



J'étais incapable de ressentir de la compassion par Sarine Demirjian

Je m'étais toujours considérée comme une personne compatissante. Je croyais être capable de comprendre et de me mettre à la place de l'autre, sans aucune trace de jugement.

Au cours de ces derniers mois, j'ai réalisé que cela n'était pas totalement vrai. Bien qu'il ait été difficile de me l'avouer, j'ai remarqué qu'il y avait une personne dans ma vie à qui je ne donnais pas droit à ma compassion. Au lieu de la consoler et de l'encourager, je la jugeais et critiquais constamment. Elle n'avait pas le droit à l'erreur, mais son succès n'était jamais assez. Ses 90% auraient pu être des 95%, ses A auraient pu être des A+... Pourquoi la féliciter pour ses accomplissements ? Elle aurait pu faire mieux. Elle aurait *dû* faire mieux. Je me concentrais uniquement sur le côté négatif de ses actions et de ses gestes. Je n'essayais pas de la comprendre, je ne prenais pas le temps de l'écouter, je lui disais que ses sentiments n'étaient pas valides. Qu'elle les ravale ses sentiments !

Et graduellement, elle a commencé à me croire... Elle a commencé à intérioriser tout ce que je lui répétais. Elle s'est mise à vouloir être parfaite. À activement éviter le risque de commettre une erreur ou d'être confrontée à l'échec ou de vivre le rejet. Mais en tentant d'atteindre (ou plutôt de feindre) la perfection, elle a inévitablement laissé de côté une partie de sa vraie personne. Sa personne imparfaite, celle qui avait besoin de commettre des erreurs pour apprendre, celle qui n'allait pas toujours réussir du premier coup, celle qui était authentique.

Elle était la seule personne envers qui j'étais incapable de ressentir de la compassion. Je priorisais le bien-être des autres avant le sien.

Agiriez-vous de cette façon avec les personnes qui vous sont chères ?

J'ai été cruelle, n'est-ce-pas ? J'ai été insensible, n'est-ce pas ? Pourtant... je continuais.

Accepteriez-vous que quelqu'un vous traite de cette façon ? Pourtant... je l'acceptais.

Nous avons tendance à l'oublier, mais la compassion ne se limite pas qu'à nos interactions avec les autres, mais s'étend aussi à nos interactions avec nous-mêmes.

Il est important d'être à l'écoute de soi-même, tout comme nous le sommes avec les personnes que nous aimons. Il est important d'accueillir l'ensemble de nos pensées, de nos

sentiments et de nos émotions sans jugement. De les accepter et de s'accepter. Il est important d'accueillir l'ensemble de *notre personnes* sans jugement. Nous n'allons pas toujours aimer ce que nous ressentons, ce que nous pensons ou ce que nous faisons, mais ça fait partie de nous : il ne faut pas ignorer nos émotions et nos pensées, mais essayer de comprendre pourquoi elles sont là et essayer de comprendre leur rôle dans notre façon d'être.

La perfection n'existe pas, donc il est inutile de la rechercher. La personne que nous sommes se forge grâce à nos imperfections, à nos erreurs et à nos échecs. Un apprentissage qui m'a pris du temps à faire (et que je suis continuellement en train de réapprendre). Il est impossible de plaire à tout le monde, mais il est essentiel de plaire à soi-même.

Prenez conscience de ce que vous vous dites, de la façon dont vous vous parlez. Demandez-vous : est-ce que j'aurais toléré qu'on me parle de cette façon ? La prochaine fois que cette petite voix fait apparition, écoutez-la, mais essayer de changer la façon dont elle vous parle, car elle n'est pas très habile. Par exemple, quand elle vous dit : « T'étais tellement malaisante quand tu parlais avec cette personne », essayez de la transformer à « Bravo d'avoir fait l'effort de parler à cette personne, tu essayeras d'être encore plus à l'aise la prochaine fois ». Cette petite voix est généralement là pour une raison et pour un besoin. Essayez d'identifier ce besoin. Un petit truc : vous pouvez vous enregistrer ou écrire ce que vous vous dites dans votre tête, et après avoir pris du recul sur la situation, vous pourriez vous relire ou vous réécouter pour essayer d'identifier les besoins et les émotions cachés derrière ce dialogue.

Et, en premier ordre d'importance, prenez du temps pour vous-mêmes. Méditez. Adonnez-vous à vos passions. Dansez dans votre chambre. Écoutez de la musique. Faites de la peinture. Laissez-vous aller. Découvrez-vous. Lancez-vous dans ce qui vous fait peur et vous rend anxieux. Mettez de côté les limites et les contraintes que vous vous imposez. Arrêtez d'être votre pire ennemi, et soyez votre meilleur ami.

Mais, rappelez-vous, ce n'est pas un changement qui va se faire d'un jour à l'autre. Je suis continuellement en train d'apprendre comment faire cohabiter celle qui désire la perfection avec celle qui est imparfaite. Toutefois, je peux fièrement dire que je suis maintenant capable de ressentir de la compassion envers la seule personne qui m'étais victime.

Texte révisé par Justine Fortin

Source image : unsplash.com