

L'ACCEPTATION DE SOI...n'est pas ce que l'on croit!

Natacha Joubert, PhD¹

Nous sommes tous d'accord qu'il vaut mieux s'accepter tel qu'on est plutôt que de se haïr et d'être en guerre contre soi. Cela dit, qu'est-ce que ça veut dire exactement de *s'accepter tel qu'on est*?

De manière générale, l'acceptation de soi est décrite comme la capacité de reconnaître nos forces, nos limites et d'exprimer nos besoins². Il s'agirait donc d'apprécier ce qui nous avantage et de se résigner à vivre avec ce qui nous manque ou nous fait défaut.

Et si on se trompait complètement sur soi? Si le soi que nous « croyons être » et obligé d'accepter, pour le meilleur et pour le pire, n'était pas « qui nous sommes réellement »?

Ce court article propose une toute autre façon de comprendre et de pratiquer l'acceptation de soi qui est vue comme un processus permettant de se défaire des pensées et des croyances ou jugements sur soi qui nous blessent et nous enferment dans un soi qui n'a rien à voir avec qui on est réellement. Ce faisant, nous parvenons aussi à nous libérer des barrières à l'amour de soi.

Le soi que nous croyons être

Qui est ce soi que nous croyons être? Comment l'avons-nous développé? Et comment en sommes-nous arrivés à croire qu'il s'agissait de soi?

Le soi que nous croyons être est le résultat d'un long apprentissage qui a débuté dès le commencement de notre vie et pendant lequel nous avons assimilé les pensées, les croyances³ ou les idées véhiculées par nos parents, l'école, la communauté, la société et le monde. Par exemple, on nous a enseigné à reconnaître et à nommer les personnes et

¹ D^{re} Natacha Joubert, praticienne en promotion de la santé mentale; dr.natachajoubert@gmail.com; www.drnatachajoubert.com; 819 930 3445

² Association canadienne pour la santé mentale, matériel promotionnel pour la Semaine de la santé mentale 2017

³ Le terme croyances est entendu ici dans son sens large et renvoie aux pensées ou aux théories que nous avons sur soi, les autres et le monde.

Manifestement, plusieurs des pensées et des croyances sur qui nous *croyons être* nous blessent à bien des égards et nous renvoient une image peu reluisante et rassurante de soi et des autres.

les objets qui nous entourent, à nous identifier et à répondre aux valeurs et aux attentes du milieu familial et socioculturel et à nous adapter au monde dans lequel nous vivons.

Ce mode de transmission vieux comme le monde repose encore aujourd'hui sur un système de pensées et de croyances basé sur la séparation et l'opposition aux autres, le jugement, la peur, l'attaque et la défense. Il suffit de prêter attention à ce qui se dit autour de soi ou à ce qui se passe ici et ailleurs dans le monde pour constater que le contenu des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, individuellement et

collectivement, renferme beaucoup de peurs, de menaces, de conflits, de sacrifices, de doutes et de jugements.

D'autre part, qui parmi nous n'est pas familier avec la peur de ne pas être aimé ou d'être rejeté, de ne pas être assez bien ou de ne pas être reconnu, d'être coupable, accusé et puni? Et qui n'a jamais ressenti la gamme des émotions qui découlent de toutes ces peurs comme l'anxiété, la culpabilité, la colère, le sentiment d'injustice, l'exclusion, la honte, la haine de soi, le ressentiment et le désespoir?

Manifestement, plusieurs des pensées et des croyances sur qui nous *croyons être* nous blessent à bien des égards et nous renvoient une image peu reluisante et rassurante de soi et des autres. Bien sûr, nous avons aussi des pensées aimantes, confiantes et réconfortantes sur soi et les autres mais elles se trouvent souvent obscurcies par nos peurs, nos doutes et nos jugements.

C'est avec des pensées et des croyances dominées par la peur, la séparation et le jugement que chacun de nous a construit sa connaissance et son rapport à soi de même qu'aux autres et au monde. Or, il importe de réaliser que cet apprentissage du système de pensée du monde s'est fait sans que nous en ayons vraiment conscience, c'est-à-dire sans que nous ayons exercé un choix conscient des pensées et des croyances que nous avons assimilées, d'où que nous les tenions pour nôtres et les confondions avec soi.

C'est ainsi que nous en arrivons à croire que nos peurs et nos doutes font parties intégrantes de nous-mêmes et qu'ils nous définissent. Autrement dit, nous croyons être les pensées et les croyances auxquelles nous nous sommes identifiés, celles qui nous font du bien comme celles qui nous font du tort, tant que nous ne parvenons pas à les

percevoir comme autres choses que soi. C'est alors qu'il devient possible de faire des choix conscients des pensées et des croyances que l'on veut pour soi comme de celles dont on ne veut plus.

Cela dit, il n'y a pas que les pensées et les croyances héritées du monde qui entrent dans la composition de nos connaissances sur soi, les autres et le monde. Il y a aussi celles que nous générons nous-mêmes de l'intérieur, à travers nos réflexions et introspections.

Bien que ces pensées soient largement inspirées par celles du monde, elles ont ceci de particulier c'est qu'elles nous permettent de mieux saisir et observer notre capacité de raisonner, de discerner et de décider ou de faire des choix. Et c'est là en fait que réside notre seul (mais combien immense!) véritable pouvoir et espoir de transformer consciemment, délibérément et pour le mieux nos connaissances et notre rapport à soi, aux autres et au monde.

La véritable
acceptation de soi
n'est pas celle du
soi que nous
croyons être mais
bien celle du soi
que nous *sommes*
réellement!

Le soi que nous sommes réellement

Le rapport à soi renferme les pensées, les croyances ou les connaissances sur le soi que nous croyons être mais aussi celles sur le soi que nous sommes réellement. La véritable acceptation de soi n'est pas celle du soi que nous *croyons être* mais bien celle du soi que nous *sommes réellement!* Prendre pour soi des pensées et des croyances qui ne sont pas soi revient à la fois à se tromper sur soi et se tromper soi-même.

Mais alors, qui est ce soi que nous sommes réellement et comment faire pour le distinguer de celui qu'on croit être?

Le système de pensées et de croyances du monde à l'origine du soi que nous croyons être étant basé sur la séparation et la peur, il n'est pas étonnant qu'il ait contribué à la formation d'un soi que nous concevons comme un être particulier, différent et séparé des autres⁴. Et qui dit « différent et séparé » dit ayant des intérêts séparés qui l'opposent aux autres, d'où nos attaques et nos jugements sur les autres. C'est la « loi du plus fort ». C'est l'un *ou* l'autre. Il y a forcément un gagnant et un perdant.

À l'inverse, le soi que nous sommes réellement est fondé sur l'amour et l'unité. Il est confiant, ouvert et solidaire. Il voit ce qu'il a de semblable aux autres de l'intérieur, au-delà des différences extérieures qu'il sait superficielles. Autrement dit, le soi que nous

⁴ Le soi que nous croyons être est l'équivalent du concept de soi ou de l'ego tel qu'on le définit généralement.

sommes réellement sait que fondamentalement tous les êtres humains partagent le même désir et la même raison d'être : être bien et en paix avec soi et les autres. Cette quête est celle de tous, sans exception. C'est l'un et l'autre. Nous y arriverons ensemble ou pas du tout.

Cela dit, ce qui permet en définitive de distinguer le soi que nous croyons être de celui que nous sommes réellement c'est l'expérience que nous en faisons. Les pensées et les croyances que nous entretenons sur soi ont un impact direct sur notre manière de percevoir ou d'interpréter notre rapport avec les autres et le monde et donc sur l'expérience qu'on en fait dans la vie de tous les jours.

Ainsi, des pensées et des croyances sur soi dominées par la séparation, la peur et le jugement ne peuvent que nous faire voir les autres et le monde comme une menace ou un danger potentiel, ce qui ne peut mener qu'à des expériences d'attaque et/ou de défense (voir *Le cycle de la peur et du jugement* page 10). Outre le fait qu'elles nous blessent, les pensées et les croyances basées sur la peur se reconnaissent à leur persistance et à leur caractère répétitif. Ce sont les pensées qui tournent en rond dans notre esprit et qui nourrissent la peur, la tristesse, la colère, le ressentiment, l'impuissance, le manque ou le vide. Ce sont aussi des pensées qui nous amènent à faire les mêmes choix à répétition ce qui a pour résultat la répétition des mêmes expériences de vie douloureuses.

À l'inverse, des pensées et des croyances sur soi basées sur l'amour, la confiance et l'unité nous permettent d'interpréter et de vivre notre rapport aux autres et au monde dans la solidarité, le partage et dans la paix (voir *Le cycle de l'amour et de la confiance* page 10). Les pensées et les croyances basées sur l'amour sont celles qui génèrent de la joie, un sentiment de plénitude et un grand bien-être. Elles sont le plus souvent inspirées de l'intérieur dans un élan qui va vers l'extérieur ou vers les autres. Leur mouvement circulaire est ascendant et il permet éventuellement la transcendance c'est-à-dire le dépassement du soi que l'on croyait être et les retrouvailles avec le soi que nous sommes réellement.

En somme, notre façon de percevoir les autres et d'interpréter les événements de notre vie reflètent toujours le rapport à soi : le soi dans la peur et le jugement que nous croyons être ou le soi dans l'amour et la confiance que nous sommes réellement. Dès que nous prenons conscience de cette dichotomie intérieure ou de cette dualité du soi, nous pouvons choisir. Nous ne sommes pas condamnés à passer notre vie dans l'imposture ou la tromperie, c'est-à-dire à être un soi qui n'est pas soi, séparé des autres et malheureux.

Mais comment fait-on pour choisir, retrouver et faire l'expérience du soi que nous sommes réellement?

Pratiquer l'acceptation de soi

À partir du moment où l'on comprend que nos expériences de vie nous renvoient toujours à nous-mêmes, c'est-à-dire aux pensées et aux croyances que l'on entretient sur soi et les autres, et qu'on décide qu'on ne veut plus des pensées sombres et blessantes qui nous empêchent d'être qui on est réellement, on est prêt à pratiquer l'acceptation de soi.

Bien qu'elles imprègnent toutes nos perceptions et nos expériences au quotidien et qu'elles peuvent nous sembler parfois très envahissantes, nos pensées et nos croyances ne sont rien en elles-mêmes. Elles n'ont aucune substance. C'est nous qui leur donnons un sens, de l'importance ou une valeur de vérité. Elles n'ont pas le pouvoir de nous affecter en dehors de celui qu'on leur donne. Nous pouvons donc à tout moment décider de leur enlever de la valeur et le pouvoir sur soi. Il s'agit d'une décision ou d'un choix conscient (voir Questionnaire page 11).

Par ailleurs, c'est en se libérant de l'emprise des pensées et des croyances qui n'ont rien à voir avec soi qu'on permet l'émergence de notre véritable identité ou de qui nous sommes réellement. On n'a pas à chercher, à développer ou à mériter qui on est réellement. Il faut simplement lui faire de la place en se défaisant progressivement de ce que l'on n'est pas. On découvre alors qu'au-delà des pensées de peur, les doutes sur notre valeur personnelle et les jugements sur soi et les autres, nous sommes tous des êtres complets, unis aux autres et portant en soi la joie, l'amour, la confiance et la paix. Il faut en faire l'expérience pour parvenir à le réaliser pleinement.

Une pratique en trois étapes

Plus concrètement, pratiquer l'acceptation de soi veut dire qu'il faut d'abord apprendre à devenir plus attentif aux pensées et aux croyances, et plus particulièrement aux jugements, que nous entretenons sur soi et sur les autres et à leurs conséquences sur nos relations et dans notre vie de tous les jours.

Plus facile à dire qu'à faire! Nous avons tellement l'habitude de porter toute notre attention à l'extérieur de soi, notamment sur les travers et les fautes des autres et du monde, que cela nous semble tout à fait naturel. Il s'agit donc d'apprendre à rediriger notre attention à l'intérieur de soi sur nos pensées et nos croyances, lesquelles, parce

qu'elles teintent toutes nos perceptions et nos interprétations, sont la cause réelle de nos expériences avec les autres et dans le monde.

Bref, c'est en devenant l'observateur de soi-même qu'on arrive à reconnaître les pensées et les jugements qui nous blessent et à faire des choix plus éclairés. On observera, par exemple, que les pensées motivées par la peur, le doute et le jugement ne produisent jamais des interprétations et des expériences heureuses. Même si elles nous semblent souvent justifiées, surtout quand il s'agit de blâmer les autres et le monde, le soulagement qu'elles apportent se dissipe rapidement pour faire place à des sentiments de culpabilité, d'anxiété, de honte ou de mal-être. Par contre, les pensées inspirées par la confiance et l'amour procurent un sentiment de joie, de bien-être, de paix et d'ouverture vers les autres.

Revenir vers soi et reconnaître que nous sommes la cause ou les auteurs des pensées négatives et des jugements sur soi et les autres n'a qu'un seul but : décider qu'on n'en veut plus et en lâcher prise. Et pour en lâcher prise, il importe non seulement de les reconnaître mais de ne pas se juger ou culpabiliser de s'être jugé ou d'avoir jugé les autres! L'acceptation de soi est un processus de correction, pas de condamnation. Décider qu'on ne veut plus des jugements sur soi et sur les autres c'est cesser de leur donner de la valeur et du pouvoir sur soi.

C'est en devenant l'observateur de soi-même qu'on arrive à reconnaître les pensées et les jugements qui nous blessent et à faire des choix plus éclairés.

En résumé, pratiquer l'acceptation de soi c'est :

1. Ramener notre attention vers soi ou à l'intérieur de soi où se trouve les pensées et les croyances de peur, les doutes et les jugements qui nous blessent mais aussi notre pouvoir de décision ou de faire des choix.
2. Reconnaître, mais sans se juger, que nos pensées, nos croyances, nos interprétations et nos émotions dominées par la séparation, la peur et le jugement minent notre rapport à soi, aux autres et au monde et nous emprisonnent dans un soi qui n'est pas soi.
3. Décider qu'on ne veut plus de ces pensées et de ces croyances qui nous blessent et en lâcher prise en cessant de leur donner de la valeur ou le pouvoir de nous atteindre.

Ce faisant, nous parvenons à nous libérer des barrières à l'amour de soi. Et l'amour de soi c'est l'acceptation de qui on est réellement!

Il n'y a pas une façon particulière de pratiquer l'acceptation de soi. À chacun de trouver la manière qui lui convient le mieux. Ce qui importe c'est de suivre les trois étapes et de se respecter soi-même en le faisant à son rythme. Il ne s'agit pas de performance ou d'un combat contre soi. Il s'agit d'une pratique personnelle que l'on s'offre pour accroître son mieux-être.

Pratiquer l'acceptation de soi est un engagement que l'on prend envers soi et pour la vie. Cela demande de la vigilance mais aussi de la patience, de la franchise et beaucoup de gentillesse et de douceur à son endroit. Il n'est pas facile de laisser aller de vieilles habitudes de pensée ou des croyances profondément ancrées. Il faut renouveler sa décision d'en lâcher prise et s'y reprendre souvent avant d'y arriver et c'est la gentillesse et les encouragements envers soi qui nous aideront le plus à progresser. Avec le temps et de la détermination viendront les résultats, car on ne peut pas décider de se défaire des pensées négatives et des jugements sur soi et les autres sans que cela transforme peu à peu nos expériences de vie.

L'acceptation de soi se met en pratique dans la vie de tous les jours au rythme des événements qui nous touchent et surtout de nos relations avec les autres. En fait, c'est principalement dans nos relations avec les autres qu'on trouve les occasions dont on a besoin pour pratiquer l'acceptation de soi et retrouver qui on est réellement.

L'acceptation de soi se met en pratique dans la vie de tous les jours au rythme des événements qui nous touchent et surtout de nos relations avec les autres.

L'acceptation des autres

Sans les autres, on ne parviendrait pas à l'acceptation de soi. Pourquoi?

Parce que nous nous sommes tellement identifiés au système de pensée du monde que nous le confondons avec la réalité et que sans les autres nous n'aurions aucun moyen de prendre conscience et d'apercevoir les pensées, les croyances négatives et les jugements que l'on entretient sur soi et que l'on projette sur eux! On continuerait encore et pour toujours à voir les problèmes et les conflits à l'extérieur de soi plutôt que de tenter de les régler là où ils trouvent leur origine : dans les pensées et les croyances que nous entretenons sur soi et les autres.

Ce que nous voyons dans les autres ou ressentons à leur endroit résultent toujours de nos interprétations et reflètent donc toujours notre rapport à soi. Les jugements que nous portons sur les autres sont des jugements que l'on a d'abord portés sur soi. Nous

ne sommes pas responsables de ce que sont et pense les autres mais nous avons la responsabilité du regard que l'on porte sur eux, lequel nous renseigne sur ce que l'on pense de soi. Les autres sont donc d'une aide précieuse, voire indispensable, pour que nous réussissions à reconnaître et à nous libérer des jugements sur soi.

Les autres ne sont donc pas les « ennemis » qu'on croit souvent voir en eux. Ils peuvent aussi être vus comme des compagnons de route qui nous aident à progresser dans l'acceptation de soi et à avancer dans la vie. Notre façon de réagir à ce qu'ils disent ou font, que l'on approuve leurs conduites ou pas, nous renvoie aux pensées, aux croyances et aux émotions qui nous habitent. Ils nous offrent ainsi une rétroaction continue.

Apprendre à comprendre les autres, plutôt que de les juger, nous apprend à en faire de même pour soi. Encore une fois, nous partageons avec eux le même désir ou le même but d'être bien et en paix avec soi et les autres. Nous sommes tous égaux dans cette aventure! Nous essayons tous de vivre le mieux possible dans ce monde où nous nous sentons souvent à l'étroit et l'acceptation de soi et des autres permet incontestablement d'y arriver.

La résistance à l'acceptation de soi

Être prêt à pratiquer l'acceptation de soi ne veut pas dire que le tout se fera sans résistance. Elle est même à prévoir. Outre l'habitude de projeter et de chercher les causes de ce que l'on vit à l'extérieur de soi, chez les autres et dans le monde, la résistance à se défaire des pensées et des croyances négatives sur soi vient aussi du fait que nous sommes tous attachés au soi particulier que nous croyons être ou à notre concept de soi et que nous avons peur de le perdre ou de « nous perdre » et ce, même si ce soi comporte une lourde charge de doutes et de jugements qui nous pèse et nous fait souffrir.

Mais que l'on se rassure. L'objectif ici n'est pas de changer qui on est - pour ce faire, il faudrait d'abord savoir qui on est réellement - mais de se défaire des pensées et des croyances sur soi qui nous blessent et nous empêchent de nous épanouir et de bien-être. En d'autres termes, il s'agit simplement de faire le constat qu'on se porte de mieux en mieux lorsqu'on décide de laisser aller les pensées de peur, les doutes et les

La résistance à se défaire des pensées et des croyances négatives sur soi vient du fait que nous sommes tous attachés au soi particulier que nous croyons être et que nous avons peur de le perdre.

jugements que nous entretenons sur soi et les autres et qui nous emprisonnent dans un soi qui n'est pas soi.

Conclusion

Réaliser que nous sommes en réalité des décideurs, et pas des victimes manipulées par les autres et le monde, est essentiel à l'acceptation de soi. Cela permet notamment de se réapproprier et d'exercer notre pouvoir de décision grâce auquel on parvient à se défaire de ce que l'on croyait être soi qui n'est pas soi et de retrouver qui on est réellement.

Le seul véritable pouvoir que nous ayons dans ce monde est celui de décider de ce que nous pensons. Mais cela peut tout changer!

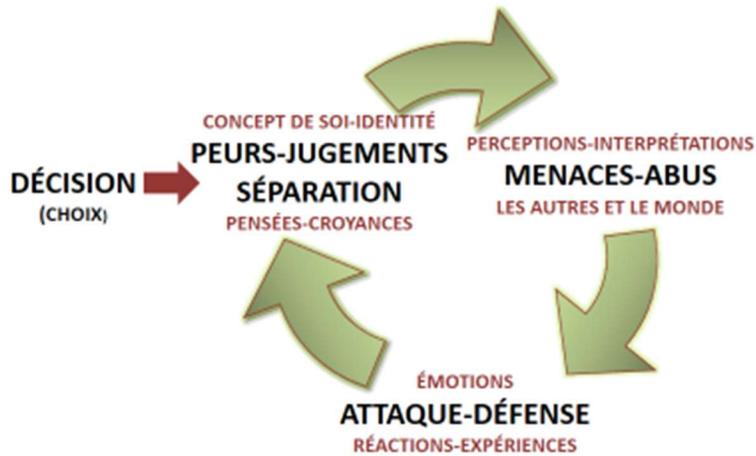
Le seul véritable pouvoir que nous ayons dans ce monde est celui de décider de ce que nous pensons. Mais cela peut tout changer! Et de deux choses l'une : ou bien nous adhérons à des pensées et des croyances basées sur la séparation, la peur et le jugement qui nous blessent et nous emprisonnent ou nous nous en libérons pour retrouver l'amour, la confiance et l'unité qui sont notre vraie nature. On ne peut pas s'y tromper. Qui on est réellement est au-delà de la peur et des jugements sur soi.

C'est parce que nous sommes des êtres de décision, que nous sommes aussi des êtres capables de transformation. Les changements que nous souhaitons pour soi, les autres et le monde ne peuvent venir que de l'intérieur de nous, des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes. Les vraies transformations se font toujours de l'intérieur vers l'extérieur. Le monde ne fait que témoigner de notre état d'esprit.

Enfin, pratiquer l'acceptation de soi et des autres est un processus qui dure toute la vie mais dont on profite un peu plus au fur et à mesure que l'on progresse. Le chemin parcouru est aussi important que sa finalité.

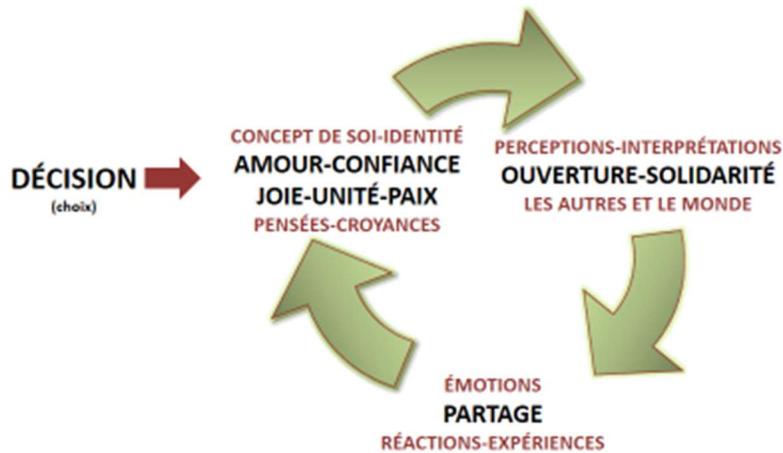
Septembre 2017

LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



N.Joubert, 2017

LE CYCLE DE L'AMOUR ET DE LA CONFIANCE



N.Joubert, 2017

QUESTIONNAIRE

- ❖ Est-ce que ma croyance sur _____ a un effet heureux et réconfortant ou malheureux et souffrant sur moi et dans ma vie?
- ❖ D'où me vient cette croyance? Est-ce que je l'ai choisie consciemment? Depuis combien de temps est-ce que je vis avec cette croyance?
- ❖ Quels sont les avantages de vivre avec cette croyance? Que m'apporte-t-elle? Qu'est-ce que je gagne en ayant cette croyance? Qu'est-ce que je protège ou que j'évite en ayant cette croyance?
- ❖ Est-ce que ma vie serait très différente si je n'avais pas cette croyance? Est-ce que je serais la même personne si je n'avais pas cette croyance?
- ❖ Suis-je disposé(e) à laisser aller cette croyance?