



ACCEPTER QUI L'ON EST

L'acceptation de soi signifie être satisfait ou heureux de qui l'on est. Elle est nécessaire à une bonne santé émotionnelle.

Lorsque nous acceptons qui nous sommes, nous pouvons accepter toutes les facettes de notre personnalité plutôt que les seuls aspects positifs. Nous sommes capables de reconnaître nos faiblesses ou nos limites, mais cette prise de conscience n'interfère en rien avec notre capacité de nous accepter pleinement.

Ce n'est qu'en cessant de nous juger qu'il est possible de se faire une meilleure idée de qui nous sommes.

Plus que tout autre chose peut-être, entretenir l'acceptation de soi requiert de développer davantage de compassion envers soi-même. Ce n'est qu'en se comprenant mieux et en se pardonnant des choses dont nous pensions auparavant qu'elles étaient entièrement de notre faute que nous pouvons pérenniser la relation avec nous-mêmes qui nous a échappé jusqu'à présent.

Acceptation de soi ou amélioration de soi

L'acceptation de soi n'a rien à voir avec l'amélioration de soi. Ce processus ne consiste pas à « réparer » quoi que ce soit de notre personnalité. L'acceptation de soi ne fait que confirmer qui nous sommes, quelles que soient nos forces et nos faiblesses.

Nous ne nous pouvons jamais nous sentir totalement en sécurité ou à la hauteur tant que notre estime de soi dépend d'une amélioration continue. L'acceptation de soi est axée sur le présent et non sur l'avenir. L'acceptation de soi consiste à se sentir bien, sans réserve, un point c'est tout. Ce n'est pas que nous ignorons ou nions nos faiblesses ou nos lacunes ; c'est simplement que nous les considérons comme sans importance pour notre acceptation de soi.

Il est possible de s'accepter et de s'estimer tout en s'engageant dans un processus de développement personnel perpétuel. S'accepter tel que nous sommes aujourd'hui ne veut pas dire que nous ne sommes pas motivés pour modifier ou améliorer notre efficacité ou enrichir notre vie. C'est simplement que cette acceptation de soi n'est en aucun cas liée à de telles transformations. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour nous accepter : Nous devons simplement changer notre manière de nous percevoir.

« Le bonheur et l'acceptation de soi vont de pair. En fait, votre degré d'acceptation de soi détermine votre degré de bonheur. Plus vous vous acceptez, plus vous vous autorisez à accepter, à recevoir et à apprécier le bonheur. En d'autres termes, vous êtes aussi heureux que vous pensez le mériter. »

Robert Holden, *Happiness Now!*

Comment s'entraîner à l'acceptation de soi

- Prenez conscience des tendances de pensées négatives et redirigez-les consciemment vers des pensées positives
- Acceptez vos imperfections
- Utilisez un langage intérieur positif
- Ignorez ce que les autres peuvent penser de vous ou de vos décisions
- Réexaminez les sentiments résiduels de culpabilité et d'autocritique
- Intégrez compassion et compréhension à chaque aspect du processus d'acceptation de soi
- Regardez-vous dans la glace et dites-vous « je t'aime »
- Tenez un journal intime
- Pardonnez-vous vos erreurs du passé

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