

L'approche Yin Yang de l'autocompassion

L'autocompassion, lorsqu'on la regarde du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, comporte deux pôles. Ces deux pôles sont appelés : Yin Yang. Ce sont les deux énergies essentielles et fondamentales qui régissent l'univers et que tout être humain possède en lui.

Yin est associé à l'énergie féminine, réceptive, nourrissante.

Yang est associé à l'énergie masculine, émettrice, transformatrice.

Pour que l'autocompassion agisse en profondeur, ces deux aspects doivent être intégrés dans notre processus de guérison. L'aspect passif Yin et l'aspect actif Yang constituent deux façons complètement différentes et parfaitement complémentaires de nous accompagner, de prendre soin de nous, d'alléger notre souffrance et d'initier des changements constructifs.

L'approche Yin de la compassion envers soi nous permet d'être présent à nous-même d'une manière tendre, aimante, bienveillante, nourricière et connectée. Lorsque nous enveloppons nos tensions ou notre douleur dans les bras de notre présence Yin, notre souffrance devient supportable. C'est ainsi qu'elle peut commencer à se relâcher et à se dénouer dans la confiance. C'est ainsi que s'amorce notre processus de guérison et de libération.

L'approche Yin, c'est la capacité d'être présent à nos vulnérabilités d'une manière réconfortante, apaisante et sécurisante. La présence Yin, c'est l'essence de la compassion envers soi, c'est elle qui enclenche son pouvoir guérisseur.

Pour illustrer l'approche Yin, on utilise souvent l'image d'un parent qui berce son enfant en pleurs d'une manière tendre, nourrissante et

sécurisante. Il le berce afin qu'il puisse se calmer et se sentir soutenu, accueilli et aimé inconditionnellement.

Lorsque nous sommes bienveillant envers nous-mêmes, nous nous sentons aimant et aimé, réconfortant et réconforté, accueillant et accueilli, nourrissant et nourri. Nous nous sentons intimement connecté à nous-même, à une source d'amour inconditionnelle intérieure et, en même temps, connecté aux autres par le partage de notre humanité commune (vulnérabilité-souffrance).

Lorsque nous nous offrons une présence enracinée et sans jugement, nous devenons pleinement conscient de ce qui se vit en nous. Nous percevons ce qui Est avec clarté et honnêteté et nous ressentons moins le besoin de nous cacher et de nous protéger. Nous devenons alors observant et observé, contenant et contenu, éclairant et éclairé, reconnaissant et reconnu.

Quand nous embrassons notre douleur ou notre souffrance tendrement, il devient possible de l'appivoiser et de la gérer. Elle ne nous accable plus autant. Elle ne nous envahit plus autant. Notre espace intérieur s'ouvre pour la contenir. Elle peut alors se décrocher, se relâcher, circuler et se transformer.

L'approche Yang de la compassion envers soi peut alors se déployer et venir soutenir le processus amorcé par l'approche Yin. L'approche Yang va nous permettre de canaliser notre énergie dans le sens de nos intentions de transformation et de nos aspirations profondes. Pour nous épanouir pleinement, nous devons donc aussi la développer.

L'approche Yang revêt trois formes principales :

- 1- Nous protéger du danger et de ce qui menace notre intégrité
- 2- Subvenir à nos besoins

3- Nous motiver à agir et à faire les changements nécessaires pour nous épanouir et maturer

Pour illustrer l'approche Yang, on utilise souvent l'image d'une maman ourse qui protège son petit. Elle fera tout ce qui est en son pouvoir et tout ce qui lui semble nécessaire pour protéger son ourson. Au besoin, elle pourra même devenir féroce. Cela peut sembler étonnant, mais cette férocité constitue aussi une forme de compassion.

L'aspect Yang de la compassion est actif. On le voit souvent à l'œuvre lorsqu'il est tourné vers l'extérieur. Il est associé à notre action dans le monde, au courage de faire ce qui est en notre pouvoir pour atténuer la souffrance d'autrui, protéger le vulnérable, subvenir aux besoins de ceux qui comptent pour nous et soutenir les changements constructifs.

Mais cette force Yang peut aussi être tournée vers l'intérieur. **Lorsque notre intention est de nous protéger du danger et de ce qui menace notre intégrité**, elle entre en action. Le déploiement de la bonté et la bienveillance Yang en nous peut être ressentie comme une énergie forte et féroce. Elle s'exprime souvent par l'affirmation d'un NON ferme. Ce NON, bien assumé, constitue en même temps un OUI ferme au respect de nos limites, de nos besoins et de nos valeurs.

Reconnaître notre humanité commune nous rappelle que nous ne sommes pas seul, que tous les êtres humains méritent d'être traités avec respect et que nous devons nous unir pour nous protéger et défendre ce qui est juste et équitable. Cette unité, lorsque nous nous tenons tous debout ensemble, nous donne un sentiment d'appartenance et de puissance.

Cultiver la pleine conscience Yang nous aide à prendre du recul, à percevoir la vérité, à défendre cette vérité et à agir dans la clarté de nos intentions.

Donc, quand le but de la compassion est de nous protéger de la maltraitance et du danger, nous incarnons une clarté Yang, une présence connectée, puissante et féroce.

Lorsque notre but est de subvenir à nos besoins, l'énergie Yang de la compassion envers soi nous aide à nous offrir ce dont nous avons réellement besoin pour être heureux et alléger notre souffrance. La bienveillance Yang nous permet de reconnaître, d'assumer et d'assouvir nos besoins physiques, émotionnels et spirituels. Nous agissons concrètement pour subvenir à nos besoins, sachant qu'ils sont valides et comptent autant que ceux des autres puisque tout est interrelié.

Sous l'angle de notre humanité commune, la compassion Yang signifie que nous prenons la responsabilité de répondre à nos propres besoins, tout en respectant et considérant les besoins des autres de manière équilibrée et équitable. Il ne s'agit pas d'être égoïste, il s'agit simplement de ne pas subordonner nos besoins à ceux des autres. Nous prenons soin de nous en nous incluant dans le cercle de la compassion.

La pleine conscience Yang nous aide à être authentique. Lorsque nous sommes conscient de ce dont nous avons réellement besoin, nous reconnaissons quelles sont nos valeurs, ce qui nous importe le plus et nous nous l'offrons.

Lorsque la compassion vise à subvenir à nos besoins, elle nous aide à nous sentir épanoui, équilibré, satisfait, authentique et empathique.

Lorsque l'objectif est de nous motiver, de passer à l'action ou d'opérer un changement, la bienveillance Yang nous encourage et nous soutient pour faire les choses différemment. Nous abandonnons les comportements nuisibles qui ne nous conviennent plus pour en adopter de nouveaux. Nous agissons avec nous-mêmes à la manière d'un(e) enseignant(e) qui sait motiver ses élèves ou d'un(e) entraîneur(e) capable de motiver un(e) athlète. Nous avons à notre égard des observations constructives pour nous aider à atteindre nos objectifs, à sortir de notre zone de confort, à développer de nouvelles habiletés et à cultiver de nouvelles ressources.

Reconnaître notre humanité commune signifie que nous comprenons que nous apprenons de nos erreurs. La sagesse de la pleine conscience Yang nous permet de voir clairement ce qui doit être fait sans émettre de jugement. Nous pouvons voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, sans nous blâmer, et envisager ce qui doit changer, si cela est en notre pouvoir.

Lorsque la compassion envers soi vise à nous motiver, cela amène un discernement encourageant, constructif, réaliste et créatif.

C'est parce que la force Yang de la compassion pour soi est ancrée dans l'amour tendre et l'acceptation guérisseuse de l'autocompassion Yin que nous protéger nous-même ne nous rend pas hostile envers l'autre, que subvenir à nos propres besoins ne nous rend pas égoïste et que nous motiver nous-même ne nous plonge pas dans le perfectionnisme. Ici, comme partout et toujours les forces Yin Yang se complètent et s'équilibrent.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres et Anne-Marie Jourdenais, Enseignante, 2021

*Inspiré des enseignements de « Mindfulness Self-Compassion »
par Kristin Neff et Chris Germer*