



L'acceptation

« *Un voyage de 1000 lieux commence toujours par un premier pas* ». Lao Tseu

Quelque soit le changement souhaité, l'acceptation est ce **premier pas**.

1. S'accepter soi-même:

Bienheureux les fêlés, car ils laissent passer la lumière . Michel AUDIARD

- Mener tout travail sur soi avec bienveillance envers soi, comme on le serait envers **son meilleur ami**, en acceptant d'être là où on en est de son cheminement. Car pour avancer efficacement dans son désir d'évolution, il est nécessaire de faire la paix avec soi-même et d'**être son meilleur allié**.
- S'affranchir du perfectionnisme et du contrôle, qui nous rassure ou qui nous flatte, et taire **mon juge intérieur** qui me persuade que je dois correspondre à telle image pour gagner l'estime des autres (et de moi-même !) ou mériter d'être aimé. Et qui attise mon sentiment de colère ou de culpabilité parce que je ne corresponds à mon idéal du moi ou à ce que l'autre attend de moi. Ce conflit envers soi-même engendre mauvaise estime de soi, culpabilité, envie, frustration, qui ne sont pas bonnes conseillères...
- En rejetant **sa part d'ombre**, en la niant ou en voulant la maîtriser de manière trop rigide, on fait croître sa force.

- 
- Accepter avec bienveillance ses peurs, ses limites, tel aspect physique ou trait de caractère, permettra justement de mieux **les dépasser**, beau...ou d'utile... voire d'**en faire quelque chose** de

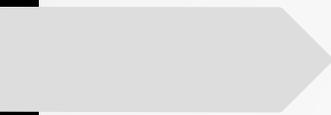
Il existe un curieux paradoxe: quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer . Carl ROGERS

Accueillez tout ce qui est en vous dans une véritable acceptation de ce qui est. Puis, travaillez à vous transformer, dans la confiance et dans l'amour. Frédéric LENOIR.

Toute limite peut nous stimuler à développer d'autres qualités qui seraient peut-être rester en friche . Frédéric LENOIR

- ...ou un moyen pour **se relier aux autres** , car

la faille de l'être, c'est la béance par laquelle la vie nous relie les uns aux autres par l'amour. Nous nous relierions aux autres pas seulement par la synergie de nos forces et de nos dons, mais aussi, et surtout, par la complémentarité de nos manques et de nos faiblesses. La vie veut que nous ayons besoin les uns des autres et que nous puissions nous soutenir dans l'amour ». Frédéric LENOIR



« *Je ne perds jamais : soit je gagne , soit j'apprends* ». Nelson MANDELA

- Mes actes ne sont plus soumis à mon jugement constant entre « *j'ai réussi* » / « *j'ai échoué* », ou « *je suis bon* » / « *je suis mauvais* », mais considérés uniquement comme **expériences** qui jalonnent ma progression vers telle amélioration, ou vers un meilleur moi-même.
- Et en s'autorisant à vivre telle ou telle expérience, en acceptant d'être incomplet, de ne pas tout contrôler, en se donnant le droit à l'erreur, je vis **l'harmonie avec moi-même et les autres**, « *le goût de la vie l'emporte sur l'obsession de l'image de soi* » (Christophe ANDRE)...
Je ne me sens plus divisé, en dualité entre ce que je voudrais être, ce que je pense être, et ce que je pense être dans le regard des autres.
- Cet état d'esprit d'ouverture et d'acceptation induit que c'est **mon cheminement** en lui-même qui compte et qui me procure du **plaisir**, bien plus que l'aboutissement de cet objectif.

2. Accepter ce qui est :

C'est parce que nous sommes fermés à la vie, au changement, au réel, que bien des obstacles surgissent. Ils sont là pour nous faire évoluer. Pour nous faire prendre conscience que quelque chose n'est pas juste dans notre existence . Frédéric LENOIR

- ▶ Tant que l'on est dans la résistance au changement, et le refus de ce qui est, on ne fait que **nourrir** frustration, aigreur, culpabilité, colères, ruminations et souffrance.
- ▶ D'autant que, plus on lutte contre quelque chose, plus on renforce cette chose car **nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons**; cette chose **augmente** sitôt qu'elle capte une grande partie de nos pensées, de notre attention et de notre énergie. Or si je lâche prise, cette chose diminue.

On m'a souvent demandé pourquoi je ne participe pas à des manifestations contre la guerre. Je réponds que je n'y participerai jamais, mais qu'à chaque fois que l'on organisera un rassemblement pour la paix, je serai là. Mère Thérèse

S'attacher aux moyens, se détacher du résultat.

« Les 7 lois spirituelles du succès ». Deepak CHOPRA

- ▶ **Accepter ne veut pas dire ne rien faire ou se résigner.**
Il s'agit d'accepter une situation et ensuite de s'efforcer de distinguer **ce qui dépend de moi** (comme poser des actes appropriés, changer son environnement, modifier ses habitudes...), de me donner les moyens de **changer ce que je peux changer**, et de lâcher prise d'avec **tout ce qui ne dépend pas de moi...**
- ▶ **...Y compris du résultat**, car lui, contrairement aux moyens, ne dépend pas de moi, et peut être influencé par une multitude de paramètres.
- ▶ **...y compris du succès et l'échec** ; autrement dit « *connaître le triomphe et le désastre et traiter ces deux menteurs de la même manière* ». (Rudyard KIPLING).
Et ainsi, « *devenir à la fois, non pas indifférent mais calme et lucide face à l'échec, et de même face au succès* »...Tendre vers « *l'indépendance face au succès qui va de pair avec une liberté travaillée face à l'échec* ». (Christophe ANDRE)
- ▶ Le but, au-delà de l'enjeu de l'atteindre ou non, tient davantage sa raison d'être au fait qu'il donne une **direction** à mes actes et à mes choix, et me positionne en tant qu'**acteur** de ma vie.
« *L'important, ce n'est pas la destination, c'est le voyage.* ». (Robert STEVENSON)
- ▶ Et dans cet état d'esprit d'acceptation, d'auto bienveillance et d'ouverture, l'aboutissement peut s'avérer **bien au-delà** de ce que l'on avait espéré au départ.

3. L'acceptation d'une émotion ou d'une souffrance

Le refus apporte bien plus de douleur que l'acceptation.

Vous supporterez mieux une souffrance physique en acceptant de la vivre, qu'en la rejetant. Frédéric LENOIR

- ▶ Pour réduire la souffrance, il vaut mieux l'**accueillir** et la ressentir. Lutter contre elle, ou la nier, ou fuir dans l'hyperactivité, ne fera que l'augmenter.
- ▶ Il s'agit de la **ressentir dans son corps et dans son cœur**.
Se poser la question et observer: « *qu'est-ce qui se passe en moi...dans mon état interne, dans mes mâchoires, dans mes pensées, dans ma respiration...quelles pensées apparaissent...* »
Et au fur et à mesure, lâcher prise et laisser la douleur fondre.
- ▶ Ce « plongeon » dans le ressenti de l'émotion, en plus d'en diminuer l'intensité, favorisera la **distanciation** par rapport à celle-ci.
Ainsi, en faisant ce petit pas de côté, je peux me dire « *il y a en moi de la tristesse* » et non « *je suis triste* ». **VOIR:** [Désobéir à la tyrannie des émotions | Ilios Kotsou | TEDxVaugirardRoad - YouTube](#)