Quel rôle joue l'acceptation de soi dans la santé mentale ?

L'acceptation de soi est le fait de s'accepter tel que l'on est et d'accepter tous les traits de sa personnalité tels qu'ils sont, positifs et négatifs. Cela inclut nos attributs physiques et mentaux.

Le fait de s'accepter vraiment, augmente l'estime de soi et rend moins sensible aux jugements des autres.

L'acceptation de soi et la santé mentale

L'acceptation de soi joue un rôle important dans la santé mentale. Une étude de Sirois et Molnar (2016) a examiné la relation entre l'acceptation de soi et le bien-être psychologique des étudiants. Les résultats indiquent que l'acceptation de soi est positivement associée aux mesures de bien-être psychologique, notamment la satisfaction vis-à-vis de leur vie, un affect positif et l'estime de soi. L'acceptation de soi, de ses qualités et de ses défauts, contribue au bien-être général de l'individu. Cela peut aider à réduire le stress et mieux gérer certaines émotions comme la tristesse.

L'acceptation de soi n'est pas forcément une approche évidente, mais elle présente de nombreux bienfaits sur la vie quotidienne, et ce de plusieurs manières :

- **Plus grande confiance en soi :** l'acceptation de soi renforce la confiance en soi. Cela nous permet d'exploiter nos points forts et de relever les difficultés sans être trop critiques envers nous-mêmes.
- **Plus grande résistance à la critique :** les personnes qui s'acceptent sont plus résistantes aux critiques. Elles comprennent qu'il est normal d'avoir des défauts et des imperfections tout en étant conscientes qu'il est important de travailler sur ces aspects.
- **Meilleures relations :** s'accepter tel que l'on est peut conduire à des relations plus authentiques et plus épanouissantes.
- **Meilleur bien-être émotionnel :** l'acceptation de soi contribue au bien-être émotionnel en réduisant l'anxiété, le stress et les pensées négatives.

Cofinancé par l'Union européenne

Vouloir être « la meilleure version de soi-même » est une bonne chose, mais il faut toutefois garder à l'esprit que certains éléments de sa personnalité ne peuvent pas être changés. Le risque est de basculer dans le mécontentement voire dans le dégoût de soi, dans le pire des cas. L'objectif n'est pas de chercher à vouloir être quelqu'un d'autre, ce qui impacte négativement le bien-être mental, mais plutôt de tendre vers une plus grande tolérance envers soi-même.

Quelques conseils et astuces sur la manière pour soutenir les jeunes dans cette approche :

- **Affirmations positives :** soyez aimables avec vous-même. Dites des choses positives sur qui vous êtes et ce que vous pouvez faire.
- **Apprendre de ses erreurs :** ne soyez pas trop durs avec vous-même lorsque les choses tournent mal. Les erreurs sont autant d'occasions d'apprendre et de progresser. Personne n'est parfait !
- **Prendre soin de soi :** prenez soin de votre corps et de votre esprit. Le fait de faire des choses que vous aimez et de prendre du temps pour vous peut renforcer votre lien avec vous-même.
- **S'entourer de positivité :** passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent et vous encouragent. Les ondes positives des autres peuvent aider à prendre conscience de sa valeur.
- **Ne pas se comparer aux autres :** au lieu de vous comparer aux autres, essayez d'être la meilleure version de vous-même.
- **Demander de l'aide :** consulter un professionnel de la santé mentale peut s'avérer utile si vous avez l'impression qu'un manque d'acceptation de soi se manifeste à travers des symptômes d'anxiété ou de dépression, interfère avec votre capacité à manger ou à dormir, perturbe votre travail ou nuit à vos relations.

Bibliographie

- 11 načinov krepitve duševnega zdravja, Brst psihologja, **https://www.brstpsihologija.si/krepitev-dusevnega-zdravja/**
- How to embrace self-acceptance, G. Sanjana, 2022, **https://www.verywellmind.com/self-acceptance-characteristics-importance-and-tips-for-improvement-6544468**
- The path to self-acceptance, paved through daily practice, Perry E., 2021, **https://www.betterup.com/blog/self-acceptance**
- Self-acceptance and our mental health, Aware, 2021, **https://aware-ni.org/news/self-acceptance-and-our-mental-health**