



S'ACCEPTER

L'acceptation de soi consiste à apprendre à s'aimer et à apprécier qui nous sommes, et elle est nécessaire pour le bien-être mental.

Lorsque nous nous acceptons, nous pouvons accueillir toutes les facettes de nous-même — pas seulement le côté positif. Nous pouvons accepter nos points faibles ou nos limites, mais cette conscience n'interfère aucunement avec notre capacité à nous accepter pleinement.

Lorsqu'on se garde de porter un jugement contre soi-même, c'est à ce moment-là que nous adoptons un sens plus positif de qui nous sommes.

Mais surtout, cultiver l'acceptation de soi exige que nous déployions un esprit de compassion envers nous-mêmes. C'est seulement après avoir bien compris des choses et s'être pardonné pour des événements que nous présumions autrefois être de notre faute, pourrions-nous protéger la relation avec soi-même, qui jusqu'à présent nous avait échappé.

Acceptation de soi c. progrès personnel

L'acceptation de soi n'a rien à voir avec le progrès personnel. Il ne s'agit pas de « modifier ou de résoudre » quelque chose en nous-mêmes. Grâce à l'acceptation de soi, nous ne faisons qu'affirmer qui nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses.

Nous ne pouvons être totalement bien avec nous-mêmes si notre estime personnelle dépend d'un dépassement de soi constant. L'acceptation de soi est orientée vers le « ici et maintenant », et non vers l'avenir. L'acceptation de soi consiste à être déjà bien avec soi-même, sans période de qualification. Cela n'est pas le fait d'ignorer ou de nier nos fautes ou nos fragilités, mais la façon dont nous les percevons comme étant non pertinentes à notre acceptabilité de base.

Il est possible de s'accepter et de s'aimer tout en se consacrant à notre croissance personnelle. S'accepter tel que nous sommes aujourd'hui ne signifie pas que nous n'aurons pas la motivation nécessaire pour apporter des changements ou des améliorations qui sauront nous rendre plus efficaces ou qui enrichiront nos vies. C'est simplement que cette acceptation de soi n'est liée d'aucune façon à de pareils changements. Nous ne sommes pas tenus d'agir pour assurer notre acceptation de soi : Nous devons seulement changer la façon dont nous nous percevons.

« Le bonheur et l'acceptation de soi sont interdépendants. De fait, votre niveau d'acceptation de soi détermine votre niveau de bonheur. Plus vous vous acceptez, plus vous ferez place au bonheur d'accepter, de recevoir et d'apprécier. Autrement dit, vous appréciez autant de bonheur que vous estimez mériter. »

Robert Holden, *Happiness Now!*

Comment pratiquer l'acceptation de soi

- Être conscient des schémas de pensées négatives et les transformer consciemment en pensées positives
- Accepter vos défauts
- Adopter un dialogue intérieur positif
- Ignorer ce que disent les gens sur vous ou ce qu'ils pensent de vos décisions
- Revoir les sentiments de culpabilité et d'autocritique rémanents
- Faire preuve de compassion et de compréhension envers chaque aspect du processus d'acceptation de soi
- Se regarder dans le miroir et se dire, « Je t'aime »
- Consigner des notes dans un journal
- Vous pardonner pour les erreurs passées

Source: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>