

L'auto-compassion ou le cœur au centre de la psychothérapie*

* Cette présentation est grandement issue d'une formation donnée par
Linda Brisson (psychologue) Martine Vaillancourt (ergothérapeute-
psychothérapeute) (2021)



Plan

- Composantes de l'autocompassion
- Pleine conscience
- Émotions difficiles
- Compassion et psychothérapie

Intériorisation



Compassion



Le désir que tous les êtres vivants soient libres de souffrance.



- *«Lorsque nous souffrons, prendre soin de soi-même comme nous le ferions de quelqu'un que nous aimons.*
- *L'autocompassion inclut la bienveillance envers soi-même, le sens de notre humanité commune et la pleine conscience».*
- Kristin Neff

Composantes clés de la compassion

« Implique de s'ouvrir à la souffrance de l'autre même si on ne peut réparer ni prendre en charge »

- Noter la souffrance: empathie (composante cognitive)
- Se soucier de la souffrance: être émotionnellement mobilisé-e par la souffrance de l'autre (composante affective)
- Désir que la souffrance soit soulagée (intention)
- Réaction ou disposition à aider pour réduire la souffrance (motivation)

Qu'est-ce que l'autocompassion?

Comment je me traite lorsque je souffre ?

Me traiter comme je traiterais une personne que j'aime!

Composantes de l'autocompassion

Suis-je capable de bienveillance envers moi-même?

Ou suis-je régulièrement en autojugement?

Composantes de l'autocompassion

Suis-je capable d'aller vers les autres, de recevoir un soutien? De m'ouvrir, me confier? (Humanité commune)

Ou est-ce que je me retire, je m'isole, je m'enferme?

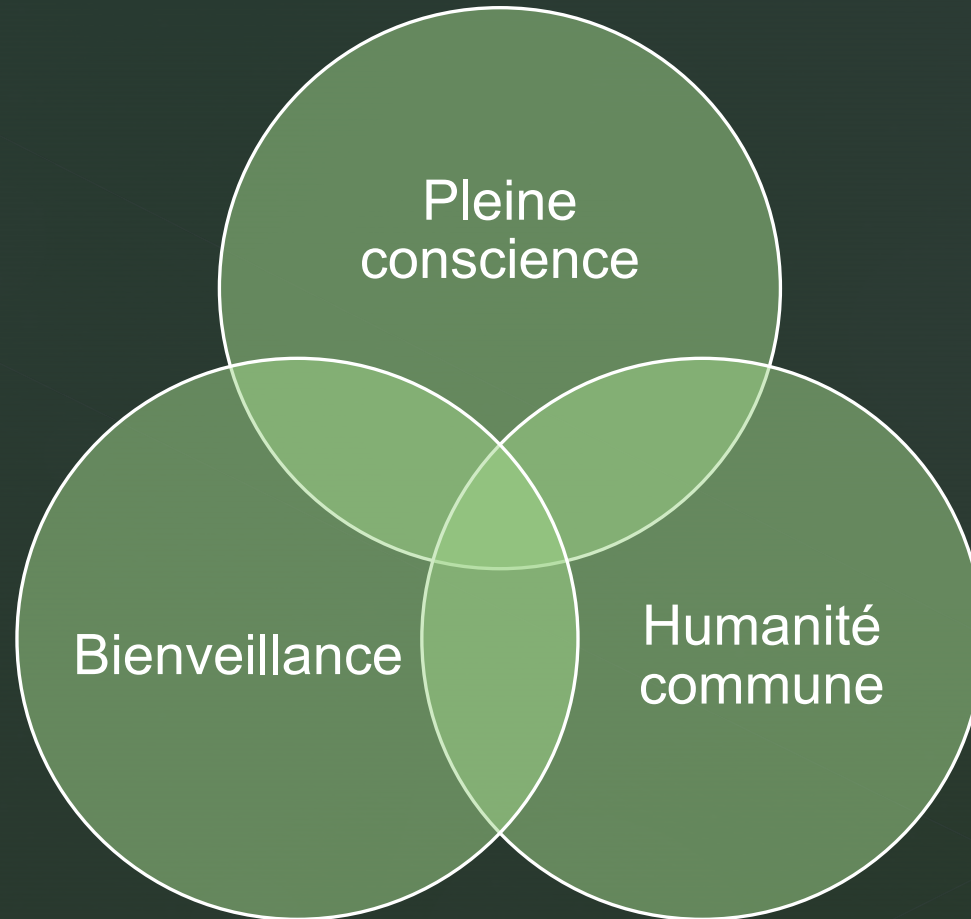
Composantes de l'autocompassion

Vers quoi je me tourne?

- La méditation pleine conscience ou la rumination?

Définition formelle de l'autocompassion (Neff 2003)

Présence bienveillante connectée



Autocompassion= Yin et Yang



- Yin: être avec soi-même. Acceptation radicale de soi avec compassion, validation, réconfort.
- Yang: agir, me protéger, me respecter et me faire respecter, me motiver, me mobiliser, gagner mon autonomie.

Mythes à propos de l'autocompassion

- Pourquoi moi ! (victimisation)
- Faiblesse!
- Narcissisme!
- Permissivité/Complaisance/Laisser- aller
- Démotivation
- C'est pas de ma faute! (déresponsabilisation)



Effets

Explosion de la recherche

Accroît:

- Satisfaction dans la vie, joie, gratitude, confiance en soi, optimisme, sagesse, curiosité, créativité, autonomie, satisfaction interpersonnelle, espoir, intelligence émotionnelle, résilience, saines habitudes de vie, motivation intrinsèque

Réduit:

- Dépression, anxiété, stress, honte, perfectionnisme, auto-jugement, rumination, suicide, comportement boulimique, épuisement professionnel...



Estime de soi

- Évaluation globale de soi (ex.: bonne ou une mauvaise personne)
- Basée sur comparaison aux autres
- Subordonnée à la réussite
- Inévitables fluctuations et baisses du bien-être.
- Quête incessante...



Autocompassion

-
- AC : pas d'évaluation
- AC : toujours disponible
- Être en relation bienveillante avec soi...surtout quand nous échouons!!
- Sentiment d'être relié plutôt qu'isolé
- Sens de soi plus stable au fil du temps
- Moins de comparaison et de narcissisme

Autocompassion vs estime de soi

Estime de soi

Accessible quand les choses vont bien

Individualité/ «se démarquer»

Réalisation/réussite/«le faire»

Attitude compétitive

Autocompassion

Accessible quand nous allons moins bien

Humanité commune

Acceptation /«l'être»

Attitude bienveillante

Physiologie de l'autojugement

- Se critiquer fait appel au système de défense (Menace = activation de l'amygdale).
- Donc libération de cortisol et d'adrénaline.

Systeme de menace

Nous sommes programmé-e-s pour la survie et pour éviter la douleur.

Le cerveau a pour tâche d'assurer notre survie.

Donc devant la menace:

«Se battre-Fuir-Figer»

Se battre: 

- Fonctionne bien pour des menaces physiques
- Vie contemporaine = menaces concernant le concept de soi !!!
- Sentiment d'être inadéquat, soi menacé ; on s'attaque à la cause = SOI.

Fuir:

- Éviter nos propres expériences douloureuses, se retirer socialement.

Figer:

- Rumination, dramatisation, dissociation.

De la menace aux soins

Réponse à la menace

Se battre

Fuir

Figer

Réponse à la menace tournée vers l'intérieur

Autocritique (auto jugement)

«Isolation» de
soi/enfermement

Rumination

Autocompassion

Bienveillance envers soi

Humanité commune

Pleine conscience

Paradoxe de l'autocompassion

- « Se donner de la compassion non pas pour se sentir mieux.... Mais parce que nous souffrons! » (Brisson et Vaillancourt, 2021)
- On ne veut pas enlever la douleur mais la rencontrer tout en respectant notre rythme.

Autocompassion

- Génère un sentiment de sécurité.
- Contrecarre le stress généré par le système de menace.
- Régule le stress au travers l'affiliation.

Systeme de soins

EST-CE QUE LA COMPASSION SE CULTIVE ?

- SYSTÈME DE SOINS EST AUSSI PROGRAMMÉ QUE CELUI DE DÉFENSE ...ON PEUT DONC LE DÉVELOPPER

Déclenché par 3 facteurs principaux

- 1.La chaleur
- 2.Le toucher apaisant
- 3.Les douces vocalises

PLEINE CONSCIENCE



- *« C'est l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, de façon intentionnelle, au moment présent sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. »*

Jon Kabat-Zinn

La non-résistance

- Résister à la douleur nous cause des souffrances inutiles.



- **The fly**
- <https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>

■ Pleine conscience / Autocompassion

- Pleine conscience = présence attentive et aimante à l'expérience, moment par moment
 - *Qu'est-ce que je sais ?*
- AC = Présence attentive et aimante à la personne vivant l'expérience
 - *De quoi ai-je besoin ?*

■ Pleine conscience / Autocompassion

- Pleine conscience régule l'émotion via la régulation de l'attention
 - Calme
- AC régule l'émotion via l'affiliation
 - Réchauffe

QUE RAJOUTE L'AUTOCOMPASSION À LA PLEINE CONSCIENCE ?

-
- Poser une action
- Intention de prendre soin parce qu'on a mal
- Stratégie expérientielle pour activer le système de soins
- L'autocompassion pour tolérer les émotions difficiles («êtreindre la souffrance»)

Prudence et courage

- Cultiver la compassion n'est pas nécessairement confortable (réactive de vieux schémas, résistance, solitude, honte, tristesse, mémoires corporelles souffrantes)
- Recevoir de la compassion peut faire surgir la douleur, activer les croyances fondamentales douloureuses dans l'expérience relationnelle
- •Nécessité d'apprendre habiletés de régulation

Stratégies

■
Ancrage: Stabiliser l'esprit avec la pleine conscience

Respiration, méditation

Gratitude

Enracinement des pieds au sol

Shinrin yoku

Yoga

Psychothérapie

Approches psychocorporelles (revenir au corps)

Compassion et psychothérapie

- Compassion= élément de base de la relation thérapeutique
- Rarement exploré ou discuté de façon explicite...

Autocompassion et psychothérapie (AC)

- « AC = outil “transversal”, peu importe l’approche, le modèle de pratique
- AC = «antidote» aux émotions souffrantes
- AC aide à se «reparenter» et à porter la thérapie avec plus d’aisance «psychothérapie portable»
- AC est un facteur de protection face à la fatigue du soignant » (Brisson et Vaillancourt, 2021)

Présence thérapeutique

- Acceptation radicale de la personne en ce moment dans son entièreté.
- Présence radicale à soi pour l'être avec la personne accompagnée (résonnance).
- Permettre à la personne de se soutenir elle-même ... d'être en contact avec ses propres ressources et de les utiliser.

Soutenir la connexion *Écoute compatissante*

- Aller là où est la personne plutôt que de quitter la relation. Risque de briser la connexion avec soi et avec l'autre.
- Détresse empathique active le désir de réparer (se rappeler que la personne porte sa souffrance depuis déjà longtemps et que c'est la sienne...)
- Faire confiance aux ressources de chacun-e...
- Résonnance empathique
- Neurones miroirs
- Émotions contagieuses

Compassion du thérapeute*

Facteurs favorables

- Personne en grande souffrance.
- Thérapeute comprend et aime la personne.
- Personne engagée dans le processus thérapeutique.
- Thérapeute est en thérapie ou a une pratique régulière supervision, soutien, etc.
- Thérapeute a ou a déjà eu des modèles compatissants.
- Expérience et formation du thérapeute.
- Croyances et valeurs spirituelles du thérapeute.

Compassion du thérapeute*

Facteurs défavorables

- Agression de la personne accompagnée envers le thérapeute.
- Non respect des limites, des frontières.
- Psychopathologies sévères.
- Enjeux personnels du thérapeute.
- Sentiment d'incompétence du thérapeute.
- Dysfonctionnements équipes/organisationnels.

► Pourquoi les psychothérapeutes ont besoin d'avoir de l'autocompassion?

- Exposition régulière à la souffrance des autres = risque d'épuisement !
- Le travail exige un degré élevé d'intelligence émotionnelle et de flexibilité
- Fatigue de la personne soignante

Références

CHLOÉ VALADE (2019). L'AUTOCOMPASSION : EXPLORATION DE SON UTILISATION ET DE SES BÉNÉFICES POUR LES ERGOTHÉRAPEUTES CLINICIENS TRAVAILLANT AVEC UNE CLIENTÈLE PRÉSENTANT DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE. ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

*Linda Brisson et Martine Vaillancourt (2021). Initiation à l'auto-compassion en pleine conscience. Formation accréditée pas l'OPQ.

- <https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion>
- autocompassionmontreal@gmail.com

Kristin Neff

- Professeure associée au département de [psychologie de l'éducation](#) de l'[université du Texas à Austin](#)
- Elle a conduit les premières recherches universitaires sur l'auto-compassion et a créé une échelle de mesure qui comporte 26 éléments dans sa version longue et 12 pour la version courte