

Self-Compassion

Un texte écrit par **Isâ Padovani**, formateur certifié du CNVC

Extrait du livre « *Au cœur du Vivant : 140 graines de conscience pour une vie éveillée* »
(Editions Guy Trédaniel)

À l'époque où il cherchait un nom pour son processus, Marshall B. Rosenberg avait envisagé de l'appeler « *From now on* », « [À partir de maintenant](#) », en référence avec un texte qu'il avait rédigé en 1979, dans lequel chaque paragraphe commençait par « *À partir de maintenant* ».

Ce texte m'a toujours profondément émue, car il me rappelle que c'est toujours « *à partir de maintenant* » que je peux faire un choix qui me permette de vivre ce à quoi j'aspire...

En janvier 2013, à l'occasion d'un stage « *Self-Compassion* », m'est venue l'inspiration de ce texte, qui s'inspire de la forme choisie par Marshall dans son « *From now on* »...

À partir de maintenant,
je choisis de cesser de baser sur l'estime de moi
ma façon d'agir et de me traiter
et de la fonder plutôt
sur la bienveillance envers *moi-m' aime*.

À partir de maintenant,
je choisis de ne plus faire dépendre
l'amour que je me porte
de mes réussites ou de mes échecs
et de m'aimer
quel que soit le résultat de mes actions.

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 cesser de me traiter avec dureté 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.

À 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.

À 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*...