

Psychologie

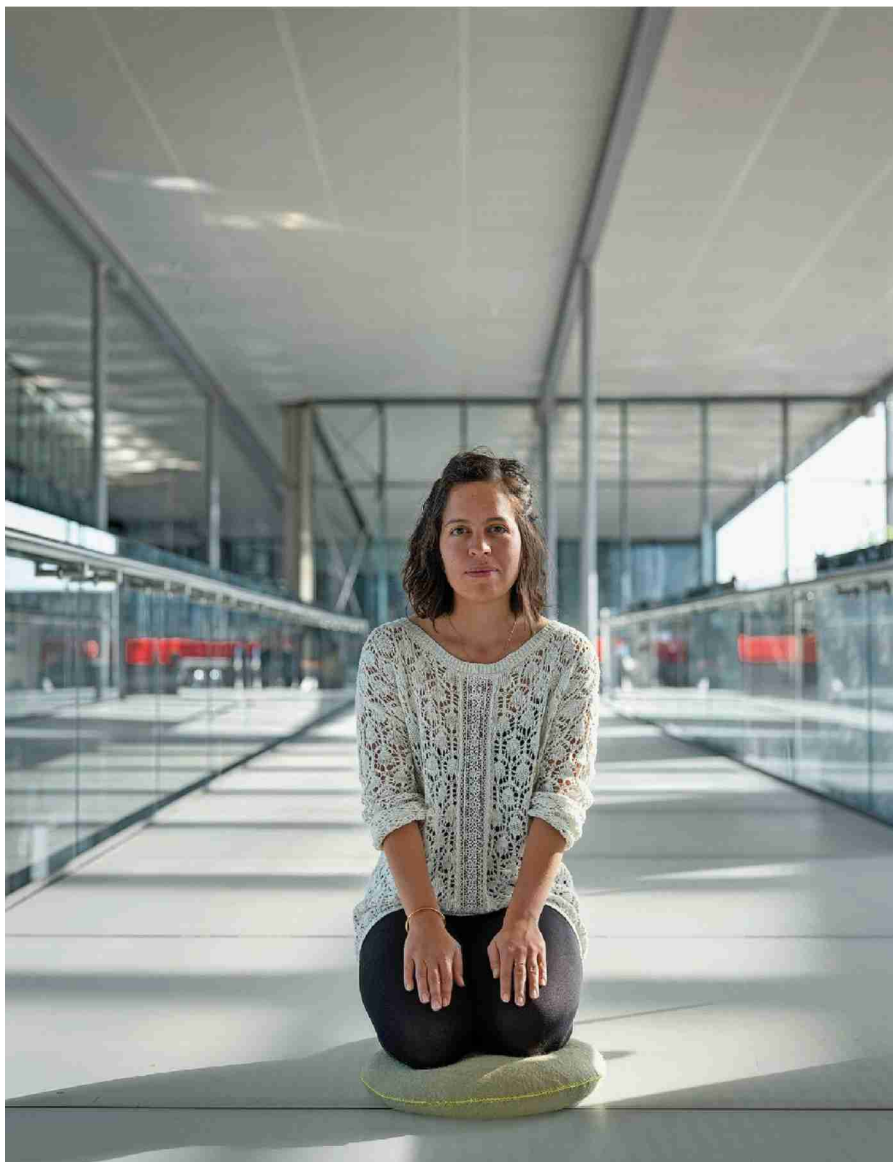
La bienveillance envers soi-même pour vivre mieux

Un recueil réalisé par l'Université et le Musée de la Croix-Rouge rassemble des messages laissés par les visiteurs.

Judith Monfrini

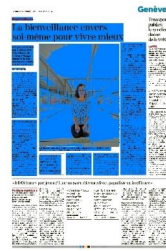
«À bras le cœur, Be gentle with your heart»: tel est le titre d'un recueil bilingue édité par Helvetiq, en partenariat avec le Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA) de l'Université de Genève (UNIGE) et le Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Il contient un florilège de messages de compassion pour soi-même, recueillis sur un mur du musée durant quelques mois.

L'idée a germé dans la tête de Patricia Cernadas Curotto, docteure en psychologie au CISA de l'UNIGE. Le Musée de la Croix-Rouge avait fait appel à des chercheurs pour mettre sur pied des activités en lien avec son exposition sur la santé mentale.



JORG BROCKMANN, CENTRE INTERFACULTAIRE EN SCIENCES AFFECTIVES DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Patricia Cernadas Curotto, docteure en psychologie au CISA de l'UNIGE à l'origine du recueil «À bras le cœur, Be gentle with your heart».



Améliorer la santé mentale

«Une visite du musée nous a fait prendre conscience que le travail humanitaire côtoie la souffrance de près, raconte Patricia Cernadas Curotto. Nous nous sommes demandé comment aider le public à gérer les émotions intenses ressenties face aux diverses actions humanitaires présentées.»

La chercheuse souhaitait inviter les visiteurs à se tourner vers eux-mêmes pour améliorer leur santé mentale. Une composante essentielle du travail humanitaire, selon la docteure en psychologie: «Quand on aide les autres, on doit aller bien soi-même, d'où l'importance de commencer par soi.»

Le directeur du musée, Pascal Hufschmid, a spontanément accepté de consacrer un mur pour y poster des messages positifs. Entre novembre 2022 et mai 2023, le «Mur de la bienveil-

«Ce projet [...] tisse des liens entre le public et la recherche fondamentale.»

Patricia Cernadas Curotto
Docteure en psychologie

lance» a connu un succès fulgurant. Plus de 5000 visiteurs ont joué le jeu dans toutes les langues. Chaque jour, il fallait décrocher les post-it pour laisser la place à d'autres.

Catégories scientifiques

Devant cette avalanche de mots, Patricia Cernadas Curotto a décidé de les trier et de les classer selon trois catégories propres à la recherche sur la compassion pour soi.

La première, «la gentillesse envers soi», implique d'être to-

lérant et non jugeant lorsqu'on commet une erreur ou que l'on fait face à des difficultés. La deuxième catégorie est celle de «l'humanité partagée» qui sous-tend que la souffrance fait par-

tie de l'expérience humaine collective. La troisième est la pleine conscience ou la «conscience de l'instant présent».

«Ensemble, ces trois composantes sont liées à une meilleure résilience, ainsi qu'à une meilleure santé physique et mentale, précise la chercheuse. Contrairement aux idées reçues, la compassion envers soi ne rend pas narcissique mais tend à rendre altruiste et plus prompt à aider les autres.»

Or, elle s'est vite rendu compte que classer les messages dans ces trois catégories n'était pas simple, la dernière apparaissait rarement dans les mots laissés par les visiteurs. Le choix s'est porté sur des mots universels, des témoignages auxquels chacun peut s'identifier.

Pour Carole Varone, chargée de communication au CISA qui a participé au choix des phrases, le résultat est intéressant. «C'est beau d'avoir un guide sur la bienveillance, avec, en fin de recueil, des exercices pratiques pour s'entraîner.» Parmi les 40 messages retenus, citons «Tu es riche en étant qui tu es», «Tu vas gérer comme une reine» ou «Je me prends dans les bras et me dis que tout va bien aller pour moi.».

Universalité

L'aspect culturel du projet était aussi remarquable, certains messages se répétaient, d'autres étaient plus originaux, note Patricia Cernadas Curotto: «Sa force réside dans son universa-

lité, à travers ces mots bienveillants, le lecteur peut comprendre ce qui est exprimé même s'il n'a ni la même langue ni les mêmes racines. Le recueil reflète aussi toutes les catégories d'âge.»

Pour la chercheuse, ce travail de vulgarisation de la science, encouragé par le CISA, est important: «Ce projet de terrain représente un bel accomplissement, qui tisse des liens entre le public et la recherche fondamentale.»

Une partie des bénéfices de la vente du livre sont versés à la Fondation Païdos à Genève.