



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

L'AUTOCOMPASSION

Imaginez que vous avez fait une erreur: vous avez heurté une personne avec des paroles blessantes, vous avez négligé une amitié, vous avez commis une faute dans un projet professionnel, par exemple. Que se passe-t-il? Est-ce que vous en souffrez très longtemps? Quel est votre discours intérieur? Est-il autocritique, parsemé de: "je suis nul.le, j'échoue toujours tout, je ne pourrai jamais y arriver", "Je ne suis pas aussi bon.ne que le autres", etc. Si c'est le cas, cette infolettre pourra vous être utile. En effet, nous verrons ce qu'est l'autocompassion et comment l'appliquer lors de moments cruciaux.

ACTIVITÉS

Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi le 3 décembre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....1

L'autocompassion.....2

L'AUTOCOMPASSION

Définitions et distinction ^{1,2}

L'autocompassion implique d'être compréhensif et soutenant envers soi lors de moments difficiles et lorsque nous commettons des erreurs. Selon la dr Kristen Neff, ayant étudié le concept, l'autocompassion est constitué de 3 éléments: *la bienveillance envers soi, l'humanité partagée et la pleine conscience*. Nous développerons maintenant ces 3 concepts:

Bienveillance envers soi

La bienveillance envers soi est cette capacité à être gentil et compréhensif envers nous-mêmes lors de moments difficiles (échecs, épreuves, etc.) au lieu d'ignorer notre souffrance ou encore de nous critiquer.

Plusieurs personnes ont tendance à avoir un discours critique et sévère envers eux-mêmes. Beaucoup plus qu'avec leurs amis ou leurs proches. Si, par exemple vous devez faire une tâche que vous trouvez difficile, avez-vous tendance à vous parler militairement et vous dire que vous n'avez qu'à vous "donner un coup de pied au derrière" pour avancer.

Or, selon la psychologue Amélie Seidah, dans son livre *l'anxiété apprivoisée*, ce discours est reconnu pour ne pas avoir les effets escomptés à long terme. S'il y a une activation elle sera due à des critiques, du dénigrement ou la peur de décevoir. Toutefois, elle a plutôt l'effet inverse: elle paralyse. Elle ajoute une couche de souffrance à l'anxiété. Le discours autocritique générera : "déception, colère et honte". alors que nous sommes déjà en mode anxieux.

Au plan biologique, lorsque nous avons un discours autocritique, nous activons notre système de défense: nous générons du cortisol et de l'adrénaline, qui sont des hormones liées au stress, ce qui épuise le système nerveux. À l'opposé, lorsque nous développons un discours bienveillant, nous générons de l'ocytocine et des endorphines, les hormones liées au bonheur. Avez-vous envie de vous activer grâce au stress ou grâce au bonheur?

Amélie Seidah ajoute toutefois que nous ne devons pas nous critiquer de nous critiquer. Donc que le fait de savoir que l'autocritique est une méthode contreproductive sert à prendre conscience de ce fait et recourir davantage à un discours bienveillant. Elle note aussi qu'il y a une différence entre un discours autocritique du type : "allez botte-toi le derrière, ne sois pas fainéant.e!" et un discours motivant du type: "ressaisis-toi, demain tu y arriveras!" Il s'agit d'être à l'écoute du type de discours et s'il nous aide réellement. Si ce n'est pas le cas, il est possible de changer son discours autocritique pour un discours bienveillant. De plus, elle précise que plusieurs mythes persistent sur le fait de développer un discours bienveillant, dont celui que cela peut faire de nous des personnes lâches et apathiques, ce qui n'est pas du tout le cas. Nous développerons plus tard sur les différents mythes associés à l'autocompassion.

L'humanité partagée

L'humanité partagée est cette compréhension de la souffrance comme étant commune à tous les humains. Il est fréquent de s'isoler lorsque nous commettons des erreurs, que nous avons honte ou que nous souffrons. Nous pouvons ressentir comme si nous sommes la seule personne à vivre cette souffrance. Or, tous les humains souffrent, pour différentes raisons et avec une intensité différente, mais de reconnaître que notre souffrance est partagée, nous connecte à autrui dans les moments de besoin au lieu de nous sentir seuls et isolés.

Pleine conscience

Enfin, la pleine conscience permet d'approcher la souffrance sans l'exagérer et sans l'ignorer. Nous pouvons accueillir la douleur sans s'identifier aux pensées négatives qui surgissent et demeurer dans le moment présent. Amélie Seidah, nomme cette pleine conscience comme " l'observation de ses pensées et de ses émotions sans juger et de rester témoin de ses expériences internes sans se laisser happer par la détresse".

Voici, selon Amélie Seidah, quelques mythes qui sont attribués à l'autocompassion.

1- L'autocompassion me rendra égoïste.

Ce qui est faux. Il s'agit plutôt de s'offrir le même respect que nous offrons aux autres.

2- L'autocompassion me rendra paresseux.

Ce qui est faux également. L'autocompassion permet au contraire de s'activer en focalisant sur les objectifs à atteindre et de croire en nos capacités face à un obstacle. Cela nous permet de ne pas dépenser d'énergie inutilement dans un discours critique et paralysant, mais de mettre notre énergie dans un discours constructif et motivant.

3- L'autocompassion me victimisera.

Ce qui est aussi faux. L'autocompassion permet de prendre conscience de notre souffrance, sans nous laissé être submergé par elle. Elle nous connecte aux autres au lieu de nous isoler comme le feraient l'apitoiement et la victimisation.

Maintenant que nous savons quels sont les bénéfices de l'autocompassion et que nous avons démystifié les fausses croyances associées à cette pratique. Regardons comment l'appliquer concrètement à l'aide de quelques pratiques tirées du livre *L'anxiété apprivoisée*.

Faire un journal d'autocompassion

Cette pratique consiste à tenir un journal durant une semaine. À chaque soir, notez les moments durant lesquels vous avez été plus anxieux et critiques. Pour chacun de ces moments, transformez ces critiques en paroles bienveillantes. Pour vous aidez dans ce processus, vous pouvez vous demandez ce que vous diriez à un ami vivant la même situation. Prenez également le temps d'observer les émotions que ce discours vous fait vivre.

Utiliser le toucher

En vous rappelant une situation difficile. Ressentez l'inconfort physique associé à cet événement. Placez maintenant les mains sur votre coeur en prenant de grandes et profondes inspiration et expirations.

Observez l'effet de la chaleur de vos mains sur votre corps. Refaites le même exercice avec: une main sur le coeur et une sur le ventre; les deux mains sur le ventre; les mains de chaque côté de votre visage avec le menton dans le creux de celles-ci; en vous faisant un câlin. À chaque fois, portez attention aux effets générés par ce toucher.

Utiliser la respiration

Dans la position de votre choix (couchés ou assis), fermez vos yeux et venez déposer la main droite sur l'abdomen et la main gauche sur la poitrine. Portez une attention particulière à votre respiration telle qu'elle est. Ensuite venez l'approfondir en laissant votre abdomen se gonfler en premier, puis la poitrine se gonflera légèrement, par la suite. Enfin, expirez en laissant le ventre dégonfler et en laissant les tensions s'évacuer. Prenez un rythme de respiration que vous trouvez confortable, mais profond, autour de 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration. Ressentez les effets de la respiration dans votre corps, la chaleur de vos mains. Si votre esprit vagabonde durant l'exercice, ramenez le doucement au rythme de la respiration qui vous bercera comme une vague. Vous choisissez la durée de cet exercice.

Pause d'autocompassion

Ce dernier exercice fait référence aux 3 composantes de l'autocompassion, soit la bienveillance envers soi, l'humanité partagée et la pleine conscience. Il peut être utilisé particulièrement lorsque vous traversez un moment difficile.

La première étape consiste à reconnaître que vous vivez un moment difficile. Nommez cette difficulté, par exemple, vous pourriez dire: " je vis de la tristesse, de l'angoisse, etc." vous pourriez simplement dire: " je traverse un moment difficile." " Ça me fait mal".

Ensuite rappelez vous que la souffrance est partagée par tous les humains. "Il est fort probable qu'au même moment, il y ait au moins une autre personne quelque part sur terre qui vit la même chose que vous". Vous pouvez le nommez en disant: "Je ne suis pas seul à me sentir comme cela". "D'autres personnes ressentent la même souffrance", etc.

S'offrir de la bienveillance

Pour vous accorder de la bienveillance. Réfléchissez à ce dont vous avez réellement besoin. Êtes-vous en mesure de vous l'offrir ? Sinon, quels moyens vous permettraient de satisfaire ce besoin ? Ici, il est essentiel de faire la distinction entre désir et besoin.

Pour illustrer cette différence, prenons l'exemple d'une personne devant se déplacer pour aller travailler. Les options sont variées : elle peut faire du covoiturage avec un collègue, utiliser les transports en commun, ou même acheter une voiture si elle n'en possède pas. Ces choix constituent différents moyens de répondre à son besoin de se déplacer. En revanche, si elle pense devoir absolument acquérir une voiture de luxe pour se rendre au travail, elle confond alors désir et besoin. Trouver un moyen de transport adapté au trajet entre son domicile et son travail correspond à son besoin, c'est-à-dire qu'elle doit simplement déterminer comment aller de chez elle à son bureau. Une voiture économique peut satisfaire ce besoin. Cependant, la voiture de luxe offre un attrait supplémentaire qui alimente son désir.

Donc pour revenir à la bienveillance, aller chercher quel est le besoin que vous devez combler, par exemple, les besoins seront souvent de recevoir du réconfort, de l'amour, de donner, de partager, de se sentir en sécurité, etc. Les moyens pour y répondre sont multiples, il s'agit de trouver lequel vous correspond davantage.

Enfin, il existe d'autres outils et stratégies pour pratiquer l'autocompassion quotidiennement, vous pourrez en retrouver plusieurs sur internet. L'important étant de trouver ceux que nous aimons. Il est aussi primordial de respecter son rythme lorsque nous pratiquons l'autocompassion, car elle peut faire remonter des émotions enfouies, donc l'idéal est d'y aller graduellement et de faire des pas que nous jugeons adéquats pour nous.