvons entraîner notre cerveau et instaurer de nouvelles habitudes afin de réagir avec compassion à notre souffrance psychologique, physique et émotionnelle. La recherche montre que nous pouvons non seulement apprendre à développer notre autocompassion, mais aussi que cette pratique transforme notre vie en mieux¹³. Ce livre vous présentera des concepts et exposera les recherches existantes et vous aidera à développer une autocompassion empreinte à la fois de force et de tendresse. Il vous apprendra à conjuguer ces deux pôles afin de faire émerger en vous une force bienveillante qui vous servira dans les sphères les plus importantes de votre vie, qu'il s'agisse de vos relations, de votre travail ou des soins que vous prodiguez aux autres.

Au fil des pages, je vous transmettrai des outils qui vous aideront à comprendre ce que je vous propose.

Je présenterai parfois certains concepts couramment utilisés dans le champ de la recherche (autocompassion, stéréotypes de genre, types de relations, etc.) en m'appuyant sur mon expérience personnelle, dans l'espoir que cela vous donnera envie de mener vos propres recherches à votre tour ! Je vous proposerai aussi des exercices concrets pour cultiver votre pouvoir

d'autocompassion. Je partagerai quelques exercices de méditation, mais ce livre n'est pas un manuel de méditation. Je n'enseigne pas la spiritualité. Je suis une scientifique, mais l'approfondissement de l'autocompassion peut mener à une expérience spirituelle.

La plupart des pratiques contenues dans cet ouvrage sont adaptées du programme *MSC – L'Autocompassion en pleine conscience* que j'ai créé avec Christopher Germer et qui est fondé sur des résultats empiriques. Vous pouvez en apprendre plus sur le programme en utilisant *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience**. Ce programme n'est pas une thérapie, mais il peut s'avérer très thérapeutique. Au lieu de nous inviter à nous concentrer sur des blessures particulières de notre passé, ce programme nous aide à aborder la vie avec plus d'autocompassion. Une étude récente sur l'efficacité de cette approche¹⁴ a montré que huit semaines de pratique entraînaient une augmentation de l'autocompassion de 43 %. Les personnes qui y ont participé ont affirmé qu'elles étaient plus attentionnées et empathiques envers autrui ; moins déprimées, anxieuses, stressées et moins dans l'évitement émotionnel ; et aussi plus heureuses et satisfaites de leur vie. Plus important encore, l'autocompassion est devenue une ressource, une alliée sur qui elles peuvent compter. Il a été prouvé que les bienfaits dus à une augmentation de leur autocompassion et de leur bien-être avaient duré pendant au moins un an.

La durée de ces bienfaits était aussi liée au temps que ces personnes avaient consacré à la pratique. C'est pourquoi je vous encourage à pratiquer l'autocompassion assidûment au moins 20 minutes par jour. Bien que la recherche prouve que ces outils visant à améliorer l'autocompassion sont efficaces, la seule façon de s'en assurer est de les utiliser.



TESTEZ VOTRE NIVEAU D'AUTOCOMPASSION



Si vous souhaitez avoir une idée de votre niveau d'autocompassion, faites ce test qui est une version abrégée de l'Échelle d'autocompassion¹⁵ utilisée dans le cadre de la plupart des recherches menées sur le sujet.

* Christopher Germer et Kristin Neff, *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience : comment apprendre à s'aimer*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2020, p. 272.

Vous pouvez noter votre score maintenant, puis refaire le test après avoir terminé la lecture de ce livre pour voir si votre score a changé.

Vous remarquerez que ce test ne fait aucune distinction entre l'auto-compassion féroce et celle empreinte de tendresse. Il est possible que je peaufine un jour ce test afin qu'il reflète ces deux facettes, mais pour le moment, sachez que celui que je vous présente ici est utilisé couramment comme outil d'évaluation.

Consignes

Veuillez lire chacune des affirmations attentivement avant de répondre. À gauche de chacune de celles-ci, indiquez à quelle fréquence vous vous comportez de la manière indiquée. Répondez en évaluant objectivement votre expérience et non pas en choisissant un chiffre qui, selon vous, devrait refléter idéalement votre expérience.

Pour chacune des affirmations suivantes, évaluez leur fréquence sur une échelle allant de 1 (presque jamais) à 5 (presque toujours), en utilisant également les chiffres entre 1 et 5.

___ J'essaie d'être compréhensive et patiente envers certains aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

___ Quand un événement douloureux se produit, j'essaie de peser le pour et le contre.

___ J'essaie de considérer mes défauts comme faisant partie de ma condition humaine.

___ Quand je traverse une période très difficile, je m'accorde la bienveillance et la tendresse dont j'ai besoin.

___ Quand je me sens contrariée, j'essaie de ne pas me laisser submerger par mes émotions.

___ Quand je me sens incompétente d'une façon ou d'une autre, j'essaie de me rappeler que la plupart des personnes éprouvent des sentiments similaires.

Pour les affirmations suivantes, évaluez leur fréquence sur une échelle allant de 1 (presque toujours) à 5 (presque jamais). La façon de noter est inversée, puisqu'un chiffre plus élevé indique une fréquence moins élevée.

___ Quand je rate une chose importante pour moi, je me sens envahie par des sentiments d'incompétence.

— Quand je me sens déprimée, j'ai tendance à penser que la plupart des autres personnes sont probablement plus heureuses que moi.

— Quand je rate une chose que je juge importante pour moi, je me sens seule face à mon échec.

— Quand je me sens déprimée, j'ai tendance à faire une fixation sur tout ce qui va mal.

— J'ai tendance à critiquer et à désapprouver mes propres défauts et incompétences.

— Je suis intolérante et impatiente envers les facettes de ma personnalité que je n'aime pas.

Score total (somme des 12 affirmations) =

Score moyen (Total/12) =

En général, la moyenne se situe entre 2,75 et 3,25 ; un score moyen inférieur à 2,75 est considéré comme faible ; et un score moyen supérieur à 3,25 est considéré comme élevé.

Cheminer lentement

Au fil de votre lecture, vous éprouverez des émotions difficiles qui surgissent tout naturellement lorsqu'on développe notre pratique de la compassion. En devenant plus aimante envers soi-même, il peut arriver que l'on se souvienne des moments où nous avons manqué d'amour ou que se manifestent des pensées évoquant tout ce qui ferait de nous des personnes indignes d'être aimées. Par exemple, en fixant vos limites avec un collègue masculin qui fait des commentaires inappropriés à propos de votre apparence, vous pourriez vous rappeler votre père qui vous humiliait à cause de votre façon de vous habiller pendant votre adolescence. Ou lorsque vous tentez de vous reconforter à la suite d'un échec sentimental, il se pourrait que vous soyez envahie par vos anciennes peurs de ne pas être assez amusante, attirante ou excitante. C'est bon signe, car cela traduit une ouverture du cœur. Cela signifie que vos vieilles souffrances enfouies dans votre inconscient sont désormais exposées à la lumière du jour. La guérison peut commencer lorsque l'on accueille chaleureusement la souffrance au lieu de la tenir à l'écart.

Ces émotions peuvent toutefois nous décontenancer. La pratique de l'autocompassion exige que l'on se sente en sécurité, sans quoi on rate la cible ! Cela est particulièrement vrai dans le cas des femmes ayant subi un

traumatisme : il est important pour elles de cheminer lentement, à leur propre rythme, en faisant un pas en arrière au besoin, en renonçant à la pratique, quitte à reprendre celle-ci plus tard, sous la supervision éventuelle d'une ou d'un thérapeute ou spécialiste en santé mentale.

Il est impossible d'apprendre lorsque nous nous sentons submergées par les émotions. Accordez-vous le droit de mettre fin à un exercice ou à une pratique qui vous semble trop difficile ou déstabilisant. Assumez la responsabilité de votre sécurité émotionnelle et ne vous forcez jamais à faire une chose qui ne vous convient pas à un moment donné.

Le but de ce livre est de vous inciter à libérer votre potentiel d'autocompassion avec toute la tendresse et toute la force qu'il recèle. On observe souvent un déséquilibre entre ces deux facettes et il est important d'apprendre à les intégrer. L'autocompassion vous donnera accès à votre pouvoir intérieur afin que vous puissiez grandir intérieurement et être heureuse. Il vous aidera aussi à être plus authentique et à éprouver une plénitude intérieure afin de devenir actrice de changement dans notre société. Notre monde se transforme rapidement et les femmes sont appelées à guider le mouvement pour que les choses changent en mieux. Tout est possible quand on est dotée d'une force bienveillante.

1

Les principes fondamentaux de l'autocompassion

*Nous avons besoin de femmes assez fortes pour rester douces,
et assez féroces pour être compatissantes¹⁶.*

Kavita Ramdas,
ancienne présidente-directrice générale
du Fonds mondial pour les femmes

L'autocompassion n'a rien de sorcier. Ce n'est pas un état d'esprit exceptionnel qui peut être atteint après de nombreuses années de méditation. Sur le plan le plus élémentaire, l'autocompassion demande simplement d'être une bonne amie pour soi-même. Voilà qui est rassurant, car la plupart d'entre nous savent déjà comment être une bonne amie, du moins pour les autres. Lorsqu'une personne de notre entourage se sent incompétente ou fait face à un défi difficile, nous avons appris avec le temps à l'encourager en lui disant : « Je suis vraiment désolée. As-tu besoin de quelque chose ? Que puis-je faire pour t'aider ? N'oublie pas que je suis là pour toi. » Nous savons comment

adoucir notre voix, parler d'un ton chaleureux et détendre notre corps. Nous pouvons avoir habilement recours au toucher pour exprimer notre sollicitude, que ce soit en serrant cette personne dans nos bras ou en lui tenant la main. Nous avons aussi l'habitude de prendre des mesures draconiennes au besoin pour venir en aide à celles et ceux que nous aimons. Nous savons reconnaître l'énergie de Maman Ourse qui monte en nous lorsqu'une personne qui nous est chère est menacée et doit être protégée, ou qu'elle a besoin d'un petit coup de pied aux fesses pour s'attaquer à un défi. Nous avons acquis la sagesse nécessaire pour savoir comment agir exactement dans une situation donnée.

Malheureusement, lorsque nous traversons une épreuve, nous sommes loin de nous accorder la même compassion que nous avons pour autrui. Au lieu de prendre le temps de nous demander ce dont nous avons besoin pour nous soutenir ou nous réconforter, nous avons plutôt tendance à nous juger, à nous perdre dans la résolution de problèmes ou simplement à paniquer.

Supposons que vous ayez un accident de voiture en chemin vers le travail, parce que vous avez renversé votre café et avez été distraite. Il ne serait pas étonnant que votre voix intérieure vous dise : « Tu es vraiment idiote. Regarde ce que tu as fait. Tu ferais mieux d'appeler la compagnie d'assurance immédiatement et dire à ton patron que tu rateras la réunion. Je parie que tu vas te faire virer. » Diriez-vous cela à quelqu'un pour qui vous avez de l'affection ? Probablement pas. Mais nous nous traitons souvent ainsi en pensant que c'est la bonne chose à faire. Nous pouvons être franchement mauvaises envers nous-mêmes, voire plus dures encore qu'envers les personnes que nous n'apprécions pas. La règle d'or dit : « Traite les autres comme tu voudrais qu'on te traite. » On devrait y ajouter : « Ne traite PAS les autres comme tu te traites toi-même, car tu n'auras plus d'amis. »

Une première étape cruciale pour développer l'autocompassion consiste à examiner comment nous nous traitons dans les moments difficiles par rapport à la façon dont nous traitons les personnes auxquelles nous tenons, dans des situations similaires. Cette analyse est particulièrement révélatrice si l'on prend le temps d'examiner comment nous agissons avec nos amis proches parce qu'il faut bien reconnaître que nous ne sommes pas toujours aussi compatissantes que nous le voudrions avec nos enfants, notre partenaire ou les membres de notre famille qui sont trop proches de nous. Nous avons souvent davantage de recul dans nos réactions avec nos amis, et nous les considérons moins comme allant de soi, puisque ce sont des relations choisies. Cela fait que nous sommes souvent la meilleure version de nous-mêmes avec nos amis proches.



COMMENT EST-CE QUE JE TRAITE MES AMIS, ET COMMENT EST-CE QUE JE ME TRAITE MOI-MÊME DANS LES MOMENTS DIFFICILES ?

Il peut être vraiment révélateur de comparer le degré de compassion que vous avez pour vos amis avec celui que vous avez pour vous-même. Nous commençons le programme MSC avec l'exercice suivant, pour amorcer en douceur notre apprentissage de l'autocompassion. Vous aurez besoin d'une feuille et d'un stylo puisqu'il s'agit d'un exercice écrit.

Consignes

Pensez à une amie proche qui a vécu des moments difficiles. Pensez à différentes situations : peut-être se sentait-elle mal à cause d'une erreur qu'elle avait commise, ou qu'elle avait subi du harcèlement au travail, ou qu'elle était épuisée de s'occuper de ses enfants, ou qu'elle craignait de s'atteler à une nouvelle tâche exigeante. Répondez maintenant par écrit aux questions suivantes :

- Comment agissez-vous habituellement envers vos amis dans de telles situations ? Que dites-vous ? Quel *ton* utilisez-vous ? Quelle est votre *posture* ? À quels signes *non verbaux* avez-vous recours ?
- Comment réagissez-vous habituellement envers vous-même dans des situations similaires ? Que dites-vous ? Quel *ton* utilisez-vous ? Quelle est votre *posture* ? À quels signes *non verbaux* avez-vous recours ?
- Observez-vous des différences dans la manière dont vous réagissez avec vos amis par rapport à la façon dont vous réagissez avec vous-même ? (Par exemple, peut-être avez-vous tendance à dramatiser vos propres difficultés, alors que vous savez relativiser lorsque ce sont vos amis qui en traversent.)
- D'après vous, qu'arriverait-il si vous commenciez à vous traiter de la même manière que vous traitez vos amis ? Quelle répercussion cela aurait-il sur votre vie ?

Au moment de faire cet exercice, beaucoup de personnes sont stupéfaites de constater la différence entre le traitement qu'elles réservent à leurs amis

À propos de l'autrice

Kristin Neff a obtenu son doctorat de l'Université de Californie à Berkeley après avoir étudié le développement moral. Durant la dernière année de son doctorat, elle s'est intéressée au bouddhisme et pratique, depuis, la méditation dans la tradition Insight Meditation.

Dans le cadre de ses recherches postdoctorales, elle a décidé d'explorer l'autocompassion – un élément central de la psychologie bouddhiste qui n'avait pas encore fait l'objet d'études empiriques. Kristin est ainsi devenue une pionnière dans ce domaine. Il y a près de 20 ans, elle a créé une échelle pour en mesurer les composantes. En plus d'avoir publié de nombreux articles scientifiques et chapitres d'ouvrages sur ce sujet, elle a écrit *Self-Compassion : The Proven Power of Being Kind To Yourself* (William Morrow, 2011), publié en français sous le titre *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même* (Belfond, 2013).

En collaboration avec le psychologue clinicien Christopher Germer, elle a créé le programme MSC (*l'autocompassion en pleine conscience*) qui est aujourd'hui enseigné par des milliers de formateurs dans le monde. Ensemble, ils ont également publié *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience* (De Boeck, 2020) et *Programme d'autocompassion en pleine conscience : Un guide pour les professionnels* (De Boeck, 2020). Pour en apprendre davantage sur l'autocompassion, notamment sur le test d'autocompassion, les recherches et les exercices guidés, consultez le site www.selfcompassion.org (site en anglais).

Éditions Quantum Way
Changer de regard sur le monde

Éditeur d'ouvrages de référence en psychologie
d'auteurs français et étrangers

Nous suivre sur le Web

Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à notre Newsletter
pour rester informé de nos publications et de nos nouveautés.
www.editions-quantum-way.com

Et sur les réseaux sociaux
Facebook : @quantumwayfrance
Instagram : @quantumway
Youtube : @Quantum-Way



L'autocompassion féroce

« Notre force innée est loin d'être problématique : c'est un superpouvoir. »

Et si la compassion envers soi-même n'était pas une faiblesse, mais une puissance tranquille ?

Dans *L'autocompassion féroce*, Kristin Neff, invite les femmes à embrasser leur force intérieure pour poser des limites, s'affirmer avec bienveillance et transformer leur colère en moteur de changement.

Elle nous révèle une facette souvent oubliée de l'amour de soi : **la force féroce**, celle qui protège, affirme, agit et résiste. **La compassion n'est pas que tendresse** : elle peut aussi être **indignée, protectrice, résolue**.

C'est cette **compassion active**, parfois révoltée, toujours enracinée dans la dignité, que ce livre nous enseigne à cultiver.

À travers de nombreux exemples, des pratiques et méditations guidées et des éclairages issus de la **recherche en psychologie**, Kristin Neff nous accompagne sur le chemin d'une compassion qui unit force et tendresse, fermeté et douceur. Un **chemin de guérison, d'alignement et d'empouvoirement**.

L'autocompassion féroce s'adresse aux **femmes engagées, hypersensibles, thérapeutes, mères, militantes**, et à toutes celles qui sentent l'appel de cette force douce, **intérieure et indomptable**.

KRISTIN NEFF est professeure en psychologie de l'éducation et autrice. Pionnière de la recherche sur l'autocompassion, elle en a mené les premières études il y a plus de vingt ans. Reconnue à l'international, elle a cofondé le programme Mindful Self-Compassion, diffusé dans le monde entier.



Image de couverture : © Sarah Jarrett
© à venir



Éditions Quantum Way
Prix : 34,00 € TTC France

ISBN 978-2-494629-73-8



9 782494 629738