



## Jour 6 : (se) Nourrir avec Auto-Compassion

### R.A.I.N : un exercice d'auto-compassion

#### R - Reconnaître :

Reconnaître, c'est d'admettre consciemment à tout moment : les pensées, les sentiments, les sensations et les comportements qui nous affectent. Comme pour s'éveiller d'un rêve, la première étape pour se sortir de la « transe » d'insuffisance / déconsidération est simplement de reconnaître que l'on y est coincé, et que l'on est sujet à des habitudes de pensée / des croyances, des émotions, et des sensations qui nous contraignent douloureusement. Un.e juge intérieur.e critique, des sentiments de honte, d'angoisse, du culpabilité, la contraction de l'anxiété ainsi que le poids de la dépression sont quelques signes communs de cette transe. Reconnaître peut être un simple *chuchotement mental*, en constatant ce qui vous arrive...

#### A - Accepter :

Accepter, ça veut dire laisser les pensées, les émotions, les sentiments et les sensations que l'on a reconnus simplement exister, sans essayer de réparer ou d'éviter quoique ce soit. Lorsqu'on se trouve coincé dans le jugement de soi, «laisser être» ne veut pas dire qu'on est d'accord avec notre conviction d'insuffisance ou qu'on s'y résigne ; cela veut plutôt dire que l'on reconnaît avec honnêteté la présence de ce jugement, et des sentiments douloureux sous-jacents. Il est possible de s'offrir des mots ou des phrases encourageantes en silence, pour soutenir son intention de s'arrêter et de «laisser être». Par exemple, vous pouvez vous dire «oui», « c'est ainsi en ce moment », ou bien «ça va aller, ça va passer» ... lorsque la peur vous prend, afin de reconnaître et d'accepter la réalité de votre expérience à ce moment-là.

#### I - Investiguer :

Une fois que l'on a reconnu et accepté ce qui survient en nous, on peut commencer à approfondir notre attention en investiguant de quoi il s'agit. L'investigation consiste à faire appel à notre curiosité innée - ce besoin de connaître la vérité - ainsi qu'à diriger une attention plus profonde envers notre expérience du moment présent. Par exemple, vous pourriez vous demander: « Qu'est-ce qui me demande le plus d'attention? » - « Comment cela se manifeste-t-il au niveau de mon corps? » - « A quelles croyances suis-je en train de donner raison? » - « Qu'est-ce que cette part de moi vulnérable voudrait-elle de moi? » - « De quoi a-t-elle le plus besoin? » - Quel que soit le sujet de l'enquête, votre investigation sera plus transformationnelle si vous dirigez votre attention vers la sensation corporelle plutôt que d'intellectualiser ce qui survient en vous. En investiguant, il

est essentiel d'aborder l'expérience avec délicatesse et sans jugement. Cette attitude bienveillante aide à créer un sentiment de sécurité, ce qui nous permet de nous rapprocher de nos souffrances, de nos peurs et de nos hontes avec honnêteté.

#### **N - Nourrir avec Auto-Compassion :**

L'auto-compassion commence à se manifester naturellement dans les moments où l'on reconnait que l'on souffre. Elle s'épanouit à force de nourrir consciemment notre vie intérieure avec soin et bienveillance. Pour y arriver, essayez de ressentir ce dont a le plus besoin cet endroit de souffrance et d'angoisse, puis offrez-lui un geste de bienveillance qui puisse répondre à ce besoin. A-t-il besoin de paroles rassurantes? De pardon? De compagnie? D'amour? Explorez puis découvrez quel geste bienveillant aide le mieux à réconforter, adoucir, et ouvrir votre cœur. Cela peut être une de ces paroles encourageantes: «je suis avec toi», «je suis désolé et je t'aime», «ce n'est pas de ta faute», «aie confiance en ta bonté».

Beaucoup de gens trouvent qu'un geste tendre - tel qu'une main placée délicatement sur le cœur ou sur la joue - aide à la guérison, tout comme d'imaginer qu'une lumière radiante et chaleureuse vous baigne et vous enveloppe. S'il est difficile de vous offrir de l'amour-propre, faites appel à un être affectueux - un guide spirituel, un membre de votre famille, un ami ou un animal de compagnie - et imaginez que son amour s'écoule en vous. Quand l'intention d'éveiller l'auto-compassion est sincère, le simple geste de se tourner vers l'amour, de s'offrir de l'amour - même si ça vous semble maladroit initialement - aide à nourrir le cœur.

**N (bis)- Non-identifié** - ou ne pas s'identifier avec les idées qui limitent notre perception de soi. Offrez-vous le cadeau de vous rapprocher de la vérité et de la liberté naturelle de votre être; c'est un don précieux et mystérieux!

Une fois que vous avez complété les étapes de RAIN, il est important de simplement remarquer votre propre présence et de vous reposer dans cet espace de pleine conscience tendre et éveillée. Le fruit de l'exercice est la réalisation que vous n'êtes plus emprisonné dans la transe d'insuffisance ou dans un sens de soi étroit.

**Source :** <https://www.tarabrach.com/selfcompassion1/>