

A partir de maintenant... Self-Compassion

*Un texte écrit par **Isabelle Padovani**,
formatrice certifiée du CNVC*

Le texte "[À partir de maintenant](#)" écrit en 1979 par Marshall B. Rosenberg, est une inspiration de longue date pour moi...

En 2013, au moment de donner à Paris un stage sur le thème de la compassion envers soi-même, quelques phrases me sont venues à l'esprit, commençant par ce fameux "à partir de maintenant" qui m'avait tant inspirée : je les ai écrites, puis partagées aux participants de ce stage, qui m'ont dit les trouver soutenantes dans le cheminement consistant à passer de l'estime de soi à la compassion envers soi...

Ils m'ont demandé si je pouvais mettre ce texte en ligne, ce que je fais aujourd'hui.

À partir de maintenant,
je choisis de cesser de baser sur l'estime de moi
ma façon d'agir et de me traiter.

À partir de maintenant,
je choisis de ne plus faire dépendre
l'amour que je me porte
de mes réussites ou de mes échecs.

À partir de maintenant,
je choisis de me souvenir que la frustration que je ressens
lorsque je n'atteins pas mes aspirations les plus hautes
est à la mesure de ma difficulté à accepter mes limites de l'instant.

À partir de maintenant,
je choisis de me traiter avec douceur et tendresse
lorsque je ressens une telle frustration,
et d'utiliser toutes les ressources à ma disposition
pour écouter avec bienveillance ce que ressentent mes multiples aspects
intérieurs.

À partir de maintenant,
je choisis de mettre autant d'énergie à développer
mes capacités de compassion envers moi-même
qu'à tenter de réaliser mes rêves les plus chers.

A partir de maintenant,
lorsque je sens que je vais agir à partir d'une tension,
d'une pression ou d'une peur,
je choisis de prendre le temps d'écouter en profondeur
les besoins de mes multiples aspects intérieurs
plutôt que de valider dans l'urgence les stratégies
qu'ils me proposent pour apaiser leur inconfort.

A partir de maintenant,
je choisis de nourrir la conscience que je n'ai pas la main
sur le mouvement de la vie qui me traverse dans l'instant premier,
afin de ne pas m'infliger de double peine
au moment où je retrouve la possibilité d'un choix.

À partir de maintenant,
je choisis d'entrer en relation avec moi-même
avec bienveillance, tendresse et compassion,
comme je le ferai avec mon ami le plus précieux.

À partir de maintenant,
je choisis de prendre soin quotidiennement de la relation
la plus importante dans ma vie : celle avec moi-m'aime...